

никами автомобильных туров по Шимозерью и другим удаленным озерным системам являются в основном жители Москвы и Петербурга.

Пространственный рисунок информационных ареалов и насыщенность фотоинформацией определяется преимущественно физико-географическими и культурно-географическими особенностями территории. Поляризация визуализированного слоя геопространства (сочетание ареалов и ядер концентрации информации и информационных «пустынь») характерна для современного (начального по своей сути) этапа визуализации геопространства с помощью картографических сервисов. В дальнейшем следует ожидать постепенного заполнения лакун, ибо отсутствие информации само по себе может служить мотивацией для поездки. Большой информационный и образовательный потенциал геосервисов следует в полной мере использовать в географическом образовании, просвещении, а также в проектах по формированию туристского интереса и повышению туристской привлекательности регионов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлас Вологодской области СПб.: Аэрогеодезия; Череповец: ООО «Порт-Апрель», 2007. 108 с.
2. *Замятин Д. Н., Замятина Н. Ю., Митин И. И.* Моделирование образов историко-культурной территории: методологические и теоретические подходы. М.: Институт наследия, 2008. 760 с.
3. *Руднев В. П.* Энциклопедический словарь культуры XX века. (Ключевые понятия и тексты). М.: Аграф, 2001. 608 с.
4. *Соколова А. А.* Виртуальное освоение и виртуальные образы региона (по данным Google Earth и Panoramio) // Известия РГО. 2010. Т. 142. Вып. 6. С. 31–40.
5. Церковно-исторический атлас Вологодской области: В 2 т. / Авт.-сост. Н. М. Македонская. Вологда: Древности Севера, 2007.

REFERENCES

1. Atlas Vologodskoj oblasti SPb.: Ajerogeodezija; Cherepovec: ООО «Port-Apr'el'», 2007. 108 s.
2. *Zamjatin D. N., Zamjatina N. Ju., Mitin I. I.* Modelirovanie obrazov istoriko-kul'turnoj territorii: metodologicheskie i teoreticheskie podhody. M.: Institut Nasledija, 2008. 760 s.
3. *Rudnev V. P.* Enciklopedicheskij slovar' kul'tury XX veka. (Kljuchevye ponjatija i teksty). M.: Agraf, 2001. 608 s.
4. *Sokolova A. A.* Virtual'noe osvoenie i virtual'nye obrazy regiona (po dannym Google Earth i Panoramio) // Izv. RGO. 2010. T. 142. Vyp. 6. S. 31–40.
5. *Cerkovno-istoricheskij atlas Vologodskoj oblasti: V 2 t. / Avt.-sost.' N. M. Makedonskaja.* Vologda: Drevnosti Severa, 2007.

Т. А. Макарова

СОПРЯЖЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Рассматривается коррекция физической подготовленности на уроках физической культуры в начальной школе средствами оздоровительных видов гимнастики. Экспериментальная программа, базирующаяся на сочетании ритмической, корригирующей, дыхательной и релаксационной гимнастики с элементами аутотренинга способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся 7–10 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, оздоровительная гимнастика, коррекция физической работоспособности, младшие школьники.

T. A. Makarova

RELATED HEALTH EFFECTS OF SPECIES ON GYMNASTICS PHYSICAL FITNESS ELEMENTARY SCHOOL

The paper addresses correction of physical training on physical education class in elementary school recreational facilities of the gym. The pilot program, based on a combination of rhythmic, correcting, breathing and relaxation exercises with elements of anger management, helps improve the physical fitness of students 7–10 years.

Keywords: physical fitness, fitness gymnastics, correction of physical of physical working capacity, elementary school children.

В настоящее время метод сопряженного воздействия на функциональную и физическую подготовленность учащихся в процессе физического воспитания активно включается в школьную практику. В общих чертах метод представляет собой взаимосвязанное (сопряженное) применение средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся.

Впервые этот подход применил в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов известный специалист в области теории и методики спортивной тренировки В.М. Дьячков [3; 4]. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя не только освоение двигательных умений и навыков, но и познавательный и личностный аспекты. При этом последний ориентирован на осознание собственного «Я» в условиях постоянного физического и психического развития. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к снижению уровня тревожности, к отказу от агрессивного поведения.

Суть принципа сопряженного воздействия заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере, которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере. При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения способствуют развитию физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

В процессе формирования гипотезы исследования было выдвинуто предположение о возможности эффективного применения метода, основанного на сопряженных воздействиях оздоровительных видов гимнастики, при которых управление процессом развития физической и психической сферы учащегося реализуется логически однонаправленно как по содержанию применяемых педагогических средств, так и по адресату воздействий.

Предполагается, что сопряженные средства должны учитывать динамику физического развития функциональной и физической подготовленности учащихся. При этом система сопряженных воздействий должна быть построена так, чтобы стимулировать развитие необходимых физических качеств, способствовать сохранению физического и психического здоровья. Одним из критериев эффективности применяемого нами методического подхода было определение уровня физической подготовленности младших школьников.

Эффективность оценивалась с помощью объективных показателей динамики физической подготовленности учащихся в процессе физического воспитания. Уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет определялся по уровню развития основных физических способностей, которые, в свою очередь, оценивались по результатам выполнения кон-

трольных упражнений (тестов). Были проведены следующие тесты: бег на 30 м (скоростные физические способности), челночный бег 3 × 10 м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), 6-минутный бег (выносливость), подтягивание (силовые), наклон вперед из исходного положения сидя (гибкость) [2; 5].

В таблице приведены показатели физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента.

Как видно из данных таблицы, средний показатель экспериментальной группы в беге на 30 метров улучшился на 9,1%, в контрольной группе зафиксировано улучшение на 1,2%. Различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($p < 0,05$).

В челночном беге средний показатель экспериментальной группы улучшился на 5,7%, в контрольной группе зафиксировано улучшение на 2,2%. Различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($p < 0,01$).

Показатели физической подготовленности младших школьников экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в начале и конце педагогического эксперимента

Показатели	Группа	До эксперимента		Достоверность различия (p)	После эксперимента		Достоверность различия (p)
		М	$\pm m$		М	$\pm m$	
Бег на 30 м, с	ЭГ	6,94	0,05	>0,05	6,38	0,08	<0,05
	КГ	6,82	0,07		6,74	0,12	
Челночный бег 3 × 10 м, с	ЭГ	9,93	0,14	>0,05	9,36	0,18	<0,01
	КГ	10,34	0,18		10,12	0,23	
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	123,51	1,18	>0,05	143,36	2,14	<0,001
	КГ	121,82	2,93		127,14	3,58	
6-минутный бег, м	ЭГ	918,07	17,25	>0,05	986,83	19,32	<0,05
	КГ	916,32	24,76		922,38	21,88	
Подтягивание, раз	ЭГ	4,12	0,59	<0,05	6,84	1,04	<0,05
	КГ	3,88	1,02		4,32	0,62	
Наклон вперед, см	ЭГ	7,64	0,53	>0,05	9,98	0,76	<0,01
	КГ	6,78	1,12		7,25	0,42	

Средний показатель экспериментальной группы в прыжке в длину с места увеличился на 16,1%, показатель в контрольной группе увеличился на 4,4%. По данному показателю различия статистически достоверны ($p < 0,001$). В 6-минутном беге средний результат в экспериментальной группе увеличился на 7,5%, в контрольной группе — лишь на 0,7%. Различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($p < 0,05$).

Средний показатель испытуемых экспериментальной группы в подтягивании увеличился на 66%, в контрольной группе он увеличился лишь на 11,3%. Различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($p < 0,05$).

В показателе гибкости испытуемых экспериментальной группы средний результат увеличился на 30,6%, в контрольной группе зафиксировано увеличение на 6,9%. Между средними показателями экспериментальной и контрольной групп различия статистически достоверны ($p < 0,01$).

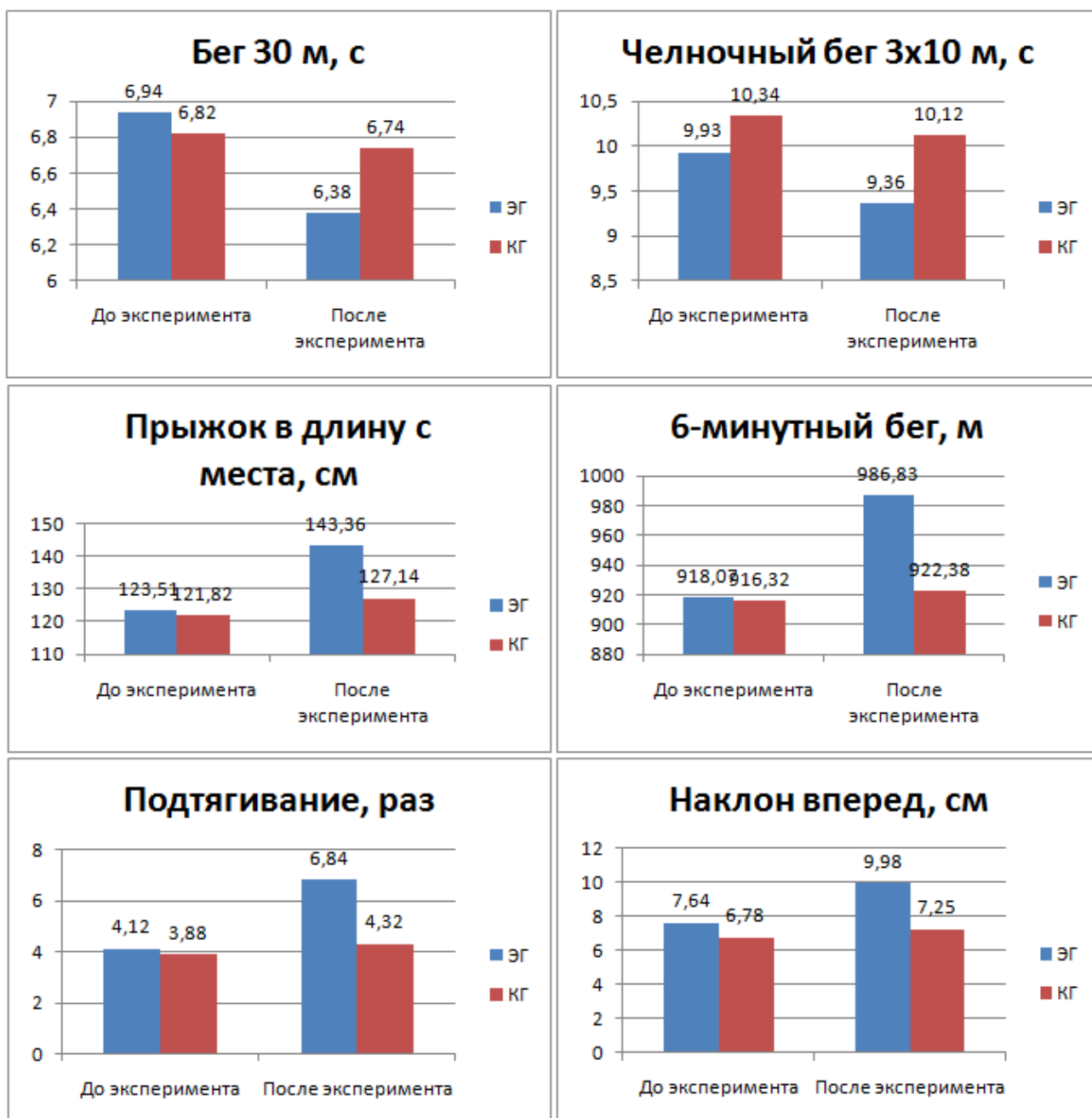


Рис. 1. Темпы прироста физической подготовленности

Учитывая, что использованные тесты для оценки физической подготовленности отражают уровень развития основных физических качеств, можно полагать, что предложенная методика позволяет эффективно воздействовать на совершенствование физических качеств младших школьников.

Таким образом, проведенное исследование и полученные результаты позволяют заключить, что предложенная нами методика сопряженного воздействия оздоровительных видов гимнастики оказывает положительное влияние на физическую подготовленность младших школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П.* Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 2.
2. *Вавилов Ю. Н. и др.* Проверь себя // *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 9. С. 58.
3. *Дьячков В. М.* К вопросу управления процессом совершенствования технического мастерства // *Проблемы высшего спортивного мастерства*. М.: ВНИИФК, 1969. С. 1–13.
4. *Дьячков В. М.* Физическая подготовка спортсмена. 2-е изд., перераб. М.: ФиС, 1967.
5. *Ланда Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // *Учебное пособие*. М.: Советский спорт, 2006. С. 208.

REFERENCES

1. *Bal'sevich V. K., Bol'shenkov V. G., Rjabincev F. P.* Konceptcija fizicheskogo vospitanija s ozdorovitel'noj napravlennost'ju uchashchihsja nachal'nyh klassov obshcheobrazovatel'nyh shkol // *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 1996. № 2.
2. *Vavilov Ju.N. i dr.* Prover' sebja // *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. 1997. № 9. S. 58.
3. *D'jachkov V. M.* K voprosu upravlenija processom sovershenstvovanija tehničeskogo masterstva // *Problemy vysshego sportivnogo masterstva*. M.: VNIIFK, 1969. S. 1–13.
4. *D'jachkov V. M.* Fizicheskaja podgotovka sportsmena. 2-e izd., pererab. M.: FiS, 1967.
5. *Landa B. H.* Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitija i fizicheskoj podgotovlennosti // *Uchebnoe posobie*. M.: Sovetskij sport, 2006. S. 208.