ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 19 апреля 2018 г.

Под редакцией
канд. биол. наук А.Н. Захаровой
канд. биол. наук А.В. Кабачковой

Scientific & Technical Translations
STT
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Томск 2018

УДК 796; 797; 798; 799
А 43

А 43 **Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г.** / под ред. канд. биол. наук А.Н. Захаровой, канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : STT, 2018. – 372 с.

ISBN 978-5-93629-612-3

В сборнике материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности студентов и аспирантов высших учебных заведений России, Беларуси, Украины, Казахстана и Узбекистана, посвященной проблемам физической культуры, спорта, туризма и рекреации.

Сборник адресован студентам, аспирантам, преподавателям, тренерам и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 796; 797; 798; 799

Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-93629-612-3

© Авторы, 2018
© Оформление. STT™, 2018

ЧАСТЬ 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Раздел 1.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аканеева Е.А.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Akaneeva E.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Today, it becomes urgent question of the training of graduates who have completed the program of bachelor in "Physical culture", as well as significant increase of professional competence of sports teachers. The study was conducted in the city of Tomsk with the help of questionnaires. Interviewed 35 experts in the field of physical culture and sports, and 35 other professions (doctors, lawyers, engineers, managers, salespeople, etc.). As a result was determined what personal and professional qualities of a specialist in the field of physical culture and sport, from the perspective of sports teachers from the point of view of people not involved in teaching activities.

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Беженцева Л. М.

elenaaa1985@yandex.ru

Введение. Основная цель современного образования – соответствие актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства, подготовка разносторонне развитой личности гражданина своей страны, способной к социальной адаптации в обществе, трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию. Поэтому в настоящее время резко повысился спрос на высококвалифицированных, творчески мыслящих учителей, способных воспитывать гармонично развитую и конкурентоспособную личность в современном, динамично меняющемся мире. Сейчас недостаточно стандартного, справляющегося со своими обязанностями специалиста, требуется успешный, самосовершенствующийся профессионал. Он должен свободно и нестандартно мыслить, принимать уверенные решения в любой проблемной ситуации, грамотно решать стоящие перед ними педагогические задачи [1]. Таким образом, проблема повышения уровня профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры, тренера, актуальна в современных социально-экономических условиях.

Согласно «Федеральному образовательному стандарту высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796) (ФОС) в результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции [2].

Цель исследования – определение основных профессионально-личностных качеств современного специалиста в области физической культуры и спорта.

Материалы и методы исследования: Материалы – анкеты в печатном и электронном вариантах, методы – анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование), методы математической обработки.

Результаты и их обсуждение. Изучив проблему профессионально – личностной компетентности педагогов в литературе и ознакомившись с требованиями ФОС к выпускникам, освоившим программу бакалавриата по направлению «Физическая культура» [2], мы решили провести анкетирование на тему «Каким должен быть специалист в области физической культуры и спорта?». Опрос проходил в г. Томске среди двух групп людей. Обе группы отвечали на одни и те же вопросы. Первая группа (35 человек) состояла из специалистов в области спорта, физического воспитания и физической культуры (тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы физического воспитания,

учителя физической культуры). Для них была создана анкета в электронном виде. Во вторую группу (35 чел.) входили люди других профессий, не педагоги (врачи, инженеры, госслужащие, менеджеры, юристы, строители, продавцы и др.). Они являются родителями детей, которые посещают спортивные секции в школах и детских садах. Их анкета была в печатном варианте. Ответы обеих групп людей можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы на вопросы анкеты обеих групп

1. Какого возраста должен быть специалист в области физической культуры и спорта?					
Ответы первой группы (специалисты в области спорта)			Ответы второй группы (представители др. профессий)		
51,4% считают 30-55 (60) лет	37,1% считают, возраст значения не имеет	11,4% считают 20-30 лет	45,7% считают 30-55 (60) лет	31,5% считают, возраст значения не имеет	22,8% считают 20-30 лет
2. Должен ли специалист в области физической культуры и спорта иметь специальное образование?					
Ответы первой группы (специалисты в области спорта)			Ответы второй группы (представители др. профессий)		
74,2% должен иметь специальное образование	11,4% специальное образование не обязательно	14,2% образование не имеет значения	77,2% должен иметь специальное образование	11,4% специальное образование не обязательно	11,4% образование не имеет значения

3. Какими качествами должен обладать специалист в области физической культуры и спорта?									
Ответы первой группы (специалисты в области спорта)					Ответы второй группы (представители др. профессий)				
43% профессионализм и образованность	17,1% доброта, дружелюбие	11,4% спортивная, подтянутая форма	11,4% коммуникативность	8,5% справедливость, 8,5% тактичтичность	43,8% профессионализм и образованость	18,1% любовь к детям	15,2% спортивная, подтянутая форма	111,8% внимательность	5,7% терпеливость, 5,4% доброта
4. Какими качествами не должен обладать специалист в области физической культуры и спорта?									
Ответы первой группы (специалисты в области спорта)					Ответы второй группы (представители др. профессий)				
57,1% грубость, жестокость, вспыльчивость	17,1% не должен иметь вредных привычек	11,4% цинизм, корысть	11,4% пессимизм, лень	2,8% безответственность	54,2% агрессивность, грубость, злость	22,8% корысть, скупость	17,1% пассивность, лень	5,7% равнодушие	
5. Что характеризует специалиста в области физической культуры и спорта как профессионала в своем деле?									
Ответы первой группы (специалисты в области спорта)					Ответы второй группы (представители др. профессий)				
40% достижения учеников	22,8% профессиональные знания, умения навыки	17,1% спортивные достижения самого педагога	11,4% здоровье учеников	8,5% способсобность к самообразованию	42,8% профессиональные знания, умения, навыки	37,1% достижения учеников	11,4% спортивные достижения самого педагога	8,5% спортивная подтянутая форма	

Заключение. Проанализировав результаты анкетирования, можно выявить основные профессионально-личностные качества специалиста в области физической культуры и спорта.

С точки зрения родителей, которые доверяют ему своих детей, он должен быть в возрасте 30-55 (60) лет, образованным, профессиональным, внимательным, терпеливым, добрым, любить детей, иметь подтянутую спортивную форму. В нем должны от-

сутствовать агрессия, грубость, злость, корысть, скупость, пассивность, лень и равнодушие. Как специалиста его характеризуют сначала профессиональные знания, умения, навыки, а потом уже достижения учеников, его личные спортивные результаты и подтянутая форма.

Специалисты в области физической культуры и спорта придерживаются мнения, что должны быть в возрасте 30-55 (60) лет, образованными, профессиональными, добрыми, коммуникативными, справедливыми, тактичными, должны иметь спортивную подтянутую форму. Не должны быть грубыми, жестокими, вспыльчивыми, корыстными, циничными, пессимистичными, ленивыми, безответственными, а также не должны иметь вредных привычек. Как специалистов их характеризует в первую очередь достижения учеников, затем профессиональные знания, умения, навыки, собственные спортивные достижения, здоровье учеников и способность к самосовершенствованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова Н.А. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-3-5.pdf (дата обращения: 03.05.2013).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935: зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796. URL: www.consultant.ru (дата обращения: 24.09.2014).

СПОРТ В ЖИЗНИ СПАСАТЕЛЯ

Антонян Г.А.

ГБПОУ «Ставропольский государственный политехнический колледж», г. Ставрополь, Россия

Научный руководитель
Григорьева Л.В.

grantantonan@gmail.com

SPORT IN THE LIFE OF THE RESCUER

Antonyan G.A.

"Stavropol State Polytechnical College", Stavropol, Russia

The importance of physical training at the specialty "Rescuer Technician" is reflected. The qualities and skills that are formed when you receive a profession are indicated. The results of a study on the influence of sports activities in the life of a rescuer are studied. The changes that take place in the practice of sports among students who are trained in the specialty "Protection in emergency situations" are characterized.

Введение. Физическая культура и спорт всегда идет рука об руку с человеком, пронизывает все его области жизни, влияя на него лично и на государство в целом. Пожалуй, основное его влияние происходит в период становления личности, при получении теоретической и практических знаний, и развития профессиональных компетенций. Следовательно, можно предположить, что физическая культура и спорт является движущим фактором при выборе дальнейшей профессии, специальности.

Систематические физические нагрузки являются источником энергии, физического совершенства, но и повышают моральные силы. Человек, уделяющий внимание систематическим тренировкам преумножает уровень своих моральных качеств. Спорт воздействуя на него с разных сторон, формирует дух, и воздействует на его физическое состояние.

Материалы и методы. Теоретическое исследование научной и художественной литературы показал, что проблема физической культуры и спорта в современном обществе привлекала внимание таких специалистов как, Л.И. Лубышева, Н.Н. Визитей, А.Г. Антильев, И.А. Арнольдов, С.Н. Артановский, М.М. Бахтин, А.Д. Боронников, В.Н. Горелова, В.В. Левченко и других. Однако эта проблема мало изучена. Так же необходимо не забывать, что спортивная деятельность выступает важным коммуникацион-

ным, социальным рычагом развития молодого поколения, а также взаимосвязь между поколениями.

Синтез учебной деятельности студентов вычленяет важную роль спортивных видов деятельности. Обучаясь профессии спасатель, студент должен уделять большое внимание занятием спорта. Данные занятия проходят в виде сдачи нормативов, которые необходимы для полноценной и профессионально грамотной дальнейшей трудовой деятельности. В профессии спасателя нет второстепенных качеств и навыков. Отважность, умение быстро анализировать ситуацию, правильно принимать решения и мгновенно их выполнять являются главными критериями для людей, желающих посвятить свою жизнь этой профессии. Занимаясь спортом, будущий спасатель овладевает такими навыками, как сила, выносливость, ловкость, умение координировать свои движения, ориентироваться в любой обстановке. Исходя из этого, мы можем сделать следующие выводы, любовь к спорту должна лежать в человеческой основе, а также регулярные занятия физической культурной способствуют укреплению здоровья личности.

Результаты и их обсуждение. Обобщение и математическая обработка полученных результатов позволяет систематизация педагогического опыта, анализ деятельности работы студентов; количественный и качественный анализ; математическая обработка результатов исследования.

На основании выше изложенного было проведено исследование студентов обучающихся по специальности «Защита в чрезвычайных ситуациях». Целью, которого было проведение оценки уровня осведомленности и показатель значимости физического здоровья, среди студентов.

Тест состоял из блоков-вопросов отражающих разные области знаний и умений. Полученные нами следующие результаты говорят нам о правильности выбора темы. На вопрос о значимости физической культуры в жизни подрастающего поколения все респонденты ответили утвердительно, что спорт необходим при получении специальности ЗЧС.

На вопрос о посещении уроков физической культуры во время учебы 95,1% ответили, что посещали уроки физической культуры, однако 4,9% пропускали уроки по состоянию здоровья.

Блок вопросов, который отражал особенности видов спорта, которым вы занимаетесь, имел следующий вид: 48,8% занимаются коллективным видом, в котором большой упор ложиться на работу в команде. Хочется отметить, именно умение работать в команде для спасателя играет большую и важную роль 43,9% индивидуальным, 4,9% респондентов планируют в скором времени начать систематически заниматься физической культурой и спортом; 2,4% ответили, что не занимаются никаким видом спорта.

На вопрос, является ли спорт неотъемлемой частью в жизни спасателя 100% ответили утвердительно.

На вопрос среди систематически занимающихся студентов как часто они болеют: 39% ответило, что не болеют; 58,5% в течении года болеют 1-2 раза; 2,4% имеют хронические заболевания, которые при систематических нагрузках уменьшились.

На вопрос о методах пропаганды ЗОЖ 43,9% – считают, что пропаганда ЗОЖ должна проходить через телевидение и СМИ; 34,1% – предполагают, что социально активные мероприятия, спортивные турниры, позволят обратить внимание граждан к занятиям спорту; 12,2% – видят помощника в роликах социальной рекламы, на баннерах; 9,8% – считают, что бесплатные занятия в спорт залах, смогут заинтересовать граждан.

Заключение. Спорт занимает главенствующее место в системе образования. Занятия физической культуры в среднем профессиональном образовании имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Так как в ссузе физическая культура преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества. Здесь спорт выступает как не только здоровье сберегающий фактор, но и профессионально ориентированный.

В наше время сложно найти область занятости человека, которая не была бы связана со спортом. В современном мире все чаще мы слышим о физической культуре, как о показателе устойчивой личности. Если говорить об историческом развитии данной культуры, то необходимо упомянуть, что в большинстве случаев это обуславливалось общественной потребностью в спортивной подготовке молодого и взрослого населения к труду. Однако, по мере эволюции образовательных и воспитательных систем физическая культура приобрела характер базового вида культуры, формирующей двигательные способности и навыки людей. Таким образом, спорт становился неотъемлемой частью жизни общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005.
2. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Дворянинова Е.В., Артанович Т.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Дворянинова Е.В.

ekadvor@gmail.com

DEVELOPMENT OF EQUILIBRIUM IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH VISUAL DISTURBANCES

Dvoryaninova E.V., Artanovich T.V.

Belarusian state University of physical culture, Minsk, Republic Of Belarus

The article presents the experimental substantiation of the necessity of using the means and forms of adaptive physical culture, such as exercises on fitbols and music therapy for the directed development of balance in preschool children with visual impairments. The choice of methods is based on requirements to combine balance development exercises and relaxation exercises.

Введение. Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. 85-90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка [2].

По данным ВОЗ во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 39 миллионов поражены слепотой и 246 миллионов имеют пониженное зрение [1]. В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения. По данным специалистов, проблемы со зрением выявляются у одного ребенка из 20 детей дошкольного возраста и у одного из четырех школьников. По статистическим данным 6,1% населения Республики Беларусь имеют нарушения зрения [1, 2].

Материалы и методы. Цель исследования – оценить эффективность влияния коррекционно-развивающей программы на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Педагогический эксперимент был разделен на три этапа:

На первом этапе были обоснованы цель и задача исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование уровня развития равновесия и функционального состояния у детей 6-7 лет с нарушениями зрения.

На втором этапе была разработана и апробирована, предложенная нами коррек-

ционно-развивающая программа, направленная на развитие равновесия у детей с нарушениями зрения.

На третьем этапе проводилась обработка и оценка динамики прироста показателей, характеризующих развитие равновесия у детей 6-7 лет с нарушениями зрения.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения дошкольного образования «Ясли-сад № 47 г. Барановичи» в течение двух месяцев. Под наблюдением находилось 16 детей (девочек) в возрасте 6-7 лет с нарушениями зрения. Для проведения исследования дети были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 8 человек каждая (рис. 1).

В экспериментальной группе применялась коррекционно-развивающая программа (КРП), направленная на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения. Занятия АФВ проводились 3 раза в неделю по 25 минут. Дополнительные занятия у детей ЭГ проводились 2 раза в неделю по 10-15 минут.

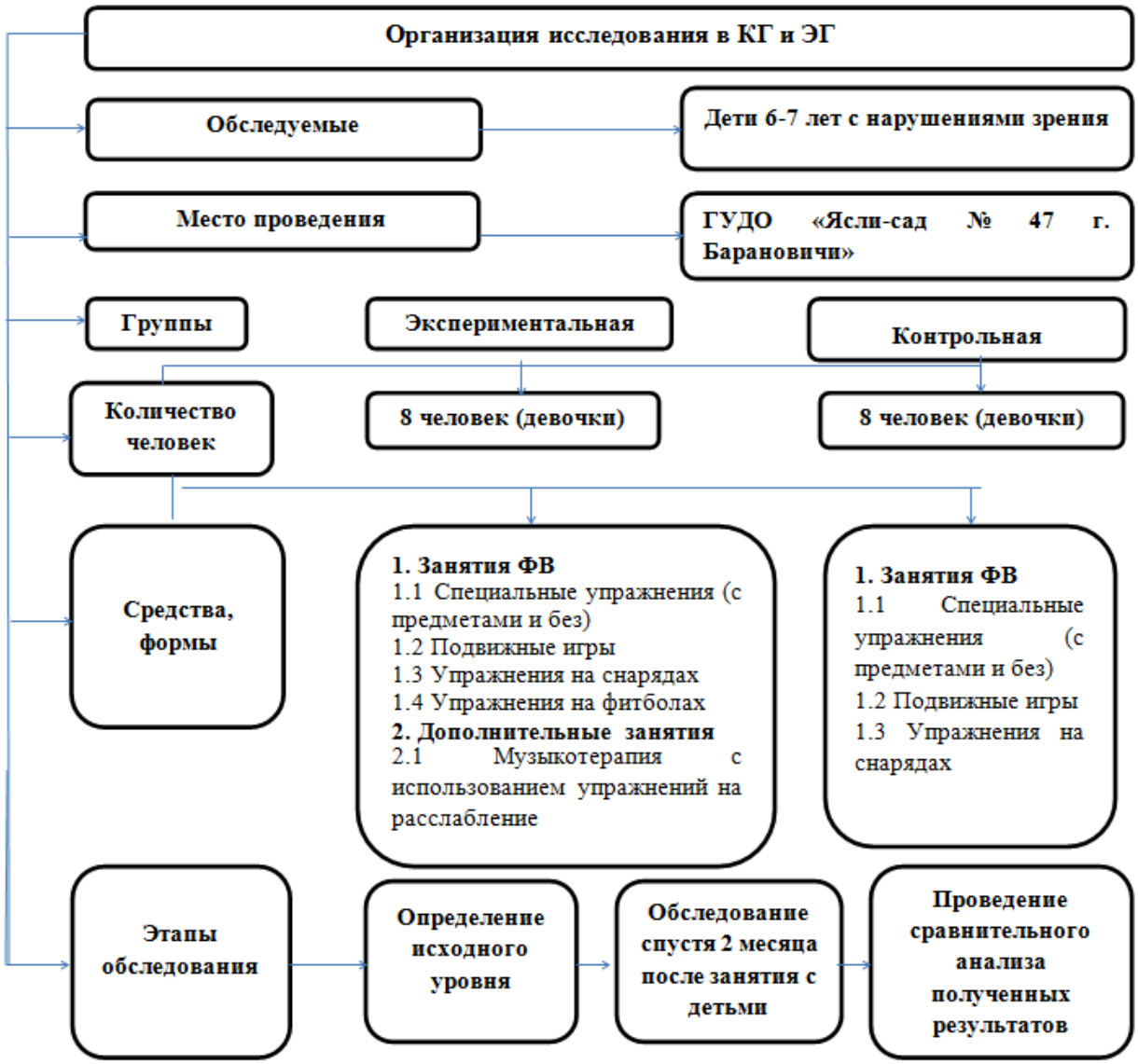


Рисунок 1 – Организация исследования

Содержание коррекционно-развивающей программы экспериментальной группы

Занятие ФВ условно делилось на 3 части.

1. Вводная (подготовительная) часть длилась 5 минут. Цель – обеспечить общую функциональную готовность организма занимающихся к активной мышечной деятельности и нагрузке в основной части занятия. Подготовительная часть включала: ходьбу с

остановкой по сигналу, с изменением направления, по меткам с сохранением устойчивого положения, с перешагиванием через препятствие, спиной вперед, без зрительного контроля по линии, предварительно пройденной с открытыми глазами; бег в умеренном темпе; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения.

2. Основная часть длилась 15 минут. Цель – развитие равновесия. Использовались следующие средства: специальные упражнения (с предметами и без), упражнения на снарядах, упражнения с использованием фитбола, подвижные игры.

3. Заключительная часть продолжалась 5 минут. Цель – снижение уровня функционирования систем организма до близкого к среднему. Это достигалась выполнением медленной ходьбы, упражнений на расслабление, на координацию и внимание, дыхательных упражнений.

Дополнительные занятия проводились 2 раза в неделю по 10-15 минут. Применялась музыкотерапия с использованием упражнений на расслабление.

Контрольная группа занималась по стандартной программе, существующей в учебном дошкольном учреждении.

Для оценки эффективности нами были использованы следующие пробы и тесты: проба Ромберга (пяточно-носочная), проба Бирюк, тест «Стоика на носка», тест «Ходьба по гимнастической скамье», тест «Пройди по линии», тест «Повороты на гимнастической скамье».

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования представлены на рисунках 2-3.

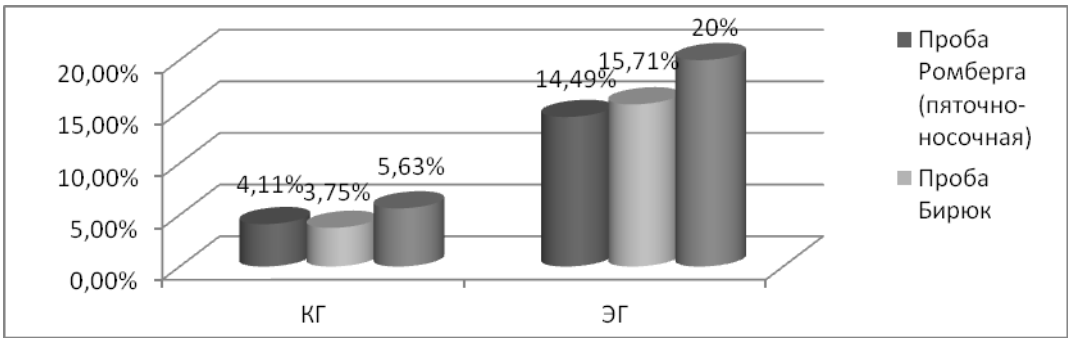


Рисунок 2 – Показатели прироста (в %) развития статического равновесия в КГ и ЭГ после проведения КРП

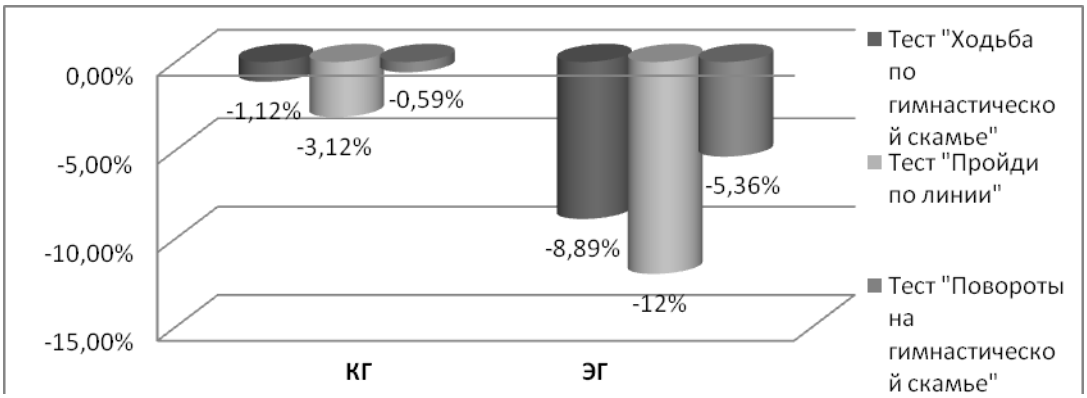


Рисунок 3 – Уменьшение показателей (в %) развития динамического равновесия в КГ и ЭГ после проведения КРП

Как видно из графиков на рисунках 2-3, у детей ЭГ отмечается достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития равновесия, по сравнению с детьми КГ. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на развитие равновесия детей с нарушениями зрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.who.int/ru.html (дата доступа: 17.04.2017).
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ДВОЕБОРЦЕВ

Белёва А.Н.

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

Научные руководители:
доц., канд. мед. наук Ардашев А.Е.,
доц., канд. пед. наук Попова А.И.

belyova.anka@yandex.ru

THEORETICAL ASPECTS OF TECHNICAL TRAINING FOR COMBINED SKIERS

Belyova A.N.

Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky city, Russia

The purpose of the article is to consider the features of the technical training for combined skiers. Currently, for every successful athlete it is very important to have the right sports motion technique. Particular attention should be given to the formation of general and special technical training. Taking into account the imbalance in the education of the physical qualities of the combined skiers, there is a need to take into account the rational combination of the hopping and skiing component of technical preparedness, and also selection of means and methods in correction of technical readiness.

Введение. Техническая подготовка является основой формирования навыков выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта, способствующим достижению максимальных результатах в меняющихся условиях. При этом, от неё зависит эффективность реализации функциональных и физических возможностей спортсмена в условиях соревнований. Это в полной мере относится и к лыжному двоеборью.

Наблюдения показывают, что при достаточном уровне развития физических качеств российские двоеборцы уступают в технике как прыжка на лыжах с трамплина, так и лыжного хода ведущим спортсменам мирового уровня. Вместе с тем, повышение тренировочной и соревновательной деятельности эффективности возможны лишь в случае решения задач с учетом реального состояния системы подготовки и уровня подготовленности занимающихся.

Исходя из вышесказанного, важным представляется изучение особенностей и содержания технической подготовки лыжников-двоеборцев. Настоящая работа посвящена решению этого актуального вопроса.

Материалы и методы. Настоящее исследование проводилось на основе теоретических методов, включая анализ и обобщение литературных источников, отражающих проблемы технической подготовки спортсменов, а также аналогию и сравнение результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Особенностью технической подготовки в лыжном двоеборье является учёт сочетания двух её компонентов: прыжкового и лыже-гоночного, которые, по мнению М.А. Аграновского, предполагают воспитание двух разнонаправленных качеств – скоростно-силовых, общей и специальной выносливости [1]. Таким образом, высокого конечного результата в соревнованиях по лыжному двоеборью можно добиться только рационально сочетая тренировки различной направленности.

Техническая готовность двоеборца характеризуется, не только навыками осуществления техники прыжка на лыжах, но и лыжного хода в условиях соревновательной

борьбы. Так, например, от правильной техники передвижения двоеборца по трассе во время лыжной гонки напрямую зависит исход соревнования. Спортсмены, показавшие наиболее далекий прыжок в первой части программы имеют преимущество в виде бонусных секунд. Но во время гонки может все поменяться, при условии, что спортсмен показавший результат в прыжковой части хуже, но при лучшей технической подготовленности имеет возможность превзойти своего соперника по ходу гонки.

Рассматривая общую и специальную стороны технической подготовки Г.А. Сергеев, А.А. Злыднев, А.А Яковлева утверждают, что, в первую очередь, общая техническая подготовка в лыжном двоеборье должна включать изучение теоретических и практических основ физических упражнений, способствующих освоению техники способов передвижения на лыжах и техники прыжка на лыжах с трамплина [8, 6].

Опираясь на результаты научных трудов М.А. Аграновского, А.Г. Баталова, В.Д. Евстратова, можно сделать вывод о тесной связи процесса обучения технике с развитием физических качеств, где общая и специальная физическая подготовленность является фундаментом дальнейшего совершенствования техники [1–4].

С повышением уровня спортивного мастерства в подготовке двоеборцев большое внимание уделяется специальной технической подготовке, где тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей и подразумевает не только совершенствование двигательных навыков, но и освоение биомеханических закономерности движений в отдельных фазах лыжного хода и прыжка с трамплина.

Т.И. Раменская считает, что существенное значение в процессе выполнения соревновательных упражнений должно уделяться технике движений, как отдельных положений звеньев тела, так и соревновательному действию в целом. При этом важно обращать внимание на правильность и выполнения движений в каждой фазе технического элемента и их пространственно-временные характеристики (например, симметричность и своевременность отталкивания) [7, 9].

Решающую роль в исправлении грубых ошибок в технике прыжка на лыжах с трамплина оказывает применение подводящих имитационных упражнений. Это прыжки со снежных уступов, спуски с гор, приземления с подскоками. Особая роль отводится горнолыжной подготовке. Регулярные занятия по горнолыжной подготовке должны обеспечить развитие навыков по освоению высоких скоростей, способствующих улучшению адаптации зрительного и вестибулярного анализаторов, определению направления и момента отталкивания от стола трамплина и нужного положения тела лыжника в полете. В технике гонки, это подводящие и имитационные упражнения, работа на тредбане, эспандерах, лыжных блок-тренажерах, лыжероллерах [5, 10].

Заключение. Обобщая результаты проведенного теоретического исследования, стоит отметить, что на совершенствование техники в лыжном двоеборье необходимо обращать внимание на протяжении всего многолетнего планирования тренировочного процесса, акцентируя внимание на постоянной кропотливой работе над эффективностью выполнения каждого отдельного движения как в прыжке, так и лыжном ходе. При этом важно учитывать необходимость повышения уровня развития физических способностей, от которых зависит выполнение отдельных фаз соревновательных упражнений, а также анализ соотношения прыжкового и гоночного компонентов в итоговом результате соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 327 с.
2. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: учебное пособие / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. ; под ред. А.Г. Баталова. – М.: Наука, 2004. – 320 с.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только… – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.
4. Евстратов В.Д., Чукардин, Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
5. Жиляков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки и построения микроциклов тренировки квалифицированных лыжников-двоеборцев: автореф. дис… канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1996. – 26 с.

6. Зебзеев В.В. Контроль подготовленности лыжников-двоеборцев на основе информационной базы данных: монография. – Пермь: ОТ и ДО, 2017. – 152 с.
7. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
8. Сергеев Г.А., Злыднев А.А., Яковлева А.А. .Методика разработки комплексных целевых программ подготовки региональных сборных команд квалифицированных спортсменов на четырехлетний цикл подготовки (на примере лыжников-двоеборцев РФ): учеб. пособие. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2013. – 132 с.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
10. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий и лыжном спорте: учебно-методическое пособие / В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватова, В.В. Фарбей и др. ; под общ. ред. В.В. Фарбея. – СПб.: Книжный Дом, 2008. – 312 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СНОУБОРДИСТОВ К ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ 2019

Бондаренко Е.К.
Сибирский Государственный Университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Научный руководитель:
ст. тренер-преп. Мансурова Н.И.

liza199750@gmail.com

SPECIAL PHYSICAL TRAINING SNOWBOARDERS TO THE WINTER UNIVERSIADE 2019

Bondarenko E.K.
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

This article examines the physical qualities of Krasnoyarsk snowboarding players, their readiness for the Universiade 2019. The results of the study are analyzed and recommendations on the development of qualities for athletes are offered.

Введение. Сноуборд – молодой и динамично развивающийся олимпийский вид спорта. На протяжении четырёх десятилетий сноуборд совершенствуется, используются новые технические приёмы (трюки), изменяются правила соревнований. Вопрос физической подготовки сноубордистов остаётся актуальным, так как на сегодняшний день практически отсутствуют научные рекомендации по развитию ведущих физических качеств, которые являются ведущим фактором, определяющим не только успешность спортивного результата, но и современную технику сноубордиста [1,2].

Для оценки этих качеств, в сноуборде используются контрольные упражнения (тесты) по общефизической подготовке (ОФП). Вместе с тем, следует отметить, что существующие тесты в основном научно-обоснованы для горнолыжников, и часть из них для сноубордистов могут являться не информативными, что и обуславливает актуальность проблемы.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие сноубордисты из города Красноярск, некоторые из которых будут представлять Россию на Универсиаде 2019. Группа исследуемых – это спортсмены высокой квалификации, обоего пола 3 мужчин и 3 женщин в возрасте 18-25 лет, имеющие стаж занятий сноубордом 7-10 лет.

Оценка уровня развития физической подготовленности сноубордистов, осуществлялась по 9 специализированным тестам: быстрота оценивалась по результатам бега на 60м; скоростная выносливость – бегом на 400-600м и «запрыгиванием» на тумбу за 60с; взрывная сила определялась прыжком в длину с места; гибкость позвоночника оценивалась наклоном вперёд (по стандартной методике); силовая выносливость определялась количеством подтягиваний и подъёмом ног в висе на перекладине до 180 градусов; скоростно-силовая выносливость 10-м прыжком; координационные способности – по скорости и точности прохождения «сухого» слалома. С целью установления связи физических качеств со спортивным результатом и выявления ведущих физических качеств сноубордистов, был проведён корреляционный анализ. Об информативности оценочного критерия судили по коэффициенту корреляции 155(r). Принята следующая

градация: (r<0,30) – низкая степень зависимости, (r от 0,51 до 0,70) – средняя, (r от 0,71 до 0,80) – хорошая, r от 0,81 до 0,90 и выше) – сильная [3].

Результаты и их обсуждение. При исследовании физических качеств Красноярских сноубордистов с помощью корреляционного анализа, позволило выявить наиболее информативные контрольные тесты (табл. 1 и 2).

Таблица 1 – Зависимость между оценочными параметрами, характеризующими физические качества и контрольными упражнениями сноубордистов мужчин

Физические качества	**Контрольные тестовые упражнения**	**Коэффициент корреляции**
Быстрота	Бег 60 м	0,66
Координационные способности	«Сухой» слалом	0,68
Взрывная сила	Прыжок с места	0,88
Гибкость	Наклон вперед	-0,01
Скоростная выносливость	«Запрыгивание» на тумбу за 60 с	0,89
	Бег 600 м	0,75
Силовая выносливость	Подъем ног в висе на перекладине до 180 градусов	0,68
	Подтягивание	0,12
Скоростно-силовая выносливость	10-й прыжок	0,75

В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа физических качеств сноубордистов мужчин. Наибольшую взаимосвязь с результатом, показанным в контрольном упражнении, у мужчин имеют тесты на скоростную выносливость (r=0,89), взрывную силу (r=0,88), скоростно-силовую выносливость(r=0,75). Результаты, показанные в беге на 60 метров (r=0,66), «сухой» слалом (r=0,68) имеют среднюю корреляционную зависимость. При этом необходимо отметить, что координация для сноубордиста имеет первостепенную значимость. Следует предположить, что данное упражнение не является адекватным для оценки индивидуальных координационных способностей сноубордиста. Низкая корреляционная зависимость отмечена в тесте на гибкость (r=-0,01) и силовую выносливость (r=0,12).

Таблица 2 – Зависимость между оценочными параметрами, характеризующими физические качества и контрольными упражнениями сноубордистов у женщин

Физические качества	**Контрольные тестовые упражнения**	**Коэффициент корреляции**
Быстрота	Бег 60 м	0,14
Координационные способности	«Сухой» слалом	0,51
Взрывная сила	Прыжок с места	0,75
Гибкость	Наклон вперед	0,54
Скоростная выносливость	«Запрыгивание» на тумбу за 60 с	0,31
	Бег 400 м	0,24
Силовая выносливость	Подъем ног в висе на перекладине до 180 градусов	0,58
	Подтягивание	-0,01
Скоростно-силовая выносливость	10-й прыжок	0,58

Из анализа таблицы следует, что у женщин наибольшая взаимосвязь отмечена с результатом, показанным в контрольном тесте прыжок в длину с места, характеризующим взрывную силу (r=0,75). Взрывная сила является одним из основных физических качеств, определяющих спортивные достижения. Средняя взаимосвязь отмечена в тесте – подъем ног в висе на перекладине до 180 градусов (r=0,58), гибкости позвоночника (r=0,54) и «сухом» слаломе (r=0,51). Низкая степень корреляционной зависимости (r=0,14, r=0,24) отмечена в тестах, характеризующих быстроту и скоростную выносливость, отрицательную зависимость (r= -0,01) – в тесте на силовую выносливость.

Как у женщин, так и мужчин специфическими тестами являются взрывная сила, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость. Это можно объяснить тем, что взрывная сила характеризует динамику работы ног сноубордиста (сгибание–разгибание ног в повороте) механика движений схожа с прыжком в длину с места. В соревновательной деятельности сноубордиста скоростная и скоростно-силовая выносливость, являются специфическими качествами, так как, чтобы дойти до финала, спортсмену необходимо совершить 10 спусков с максимальной интенсивностью.

Таким образом, выявленные факторы влияют не только на физическую, но и техническую подготовленность сноубордиста и дают основание рекомендовать дифференцированный подход к подбору контрольных тестов, направленных на развитие тех или иных физических качеств.

Заключение. Современная система подготовки сноубордистов, предъявляет повышенные требования к развитию физических качеств. Проведенные исследования с применением корреляционного анализа результатов комплексного тестирования группы сноубордистов высокой квалификации, позволили выявить информативность отдельных тестов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 480 с.
2. Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: монография. – Чайковский: ЧГИФК, 2015. – 133 с.
3. Characteristics of helmets and knit cap use in head injury of snowboarders / O. Fukuda, Y. Hirashima, H. Origasa et al. // Neurol Med Chir (Tokyo). – 2007. – Vol. 47. – P. 491-494.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛЫЖНЫХ ТРАСС

Бурлакова Е.В.

УО «Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова», г. Могилев, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Кучерова А.В.

burl09@mail.ru

COMPARATIVE ANALYSIS OF SKI RUNS

Burlakova Y.V.

EI «Mogilev State University named after A.A. Kuleshov», Mogilev, Belarus

The ski tracks' comparative analysis allows us to make forehanded adjustments to the training process of cross-country racers' preparation. The track's analysis includes a detailed analysis of the relief: the angle of rise, the length of the ups and downs and their number, the turns' steepness, the altitude above sea level. This information allows the coach to select the sites that are similar in characteristics to the main competitions' tracks of the season. The preliminary ski tracks' comparative analysis will contribute to more effective athlete's organism's adaptation to competitive conditions and successful overcoming of the distance.

Введение. Лыжные гонки – это тот вид спорта, который всегда предъявляет высокие требования ко всем видам подготовки спортсмена, инвентарю и лыжным трассам. С ростом спортивных результатов, возрастают требования к более качественному

планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков. Что требует поиска более конкретных и эффективных путей подбора методико-технологического обеспечения в проведении подготовительного и предсоревновательного периодов. Организация тренировочного процесса, на заранее продуманных и подобранных трассах, схожих с соревновательными участками, дает возможность рационального подбора средств и их сочетаний в микроциклах. За счет этого можно отработать наиболее сложные участки дистанции, а также планировать тактическую подготовку. Все эти данные можно получить при помощи GPS-функции спортивных часов лыжников-гонщиков. Кроме этого можно проанализировать зависимость интенсивности нагрузки (ЧСС) спортсмена от перепадов высот и на основании этого логически выстроить каждый микроцикл, мезо- и макроцикл.

Был проведен сравнительный анализ профилей трасс основного старта сезона 2018 года Чемпионата мира (Швеция) с трассой расположенной в Республике Беларусь, где осуществляется тренировочный процесс лыжников-гонщиков и проводится большинство Республиканских соревнований, а также отборы на международные соревнования.

Материалы и методы. В ходе исследования был проведен анализ научной и специальной литературы по данной тематике. Выполнено педагогическое наблюдение, по сравнению рельефа, места расположения и других требуемых характеристик для полного анализа соответствия места проведения основных тренировочных сборов по отношению к трассе главного старта сезона 2018 г. Информация о лыжных трассах, была получена нами при помощи GPS-функции спортивных часов, модели Polar M400.

Результаты и их обсуждение. «Эффективность специальной подготовки, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика». Данное высказывание классиков теории спорта В.Н. Платонов (1988), Ф.П. Суслов (1992), Л.П. Матвеев (1995), Ю.Ф. Курамшин (1999), Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов (2001) подтверждает актуальность проводимого исследования [4]. Мы считаем, что для эффективного планирования тренировочного процесса особенно в предсоревновательном периоде необходимо располагать качественными характеристиками основной трассы в предстоящем сезоне.

В ходе исследования был произведен анализ рельефа трассы основного старта сезона 2018 года Чемпионата мира (Швеция) (рис. 1) с трассой, расположенной в Республике Беларусь (РЦОП «Раубичи») (рис. 2).

7

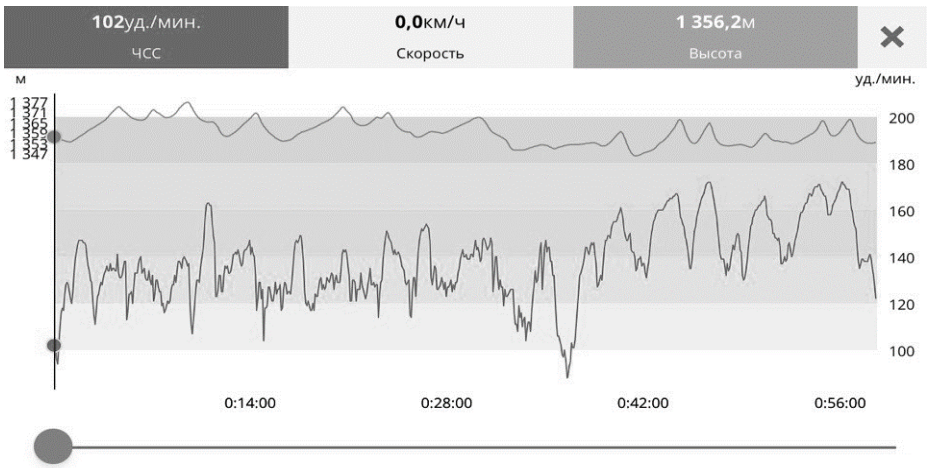


Рисунок 1 – Трасса Чемпионата мира U23 2018 г. (Швеция)

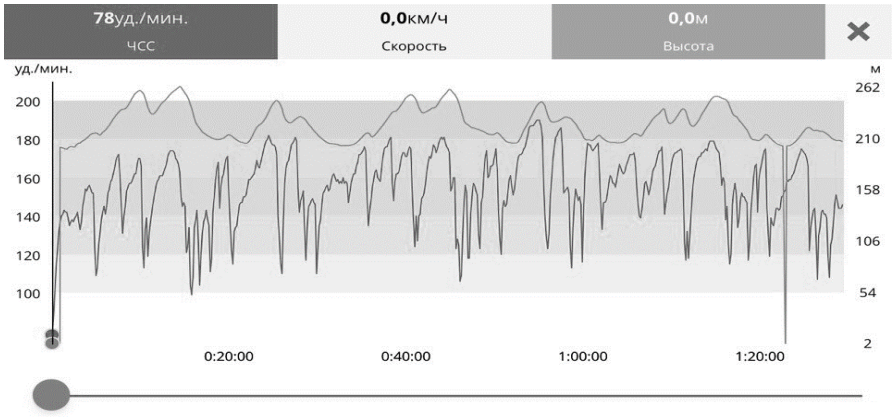


Рисунок 2 – Трасса РЦОП «Раубичи»

При разборе рельефа трассы (график 1) мы учитывали следующие характеристики:

- высота над уровнем моря, зная информацию и местонахождении лыжной трассы нельзя подготовиться в условиях Беларуси т.к. трасса располагается в среднегорье, в нашем случае как мы видим на средней высоте 1356,2 м., но тренер-преподаватель, владея данной информацией, может спланировать место проведения учебно-тренировочного процесса в условиях способствующих благоприятной адаптации организма и повышения работоспособности;
- длина подъемов, и их количество, эти характеристики, позволяют предварительно проанализировать, в чём и где заключается сложность их прохождения. Заранее зная длину подъема, можно предварительно включить в тренировочный процесс интервалы с высокоинтенсивной нагрузкой на определенных участках трассы в соответствии с длиной предполагаемой соревновательной дистанции.
- повороты, маршрут дистанции (сверху), наглядно нам демонстрирует в чем заключается специфика прохождения круга, а также уметь грамотно проходить дистанцию, затрачивая минимальное количество времени при прохождении того или иного поворота.
- спуски могут быть различны как по своей длине, так и крутизне от пологих до крутых, что так же дает нам информацию о том на сколько спортсмен должен быть готов с точки зрения горнолыжной подготовки. Уметь тактически верно их преодолевать. Тоже касается и прохождения пологих спусков – это не менее важно т.к. нужно своевременно дать организму восстановиться, не потеряв при этом скорость.

Подбор модельных отрезков, приближенных к соревновательным условиям, способствует отработке наиболее сложных участков дистанции, отрезков, где можно выиграть за счет особенностей их прохождения. Подбора стратегии отработки наиболее проблемных участков дистанции учитывая особенности преодоления крутизны, протяженности подъемов, выходов с подъемов, а также правильное прохождения спусков от пологих до более крутых [2, 3].

В большинстве случает, тренировочные и соревновательные трассы располагаются на сложно пересеченной местности, редко, когда можно столкнуться с равнинным рельефом трассы. За счёт перепадов высот организм спортсмена должен быть готов к различным видам специальной физической подготовки на тех или иных участках дистанции и энергообеспечения организма [1].

Анализ трасс показывает, что на основной лыжной трассе Беларуси (график 2), имеются схожие по крутизне и протяженности подъемы, что дает возможность подготовки на определенных участках дистанции. Заранее подобрав для тренировок необхо-

димый набор модельных показателей рельефа трассы можно эффективно построить тренировочный процесс.

Заключение. Анализ специальной литературы моделирования спортивных и тренировочных трасс позволяет констатировать, что способы подбора и эффективного построения подготовки в условиях приближенным к соревновательным изучены мало, и не имеют достаточного научного и практического обоснования.

При планировании учебно-тренировочного процесса следует заранее моделировать тренировочные трассы, которые по своим модельным характеристикам максимально приближены к условиям соревновательных трасс. Это позволит более логично подойти к выбору средств специальной физической подготовки и расчету интенсивности нагрузки. Повысить эффективность тактической и горнолыжной подготовки что является одним из ведущих факторов для достижения наивысших спортивных результатов лыжников-гонщиков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Тренировка лыжников с учетом трасс предстоящих соревнований и на лыжне. – М., 1970.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Головкин П.В. Методика подготовки лыжников-гонщиков с учетом рельефа местности: метод, разработка для студ. и слуш. фак. повыш. квалиф. Академии. – М.: РГАФК, 1993.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 28-37.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫМИ КУРСАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ИРНИТУ

Бухрякова Н.А.

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Россия

Научный руководитель:
доц. Койпышева Е.А.

nbhrkv@gmail.ru

INFLUENCE OF MUSICAL BACKGROUND ON STUDENTS OF ISTU AT PHYSICAL TRAINING COURSES

Bukhryakova N.A.

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

In this article we set the task to consider the influence of music on the students of ISTU when they are engaged in physical training courses. It is shown that music can influence differently on our health, both mental and physical. Analysis of the results showed that male and female students like to have a musical background. The students find a benefit in it and they think that the effectiveness of such training is better than without it. Training courses help student to cheer up, improve motor kills and to have positive attitude to studying.

Музыка сопровождает нас на протяжении всей жизни и уже давно стала её неотъемлемой частью. Её применение при занятиях физическими упражнениями повышает эффективность процесса физической подготовленности, развивает артистичность и воспитывает культуру движений [1]. Но не все знают, какую пользу она приносит для нашего здоровья, как физического, так и психического.

Музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой является средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой и характером произведения. Его применение во время физических упражнений обеспечивает оптимальную двигательную активность и способствует усвоению двигательных

действий. Подборка музыкальных композиций учитывает тип тренировки, интенсивность и соответствует основным этапам занятия [1]. Существует четыре основных типа музыки, влияющих на занимающегося по-разному. Первый может отвлечь от усталости, второй действует как катализатор изменения настроения, третий синхронизирует ритм и перемещение, а четвертый может действовать как механизм для изучения определенных движений и работу с памятью мышц [3]. Однако музыка имеет намного больший эффект. Многие исследователи [1-3] определяют, что подобрав правильный тип музыки для тренировки или под конкретный тип упражнений, продуктивность улучшается на 20%. Доктор Costas Karageorghis [3] пришёл к выводу, что синхронная музыка увеличивает производительность занимающегося на 20%, а асинхронная успокаивает нервную систему на 10%.

Анализ влияния музыкального сопровождения на студентов ИРНИТУ на учебных занятиях элективных курсов по физической культуре был проведён методом анкетирования. В нём приняли участие юноши III функциональной группы здоровья и девушки I и II функциональных групп, которые по программе физической культуры занимаются фитнес-аэробикой. Всего было опрошено 127 девушек и юношей.

В ходе изучения ответов респондентов установлено, что 71% (90) – составили студенты 2 курса, а 29% (37 человек) – студенты 1 курса, среди опрошенных было 85% (108 девушек) и 15% (19 юношей). 80% (102) респондентов отмечают, что получают удовольствие от занятий под музыку, при этом 20% (25 чел.) ответили, что его не получают. На вопрос считаете ли вы музыкальное сопровождение необходимым на занятиях физической культурой 84% (107) ответили положительно, тогда как 16% (20 респондентов) – считают его необязательным. После занятия под музыку 78% (99) опрошенных замечают появление положительного эмоционального настроя на последующих занятиях, в то время как 22% (28 чел.) ответили, что не наблюдают у себя его. На вопрос считаете ли вы, что музыка на занятии поднимает настроение, положительно ответили 79% (101 чел.), в то время как отрицательно – 21% (26 чел.) (рис. 1).

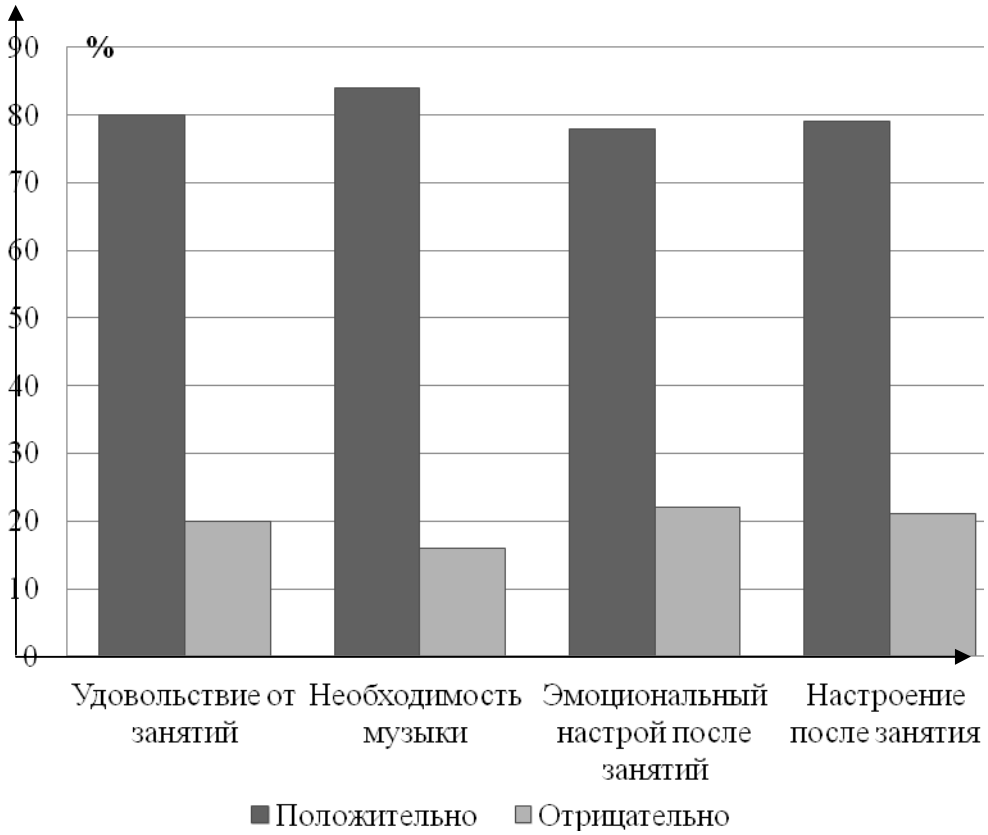


Рисунок 1 – Влияние музыкального сопровождения на студентов

67% (85) опрошенных отметили, что им комфортно заниматься под музыку, когда 15% (19) опрошенных находят, что отсутствие музыкальной подборки не вызывает

дискомфорта, а у 18% (23 респондента) мнение меняется в зависимости от настроения. При выполнении физических упражнений музыка помогает сконцентрироваться 94% (120) студентов, при этом 6% (7 чел.) ответили, что музыка их отвлекает и мешает сконцентрироваться. Заниматься под знакомую музыку проще 57% (72), в то время как 43% (55 опрошенных) отмечают, что для них не имеет значения, какая играет музыка. Занятия, организованные под музыку, помогают снять нервное напряжение 86% (110) респондентов, когда 14% (17 чел.) не наблюдают у себя снятия напряжения. Студентов, считающих, что музыка способствует развитию двигательной памяти – 67% (85), при этом студентов, которые так не считают, оказалось 33% (42 респондента).

На основе собранных данных можно сделать следующие выводы:

1. Студентам ИРНИТУ, как девушкам, так и юношам, нравятся учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», организованные с музыкальным сопровождением;
2. Они считают, что эффективность данных занятий выше, чем аналогичных занятий, проводящихся без музыкального сопровождения;
3. В качестве основных позитивных факторов студенты, занимающиеся на элективных курсах по физической культуре с музыкальным сопровождением, отмечают улучшение настроения, улучшение совершенствования двигательных навыков и создание позитивного эмоционального настроя на последующих занятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – С. 163. – (Серия: Университеты России).
2. Chen P. Music as a stimulus in teaching motor skills // New Zealand J. of Health, Physical Education and Recreation. – 1985. – No. 18. – P. 19–20.
3. Karageorghis C.I., Terry P.C. The psychophysical effects of music in sport and exercise» // Journal of Sport Behavior. – 1997. – No. 20. – P. 54–68.
4. https://www.fizkulturaisport.ru (дата обращения: 30.11.2017).
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov (дата обращения: 24.11.2017).
6. https://www.thetimes.co.uk (дата обращения: 24.11.2017).

РОЛЬ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОК ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Валеев Н.М., Швыгина Н.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва, Россия

okunkov1965@mail.ru

THE ROLE OF CORPORATE TRAINING IN THE PREVENTION AND REHABILITATION OF ATHLETES PLAYING SPORTS

Valeev N.M., Shvygina N.V.

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

The dynamics of the stabilometric parameters, expressed in the reduction of the trajectory of OCD and the area of OCD, characterizing the postural control in the experimental group, were significantly improved in the Romberg sample with open and closed eyes, which clearly demonstrates the effectiveness of the use of proprioceptive training.

Спортивный травматизм существенно влияет на спортивную подготовку и связанную с ней планами по пути спортивной карьеры конкретного спортсмена. В специальной литературе по спортивному травматизму большинство работ так или иначе касается спортсменов – мужчин. Однако, статистика, а это вещь упрямая,

свидетельствует, что в ряде игровых видов спорта (футбол, гандбол, баскетбол) частота повреждений передней крестообразной связки (ПКС) коленного сустава у женщин в 2,5–3 раза превышает аналогичный показатель у мужчин тех же видов спорта (Гершбург М. И., Орджоникидзе З. Г., Hewett T. E., HiroKawa S. и др.).

Характерной особенностью этого вида травм являются биомеханические нарушения, обусловленные дефицитом нейромускульного управления в процессе напряжённой спортивной деятельности.

Поэтому понятен повышенный интерес со стороны специалистов – реабилитологов к разработкам профилактических программ физической реабилитации у спортсменов, вообще, и у спортсменок – в частности.

Аронов В. В (2011), Quinn. E (2011) считают, что нейро-мускулярное обучение и проприоцептивный тренинг являются ключом к развитию суставной стабильности. Проприоцептивная информация включает в себя способность точной оценки совместной позиции суставов, направления движения, амплитуды скорости и мощности движения. Высокий уровень нервно-мышечного контроля и системы высокочувствительной проприоцептивной обратной связи помогает спортсмену надлежащим образом реагировать на изменения в спортивной деятельности и тем самым уменьшить риск получения травмы. Таким образом, конечной целью проприоцептивных упражнений является адаптация организма спортсмена к факторам, несущих опасность получения травмы.

Спустя 1,5–2 месяца после операции на коленном суставе мы приступим к проприоцептивным упражнениям. Целью проприоцептивных упражнений первого уровня сложности на данном этапе было восстановление уверенного постурального контроля, который является основой способности спортсмена уверенно сохранять вертикальную позицию тела в самых сложных условиях спортивной деятельности, например при силовом контакте с соперником. Овладение постуральными упражнениями данного периода является базисом для перехода к более сложным упражнениям следующих этапов реабилитации.

При использовании проприоцептивных упражнений на этом и последующих этапах мы придерживались следующих педагогических и биомеханических принципов:

1. Принцип прогрессивного увеличения координационной сложности упражнений с учётом индивидуальных особенностей спортсмена: переход к более сложному упражнению только при уверенном выполнении упражнений предыдущего уровня.
2. Сочетанное воздействие проприоцептивных упражнений на рецепторы кожи, мышц, сухожилий и суставов, вестибулярный и зрительный анализаторы.
3. Направленное воздействие проприоцептивных упражнений на синхронизацию мышечных групп, обеспечивающих динамическую дестабилизацию суставов нижних конечностей.
4. Подбор и использование физических упражнений в соответствии с биомеханикой конкретных видов спорта.
5. Разнообразие, игровая привлекательность и постоянное обновление проприоцептивных упражнений.
6. Обеспечение безопасности пациента, использование приемов страховки и самостраховки при выполнении проприоцептивных упражнений.
7. Психологическая поддержка спортсмена при успешном выполнении сложного проприоцептивного упражнения.

Проприоцептивные упражнения выполняются, в основной и заключительных частях реабилитационной тренировки, в интервалах между упражнениями иной направленности – для тренировки мышц, восстановления движений в коленном суставе и нормальной походки – в соотношении 1:3–1:4. Каждое упражнение выполнялось по 2–3 раза за реабилитационную тренировку для закрепления навыков. За одно занятие

выполняется в среднем 3–4 проприоцептивных упражнений, причем они постепенно обновляются и усложняются.

Наиболее доступными и простыми для выполнения являются статические постуральные упражнения. При их выполнении спортсмен сохраняет вертикальное положение при воздействии «сбивающих факторов»: нестабильной платформы, на которую он опирается: вращении головы, что активизирует вестибулярный аппарат: временном, на 2-3-5 секунд, отключении зрительного анализатора (при закрытии глаз). Все вышеперечисленные «сбивающие факторы» затрудняют выполнение статического баланса и активизируют проприорецепторы сухожилий, связок и суставов. До момента восстановления походки с целью тренировки постурального контроля использовали упражнения в и.п. сидя на фитболе.

Результаты стабилографического исследования спортсменов. Стабилографические исследования у спортсменок были проведены после восстановления нормальной походки, в среднем через 5-6 недель после операции реконструкции передней крестообразной связки, последнее – через 4-4,3 месяца после операции (табл. 1).

Таблица 1 – Стабилографические показатели в экспериментальной группе спортсменов (n=15)

Глаза открыты						
Показатели стабилометрии	До эксперимента		После эксперимента		tэмп	P
	x	σ	x	σ		
Траектория ОЦД, мм	20,8	±5,3	20,2	±3,6	2,9	<0,05
Площадь ОЦД, мм^2	169,1	±23,7	180,2	±180,2	3,3	<0,01
Глаза закрыты						
	До эксперимента		После эксперимента		tэмп	P
Траектория ОЦД, мм	24,5	±6,1	22,6	±5,9	2,8	<0,05
Площад ОЦД, мм^2	232,8	±41,3	224,2	±22,8	2,7	<0,05

Примечание: x – среднее значение; σ – стандартное отклонение; p – уровень достоверности различий; ОЦД – общий центр давления; tэмп – критерий Стьюдента.

Таким образом, динамика стабилометрических показателей, выразившаяся в сокращении траектории ОЦД и площади ОЦД, характеризующих постуральный контроль в экспериментальной группе, значительно улучшились при проведении пробы Ромберга с открытыми и с закрытыми глазами, что наглядно демонстрирует эффективность применения проприоцептивной тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аронов В.В. Биомеханический и физиологический контроль восстановления функции нижних конечностей у спортсменов, травмированных в процессе тренировок и соревнований: дис. ... докт. мед. наук. – М., 2011, – 25 с.
2. Орджоникидзе З.Г., Гершбург М.И. Проприоцептивная тренировка в системе реабилитации футболистов с патологией опорно-двигательного аппарата // Физическая культура и профилактика, лечения и реабилитации – 2006 – № 1 – С. 56-60.
3. Hewett. T.E., Myer G.D., Ford K.R. et al. Biomechanical measures of neumuscular control and valgus loading of the knee predict anterior cruciate ligament injury risk in female athletes a prospective study // Am. J. Sports Med. – 2005, Apr. – Vol. 33(4). – P. 492-501.
4. Hirokawa S., Solomonov M., Loo Z. et al. Muscular contraction and control off knee stability // J. Electromuoyr. Kinesiol. – 1991. – Scp. 1(3). – P. 199-208.

СКАЙРАННИНГ И ТРЕЙЛРАННИНГ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ОСОБЕННОСТИ

Гордиевских А.А.
Томский государственный университет г. Томск, Россия

Научный руководитель:
докт. мед. наук Шилько Т.А.

info@tomskmarathon.ru

SKYRUNNING AND TRAILRUNNING. HISTORY OF DEVELOPMENT AND FEATURES

Gordievskikh A.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Healthy running every years is gaining increasing popularity. Go out on the treadmill or on the streets of people makes a lot of reasons. One of them is concerns about weight. In the world, a huge amount of research has been done on the effect of running on weight loss in comparison with other types of physical activity.

Введение. Оздоровительный бег с каждым годом набирает все большую популярность. Выходить на беговую дорожку или на улицу людей заставляет множество причин. По исследованию американского журнала Running USA, обеспокоенность по поводу веса стала одной из главных причин для начала занятий бегом. В мире проведено огромное количество исследований о влиянии бега на снижение веса в сравнении с другими видами физической активности. Пол Уильямс из Национальной лаборатории им. Лоуренса в Беркли сравнил воздействие бега и других форм упражнений на индекс массы тела и обхват талии в выборке из более чем 33 тыс. мужчин и женщин. Результатом его исследования стал вывод о том, что бег оказывает воздействие по эффективности в 9,5 раз выше на уменьшение талии у женщин и в 19,3 раза выше на уменьшение индекса массы тела у мужчин, чем прочие занятия физкультурой [7].

Как бы то не было огромное количество людей начав бегать, чтобы похудеть, продолжают затем заниматься этим видом активности уже по другим причинам. Потеря веса не является сильной мотивацией для долгосрочных занятий спортом.

Достигнув цели связанной с потерей веса, люди начинают искать новые вызовы. Одним из таких вызовов является разновидность кроссового бега трейлраннинг или скайраннинг.

В связи с вышесказанным, целью нашего исследования было изучить, особенности трейлраннинга и скайраннинга, историю его возникновения и особенности влияния на организм человека.

Организация и методы исследования. Для решения цели исследования была проанализирована научная литература по данному вопросу.

Результаты исследования. Бег по пересеченной и горной местности достаточно популярен и доступен для людей всех возрастов. В наше время во всем мире проводятся соревнования на различные дистанции, от достаточно коротких на 5-10 км до ультрамарафонских, на 160 и более км. В забегах принимают участие как спортсмены новички, так и квалифицированные и высококвалифицированные атлеты. Основным отличием данного вида спорта от прочих является его доступность. Фактически, бежать можно где угодно и куда угодно, и для этого нужны лишь кроссовки. Конечно же, в соревнованиях высокого уровня к экипировке атлетов предъявляют большое значение, существует перечень обязательного оборудования, без которого атлет не может быть допущен на дистанцию, такого как, например, ветрозащитная куртка, медицинская аптечка, емкость с питьевой водой и т.п. Однако для проведения тренировочного бега, необходим минимальный набор.

Основное различие между трейлраннингом и скайраннингом является то, что трейлраннинг – это спортивная дисциплина подразумевающая под собой бег по природному рельефу [4]. Это могут быть небольшие горы, холмы, вулканы, леса и даже пустыни, атлеты могут преодолевать болота, броды и т.п. С ноября 2015 года Международная федерация легкой атлетики ввела его в качестве одной из дисциплин легкой атлетики. Скайраннинг же представляет собой передвижение по горной местности и на высотах более 2 тыс. м над уровнем моря. Спортсмены могут преодолевать скальные и

ледовые участки, а для некоторых соревнований в пакет обязательного снаряжения входят ледовые кошки. Как правило, национальные ассоциации и клубы скайраннинга входя в федерации альпинизма.

История трейлраннинга и скайраннинга неразрывно связана с историей спортивного ориентирования. Элементы спортивного ориентирования впервые встречаются у немецкого педагога и практика физического воспитания XIX века Гутс-Мутса. Автор дал описание занятий по кроссовой подготовке в лесу с одновременным заданием по ориентированию. Начинания Гутс-Мутса получили широкое распространение в гимнастических школах Дании, Великобритании, Нидерландов, Швеции и других стран [2].

Современный скайраннинг как спортивная дисциплина берет свое начало с 90-х годов XX столетия, когда итальянский альпинист Марино Джиакометти и его друзья организовали забеги на альпийские вершины Монблан и Монте Роза.

Еще одной отличительной особенностью этих видов спорта является его естественность. С самого своего зарождения людям необходимо было быстро перемещаться для целей коммуникации и охоты. В Мексике проживают индейцы тараумара, которые известны как непревзойдённые бегуны на длинные дистанции. Эта традиция сложилась у индейцев из-за того, местные поселения находятся на большом расстоянии друг от друга и с целью общения, они вынуждены преодолевать сверхдальние расстояния (более 150 км). Исследователь Карл Лумхольтц писал: «Нет никакого сомнения в том, что тараумара – лучшие бегуны в мире, но не на скорость, а на выносливость, так как они могут пробежать не останавливаясь 170 миль. Известен случай, когда один тараумара проделал бегом путь туда и обратно из Гуасапарес в Чиуауа, покрыв за пять дней расстояние около 600 миль. Причем все это время он питался, как это привыкли делать тараумара, только пиноле и водой». [3]

Рассмотрим, воздействие, оказываемое бега на человека в современных условиях:

1. В отличие от профессионального спорта соревнования по трейлраннингу и скайраннингу доступны практически для всех желающих. С целью вовлечения как можно большего количества участников, организаторы событий выбирают для этих целей особенные места с точки зрения их расположения, природной значимости, исторического и культурного значения. В России подобные соревнования проводятся в горах Алтая (Алтай Ультра Трейл), Уральских горах (Трансурал). Огромной популярность пользуется гонка ГРУТ, что означает Гольден Ринг Ультра Трейл (сверх марафон по Золотому Кольцу). Пробегая 100 с лишним километров, участники имеют уникальную возможность в рамках одного дня увидеть огромное количество культурного и исторического наследия Золотого Кольца России. То есть особенностью подобных забегов является то, что за короткий промежуток времени участники могут, помимо соревновательно-спортивных задач, познакомиться с красотой и историей региона. Таким образом, трейлраннинг и скайраннинг выполняет рекреационную функцию для человеческого организма и положительное влияние на его дальнейшую трудовую деятельность [5].
2. Тренировочное занятие может быть рассмотрено как средство для возбуждения биологического сигнала, который в свою очередь, влечет за собой целую цепь событий. В результате этих событий некоторые структуры организма претерпевают хронические изменения (адаптации), служащие объяснением улучшения результата[1]. Именно бег по горной местности, позволяющий естественным образом чередовать нагрузку и расслабление способствует развитию сердечно сосудистой системы и повышению уровня МПК. Тренируясь и соревнуясь в горных и экологически чистых районах, развивается дыхательная система и происходит очищение организма от вредных токсинов и шлаков. Практически все практически все тренировки проходят на природе и свежем воздухе, это стимулирует иммунную систему, происходит постепенное и естественное закаливание организма. В настоящее время проводится множество исследований о влиянии

интенсивных аэробных беговых нагрузок на нервную систему человека. Самое захватывающее открытие в этой области – нейрогенез. Не так давно, полагалось, что мозг человека наделен определенным количеством нейронов, численность которых не увеличивается во взрослой жизни. Исследования Пола Виллиямса [6] показывают, что в течение жизни в головном мозге образуются новые нейроны и что их рождение вызывают энергичные аэробные нагрузки чередующие этапы нагрузки и расслабления. Именно при беге по горной и пересеченной местности наилучшим, и самое главное естественным образом достигается чередование интенсивности и разгрузки.

Заключение. Можно считать достигнутой цель настоящей работы, в ходе которой были рассмотрены исторические аспекты возникновения трейл и скайраннинга, а также проанализированы литературные источники, описывающие современные тенденции вышеуказанных видов спорта, а также их воздействие на организм человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ветренко А.А., Твердохлебова С.В., Черемисова Е.Н. Особенности функциональной тренировки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, специализирующихся в беге по пересеченной местности. – Новосибирск: Наука и современность, 2014. – С. 74-77.
2. Мудрая О.П., Радченко М.И. История и перспективы развития спортивного ориентирования. – Воронеж: Культура физическая и здоровье, 2012. – С. 35-38.
3. Lumholtz CS.. Unknown Mexico: Explorations in the Sierra Madre and other regions 1890-1898. – New York: Dover Publications, 1987. – Vol. 2. – 354 с.
4. Овчинников Ю.Д., Жирова Ю.В. Кросс или трейлраннинг? // Молодой ученый. – Казань, 2017. – №16(150). – С. 318-321.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия , 2011. – 478 с.
6. Williams P.T. Lower risk of Alzheimer's disaease moortality with exercise, statin, and fruit intake // Journal of Alzheimers Disease. – 2014, Nov. – С. 516-523.
7. Williams P.T. Greater weight loss from running than walking during 6,2-yr prospective follow-up // Med SCI Sports Exerc. – 2013? Apr. –Vol. 45(4). – P. 706-713.

К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Дохов А.Б., Фанталова А.П.
Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

Научный руководитель:
доц, канд. пед. наук Коломийцева Н.С.

kolombd@mail.ru

TO THE QUESTION OF THE POSSIBILITY OF USING SPORT METHODS AND MEANS OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SPORTS PRACTICES

Dohov A.B., Fantalova A.P.
Adyghe State University, Maikop, Russia

In recent years, the interest of scientists and practitioners has increased in the development of coordination abilities. The ability to achieve higher sports results and, in general, the success of the athlete's competitive activity depends on his ability to coordinate movements, quickly navigate in a complex changing environment, promptly make the necessary decisions during a competitive duel, and perform the appropriate motor actions rationally and accurately.

Возможность достижения высших спортивных результатов и в целом успешность соревновательной деятельности спортсмена зависит от его умения координировать движения, быстро ориентироваться в сложной меняющейся обстановке, оператив-

но в ходе соревновательного поединка принимать необходимые решения, рационально и точно выполнять соответствующие двигательные действия [1, 2].

При развитии координационных способностей выделяют следующие основные задачи:

- совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий, взятых из различных видов спорта;
- перестраивать свою спортивную деятельность в зависимости от постоянно изменяющихся условий соревновательного поединка;
- максимально точно соотносить собственные действия с действиями партнёра (для командных видов спорта);
- осваивать новые сложные движения и применять их в спортивной практике, комбинируя их с ранее изученными и часто применяемыми двигательными элементами и приемами.

В спортивной борьбе развитие координационных качеств тесно связано с развитием других физических качеств – силой, гибкостью, быстротой, ловкостью, а также с особенностями техники и тактики проведения спортивного поединка.

Специалистами в области теории и методики физической культуры и спорта понятие «силовая ловкость» определяется, как способность дифференцировать мышечные усилия разные по величине и в разных режимах.

Под координационными качествами же понимается способность довольно быстро овладевать новыми движениями (то есть способность обучаться движениям), а так же умение быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки, спортивного поединка. О развитии ловкости судят по координационной сложности двигательных действий и точности движений спортсмена, на основе имеющихся временных, пространственных и силовых характеристик.

Координационные качества по своей сути специфичны для различных видов спорта. Отдельно рассматриваемый спортсмен может быть хорошо координирован в игровых видах спорта, однако недостаточно координирован при выполнении акробатических упражнений, вполне может быть хорошая координация рук, однако недостаточная координация других частей туловища, например, нижних конечностей.

Каждое новое разучиваемое двигательное действие выполняется спортсменом, как правило, на базе уже имеющихся координационных связей. Существует зависимость: чем больше у спортсмена объем имеющихся двигательных координационных комбинаций, тем большим объемом двигательных навыков он владеет, тем легче ему будет разучивать и усваивать новые движения, и тем выше у него будет уровень развития координационных способностей в целом.

Координационные качества в значительной степени зависят от деятельности анализаторов, и особенно от деятельности двигательного анализатора. Закономерно, что чем выше у спортсмена точность восприятия собственных движений, тем выше способность овладения новыми движениями. С психологической точки зрения развитие координационных способностей зависят от степени восприятия окружающей обстановки и восприятия и анализа собственных движений. Координационные качества также тесно связаны с быстротой и точностью выполнения сложных двигательных реакций.

Воспитание координационных качеств включает воспитание способности осваивать сложно координационные двигательные действия и перестраивать моторную программу с учетом требований меняющейся окружающей обстановки. Важное значение имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать и анализировать собственные движения в пространстве и времени (так называемое чувство пространства, чувство времени), умение рационально чередовать фазы напряжения и расслабления.

Координационные качества формируются у человека в процессе овладения им новыми разнообразными движениями. Тренеру при проведении тренировочных занятий следует включать сложно координационные упражнения с обязательным наличием элементов новизны. По мере освоения двигательных навыков и доведения их до авто-

матизации значимость и целесообразность данного упражнения как средства воспитания координационных качеств постепенно снижается. При этом используют также разнообразные методические приемы, которые позволят оказать стимулирующее действие для проявления двигательных координаций качественно более сложных.

При разработке методики воспитания координационных качеств следует выделить средства и приемы воспитания общих координационных качеств, которые базируются на приобретенном двигательном опыте, и средства и приемы воспитания специальных координационных качеств, которые целесообразно развивать в условиях, сходных с условиями игровых ситуаций и соревнований.

Среди средств развития координационных способностей выделяют:

- средства для развития общих координационных способностей;
- средства для развития специальных координационных способностей.

При подборе средств развития координационных способностей тренер может использовать различные варианты игр и игровые упражнения (табл. 1).

Таблица 1 – Возможные средства, используемые для развития координационных способностей

Средства развития координационных способностей	
Акробатические упражнения. Полосы препятствий	Старты из различных исходных положений (спиной вперед, спиной назад, из положения сидя, из положения лежа и т.д.) выполняемые на различные сигналы. Элементы паркура
Упражнения на гимнастических снарядах	Эстафеты с препятствиями, включающие элементы новизны
Спортивные игры Подвижные игры	Игровые упражнения с созданием нехарактерных условий
Элементы борьбы	Упражнения с тренажерными устройствами
Плавание, прыжки в воду	

На наш взгляд, при проведении тренировочных занятий с борцами целесообразно включать следующие элементы для развития координационных способностей:

- обучение выполнению сложно координационным упражнениям (танцевальные шаги, подскоки, сочетание элементов движения тела с элементами движений предметов) на первом этапе не должно длиться более 10–15 минут тренировочного занятия;
- при выполнении таких упражнений, которые направлены на развитие статического, либо динамического (повороты, наклоны, волны) равновесия рекомендовано не более 10–12 повторений каждого упражнения с интервалом 12–15 секунд;
- в процессе совершенствования способностей при выполнении упражнений скоростно-силового характера оптимальным считается выполнение серии из 2–3 прыжков с интервалом отдыха 10–12 секунд в два подхода;
- при выполнении бросков и ловли различных предметов у спортсмена в значительной степени совершенствуется способность к дифференцированию пространственных параметров и развивается скорость реакции на движущийся объект.

В процессе развития координационных способностей также рекомендуется использовать:

- технические средства (упражнения, комбинации, игры);
- средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся (личный пример преподавателя, известного заслуженного спортсмена, лучшего ученика, просмотр видеоматериалов, участие в соревнованиях);

– средства, которые позволяют вносить изменения в обстановку обучения (ориентиры);
– средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях.

Широко используется метод контрастных заданий и метод сближаемых заданий. Суть метода контрастного задания состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому–либо параметру. Например, поднимание ног с касанием пола за головой и до угла 90 и 45°.

Методы оценки уровня развития координационных способностей:
– метод произвольный (импровизация);
– метод структурированный.

Основные методы и методические приёмы, направленные на стабилизацию координационной подготовленности, делятся по группам на:
– метод психоанализа;
– метод устранения ошибок.

Результаты научных исследований по вопросам подбора и дозировки упражнений на координацию для занятий в разных видах спорта и на различных этапах подготовки свидетельствуют о том, что в литературе по детско-юношескому спорту имеется значительное количество научно–обоснованных рекомендаций. При развитии координационных способностей необходимо дифференцированно подходить к вопросам применения тренировочных воздействий на основе учёта индивидуальных особенностей юных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1. – С. 35-38.
2. Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Петрова Т.Г. Возрастная физиология: учебное пособие для студентов по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» квалификация (степень) «Бакалавр». – Майкоп, 2017 – 183 с.

ЧЕРЕДОВАНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК В ТХЕКВОНДО ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ МОНОТОННОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Елецкий С.Н.
Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика

Научный руководитель:
проф., докт. пед. наук Максименко Г.Н.

serg.eletsckij2016@yandex.ru

THE ALTERNATION OF AEROBIC AND ANAEROBNYKH LOADS IN TAEKWONDO TO OVERCOME THE MONOTONY OF TRAINING

Eletsky S. N.
Luhansk National University named after Taras Shevchenko, Lugansk, Lugansk People's Republic

The article considers one of the variants of using loads of different directions and their alternation in the training process aimed at increasing the special efficiency in taekwondo. This variant of using loads of different directions contributes to the increase of general and special endurance, contributes to the improvement of training and competitive activity of the taekwondo.

Введение. Чередование нагрузок различной направленности крайне необходимо для того, чтобы реализовать феномен активного отдыха Сеченова для восстановления работоспособности в спортивной тренировке. Для этого при планировании тренировочной деятельности используется принцип "маятника" [1]. Для одних видов спорта, например, для стайерским дистанций (бег, плавание, лыжные гонки и т.д.) аэробные нагрузки являются основными, а анаэробные используются для активного

отдыха. В других видах спорта основными нагрузками являются анаэробные (борьба, бокс, спортивные игры, тхэквондо), а для восстановления используются аэробные нагрузки [6].

Чередуя разные виды нагрузок, можно сохранить у спортсменов желание тренироваться и избежать монотонности в тренировочном процессе. Кроме того, при применении длительных аэробных нагрузок в истинно устойчивом режиме (при частоте пульса 165±10 уд./мин) не только повышается минутный объем крови и потребления кислорода, но и параллельно растет и анаэробная производительность, то есть увеличивается кислородный долг, при котором спортсмен способен продолжать упражнение, не снижая интенсивности [2, 4]. Для того, чтобы при преодолении дистанции ЧСС была постоянной (165±10 уд./мин), нужно обеспечить равномерную скорость (для этого используют беговую дорожку или стадион). А более высоких результатов можно добиться, выбирая места, богатые кислородом (лес, берег реки и т.п.). Предпочтение следует отдавать специализированным упражнениям, в которых участвует большое количество мышц, но при условии, что техника преодоления дистанции у спортсмена хорошая; в случае плохой техники трудно сохранить нагрузки без перепадов интенсивности [3, 5].

Анализ литературных источников показал, что в тхэквондо не было подобных исследований, касающихся вопросов использования аэробных и анаэробных нагрузок, направленных на повышение специальной работоспособности спортсменов. Подобные исследования проводились только в борьбе [3, 4, 6].

Цель исследования – анализ и практическое подтверждение влияния чередование аэробных и анаэробных нагрузок в тхэквондо, направленных на повышение специальной работоспособности тхэквондистов.

Для решения этого вопроса нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать характер структуры тренировки тхэквондистов.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику применения принципа "маятника" с использованием аэробных и анаэробных нагрузок в тхэквондо.

Материалы и методы: 1) анализ и обобщение литературных источников; 2) педагогические наблюдения; 3) анкетирование спортсменов; 4) тестирование; 5) методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ тренировочного процесса тхэквондистов показал, что в основном тренеры используют в планировании тренировок только анаэробные упражнения и блоки задач, характеризующих деятельность соревнования и специфику вида спорта, а аэробные упражнения используются крайне редко и только для развития общей выносливости.

По сравнению со структурой и принципами содержания тренировочного процесса с другими видами единоборств, такими как борьба, бокс, тхэквондо, в свою очередь, формирует такой же энергетический рисунок, в котором превалируют анаэробные показатели, а аэробные возможности у спортсменов, как правило, невысоки. Редко кто в практике подготовки спортсменов старших разрядов использовал длительный монотонный бег [2, 4–6].

Нами был проведен месячный эксперимент в условиях учебно-тренировочного сбора (УТЗ) с целью выяснения влияния монотонного бега на повышение специальной работоспособности тхэквондистов. Испытуемые – спортсмены-тхеквондисты старших разрядов. Спортсменов было разделено на контрольную и экспериментальную группы. В плане УТЗ экспериментальной группы использовался монотонный бег. Продолжительность бега – 3 подхода по 10 мин, интенсивность сердечных сокращений 165 ±10 уд./мин. Обязательное условие – каждый спортсмен преодолевал дистанцию не в какое-то время, а ориентируясь на ЧСС (это примерно 90 с на 400 м). Дистанция не имела перепадов высот. После каждого подхода спортсмены выполняли упражнения, направленные на развитие гибкости общей продолжительностью 2 мин, после чего продолжали бег. Такие тренировочные задания выполнялись спортсменами в

специальных тренировках (1 раз в день). В контрольной группе спортсмены тренировались по общепринятой методике подготовки тхэквондистов к соревнованиям в условиях УТЗ.

Обследование обнаружили у спортсменов экспериментальной группы очень высокие показатели потребления кислорода. Достоверная разница в показателях начального и итогового тестирования обнаружила, что прирост потребления кислорода оказался существенным. При этом возросла и величина анаэробной продуктивности (кислородный долг). В тренировочных и соревновательных условиях спортсмены почти не испытывали существенной усталости, что было выявлено в результате анкетирования САН (спортивное Самочувствие, Активность, Настроение). Процесс восстановления спортсменов был в пределах одной минуты. Достоверная разница в показателях начального и итогового тестирования обнаружила, что прирост специальной выносливости у спортсменов экспериментальной группы составил 25% по сравнению с 12% в контрольной.

После окончания эксперимента спортсмены приняли участие в соревнованиях. В результате было выявлено, что спортсмены экспериментальной группы завоевали на треть больше медалей, чем спортсмены контрольной группы.

Анализ соревновательной деятельности обнаружил, что такие показатели, как плотность боя и коэффициент выносливости в бою, у спортсменов экспериментальной группы намного превышают эти показатели контрольной группы.

Заключение. Таким образом, по результатам наших исследований можно сделать вывод о том, что спортсмены, чередуя нагрузки различной направленности, могут повысить уровень специальной работоспособности в тхэквондо, что благоприятно скажется отразится на показателях тренировочной и соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аросьева Д.А. Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФКе, 1969.
2. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов. – М .: ГЦОЛИФКе, 1982. – 110 с.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М .: ФиС, 1984. – 144с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М .: ФиС, 1980. – 136 с.
6. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоровье, 1986.- 120 с.
7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера (текст). – М .: Сов. спорт, 2006. – 496 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ

Ильина Л.Н., Федорова И.П., Тарасова Е.Е.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

SOME ASPECTS OF A SPECIAL POWER TRAINING FOR SPRINTERS

Ilina L.N., Fedorova I.P., Tarasova E.E.
Pskov state University, Pskov, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Немировский В.М.

fizrapgu-2013@yandex.ru

The efficiency of formation of motivational value attitude to the chosen sport by students of the University depends on the trainers-teachers of the Department of physical culture, which is the organizer and methodological center for the management and development of sports improvement of students, attracting them to regular sports, is ready from their number of athletes who are able to show high sports results at competitions of all levels.

Введение. Главная проблема спортивного бытия – тренировка. Увеличение объема тренировок в километрах, днях, часах, тоннах имеет естественные пределы организма человека. Тренеру постоянно приходится искать, анализировать, сравнивать, экспериментировать с различными методами и средствами для достижения более эффективного воздействия на физические, физиологические и психологические качества своих подопечных. Известно, что быстрых секунд в спринте можно добиться лишь обладая определенными физическими качествами, важнейшим из которых является сила.

Материалы и методы. Нет надобности доказывать важность силовой подготовки для спринтеров. Высокий уровень развития силы способствует достижению выдающихся результатов. Среди специалистов нет единой точки зрения на этот счет. Очевидно, что силовая подготовка спринтеров претерпела ряд существенных изменений и включает в себя не только упражнения с отягощениями, но и прыжковые упражнения, бег с сопротивлением, бег в усложненных условиях, занятия на тренажёрах и с использованиям различных приспособлений. Количество занятий, включающих упражнения с отягощениями очень индивидуально для каждого спринтера. Наиболее благоприятный период для применения упражнений со штангой – подготовительный (с октября по январь – первый цикл; с февраля по апрель – второй цикл), объективно необходимый для намеченного повышения уровня общей и специальной физической и технической подготовки спортсмена. Для того, чтобы полноценно реализовать на практике предлагаемые отдельные упражнения и комплексы, необходимо тщательно учитывать все параметры хода тренировочного процесса.

Нами были предложены индивидуальные технологические карты спортсмена, где регистрировалась вся тренировочная нагрузка по силовой подготовке, что позволяло суммировать объемы выполненной работы по неделям и месяцам, а так же анализировать динамику роста и организовать текущий контроль на каждом этапе подготовки. В качестве оценочных средств были выбраны следующие упражнения:

- присед со штангой на плечах (вес от 35 до 80 кг);
- жим штанги лежа (вес от 35 до 120 кг);
- ходьба широкими выпадами со штангой на плечах (вес от 20 до 40 кг);
- рывок штанги (с «коленей») до 50 кг;
- толчок штанги (от груди) до 50 кг;
- подпрыгивания вверх со стандартными весами из глубокого приседа (гиря 16–24–32 кг).

Все упражнения выполнялись в соответствии со здоровье-сберегающими технологиями, т.е с соблюдением техники безопасности, страховки, с постепенным увеличением количества раз, числа подходов, отдых до полного восстановления. В одном тренировочном занятии применяли 2-3 упражнения дозировано и с учетом индивидуаль-

ной подготовки студентов-легкоатлетов. Объем выполненных упражнений со штангой и отягощениями имел волнообразную кривую (2 недели силовые упражнения преобладали в процентом отношении к общему объему тренировочной работы, затем следовала разгрузочная неделя). В период снижения объема силовой работы, группа выполняла все известные упражнения с отягощениями для развития быстрой силы (взрывная сила спринтера).

Ближе к концу второго подготовительного цикла мы интенсивно использовали скоростно-силовую подготовку спринтеров, широко применяя циклические серии многоскоков с легкими отягощениями (и без них) главным образом для техники и быстроты отталкивания в беге.

Результаты и их обсуждение. Перед нами стояла задача: проанализировать реакцию спортсменов на предложенную схему силовой подготовки, убедиться в правильности подобранных комплексов, подойти к весенне-летнему соревновательному периоду с наилучшими силовыми и скоростно-силовыми показателями.

В технологических картах спортсмена, которые студенты заполняли сами, были отмечены явные улучшения по показателям:

- присед со штангой на плечах – 10 человек установили личные рекорды в этом упражнении в среднем на 25 кг;
- в жиме штанги лежа прирост был немного скромнее – 10–12 кг;
- ходьба широкими выпадами – вес отягощения на плечах возрос в среднем на 18 кг;
- в рывке штанги, как и в толчке возможности возросли только на 6–8 кг.

Заключение. Определенно есть повышение уровня общей силовой и специальной физической подготовленности спортсменов, необходимых для получения планируемого прироста результатов. Выявлены те показатели, которые следует включить последовательно в систему годичного цикла подготовки спринтеров. При планировании специальной силовой подготовки на базовых этапах необходимо исключить упражнения утратившие тренирующий эффект и включить вместо них упражнения, обладающие более высоким воздействием на организм спринтера.

Очень важно по окончании базового подготовительного этапа снизить объем силовой нагрузки и дать спортсменам отдых 1-2 недели, что обеспечивает долговременные адаптационные возможности к переходу на специальную беговую работу на фоне высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности. Этим обеспечивается повышение скорости бега и определяется спортивный результат спринтера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Озолине Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, 2002. – 864 с.
3. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Человек, 2010. – 178 с.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА»

Исаева Н.Н., Тарасова Е.Е.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

UNIVERSAL EXERCISE «PLANK»

Isaeva N.N., Tarasova E.E.
Pskov State University, Pskov, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Немеровский В.М.

natacuckoo@mail.ru

Plank is a classic static exercise and it is one of the most effective ways to improve the whole body. This multifunctional exercise allows you to use a large number of muscle groups, and does not require you to additional equipment, no special skills, or a lot of experience. The bar can be practiced by both beginners and advanced practitioners. It is thanks to its practicality, efficiency and universal accessibility that the plank has become very popular everywhere.

Введение. Каждый человек в своей жизни ищет универсальный путь к своему совершенству. С раннего возраста нам прививают любовь к здоровому образу жизни и физкультуре, создание спортивного хорошо сложенного тела. Иметь крепкое здоровье, мотивируя всё это старой доброй фразой: в здоровом теле – здоровый дух. Простая истина, но, сколько сил нужно приложить, чтобы быть здоровым, сильным и счастливым! Многое зависит от того, как мы относимся к себе. В нашем современном мире множество программ и гимнастик для совершенствования и оздоровления тела: физиологические тренинги, классические силовые направления, инновационные направлении, дыхательные духовные практики, танцклассы, при этом занятия можно выбирать по своему темпераменту и привычка: в группах и индивидуально. Среди многообразия методик можно выделить популярные сейчас направления: йогалатес, пилатес, trx, кроссфит, функциональный тренинг, фитбол, силовой фитнес [2]. Как из этого многообразия программ выбрать эффективное и доступное для занятий? И есть ли универсальный способ выделить из всего многообразия методов единственно верный путь для физического самосовершенствования. Анализируя почти все методики, можно найти замечательное упражнение, которое может по праву считаться универсальным для всех программ и широко практикуется почти во всех индивидуальных и групповых программах – статическое изометрическое упражнение «Планка»

Материалы и методы. Для начала нужно определиться с целью и мотивацией. В чём польза упражнения? «Планка» имеет множество достоинств. Для современного человека с ускоренным ритмом жизни это находка. Экономит время на походы в спортзал, так как может выполняться дома и занимает немного времени. Пользуется большой популярностью среди молодёжи и старшего поколения, так как не требует специфических навыков, дополнительного инвентаря, и за счет своей статичности минимален риск получения травм. Упражнение «планка» поможет укрепить мышцы пресса, создать сильный мышечный корсет спины, подтянуть бёдра, укрепить мышцы груди и плеч увеличить общий тонус мышц тела. При этом не надо себя нагружать тренировками длительное время. Достаточно раз в день постоять неподвижно в течение 2 минут в особой позе. «Планка» – это статическое упражнение. Под тяжестью собственного тела работают большие количество мышц: пресс, спина, ягодицы, руки и ноги. При его выполнении человек не делает никаких движений.

Как правильно выполнять упражнение «Планка». Существует несколько разновидностей упражнения: Классический прямой вариант, на боку, на локтях, на вытянутых руках, в усложненном варианте (с упором на одну руку, или на одну ногу). При этом они отличаются не только техническим выполнением, но и оказывают на тело разные по силе нагрузки.

Рассмотрим один классический вариант «Планка», самый универсальный для всех возрастов и уровней подготовки. Рекомендовано начинать с 30 секунд в день и постепенно увеличивать нагрузку до 2-5 минут. Упражнения выполняется следующим

образом: лежа на полу необходимо подняться на вытянутые руки. При этом позвоночник и всё тело должны оставаться ровными и прямыми. Опираясь на кончики носков и кисти рук, напрягите все мышцы. Основные моменты того, как следует выполнять упражнение правильно: не нужно сгибать ноги в коленях, так как при этом уменьшается нагрузка на пресс, поясницу нужно держать без прогибов, так как это создает лишнюю нагрузку на позвоночник. Если вы хотите увеличить нагрузку на мышцы пресса, то необходимо держать пятки ближе к друг другу, дыхание должно быть ровным и спокойным, при этом положение рук должно быть перпендикулярно полу под углом девяносто градусов на сгибе локтя. Для достижения более эффективной работы всех мышц, лучше держать ягодицы в напряжении и тонусе до завершения упражнения.

При правильном выполнении упражнении «Планка» через пару недель будет виден результат ваших трудов. Тело станет лёгким и гибким, уйдет лишний жир с живота и боков, укрепятся мышцы пресса, рук, ног, ягодиц, спина приобретает более прямую ровную осанку, развернутся плечи [1]. Выполняя все рекомендации по правильному, и, главное, регулярному выполнению только одного этого упражнения, ваше спортивное тело станет не мечтой, а реальностью.

Противопоказания. При всех достоинствах этого упражнения, «Планка» имеет и противопоказания к занятиям. Это заболевания сердечнососудистой системы, период обострения хронических заболеваний, травмы позвоночника и межпозвоночных дисков, внутренние воспаления, травмы связок и сухожилий, кистевой туннельный синдром. Если выполнение упражнения приносят болевые ощущения в области позвоночника, то лучше отказаться от планки до улучшения ситуации [4]. Беременность не являются противопоказаниями к планке, но требуют обязательной консультации с врачом или соблюдения ряда предосторожностей.

Заключение. Упражнение «Планка» настолько эффективно зарекомендовало себя в спортивных дисциплинах, что на сегодняшний день её используют в спортивных классических направлениях, существующих десятилетиями, и с энтузиазмом вводят в новые дисциплины различные спортивные методики. Выполнение стойки не требует больших затрат времени, она полезна как мужчинам и женщинам разных возрастных категорий. Оно эффективно для коррекции и снижения веса, особенно в комплексном подходе [3]. Для занятия не нужен инвентарь, его можно выполнять как в спортивном зале, так и дома в любую свободную минуту. Уже через несколько недель выполнения упражнения появляется дополнительный энтузиазм, выносливость тела, хорошее самочувствие и начинает формироваться красивая правильная осанка. Выбирая для себя подходящий вариант упражнения «Планка», вы становитесь стройными, здоровыми, подтянутым. Всё зависит только от вас.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тренировки на пресс // Muscle and Fitness. – 2011. – № 6. – С. 43.
2. Patsis L.M.S. Pocket guide to fitness. – Bloomington, IN: AuthorHouse, 2007. – P. 18.
3. Пресс за счет диеты // Физкультура и спорт. – 2011. – С. 7.
4. Ринтоул М., Вест Б. Здоровая спина за 10 минут в день. – Минск: Поппури, 2013. – С. 27.

БАДМИНТОН В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Казюка П.О.
Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

BADMINTON IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Kasuka P.O.
Educational institution "Belarusian state agrarian technical University", Minsk, Republic of Belarus

Научный руководитель:
канд. биол. наук Смольский С.М.

pavel.kazyuka@gmail.com

In 1873 in England, was created the first platform for game in badminton. Badminton has been included in the summer Olympics program since 1992. Since 2016, the Republican Universiade on badminton has been held. The Republican Universiade is a starting point in the sport of high achievements. Many students with experience in sports performances at national Universiades become potential candidates for participation in international competitions, world games, European and world Championships, Olympic games.

Бадминтон (англ. badminton, от собств. Badminton) – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные – мужчина и женщина). Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 г.

В XIX в. английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой пуна, которую можно считать прототипом современного бадминтона. Англичане привезли с собой увлечение игрой на родину. Современная традиция игры берёт начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус, владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, Чарльз Сомерсет, 8-й герцог Бофорт, соорудил в 1873 г. первую площадку для игры в бадминтон. В 1893 г. ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. Всемирная федерация бадминтона (англ. Badminton World Federation (BWF)) была создана в 1934 г. С 1947 г. проводится крупнейшее командное соревнование среди мужчин – Кубок Томаса. Среди женщин главный командный старт – Кубок Убер проводится с 1955 г. [1].

С 2012 г. Министерством образования Республики Беларусь определен новый формат организации республиканской универсиады и выявления победителей. Согласно Положению о республиканской универсиаде из ее программы (из общего количества 29 видов соревновательной деятельности) учреждениям высшего образования (УВО) установлено право выбора видов спорта, в которых они планируют принимать участие. Основополагающим в выборе УВО видов спорта универсиады является наличие и состояние физкультурно-спортивной базы, которая используется для проведения университетских соревнований и подготовки команд к республиканским первенствам.

Определение общекомандного первенства по программе республиканской универсиады среди вузов осуществляется по следующему минимуму видов спорта:

- в первой группе вузов по 16 лучшим результатам в олимпийских видах спорта и 5 лучшим результатам в не олимпийских видах спорта;
- во второй группе вузов по 14 лучшим результатам в олимпийских видах спорта и 4 лучшим результатам в не олимпийских видах спорта;
- в третьей группе вузов по 12 лучшим результатам в олимпийских видах спорта и 4 лучшим результатам в не олимпийских видах спорта;
- в четвертой группе вузов по 10 лучшим результатам в олимпийских видах спорта и 4 лучшим результатам в не олимпийских видах спорта.

В стране насчитывается 54 УВО, которые находятся в подчинении 15 министерств, ведомств и других органов государственного управления. Из общего числа уч-

реждений 45 – государственной формы собственности, включая Академию управления при Президенте Республики Беларусь, а также 9 учреждений – иной формы собственности.

Для организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами в 53 вузах созданы и работают кафедры физического воспитания и спорта, в 41 вузе действуют отдельные структурные подразделения – спортивные клубы (в 2010 г. – 35 спортивных клубов).

В целях формирования сборных команд для участия в них проводятся внутренние соревнования по видам спорта, в которых только в 2014 г. приняли участие 123 900 студентов, или 62,5% от общего количества студентов дневной формы обучения, что на 18 230 студентов больше, чем в 2010 г.

Республиканские универсиады являются стартовой площадкой в спорт высоких достижений. Многие студенты, имеющие опыт спортивных выступлений на республиканских универсиадах, становятся потенциальными кандидатами на участие в международных соревнованиях, всемирных играх, чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх.

С 20 по 23 мая 2016 г. город Пинск принимал Республиканскую универсиаду по бадминтону. Соревнования прошли в стенах учреждения образования «Полесский государственный университет» при поддержке общественного объединения «Белорусская федерация бадминтона» и Первого Белорусского Бадминтонного Клуба.

Проходившие впервые студенческие соревнования по бадминтону стали настоящим праздником, как для профессиональных спортсменов, так и для любителей. В универсиаде по бадминтону приняли участие 51 студент из 15 учреждений высшего образования. По уровню спортивной квалификации команды представляли в 2016 году: МС – 6 чел., КМС – 12 чел., I разряд – 5 чел., II разряд – 28 чел. В 2017 г. приняли участие 58 студентов из 15 учреждений высшего образования. По уровню спортивной квалификации команды представляли: МСМК – 1, МС – 6 чел., КМС – 11 чел., I разряд – 10 чел., II разряд – 30 чел. В программу универсиады входили состязания в парных, одиночных категориях среди мужчин и женщин, микстах [3].

В УВО учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на первом курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта для систематических занятий. В спортивные учебные отделения зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Для того чтобы быть зачисленным в это отделение, не достаточно только личного желания студента, необходима определенная предварительная спортивная подготовленность или одаренность для занятий избранным видом спорта. Запись студентов в спортивное отделение добровольная, так как учебно-тренировочные занятия связаны с дополнительной затратой свободного времени. Занятия, как правило, организуются вне общего учебного расписания и в несколько большем объеме, чем это предусмотрено программой по учебной дисциплине «Физическая культура». В процессе занятий избранным видом спорта студенты овладевают специальными теоретическими, методическими и практическими учебными знаниями. Выполняют не только общие для всех зачетные требования и нормативы по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, но и специфические спортивно-технические зачетные нормативы и требования по избранному виду спорта. Нормативы и требования для основного и спортивного учебных отделений разрабатываются кафедрой физического воспитания каждого УВО исходя из материально-технического обеспечения учебного процесса, особенностей контингента студентов.

Спортивные игры, в частности бадминтон, характеризуются многосторонним воздействием на занимающихся: развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Бадминтон легко усваивается, его без труда можно культивировать практически во всех студенческих игровых залах, где есть соответствующая разметка. Подготовка спортсменов к сорев-

нованиям в УВО принципиально не отличается от подготовки спортсменов в спорте высоких достижений [2, 4].

Таким образом, зрелищность и оздоровительное воздействие на организм человека дает возможность включить этот вид спорта в систему физического воспитания УВО Республики Беларусь. Занятия бадминтоном позволяют добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни и правильно выстроить свою карьеру благодаря победам в спорте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон // Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа https://ru.wikipedia.org/wiki (дата доступа: 10.01.2018).
2. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры. – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с.
3. Республиканская универсиада // Учреждение "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов" [Электронный ресурс] – Режим доступа https://www.sporteducation.by/ru (дата доступа: 05.02.2018).
4. Смирнов,Ю.Н. Бадминтон: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Капаева С.Н.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева г. Красноярск, Россия

Научный руководитель:
доц. Трофимова Н.П.

Sveta0480@inbox.ru

THE STUDY OF TENDENCIES OF DEVELOPMENT OF MASS STUDENT SPORTS IN RUSSIAN FEDERATION

Kapaeva S.N.

Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

In this article we are talking about the main trends in the development of mass student sport in the Russian Federation. The author analyzes the main problems of the development of mass student sport in the Russian Federation, suggests possible directions for their solution, and concludes that if the Government of the Russian Federation pays attention to this sphere, Russian student sport, including the sport of higher achievements, will be able to represent is not only the pride of the Russian Federation, but also quite real competition to the countries of the West.

Введение. Актуальность исследования по теме данной работы обусловлена тем фактом, что в настоящее время наблюдается тенденция повышения роли высшей школы не только в качестве социального института, который формирует компетентного специалиста, но также и в качестве такого социального института, деятельность которого направлена также и на формирование здоровой личности. На настоящий момент имеет место тенденция признания высшего профессионального образования в качестве одного из приоритетных направлений в том, что касается развития личности студента в рамках всего многообразия жизненных ситуаций. Соответственно, огромная роль в процессе развития и становления личного студента отводится образованию в сфере физической культуры, в рамках которого идет овладение специальными знаниями и способами их рационального применения с целью самосовершенствования.

Соответственно, учитывая вышесказанное, представляется необходимым проанализировать особенности и основные тенденции развития массового студенческого спорта в Российской Федерации.

Необходимо отметить, что в вузах РФ культивируется более 60 различных видов спорта. В качестве наиболее массовых из них выступают такие, как: бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, спортивный туризм, фехтование, мини-футбол, настольных теннис, шахматы. В свете вышесказанного необходимо также упомянуть о том, что с 1994 года Российским студенческим спортивным союзом проводятся массовые соревнования, в которых принимает участие студенческая и учащаяся молодежь. Такие соревнования получили название Чемпионатов России среди студентов, и они проводятся по 55 различным видам спорта.

21.11.2017 министр спорта РФ П.А. Колобков утвердил Концепцию студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г. [1], причем в качестве основной цели данной Концепции выступает создание условий, которые бы обеспечивали возможность студентам профессиональных организаций образования, а также профессиональных организаций высшего образования, ведения здорового образа жизни в рамках систематических занятий физкультурой и спортом, получения доступа к развитой спортивной инфраструктуре, равно как и повышения конкурентоспособности физкультуры и спорта в Российской Федерации. Положениями вышеупомянутой Концепции определяется система приоритетных направлений, вектор которых лежит в направлении обеспечениями развития физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в рамках деятельности профессиональных образовательных организаций, а также образовательных организаций высшего образования, равно как и студенческого спорта в РФ.

Нельзя сказать, что последнее время студенческий спорт в России отсутствовал и никак не развивался. В каких-то ВУЗах организация учебно-тренировочных процессов была неплоха. Но, в основном, – это хорошо обеспеченные, устоявшиеся учебные заведения, которых совсем немного. Большинство вузов сталкивается с колоссальной проблемой нехватки спортивных залов, бассейнов, стадионов и прочей инфраструктуры. Главной причиной этого является банальный дефицит денежных средств и квалифицированных кадров для их привлечения. Может возникнуть вопрос, зачем ВУЗам вкладывать средства в спорт, если приоритетной задачей является подготовка квалифицированных специалистов, а не мастеров спорта? Однако, студенческий спорт может быть интересным для каждого его участника (студента, вуза, тренера, болельщика, спонсора, СМИ), а система его продвижения – эффективной качественной и конкурентоспособной на мировой арене, как показывают результаты созданной в 2011 г. Ассоциации Студенческого и Молодежного Спорта (АСМС), которая имеет множество последователей [4].

В соответствии с данными официальной статистики РФ в период 2015–2016 гг., образовательные услуги в РФ предоставлялись 896 вузами, из которых 530 составляли государственные ВУЗы, а 360 – негосударственные; а также 2891 ссузом [6].

В вузах, которые были приведены выше, на момент проведения исследования проходило обучение 4,7 млн. человек, из них 2,3 млн. студентов по очной форме обучения. Если же говорить о ссузах, то в них на момент проведения исследования проходило обучение 2,1 млн. человек, из них – 1,7 млн. студентов, находящихся на очной форме обучения. Кроме того, на момент проведения исследования в Российской Федерации действовало 332 спортивных студенческих клуба [6].

В рамках данной работы представляется необходимым перечислить также наиболее популярные виды спорта, которым отдает предпочтение большая часть студентов. Так, например, в 2017 г. был проведен мониторинг, по итогам которого было выявлено 48 основных видов спорта, пользующихся наибольшей популярностью у студентов. Среди наиболее популярных можно назвать следующие (в % по количеству занимающихся):

– волейбол – 85%;
– баскетбол – 80%;
– настольный теннис – 78%;

– мини-футбол (муж.) – 75%;
– легкая атлетика – 65%;
– лыжные гонки – 48%;
– шахматы – 48%;
– самбо – 43%;
– фитнес-аэробика – 43%;
– футбол – 35% [6, с.42].

Несмотря на огромное разнообразие и широкий диапазон перспективных направлений, сегодня студенческий спорт в своем развитии выделяет несколько стратегических целей. К ним относится: развитие массового спорта, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом учащихся образовательных организаций высшего и среднего образования, обеспечение подготовки выступления сборных студенческих команд России в международных соревнованиях, пропаганда и популяризация студенческого спорта [1].

В настоящее время достаточно явно прослеживается тенденция консолидации усилий всех заинтересованных лиц и организаций в развитии массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта среди молодежи.

Наглядной иллюстрацией к этим словам служит рост количества проектов, связанных с совершенствованием физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческой среде. К наиболее популярным из них можно причислить такие как: «Олимпийское завтра России», «Марафон здоровья и Волна здоровья – «Моя альтернатива», спортивные смены «Беги за мной» и «Команда 2018» Всероссийского молодёжного форума «Селигер 2014», профильные спортивные смены в Федеральном детском оздоровительно-образовательном центре «Смена», клубные турниры АССК России и Всероссийские молодежные проекты «Студенты ГТО» и «Кадровый резерв студенческого спорта» [3].

Наибольший интерес из них представляют собой те, которые являются инновационными, актуальными и созданы для развития молодежного спорта.

Очевидно, что вектор развития студенческого спорта, в котором локомотивом сегодня является спорт высших достижений, нуждается в усилении за счет активизации других направлений, помимо массового спорта, пропагандистской и популяризационной деятельности и т.д.

Необходимо также обратить особое внимание на то, что на современном этапе развития массового студенческого спорта в России крайне острой является проблема, напрямую связанная с подготовкой кадров для того, чтобы обеспечить бесперебойную деятельность спортивных секций и клубов, причем необходимо особо отметить, что решение данной проблемы должно быть возложено на разнообразные образовательные проекты.

Вместе с тем, интересом у студенчества пользуются и проекты, связанные с формированием профессиональных сообществ в среде студенческого спорта.

Пытаясь спрогнозировать дальнейшие перспективы модернизации и совершенствования студенческого спорта, напрашиваются следующие выводы о том, что в недалеком будущем будет создана широкая и функциональная сеть спортивных клубов в образовательных учреждениях высшего и среднего специального образования, увеличено количество официальных соревнований, лиг, видов спорта для студентов, в общероссийских и региональных федерациях появятся ответственные за работу со студенческим спортом сотрудники (отделы), получит мощный импульс развития региональная сеть РССС, возрастет потенциал и функционал кафедр физического воспитания.

Заключение. Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что, популярность массового студенческого спорта продолжает неуклонно расти не только в Российской Федерации, но также и во всем мире. Возрождение такого движения, как Российские Универсиады, послужило огромным толчком для развития и дальнейшей популяризации студенческого спорта в Российской Федерации. Правительство РФ начало уделять повышенное внимание студенческому спорту, начали развиваться чемпионаты России среди студенческих команд по очень многим видам спорта. Универсиады нача-

ли представлять одни из наиболее значимых событий как в рамках спортивной студенческой жизни Российской Федерации, так и в этих же рамках в общемировом масштабе. В данном ключе необходимо упомянуть о том, что большое количество олимпийских чемпионов и призеров являются студентами или же проходят тренировки в клубах при университетах. Именно эти студенты-спортсмены представляют собой сильных конкурентов для профессиональных спортсменов. Соответственно, студенческий резерв можно смело представлять собой в качестве одного из видов ресурсов с точки зрения развития спорта высших достижений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: Приказ Министерства спорта РФ от 21.12.2017 №1007 // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ. – Ноябрь 2017. – № 11.
2. Авладеев А.А. Концепты развития студенческого спорта в России // Молодой ученый. – 2016. – № 10. – С. 430-434.
3. Арсентьев Д.В. Анализ американской модели студенческого спорта // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – С. 15-19.
4. Генадиева Е.С. Анализ проблем развития студенческого спорта в РФ // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. (Россия, г. Новосибирск, 04 декабря 2017 г.). – № 23(34) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf (дата обращения: 25.01.2018).
5. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2013. – Т. 6, № 2. – С. 21–24.
6. Леднев В.А., Первушина Е.А. Тенденции развития студенческого спорта в России // Экономика и управление народным хозяйством. – 2016. – № 8(141). – С. 38-44.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ПРОФЕССИЮ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Караваева О.О.

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

Научный руководитель:
Караваева Т.Л.

olesya_karavaeva_0203@mail.ru

THE TOOLS AND TECHNIQUES OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF PUPILS OF 10-11 CLASSES FOCUSED ON THE PROFESSION OF MEDICAL WORKER

Karavaeva O. O.

Vyatka state University, Kirov, Russia

The article reveals the main moments of professional activity of medical workers. The importance of professional and applied physical training is also emphasized. The methodological apparatus of the research is presented. Application of the special developed technique which will allow to increase quality of professional readiness of future medical workers is proved.

Введение. Развитие общества, научно-технический прогресс сопровождаются не только социальными и техническими достижениями, совершенствующими образ жизни современного человека, но и оказывают воздействие на природу самого человека, предъявляя разнообразные требования к определенным качествам индивида, в том числе его физическому развитию, оптимальной работоспособности, трудоспособности. Формирование личности специалиста начинается в школьные годы. Сегодняшнее образование нацеливает выпускника школы не только на то, чтобы он вышел в жизнь достаточно физически подготовленным, но и с развитым функциональным и двигательным потенциалом применительно к конкретным видам трудовой деятельности [3].

В системе физического воспитания одним из основополагающих должен быть принцип связи физической культуры с практической жизнью общества. Следовательно, решая конкретные задачи физического воспитания, нужно отдавать предпочтение тем средствам, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного характера. Учащимся необходимо приобрести, возможно, больше разнообразных двигательных умений и навыков и получить разностороннее развитие физических способностей. Эти задачи решает профессионально-прикладная физическая подготовка. В тоже время профессионально-прикладная физическая подготовка не может быть изолированной, оторванной от общей физической подготовки. Наоборот, её эффективность возможна лишь на базе ОФП, только их тесная взаимосвязь и позволит осуществлять разностороннее физическое воспитание школьников [3].

Профессиональная подготовка будущих медицинских работников предъявляет высокие требования к физической подготовленности и является важнейшей задачей профессионального становления будущих врачей [2].

Профессия медицинского работника требует развития силы рук, выносливости мышц плечевого пояса и спины, вестибулярной устойчивости, быстроты реакции, точности воспроизведения усилия, значительное напряжение внимания и мышления. Во время выполнения профессиональных обязанностей у большинства медицинских работников происходит большая нагрузка на ноги [1].

Материалы и методы. На основании анализа научных исследований можно отметить, что физическая подготовка обеспечивает скорость, точность, автоматизм (выполнение без концентрации внимания на технике действий), надёжность, успешность (своевременное действие по ситуациям) профессиональной деятельности. Следовательно, физическая подготовленность – это компонент сенсорного (ощущение и восприятие обеспечивают быстрое действие), умственного и двигательного навыка, необходимых для развития профессионально – прикладных физических качеств. Прикладная физическая подготовка – это оптимальное развитие основных физических качеств: выносливости (как общей, так и специальной), силы, координации движений. В каждом занятии, кроме развития основных физических качеств, рекомендуется планировать развитие и специальных физических качеств.

Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день научно-методическое обеспечение содержания профессионально-прикладной физической подготовки учащихся общеобразовательной школы нуждается в существенной доработке с учетом современных научных данных, в основе которых лежат общие принципы теории и методики физического воспитания.

Необходимо осуществлять планомерную и целенаправленную довузовскую подготовку учащихся старших классов к поступлению в медицинские учебные заведения. Основным содержанием этой работы является формирование профессиональной направленности личности учащихся средствами физической культуры. В старших классах школы необходимо создать базу функциональной и двигательной подготовленности учащихся, которая позволит быстро адаптироваться и успешно осваивать выбранную профессию.

Анализ доступных литературных источников по проблеме профессионально – прикладной физической подготовки позволили выявить следующие противоречия:

1. Между современными требованиями к профессиональной деятельности медицинских работников и возможной недостаточной эффективностью существующей системы физической подготовки, вызванной рядом причин.
2. Между современными требованиями к профессиональной физической подготовке медицинских работников и наличием на сегодняшний день низкого уровня их физической подготовленности и физического развития.
3. Между наличием средств и методов физической подготовки, будущих медицинских работников и отсутствием индивидуального и дифференцированного подхода в организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Обозначенные противоречия позволили определить научную проблему исследования, которая заключается в разработке педагогических средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, способных обеспечить высокий уровень профессиональной готовности будущих медицинских работников на основе индивидуального и дифференцированного подхода к организации содержанию и проведению различных теоретических занятий.

Объект исследования – учебный процесс по физическому воспитанию с учащимися 10–11 классов.

Предмет исследования – средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки учащихся 10–11 классов, ориентированных на профессию медицинского работника.

Цель исследования – формирование готовности учеников 10–11 классов к эффективной учебе и работе в медицинских учреждениях, средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач, была разработана рабочая гипотеза. Основным содержанием гипотезы стало предположение о том, что процесс формирования готовности учеников 10–11 классов к выполнению профессиональной деятельности медицинских работников станет более эффективным, если выполнить следующие мероприятия:

1. Провести анализ функционирования системы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся 10–11 классов общеобразовательных школ.
2. Найти средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в различных звеньях образовательной системы.
3. Сформулировать особенности профессиональной деятельности и требования к ней у работников медицинских учреждений.

Выдвинутые цель и гипотеза определили задачи исследования:

1. Дать анализ функционирования системы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся 10–11 классов общеобразовательных школ.
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в различных звеньях образовательной системы.
3. Раскрыть особенности профессиональной деятельности и требования к ней у работников медицинских учреждений.

Для решения задач применяются следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; опрос в виде анкетирования; педагогические контрольные испытания (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводится в соответствии с целью и задачами, поставленными в работе; проходит поэтапно, каждый этап имеет определенную направленность.

Научные исследования проводятся на экспериментальной базе МОАУ СОШ с УИОП № 37 города Кирова. В школе на основании договора с Кировским государственным медицинским университетом, ведётся обучение учащихся 10–11 классов в рамках дневного лицея с углублённым изучением химии и биологии. Набор в медицинские классы осуществляет центр довузовской подготовки КГМУ. В данных классах обучаются дети из разных районов Кировской области, школ города Кирова, различных районов Республики Коми, Нижегородской области.

На первом этапе проводился анализ специальной и научно-методической литературы, изучалось состояние проблемы. Определялось общее направление научной работы, условия её организации. Разрабатывалась научная гипотеза, формулировались цель и основные задачи. На втором этапе проводились исследования. Было проведено анкетирование с целью выявления отношения учащихся 10–11-х профильных медико-

биологических классов к занятиям физической культурой. Анализ результатов анкетного опроса показал, что большинство учащихся считают физическую культуру необходимым и эффективным средством для подготовки их к будущей профессии. На третьем этапе, на базе МОАУ СОШ с УИОП №37 города Кирова планируется проведение педагогического эксперимента.

Заключение. Достижение цели и решение поставленных задач, а также применение специальной разработанной методики профессионально-прикладной физической подготовки позволит повысить качество профессиональной подготовленности будущих медицинских работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова В.Г., Мухин Н.А. Профессиональные болезни: учеб. – 4-е изд. – М.: Медицина, 2004. – 480 с.
2. Бабанов С.А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания // Справочник поликлинического врача. – 2010. – № 1. – С. 12–16.
3. Худолеева О.В. Подготовка школьников к будущей профессии // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 53–56.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОВ

Косовских С.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия
Цвиль Е.П.
МБОУ "Северская гимназия"

Научный руководитель:
проф., докт. пед. наук Загревский О.И.

fancom000@mail.ru

THE COMPLEX OF SPECIAL EXERCISES DIRECTED TO INCREASE IN LEVEL OF HIGH-SPEED ABILITIES OF ATHLETES-SPRINTERS

Kosovskikh S.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia
Tsvil E.P.
MBOU "Seversk Gymnasium"

One of the major tendencies in modern track and field athletics – considerable decrease in age in which begin to prepare for future special training, sprint not an exception. For achievement of high sports result already at early age it is necessary to have the sufficient level of readiness, both physical, and technical. In this regard the purpose of our research was identification of dynamics of results of young athletes of sprinters after change of structure of maintenance and volume of the training occupations directed to improvement of high-speed abilities.

Введение. Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей и взрослых. Её популярность объясняется тем, что занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению физического совершенства.

Одна из важнейших тенденций в современной легкой атлетике – значительное снижение возраста, в котором начинают готовиться к будущей специальной тренировке, спринтерский бег не исключение. Для достижения высокого спортивного результата уже в юном возрасте необходимо обладать достаточным уровнем подготовленности, как физической, так и технической. Целесообразно уже в юном возрасте уделять большую часть времени воспитанию специфического спринтерского качества – быстроте [1]. **Быстрота –** это комплекс скоростных способностей, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный отрезок времени, способность выполнять двигательное действие за минимальный отрезок времени [2].

Но, как показывает обзор литературы, высоким уровнем физической и технической подготовленности обладают не все юные спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой [2]. Наше предположение состояло в том что, изменяя содержание и объем тренировочных заданий по физической подготовке, можно улучшить уровень скоростных способностей легкоатлеток. *Скоростные способности обуславливают быстроту выполнения двигательных действий, к ним относятся:*

1) быстрота двигательной реакции (латентный и моторный периоды);
2) быстрота одиночного движения;
3) частота движений – темп.

Сочетание этих трех показателей позволяет оценить все случаи проявления быстроты. В основном быстрота, в различных её проявлениях, является природным качеством, и мало поддается тренировке, но во время сенситивного периода (7–9 лет) можно максимально развить все виды проявления скоростных способностей.

В связи с этим целью нашего исследования являлось выявление динамики результатов юных легкоатлетов спринтеров после изменения структуры содержания и объема тренировочных занятий, направленных на улучшение скоростных способностей.

Материалы и методы. Наш комплекс упражнений предусматривал развитие различных видов быстроты (табл. 1). Комплекс применялся учащимися в начале основной части тренировочного занятия в течение 15 минут. Последовательность упражнений и содержание предусматривали их выполнение в 2 круга (1 круг представлял из себя выполнение упражнений на пяти станциях – методом круговой тренировки).

Таблица 1 – Комплекс упражнений для развития скоростных способностей девушек легкоатлеток 8–9 лет

Упражнения	Дозировка (2 серии)	Отдых	Развиваемой качество
Бег на месте высоко поднимая колени	30 сек	30 сек	Частота
Работа руками на месте	30 сек	30 сек	Частота
«Разножка» на месте	30 сек	30 сек	Частота
Выпрыгивания из полного приседа	20 раз	1 мин	Взрывная сила
Челночный бег	3 по 10 м	1 мин	Координация

Исследование проходило на группе учащихся начальной подготовки по легкой атлетике (девушки 8–9 лет – 15 человек), в течение трех месяцев подготовительного периода.

Результаты и их обсуждение. В первоначальном тестировании средний результат в беге на 30 м составлял 5,49 с, на завершающем этапе результат улучшился на 0,2 с и в среднем составил 5,29 с. Результаты в беге на 60 м соответственно составили 10,63 и 10,49 с (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика результатов тестирования скоростных способностей до и после проведенного исследования (n=15)

№	Тесты	Результаты в начале исследования			Результаты в конце исследования			$t_{1,2}$	P
		$\bar{x}_1$	σ_1	m_1	$\bar{x}_2$	σ_2	m_2		
1	Бег 30 м (сек)	5,49	0,26	0,07	5,29.	0,27	0,07	2,07	< 0,05
2	Бег 60 м (сек)	10,63	0,47	0,12	10,49	0,45	0,12	0,83	< 0,05

Вычисленное значение t-критерия Стьюдента составило 2,07 в беге на 30 м и 0,83 – в беге на 60 м, что свидетельствует о достоверности прироста результатов в тестируемой группе.

Заключение. После изменения структуры содержания тренировочных занятий с целью развития скоростных способностей у легкоатлеток, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки спортсменов отмечена достоверная положительная динамика роста скоростных способностей. Таким образом, внедренный комплекс упражнений оказался эффективным при развитии скоростных способностей, что подтвердило нашу гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Озолин Н.Г., Макаров Д.П. Учебник по легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 672 с.
2. Максименко Г.Н., Дмерков С.В. Микроциклы для юных спринтеров // Легкая атлетика. – 1981. – № 10. – С. 45-70.

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В МЕТАНИИ МОЛОТА У ЖЕНЩИН

Кривицкая Н.А.

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель:
проф., докт. пед. наук Барков В.А.

karpyk_n@mail.ru

AGE PERIODS OF ACHIEVING THE MAXIMUM RESULTS IN HAMMER THROW IN WOMEN

Krivitskaya N.A.

«Grodno State University named Yanka Kupala», Grodno, Belarus

The article presents materials describing the age periods of achieving maximum results in hammer throw in women. Based on the Olympic Games as the main competition for athletes. Female hammer throwing is of special interest for specialists, since it is one of the power forms of athletics, in which the age of achieving high results should be taken into account.

Введение. Метание молота – это скоростно-силовой, сложно координационный вид легкой атлетики, в котором спортсмену необходимо значительно проявлять физические качества и двигательные способности. Сегодня метание молота в Беларуси один из популярных видов легкой атлетики, в котором белорусские атлеты ежегодно добиваются высоких результатов на различных международных состязаниях.

Заниматься данным видом легкой атлетики дети начинают в различном возрасте: одни в 8–10 лет, другие – в 11–12 лет. Большинство из них в своей спортивной карьере стремятся достичь высоких результатов [3].

Относительно возрастных границ начала занятий в том или ином виде спорта существуют самые разные мнения. С одной стороны, наблюдается явное «омоложение» отдельных видов спорта, с другой – в силу финансового интереса, значительно возросло число «великовозрастных» спортсменов, которые весьма успешно участвуют в крупных соревнованиях [2].

Все же спортивные победы в детском и юношеском возрасте не всегда являются гарантией высоких спортивных достижений в зрелые годы. По мнению специалистов, в различных видах спорта существует некая постоянная цифра начала специализации, стажа тренировок и возрастных зон максимальных достижений [4].

Женское метание молота – это один из молодых олимпийских видов легкой атлетики. Их дебют в соревновании по метанию молота на Олимпийских играх состоялся в 2000 г. в Сиднее. В научно-методической литературе отсутствует объективная информация о возрастных границах, связанных с периодом достижения высоких результатов у женщин в метании молота.

На сегодняшний день тренеры, проявляя высокий интерес к системе подготовки метательниц молота, вполне резонно задают вопрос о том, в каком возрасте спортсмен-

ка способна в полном объеме реализовать свои спортивные способности и достичь максимально возможных результатов?

Для достижения высоких результатов в метании молота спортсменке необходимо выполнить большой объем тренировочной работы, а на это уходят – 5, 6 и более лет усиленных тренировок [2].

Выявление наиболее благоприятного возраста достижения максимальных результатов в метании молота у женщин представляется нам весьма актуальной и практически важной проблемой для совершенствования методики многолетней подготовки спортсменок.

Цель настоящего исследования: установление оптимального возрастного периода для достижения максимальных результатов в женском метании молота.

Методы исследования. Основным методом исследования являлся анализ научно-методической литературы и ресурсов интернета по рассматриваемой проблеме.

Работа выполнялась в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся».

Известно, что главными соревнованиями для всех спортсменов являются Олимпийские игры. Успешное выступление на данных состязаниях – это одни из показателей достижения максимальных результатов в избранном виде спорта [2]. Исходя из этого, было решено изучить средний возраст спортсменок, выступавших в метании молота на Олимпийских играх с 2000 по 2016 гг.

Анализируя протоколы соревнований, было установлено, что такие знаменитые спортсменки, как Камила Скалимовская (Польша), Уирси Морено (Куба), Бети Хайдлер (Германия), Татьяна Лысенко (Россия), Жанут Венксю (Китай), Анита Влодарчик (Польша) и др. впервые приняли участие в Олимпийских играх в возрасте 17–22 лет, оставшись лишь участниками таких значительных соревнований. Кроме К. Скалимовски, которая в 17 лет стала олимпийской чемпионкой в Сиднее, где впервые было представлено женское метание молота. Затем, участвуя в последующих играх, эти спортсменки уже в возрасте 23–30 лет занимали призовые места [5]. Данную закономерность можно объяснить следующим образом. Участвуя 2–3 раза на Олимпийских играх, спортсменка адаптируется к сложным соревновательным условиям. Она становиться более психологически устойчива к воздействию внешних раздражителей за счет развития волевых качеств, что позволяет ей реализовывать свои психофизические способности в полной мере [2].

В ходе исследования нами было установлено, что средний возраст первой шестерки сильнейших метателей молота среди женщин, принимавших участие в Олимпийских играх с начала их проведения по 2016 года, составляет 26,23±1,46 года. Средний возраст спортсменок, занявших с первого по третье места, находится в пределе 25,87±2,2 лет. Интерес вызывает тот факт, что средний возраст чемпионок в метании молота на Олимпийских играх составляет 26,8±2,7 лет. Как упоминалось ранее, возраст самых молодых участниц в метании молота на Олимпийских играх составляет 17 лет. При этом самой «великовозрастной» участницей в метании молота на Олимпийских играх была спортсменка в возрасте 39 лет – Елени Телони (Кипр).

Необходимо отметить, что метание молота это вид спорта, в котором можно участвовать на протяжении длительного времени. Данный факт подтверждается результатами наших исследований. Ольга Кузенкова (Россия) в 33 года стала победительнице Олимпийских игр в 2004 году в Афинах. Такие спортсменки как Лориане Шав (Великобритания), Светлана Судак (Беларусь, Турция) и др. в возрасте 36–39 лет были участницами Олимпийских игр [5].

Следует подчеркнуть, что мировой рекорд в метании молота у женщин (82,98 м) был установлен двукратной олимпийской чемпионкой А. Влодарчик в возрасте 28 лет в 2016 г. [1].

Заключение. Проведенное исследование свидетельствует о том, что для достижения максимального спортивного результата спортсменке необходимо пройти долгий путь от новичка до метательницы молота международного класса. Возрастная зона максимальной реализации индивидуальных возможностей в женском метании молота составляет от 17 до 33 лет, что подтверждается участницами Олимпийских игр. Оптимальный возраст для достижения высоких результатов в метании молота у женщин составляет 26,23±1,46 года, поэтому тренерам следует иметь в виду этот факт и планировать многолетнюю подготовку спортсменок с учетом данного показателя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Влодарчик Анита [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. 21.10.2017. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Влодарчик,_Анита (дата обращения 07.12.2017).
2. Кривицкая Н.А. Возрастные периоды достижения максимальных результатов в метании молота у мужчин // Молодежь и наука: реальность и будущее: IV Международная научно-практическая конференция молодых ученых, Невинномысск, 1 марта 2011. – в 4 т. – Невинномысск: НИЭУП, 2011. – Т. 1. – С. 205-207.
3. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.06.2013 №43 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям» [Электронный ресурс] / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Мн.: 22.08.2013. – URL: http://www.pravo.by/upload/docs/op/W21327625p_1377118800.pdf (дата обращения 07.12.2017).
4. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 150 с.
5. Athletics Women's Hammer Throw Medalists [Электронный ресурс], 2017. URL: https://www.sports-reference.com/olympics/sports/ATH/womens-hammer-throw.html (дата обращения 07.12.2017).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ

Кудинова Н.П.

Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Черкасов В.В.

kudinova.natalia@gmail.com42657

THE USE OF FUNDS OF SPORTS TOURISM IN THE IMPLEMENTATION OF THE GEF ON THE FORMATION OF PERSONAL RESULTS AMONG STUDENTS 13-14 YEARS

Kudinova N.P.

Tobolsk State Institute named after D.I. Mendeleev, Tobolsk branch of the Tyumen State University, Russia

The article considers possibilities of the use of sports tourism in formation of the personal outcomes of students of secondary school age. The article offers a program for sports tourism which allows to improve the morphofunctional indicators of adolescents 13-14 years and contributes to the increase in the level of formation of ecological culture and culture of a healthy lifestyle.

Введение. Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС) второго поколения обусловило необходимость выбора оптимальных средств достижения личностных, метапредметных, предметных результатов обучения. Не смотря на то, что перечисленные результаты зависят от комплексного воздействия всех учебных дисциплин, отдельные положения Стандарта наиболее эффективно могут быть решены средствами физической культуры. К их числу можно отнести задачи по духовно-нравственному развитию, воспитанию и сохранению здоровья обучающихся, направленных, в первую очередь, на достижение

личностных результатов обучения. В соответствии с ФГОС общего образования, в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» к личностным результатам относятся «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, основ экологической культуры, развитие опыта экологически ориентированной практической деятельности в жизненных ситуациях» [3]. Наиболее широкие возможности для достижения этих результатов предоставляют занятия туризмом. Не случайно раздел «Туризм», задачами которого является обучение технике движений по равнинной местности, оказанию первой помощи при травмах, воспитание бережного отношения к природе, входит в учебную программу по физической культуре для 5-7 классов [4].

В практической деятельности накоплен положительный опыт применения средств туризма на уроках физической культуры [2], однако в связи с лимитированным временем урока, максимальный эффект использования физических упражнений в физическом воспитании возможен только во внеурочных формах занятий [6]. Организуемые на регулярной основе клубные и секционные занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию основных физических кондиций, закаливанию организма, воспитанию морально-волевых качеств и экологической культуре [5].

С целью определения влияния внеурочных форм занятий спортивным туризмом на формирование личностных результатов обучающихся 13-14 лет было проведено исследование.

Материалы и методы. В исследовании, проводившемся в течение трёх месяцев, приняли участие 18 учеников 13-14 лет Тобольской православной гимназии, из которых были сформированы две группы. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены 8 гимназистов, занимающиеся спортивным туризмом на базе МАУ ДОД «Станция юных туристов» г. Тобольска. В контрольную группу (КГ) вошли 10 гимназистов, обучающиеся в соответствии с учебными программами предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС общего образования.

Рабочая программа по спортивному туризму включала теоретические и практические занятия, которые проводились в условиях естественной среды. В программу подготовки были включены специально разработанные спортивные квесты с элементами ориентирования, в том числе без карты и компаса, командные эстафеты с бегом, преодолением различных препятствий, сочетающиеся с заданиями по оказанию первой помощи, транспортировке «пострадавшего», разведения костра и другими заданиями, способствующими формированию личностных результатов в различных областях культуры (познавательной, нравственной, трудовой, физической и др.).

В качестве методов исследования использовались: тестирование, функциональная диагностика, диагностика межличностных отношений, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. По результатам тестового контроля знаний (вопросы здорового образа жизни, безопасности жизнедеятельности и экологии) между показателями контрольной и экспериментальной групп достоверных различий по методу Т-критерия Уайта не выявлено ($P>0,05$). Однако средняя оценка по десятибалльной шкале в ЭГ (8±0,75) на 0,3 балла превысила аналогичную оценку в КГ (7,3±0,94). Можно предположить, что в ЭГ более высоким результатам в тестировании знаний способствовал практический опыт, полученный подростками на занятиях спортивным туризмом, в то время как в контрольной группе наибольшие трудности гимназисты испытывали при ответах на вопросы по оказанию первой помощи пострадавшим.

Для оценки сформированности личностных качеств была проведена диагностика межличностных отношений в классе и тренировочной группе [1, с. 220-222]. В карте групповой дифференциации неблагополучное положение в классе зафиксировано у 30% подростков контрольной группы. Подростки экспериментальной группы по результатам исследования занимают благоприятное положение, как в тренировочной группе, так и внутри класса, что может свидетельствовать об их коммуникабельности, отзывчивости, умении адаптироваться к работе в коллективе.

По результатам Гарвардского степ-теста показатели общей работоспособности в КГ улучшились на 0,7% (P> 0,05) – с 67,7±1,28 до 68,2±0,95 усл.ед., что соответствует нормам «среднего уровня». В экспериментальной группе большинство испытуемых (84%) в конце исследования продемонстрировали «хороший» уровень функционирования сердечно-сосудистой системы; у остальных уровень – «выше среднего». Общий прирост в этой группе составил 5,4% (P< 0,01).

На достоверном уровне (P< 0,01) в ЭГ улучшились показатели, характеризующие устойчивость организма к гипоксии. В пробе Штанге время задержки дыхания увеличилось с 58,1±2,02 до 61,4±2,31 секунд (5,6%). В контрольной группе аналогичные показатели повысились на 2,9% – с 40,6±1,72 до 41,8±1,85 секунд (P> 0,05).

Оценка мышечного тонуса по результатам кистевой динамометрии также продемонстрировала положительный эффект занятий спортивным туризмом. В ЭГ прирост показателей составил 6,2% (P< 0,05), в контрольной группе –2,7% (P> 0,05).

Заключение. Таким образом, по результатам исследования установлено, что занятия спортивным туризмом во внеурочных формах занятий способствует повышению теоретических знаний и практических умений прикладного характера, воспитанию социально-значимых личностных качеств, формированию экологической культуры и культуры здорового образа жизни. Обработка результатов функциональной диагностики по t-критерию Стьюдента выявила достоверный прирост на 1%-ном и 5%-ном уровнях значимости показателей, характеризующих деятельность мышечного тонуса, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личностей занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Бородулина Ю.В. Использование средств туризма на уроках физической культуры в пятых классах // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2-1. – С. 143-147.
3. Государственные образовательные стандарты общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/db/portal/obschee.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
5. Черкасов В.В., Тартаимова К.А. Использование туризма в качестве средства оздоровления детей и подростков // Региональный туризм: проблемы и перспективы развития: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тобольск: Изд-во ТГУ, 2015. – С. 293-297.
6. Черкасов В.В., Чепарухин А.Ю. Использование внеурочных форм занятий физической культурой при реализации ФГОС начального общего образования // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 84-87.

ОСОБЕННОСТИ ПОДСЧЕТА ПУЛЬСА С ПОМОЩЬЮ ПУЛЬСОМЕТРА

Кучеров Ю.Ю.
Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Кучерова А.В.

a_kucherova@tut.by

FEATURES OF CALCULATION OF PULSE BY MEANS OF THE PULSATOR

Kucherov Yu.Yu.
Mogilev State University of A.A. Kuleshov, Mogilev, Republic of Belarus Abstract

This article analyses the processes of activity of cardiovascular system by means of a of a pulsator Fenix 5X of Garmin company. It indicates the necessity to control the current functional state of highly skilled ski-racers on CARDIAC CONTRACTIONS RATE by means of the pulsator daily within days. Here is given short information of the main functions of this device.

Введение. Частота сердечных сокращений (ЧСС) для спортсмена лыжника-гонщика является одним из важнейших показателей состояния организма. По величине ЧСС можно рассчитывать интенсивность нагрузки, отслеживать процессы восстановления, судить о возможном заболевании, общем состоянии тренированности организма. В тренировочном процессе лыжника-гонщика всегда имеются упражнения, выполняемые с низкой, средней и высокой интенсивностью. И как правило во время выполнения нагрузки вручную контролировать ЧСС не всегда удобно и возможно, а в интервалы отдыха показатели пульса могут информировать только о процессах восстановления [1]. Следовательно, для спортсмена, который следит за своим здоровьем и желает достичь высоких спортивных результатов, важно контролировать ЧСС с помощью мониторов сердечного ритма, т.е. пульсометров.

В настоящее время у спортсмена имеется возможность использовать пульсометры различных компаний, таких как: Garmin, Globalsat, Polar, Suunto, Timex со встроенным навигационным модулем системы глобального позиционирования (GPS). Эти приборы информируют спортсмена не только о деятельности его сердечнососудистой системы, но и позволяют оценивать расстояние и скорость при передвижении на лыжах в любой точке мира и на различных рельефах.

Описание материалов и методов. В проведенном нами исследовании использовался пульсометр компании Garmin. В результате наблюдения с помощью этого прибора мы отслеживали частоту пульса во время тренировки, в течении дня, а также ночью во время сна.

Результаты и их обсуждение. Частота пульса изменялась в зависимости от таких факторов как недосыпание, силовая тренировка, недовосстановление. Также ЧСС постоянно колебалось от интенсивности выполнения упражнений, переживаний, стресса, потребления кофе, приема лекарственных препаратов (рис. 1).

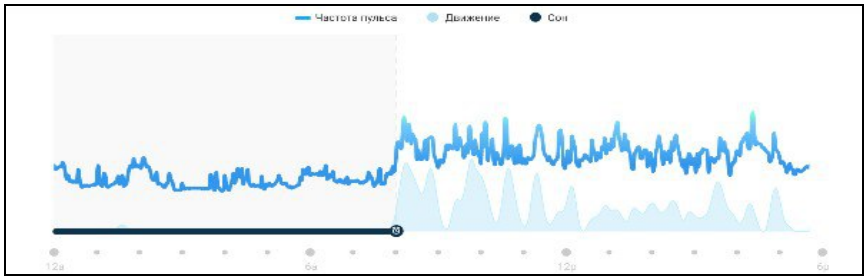


Рисунок 1 – Пример фиксирования ЧСС в течение суток

Наиболее информативными оказались показатели ЧСС в момент пробуждения. Общепринято именно этот показатель брать за основу при расчетах показателей ЧСС мах и соответственно зон интенсивности нагрузки. Оказалось, что частота пульса в состоянии покоя при пробуждении естественным путем является ключевым показателем состояния работы сердца. А если оценивать этот показатель при пробуждении по звуку

будильника то значение ЧСС не информативно по отношению к ЧСС покоя, так как в этот момент пробуждения организм испытывает стресс и пульс намного выше фиксируемых значений.

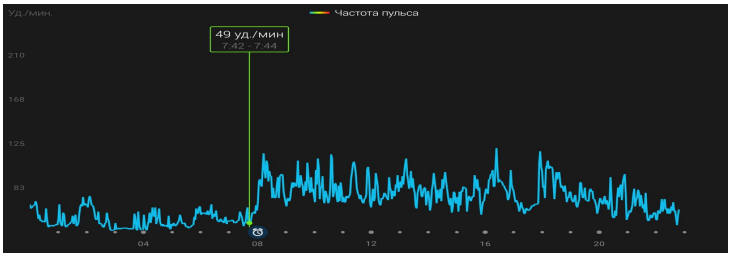


Рисунок 2 – Частота пульса при пробуждении естественным путем

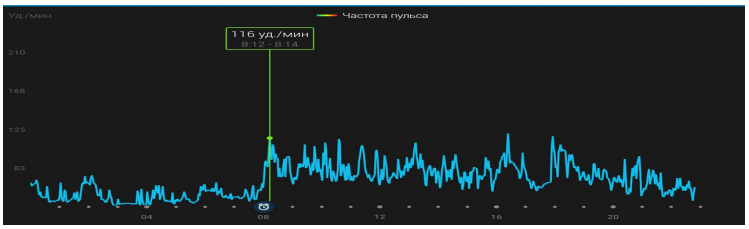


Рисунок 3 – Частота пульса при пробуждении по звуку будильника

Еще одна значимая особенность ЧСС состояния покоя была выявлена на устройстве Garmin – это функция анализа самой низкой частоты пульса наблюдаемой за определенный день и ночь на протяжении некоторого периода времени. На основании этих показателей за определенный промежуток времени, по мере улучшения физической формы показатели частоты пульса в состоянии покоя снизились, эта информация позволила нам установить то обстоятельство, что сердечная мышца начала работать равномернее и эффективнее. Данные наблюдения важны особенно в подготовительном периоде, когда выполняются нагрузки направленные на развитие сердечной мышцы и следить за показателями снижения пульса позволяет данный прибор. Средняя частота пульса в состоянии покоя в нашем случае составила 55 уд/мин, этот показатель характеризует хороший уровень развития сердца. Для сравнения у мастера спорта по лыжным гонкам средняя частота за день составляет 50 уд/мин. Высокая частота пульса соответствует максимальной наблюдаемой частоте пульса в течении одного дня. Этот показатель был выше в те дни, когда физическая нагрузка включала соревновательную дисциплину. Для него характерны более значительные колебания, чем для частоты пульса в состоянии покоя (рис. 4).

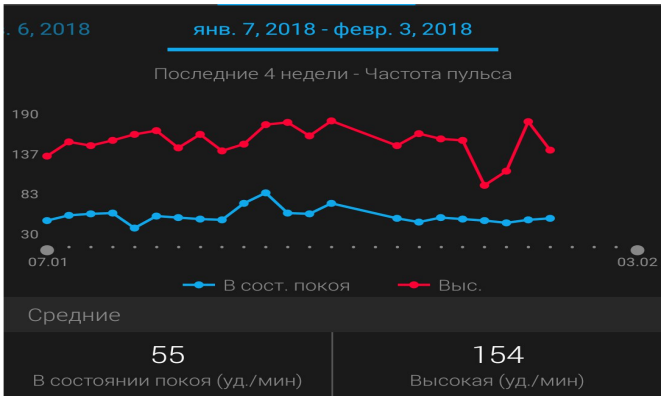


Рисунок 4 – Анализ самой низкой и высокой частоты пульса за четыре недели

Как видим с помощью пульсометра, измерить частоту сердечных сокращений достаточно легко, и на основе измерения пульса несложно определить весь пульсовой диапазон по зонам интенсивности, а потом контролировать выполнение нагрузки в определённой зоне. В данном варианте пульсометра их пять по международной класси-

фикации. Лыжники-гонщики в тренировочном процессе, зоны низкой интенсивности используют для проведения восстановительных и длительных тренировок, а тренировки в зоне с высокой интенсивностью – для подготовки организма к соревновательной нагрузке. Очень важно для расчета зон интенсивности знать ЧССmax, ЧСС АнП, ЧСС АэП, ЧСС МПК. Все эти показатели можно оперативно определить с помощью пульсометра.

Заключение. Построение тренировочного процесса при помощи пульсометров – это удобно, информативно. Каждый спортсмен на уровне мастера спорта должен контролировать свое текущее функциональное состояние по ЧСС ежедневно , в течении суток, а это возможно с помощью пульсометра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2006. – 160 с.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА И ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Лактионова В.О.,
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель:
канд. биол. наук. Иноземцева Е.С.

vl_a_ll@mail.ru

TYPES OF TEMPERAMENT AND CHARACTERISTICS OF THE CHARACTER OF HORSEMEN

Laktionova. V.O.,
Tomsk State University, Tomsk, Russia

The uniqueness of equestrian sports is that the horse's team is a man, act as a single whole. Equestrian sport is one of the most expensive privileged sports. So, in the competition, technical training plays a special role, since the rider works in close contact with the horse.

Введение. Уникальность конного спорта состоит в том, что команда лошадь – человек, выступают как единое целое. Конный спорт – один из самых дорогих привилегированных видов спорта [3]. В конный спорт входят все виды испытания лошади, которые представлены в зрелищной, азартной форме и преследующие достижение, либо установление какого-либо результата, оцениваемого по определенным правилам и критериям. Так, в конкуре техническая подготовка играет особую роль, так как всадник работает в тесном контакте с лошадью [2].

Цель: выявить типы темперамента и особенности характера спортсменов-конников**.**

Результаты и их обсуждение. При освоении технических элементов Малого круга необходимо учитывать методические особенности: достижение полной раскованности движений лошади, хорошую проводимость лошади, частоту ритма, переходы от средней рыси к собранной и обратно, перемена ноги на галопе должна происходить спокойно, с очевидным стремлением вперед и обязательно по прямой линии.

Выездка – вид конного спорта, а также искусство управления лошадью; высшая школа верховой езды. Целью выездки является гармоничное развитие физических возможностей и способностей лошади. В результате выездки лошадь становится спокойной, уступчивой, гибкой и эластичной, раскрепощенной и послушной, и в то же время доверчивой, внимательной и энергичной, что позволяет достичь полного взаимопонимания между всадником и его лошадью. Полное взаимопонимание возможно только при условии, идеального совпадения темпераментов и особенностей характера всадника и его лошади [1].

Существует четыре вида темперамента у людей и высших животных: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Б.М. Теплов дает определение темперамента, как характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью. В темпераменте два основных компонента – активность и эмоциональность. Соответственно, при достижении полного взаимодействия и доверия между спортсменом и его лошадью нужно учитывать эти компоненты, и особенности каждого индивида, и каждого вида характера и темперамента. Активность характеризуется степенью энергичности, целеустремленности, быстроты, или, же медлительности или инертности [6]. Эмоциональность – это протекание эмоциональных процессов, определяя знак и модальность. Типы темперамента характеризуются таким образом. Холерик – человек с быстро загорающимися чувствами, ярко выраженной мимикой и эмоциональными жестами, склонный к бурным реакциям. Отличается малой чувствительностью, но высокой реактивностью и активностью. У холерика реактивность, явно преобладает над активностью, поэтому он так вспыльчив, большая устойчивость стремлений и интересов, также присущи данному виду [6]. Такому типу, априори подходит спокойная и уравновешенная лошадь, с флегматичным типом. Сангвиник – человек подвижный, с быстрой эмоциональной отдачей, его чувства отражаются на ситуационном поведении, но они не сильные и достаточно легко сменяют одно на другое. Психологической характеристикой данного вида является, повышенная реактивность, но также активность и реактивность у него уравновешенны. Он откликается на все, что привлекает его внимание, отличается живой мимикой и активными движениями. По нему легко понять его настроение и отношение. Способность к быстрому сосредоточению, и дисциплине, так же характеризует сангвиника. Он, как правило, в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы. Такой тип, может работать абсолютно с разными лошадьми, такому типу присущи легкое взаимодействие с энергичными и неуравновешенными лошадьми и также с меланхоличными и флегматичными [5].

Меланхолик – человек, у которого сравнительно мало разнообразных эмоциональных переживаний, но, если есть таковые они отличаются длительностью и силой. Откликается такой тип не на все, но переживает сильно, почти не выражая свои чувства. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы. Он неэнергечен, ненастойчив, и малоработоспособен [4]. Такому всаднику больше подходит лошадь-сангвиник. Флегматик – человек уравновешенный и спокойный, его нелегко эмоционально задеть и почти невозможно вывести из себя, он не склонен к показу своих чувств, внешне их совсем не видно. Высокая активность, значительно преобладающая над реактивностью, малая чувствительность и эмоциональность, характерная черта флегматика. Отличительная терпеливость, выдержка и самообладание. Флегматики взаимодействуют абсолютно со всеми лошадьми. Они полностью подстраиваются под лошадь. Немаловажно учитывать особенности характера [3].

Е. Спирица разделяет несколько видов характера такие, как истероид: демонстративный психотип, эпилептоид: упорядоченный психотип, паранойал: застревающий психотип, шизоид: творческий психотип.

Истероид: демонстративный психотип – стратегия – самопрезентация. Отличается подвижной нервной системой, быстротой реакции на стимулы, и, неуравновешенностью. Поведенческие реакции данного психотипа поглощение или принятие благоприятных раздражителей внутрь организма, и немаловажно присоединение. Базовой эмоцией, является сенсорное удовольствие. В основе лежит быстрая, подвижная, но также слабая нервная система, у такого психотипа преобладает холерический тип темперамента. Такие люди питаются эмоциями, с помощью присоединения к любым возможностям, для получения необходимого ресурса [6]. Если базовая эмоция – это радость, сенсорное удовольствие, то истероидный психотип появляется там, где находятся люди, или же, пытается вовлечь, получая от этого ресурс. В основе характера лежит

эгоцентризм, стремясь обратить на себя внимание, любым образом, демонстрация себя, как личности. Демонстративность преобладает над стеснением и стыдом. Такой человек не может достичь чего-либо монотонным путем, постоянно ищет подпитку извне. Такому типу характера лучше работать с эмоциональными лошадьми, от которых он сможет найти эту подпитку. С меланхоличными и флегматичными лошадьми не будет достигнуто полное взаимодействие для результативной и соревновательной деятельности.

Эпилептоид: упорядоченный психотип – стратегия – планирование. Для данного типа характерна слабая, но возбудимая нервная система. Структура (возбуждение – появление раздражения – проявление агрессии) независима от человека. Эмоциональный базис здесь строится на гневе, соответственно основная поведенческая реакция – нападение. На бессознательном уровне характерная черта – тревога [3]. Поведенческие реакции строятся, в основном на потоке информации, потом идет застой возбуждения, а затем раздражение и гнев. Так как базис строится на гнете, то, диссоциация – это противопоставление. Можно сказать, что основное настроение психотипа, это дисфория (состояние мрачного, тоскливого настроения, тревожности и напряжения.) Таким всадникам подходят лошади с типом темперамента – сангвиник, потому что с ними быстрее и легче найти общий язык и достичь взаимопонимания [4].

Паранойал: застревающий психотип – стратегия – достижение цели. Отличается сильной, вязкой и возбудимой нервной системой. Поведенческим стереотипом является избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее. Базис строится на презрении и отвращении, основная поведенческая реакция несогласие и отталкивание. Основной отличающей чертой является практика, которая ориентируется на модели не прошлого, а будущего опыта. Таким всадникам подходят лошади с меланхоличным и флегматичным типом темперамента.

Шизоид: творческий психотип – стратегия – творчество. Основная черта характера, это стремление к одиночеству и закрытости, причина дефект коммуникативных качеств из-за душевных и психологических переживаний. Ядро характера, это зацикленность на себе, своих переживаниях и своем психическом состоянии. Такому характеру, лучше работать с подвижными и неуравновешенными лошадьми, так как творческий подход к работе с лошадью, приводит к результатам тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Заключение. Выявлено, что спортсмены-конники обладают всеми типами темперамента, однако, полное взаимодействие всадника и его лошади зависят от их характерологических особенностей и типа темперамента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. http://www.e-reading.club/bookreader.php/151274/Bol'dt_-_Loshad'_v_vyezdke.html [Электронный ресурс].
2. Международные правила соревнований по выездке. FEI.
3. Учебник верховой езды / авт. сост. С.М. Волынский. – М.: Сталкер, 2005. – С.196- 211.
4. http://beauty-bodies.ru/sport/ushebnik_fizicheskay_kultura_1/717-tema_19__osnovi_tehnicheskoy _podgotovki_ [Электронный ресурс].
5. http://www.vipstd.ru/nauteh/index.php/---ep01-11/240-a [Электронный ресурс].
6. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2017. – С. 425-583.

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ

Ларина Т.
МБУ ДО ДЮСШ №7 по шахматам, г. Томск, Россия

THE INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL-AGE CHILDREN IN THE PROCESS OF LEARNING THE GAME OF CHESS

Larina T.
MBOU DOD DYUSSH №7 on chess, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
канд. филос. наук Матвеева А.А.

devil2615@mail.ru

The article is devoted to the study of development of intellectual abilities of preschool children with chess lessons. The aim of the work is to create pedagogical conditions for the intellectual development of preschool children in the process of learning the chess game. It is assumed that chess lessons at an early age have a positive impact on the intelligence of preschool children, stimulating their growth and development.

Введение. Дошкольный возраст является уникальным для становления личности. Именно в этот период происходит интенсивное физическое и умственное развитие, закладывается отношения ребенка к окружающему миру. Среди многообразия предметов, которые направлены на формирование и развитие интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста, особое место, на наш взгляд, занимает обучение игре в шахматы.

Не секрет, что наибольшие трудности в начальной школе испытывают не те дети, которые имеют недостаточный объем знаний и навыков, а те, которые проявляют интеллектуальную пассивность, у которых отсутствует желание и привычка думать, решать задачи, не сформирован важный механизм действия «в уме». Игра в шахматы, без сомнения, помогает развивать детям их характер, умственные способности, логическое мышление, духовные качества, настойчивость в достижении поставленной перед собой цели, оказывают эстетическое воздействие [2]. Считая данную проблему наиболее актуальной на сегодняшний день, возникает необходимость создание программы развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в контексте развивающего потенциала игры в шахматы.

Материалы и методы. Инновационный проект «Развитие интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в процессе обучения игре в шахматы» рассчитан на 3 года и разделен на 3 этапа: подготовительный, практический и обобщающий.

Уникальность и новизна проекта «Развитие интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в процессе обучения игре в шахматы» определяется включением шахматной игры в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения, а также спецификой курса начального обучения дошкольников шахматным азам, которая заключается в том, что шахматы понимаются как четко структурированная система постепенно усложняющихся дидактических шахматных заданий, и направлены на развитие интеллектуальных способностей детей.

Данный проект отражает новые подходы к содержанию и качеству дошкольного образования. Намеченные планы по реализации этапов проекта обеспечивают возможность планомерной целенаправленной работы с отслеживанием ее результативности.

Главная цель проекта – использовать потенциал шахматной игры как инструмент для развития умений и способностей каждого ребенка дошкольного возраста.

Основная идея проекта заключается в создании адаптированной рабочей программы «Юный шахматист», включающей в себя систему постепенно усложняющихся дидактических шахматных заданий для детей дошкольного возраста. Отличительной особенностью этой программы является направленность на формирование интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста посредством обучения игре в шах-

маты. В данной программе будет реализовываться педагогическая идея формирования у дошкольников универсальных учебных действий – самостоятельно добывать и систематизировать новые знания [5].

Данное исследование будет проводиться на базе МАДОУ №94 г. Томска и МБДОУ №46 г. Томска с детьми дошкольного возраста в 2018-2021 году. Предполагается наличие контрольной и экспериментальной группы. В экспериментальных группах 155 детей, которые будут заниматься с использованием рассматриваемой системы дидактических заданий. Количество детей в контрольных группах (в которых шахматные занятия проводятся без применения данной системы) составляет 143 ребенка.

Проведение занятий по данной программе предполагает работу с подгруппами из 20 детей. Продолжительность занятия в группах общеразвивающего направления от 4 до 5 лет – 20 минут, от 5 до 6 лет – 25 минут, от 6 до 7 лет – 30 минут. Каждая новая тема дается на протяжении нескольких занятий, чтобы дети смогли повторить, закрепить, и запомнить материал.

В процессе игровой деятельности, дети осваивают элементарный шахматный материал с углублённой проработкой отдельных фигур, их игровых возможностей. Подача материала осуществляется с опорой на индивидуальный подход, дифференцированно, на доступном для каждого ребенка уровне. Все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления. Под шахматными заданиями подразумеваются не только задания с шахматного материала – задействуется потенциал многих других интеллектуальных игр [1]. С этой целью широко применяются: шахматные загадки, загадки-обманки, наоборотки, диафильмы и электронные презентации. При просмотре дети не только получают краткие сведения о шахматной игре, но и, помогая героям, выполняют различные задания. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих детей, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При правильной организации учебного процесса каждый ребенок станет победителем, достигнет определённого этапа способности действовать в уме.

В рамках реализации проекта предложены следующие формы самооценки:

1. Механизм, направленный на степень освоения программы – на основании полученных в ходе реализации программы результатов проводится педагогический контроль, который включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, развитие интеллектуальных способностей, рост личностного и социального развития ребенка дошкольного возраста[3].
2. Педагогический самоанализ – направлен на оценку релевантности содержания программы интеллектуальным потребностям и возможностям детей дошкольного возраста. Результаты самоанализа педагогической деятельности будут представлены в форме педагогических дневников и докладов о промежуточных результатах проекта на методических советах рабочей группы программы.
3. Мониторинг сложившейся образовательной ситуации проекта – проводится в форме бесед и опросов родителей и педагогического коллектива с целью выявления соответствия программы образовательному заказу дошкольного образовательного учреждения.

Результаты и их обсуждения. В результате реализации проекта ожидается ряд позитивных изменений по нескольким направлениям:

1) увеличение количества детей дошкольного возраста с «высоким» и «средним» уровнем интеллектуального развития;
2) формирование у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к занятиям шахматами;
3) увеличение количества детей, которые продолжат заниматься шахматами после выпуска из дошкольного образовательного учреждения.

После апробации практического опыта по обучению детей игры в шахматы и получения стабильных положительных результатов, предполагается распространения полученного опыта через:

1) СМИ, профессиональные издания, публикации в сборниках научных статей, выпускаемые участниками проекта методические пособия;
2) выступления участников проекта на конференциях различного уровня в России;
3) организацию региональной стажировочной площадки.

Внешние положительные эффекты от внедрения данного проекта:

1) разработка эффективной модели внедрения шахматной игры в образовательное пространство дошкольного образовательного учреждения;
2) создание условий для личностного и интеллектуального развития детей дошкольного возраста;
3) повышение компетентности родителей по развитию интеллектуальных способностей детей;
4) внедрение действенных форм и методов обучения детей шахматной игре, направленной на развитие интеллектуальных способностей ребенка;
5) обобщение положительного опыта работы педагогов по развитию интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в контексте развивающего потенциала игры в шахматы;
6) обеспечение преемственности в работе по вопросу развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста между дошкольным образовательным учреждением и социальными партнерами.

Заключение. Инновационный проект «Развитие интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в процессе обучения игре в шахматы»» является одним из важных направлений образовательной политики муниципальной системы образования. Особенностью этого проекта является развитие ребенка как личности, способной действовать универсально, владеющей культурой жизненного самоопределения, умеющей адаптироваться в имеющихся условиях, а также обладающей следующими качествами: самостоятельность и критичность мышления, умением мыслить как логически, так и творчески, развитой интуицией, умением концентрироваться, собираться в критических ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов С.П., Барский В.Л. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий. – М.: Дайв, 2009.
2. Вишневский А. Н. Информационные технологии и шахматы // Вестник ХГАЭП. – 2014.
3. Габбазова А.Я. Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 95 с.
4. Программа развития шахмат в Российской Федерации на 2011-2018 гг. [Электронный ресурс]. – URL: https://maestrochess.ru (дата обращения: 05.03.2018).
5. Сухин И.Г. Шахматы для самых маленьких. – М.: Астрель; АСТ; Кладезъ, 2013.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ

Лемякина Е.Е.
Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Андреенко Т.А.

tan4ik-82@mail.ru

THE STUDY OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF HIGH SCHOOL GRADUATES

Lemyakina E.E.
Volgograd state social-pedagogical University, Volgograd, Russia

The article presents the results of the study of the level of physical development and physical fitness of school graduates.

Постановка проблемы. Исследование уровня физического развития и физической подготовленности выпускников школ, поступающих на учебу в вузы, имеет важное значение для анализа влияния социально-экономических условий и занятий в школе на гармоническое воспитание молодежи. С другой стороны, такое исследование является предпосылкой правильного планирования процесса физического воспитания на период обучения в вузе.

Как правило, большинство студентов приходят в высшие учебные заведения со школьной скамьи. Особенно велик процент таких слушателей первокурсников в педагогических вузах. Чтобы получить более точное представление о физическом развитии и физической подготовленности выпускников школ, нами проведены обследования по значительному количеству видов испытании.

Методы исследования. Применялись следующие методы исследования: антропометрические измерения (рост, вес, становая сила, спирометрия), контрольные упражнения по физической подготовке (координация; сила – отжимание из упора лежа на полу, подтягивание в висе на перекладине, отжимание из упора на согнутых руках на брусьях, угол в упоре (муж.) и угол в висе; гибкость – наклон вперед, бег на 100 м, 500 м (жен.) и 1000 м (муж.); прыжки в длину, а также педагогические наблюдения, статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Испытуемыми являлись студенты первого курса Волгоградский государственный социально-педагогический университет набора 2016 и 2017 гг. В 2016 г. было обследовано 230 человек (из них 76 юношей и 154 девушки), а в 2017 г. – 274 человека (из них 82 юноши и 192 девушки). Всего нами обследовано 504 человека, возраст обследованных от 17 до 18 лет. Полученные данные обработаны методом вариационной статистики. В итоге проведенного исследования получены основные данные о физическом развитии и физической подготовленности. Анализ полученных результатов обследования позволяет сделать следующие заключения.

Сопоставление наших данных с материалами, полученными [1, 2, 4, 5] и другими, свидетельствует о том, что уровень физического развития и физической подготовленности контингентов, поступающих в ВГСПУ, не отличается от контингентов указанных вузов.

Анализ данных за 2016 и 2017 гг. показал, что положительных сдвигов в физическом развитии и физической подготовленности поступивших не произошло. Правда, в некоторых показателях (спирометрия) отмечается некоторое ухудшение (2016 г. – 3222 см^3, 2017 г. – 2944 см^3 у девушек, не занимающихся спортом).

За десятилетие [4, 5, 6, 7] физическая подготовленность поступающих в вузы практически не улучшилась. Например, бег на 100 м: юноши – 14,4 (ВГСПУ) с и 14,5 с (в других вузах), девушки – 17,4 с (ВГСПУ) и 18,3 с; рост юношей – 174,22 (ВГСПУ) и 174,3 см (в других вузах), девушек – 162,0 см (ВГСПУ) и 162,5 см (в других вузах) и другие показатели. Это свидетельствует о том, что в школе уровень физического воспитания все еще остается низким. Уровень физической подготовленности студентов первого курса, подвергнутых испытаниям, не соответствует нормативам комплекса

ГТО.

Заключение. Исследование уровня физического развития и физической подготовленности студентов первого курса приводит к выводу о необходимости дальнейшего улучшения физического воспитания в вузе на протяжении всего срока обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахтина Т.Н., Сингуринди Э.Г. Исследование физической подготовленности студентов СПб государственного лесотехнического университета [Электронный ресурс]. – Электрон. версия печат. публ. – URL: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_Bahtina_Issledovanie fizicheskoy.pdf (дата обращения: 06.03.2018).
2. Козлов Р.С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ. Формирование физической культуры личности на занятиях в секции по ОФП. – Майкоп: ИП Матарин О.Г., 2014. – 140 с.
3. Физическая подготовленность выпускников школы как личная и социальная проблема / Ю.П. Кобяков, И.Г. Калинцева, А.В. Болотов и др. // Вестник Владимирского гос. ун-та им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2014. – № 19(38). – С. 70-75.
4. Оценка физической подготовленности студентов [Электронный ресурс] / С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645 (дата обращения: 10.03.2018).
5. Анализ физической подготовленности и здоровья школьников / Н.И. Синявский, Н.Н. Безноско, А.И. Петров и др. [Электронный ресурс] // Кадровое дело. – 2009. – № 3. – Электрон. версия печат. публ. – URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/8218/1/valeo_2006_052.pdf (дата обращения: 10.03.2018).
6. Ткачева Е.Г., Андреенко Т.А., Попов А.П. Оздоровление студенческой молодежи в высших учебных заведениях (на примере педагогического вуза) // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2016. – С. 428-432.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению нормативов комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 12-16.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ 13-14 ЛЕТ

Лунева Д.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. биол. наук Иноземцева Е.С.

luneva.darya@inbox.ru

DEVELOPMENT OF SPECIAL FLEXIBILITY OF METALS OF SPEAR 13-14 YEARS

Luneva D.S.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

It was found that the use of exercises aimed at the development of special flexibility makes it possible to develop mobility in individual joints, and the use of the repeated method promotes the growth of sporting results of throw javelin throwers.

Введение. Специальная гибкость у юных метателей является одним из важных компонентов в повышении результатов на всех этапах обучения. Применение упражнений, направленных на развитие специальной гибкости позволяет развивать подвижность в отдельных суставах [2]. По изученным нами данным, можно сказать, что многие тренеры стараются как можно раньше внести в тренировочный процесс юных метателей силовые тренировки, забывая про такое важное физическое качество, как гибкость. Поэтому актуальным становится внедрение в тренировочный процесс юных метателей копья упражнений, направленных на развитие специальной гибкости.

Цель исследования: выявить особенности развития специальной гибкости метателей копья13-14 лет.

Материалы и методы. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Для занимающихся метанием копья специальная гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в плечевом суставе, а также с подвижностью позвоночника.

Для развития специальной гибкости используют повторный метод, заключающийся в многократном выполнении спортсменом специальных упражнений [2], таких как «Корзиночка», наклон вперед с отведением рук назад, наклон назад с колен.

С целью выявления уровня развития специальной гибкости было проведено тестирование. В исследовании принимало участие 16 спортсменов начального этапа обучения (по 8 человек в КГ и ЭГ). Спортсменам предлагалось выполнить два контрольных теста [3]. Методика проведения тестов:

1. Тест «Выкрут рук с копьем». На копье наносится разметка. Спортсмены берутся за концы копья и выполняют выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость сустава [4].
2. Тест «Мост». На пол наносится разметка. Спортсмены выполняют мост, пытаясь расположить кисти как можно ближе к пяткам. Чем меньше расстояние между кистями и пятками, тем выше показатель подвижности позвоночника.

Контрольная группа выполняла предложенные упражнения непосредственно перед метаниями (2 раза в неделю). Экспериментальная группа выполняла эти же упражнения каждый день в подготовительной части занятия во время разминки (5 раз в неделю).

Результаты и их обсуждение.

На основе проведения контрольных тестов были выявлены результаты специальной гибкости метателей копья начального этапа подготовки. Показатели были обработаны, а также подсчитан средний результат в экспериментальной (см. табл.1) и в контрольной (см. табл.2) группах.

Таблица 1 – Результаты тестирования специальной гибкости метателей копья 13-14 лет (КГ)

Спортсмены	Тесты			
	Выкруты рук с копьем, см		Мост, см	
	До	После	До	После
Спортсмен №1	75,6	74,8	47,6	47,1
Спортсмен №2	77,9	77,1	44,2	44,2
Спортсмен №3	78,1	77,9	45,9	46,8
Спортсмен №4	74,2	74,2	47,2	47,3
Спортсмен №5	75,8	75,3	46,1	46,3
Спортсмен №6	77,7	78,1	47,2	47,2
Спортсмен №7	78,6	77,8	46,3	46,8
Спортсмен №8	79,3	78,9	45,8	46,2
Среднее значение	**77,15**	**76,76**	**46,29**	**46,49**

Таблица 2 – Результаты тестирования специальной гибкости метателей копья 13-14 лет (ЭГ)

Спортсмены	Тесты			
	Выкруты рук с копьем, см		Мост, см	
	До	После	До	После
Спортсмен №1	76,5	72,5	48,1	47
Спортсмен №2	77,9	73,9	46,7	45,4
Спортсмен №3	78	73,9	45,6	45,1
Спортсмен №4	75,4	74	45,2	43,1
Спортсмен №5	75,6	75,2	44,4	43
Спортсмен №6	78,1	76	45,3	43,9
Спортсмен №7	78,2	73,6	43,7	43
Спортсмен №8	79	72,7	46,5	46,1
Среднее значение	**77,34**	**73,98**	**45,35**	**44,58**

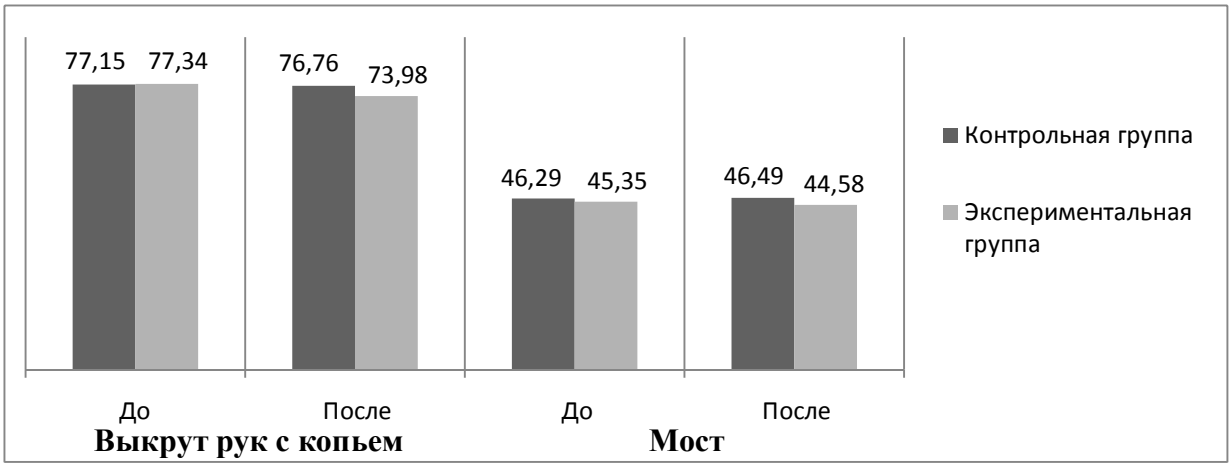


Рисунок 1 – Динамика развития специальной гибкости метателей копья 13-14 лет

Заключение. Таким образом, использование повторного метода и специальных средств («Корзиночка», наклон вперед с отведением рук назад, наклон назад с колен.) в тренировочном процессе метателей копья 13-14 лет выявило положительную динамику в развитии специальной гибкости спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захаров Е.Н., Коросев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / под ред. А.В. Карасева. – М., 1994. – 368 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М., 1991. – 360 с.
3. Платонов В.Н., Булатов М.М. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования – Киев, 1992.
4. Лунева Д.С. Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: сб. материалов молодых ученых и студентов Всерос. науч.-практ. конф.с междунар. участием (19–21 мая 2016 г., г. Пермь, Россия) / Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – 123 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Майбах А.Н.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г.Томск, Россия

FATURES OF SKIERS-ORIENTEERS SPORTS TRAINING FOR THE TRAINING GROUP

Maibah A.H
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Шерин В.С.

andrei.maibah@yandex.ru

The purpose of this article is to reveal the features of skiers-orienteers sport trainings of a training group. The study describes the particular characteristics of sport orienteering, based on professional literature, training and competition experience. Moreover, the study presents the features of technique and tactics training and a special ski style, which is called "pendulum style". This style appeared in ski-orienteering.

Введение. Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач [1].

Спортивная подготовка в лыжном ориентировании многогранна и имеет ряд особенностей, которые связаны, во-первых со спецификой вида спорта, во-вторых с содержанием того или иного вида подготовки. Следовательно, определение таких особенностей может являться фактором оптимального формирования содержания процесса спортивной подготовки лыжников-ориентировщиков.

В лыжном ориентировании лыжная гонка по трассам разной градации связана с оперативной мыслительной деятельностью, которая обусловлена мгновенным принятием решения по выбору оптимального пути движения в лыжной сети и безошибочной его реализацией.

По словам Акимова В. Г. (1987) выбор пути – это одна из самых сложных задач в зимнем ориентировании. Вариант прохождения дистанции каждого участника зависит от его опыта и тренированности, а также уровня технической и физической подготовленности. Вариант прохождения до контрольного пункта должен быть кратчайшим, простым и целесообразным. Выбор нерационального варианта пути движения или ошибочного отклонения от выбранного пути (даже незначительного) может негативно влиять на итоговый соревновательный результат. В связи с этим комплексная спортивная подготовка лыжников-ориентировщиков на основе развития и совершенствования оперативной мыслительной деятельности является актуальной в целях конкурентоспособности на соревнованиях.

Цель: выявить особенности спортивной подготовки лыжников-ориентировщиков учебно-тренировочной группы.

Задачи:

1. Выявить особенности технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков.
2. Определить значимость мыслительной деятельности в спортивной подготовке лыжников-ориентировщиков.

Организация исследования. В последние годы резко возрос интерес специалистов в области спортивного ориентирования к вопросам эффективности подготовки спортивного резерва. Ведь именно на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсменов должны закладываться прочные основы успешной будущей спортивной карьеры.

В ходе исследования выявлялась специфика спортивного ориентирования, как фактора определяющего содержание тренировочного и соревновательного процесса. На основе изучения специальной литературы и тренировочного и соревновательного опы-

та выявлено, что спецификой спортивного ориентирования является его многогранность включающая:

1. Тренировочная работа на искусственных модельных полигонах, в целях моделирования соревновательных условий;
2. Изучение «маятникого» хода, как необходимого условия техники передвижения по узким лыжням и подъемам;
3. Передвижение на лыжах и лыжероллерах с планшетом (специальное средство для тренировочных и соревновательных условий);
4. Развитие и совершенствование оперативной мыслительной деятельности.

Определенные специфические компоненты данного вида спорта являются неотъемлемой частью тренировочного процесса подготовки лыжников-ориентировщиков на разных этапах спортивной подготовки. В условиях же соревновании специфика определяется тем, что выявленные специфические компоненты, которые отрабатывались в учебно-тренировочном процессе, соединяются в единое целое и применяются комплексно.

В системе спортивной подготовки лыжников-ориентировщиков специалисты выделяют технико-тактическую подготовку, как базовую. Это связанно с тем, что соревновательная деятельность как конечный результат подготовки включает большой объем тактической работы по ходу пути движения в сочетании с нагрузочными сложнокоординационными техническими действиями спортсмена.

В связи с этим в технической составляющей подготовки ориентировщиков есть своя индивидуальная особенность – способ передвижения на лыжах под названием «маятниковый» ход, он существует только в спортивном ориентировании и ни в каком другом виде лыжного спорта. Техническая структура этого способа передвижения включает в себя сочетание «полуконького» хода и «бесшажного» хода, а также маятниковые движения туловищем. Передвижения этим способом значительно повышает скорость передвижения по узким лыжням в подъемы разной крутизны. Экспериментальное сравнение эффективности «маятникого» хода перед одновременно «бесшажным» и «полуконьковым» ходом показало, что преимущества в скорости у «маятникого» хода 0,6 м/с и при этом темп движения снижается – количество циклов снижается на 3-4 на каждые 100 м пути [2].

Большое значение в эффективности решения тренировочных и соревновательных задач имеет обозначенная многими специалистами мыслительная деятельность. Мыслительная деятельность – это такое понятие для лыжников-ориентировщиков, которое включает в себя: выбор наилучшего варианта прохождения дистанции, контроль своего пути по спортивной карте и наблюдение за местностью на высокой скорости. Главной задачей здесь является выбор оптимального варианта пути движения на каждый контрольный пункт (КП) и безошибочная реализация пути движения в процессе гонки [3, 4].

Для реализации задачи по выбору наиболее рационального варианта пути движения необходимо:

1. Иметь опыт работы со спортивной картой, чтобы глазомер мог определить кратчайший маршрут;
2. Видеть в карте схематичное изображение рельеф местности и оценивать его, чтобы уменьшить набор высоты по ходу движения;
3. Правильно различать градацию лыжней;
4. Видеть все возможные варианты для определения оптимального движения на КП.

Отмеченные способности напрямую связанны с оперативной мыслительной деятельностью, которую необходимо развивать и совершенствовать в ходе учебно-тренировочного процесса, для достижения высоких спортивных результатов.

Заключение. В результате исследования выявлены особенности спортивного ориентирования, а именно его многогранность в средствах технико-тактической деятельности и сочетание с оперативно мыслительной деятельностью.

Выявлены особенности технико-тактической подготовки в лыжном ориентировании, которая направлена на безошибочное преодоление соревновательного пути движения без потери времени на устранение ошибок.
Определенно, что оперативная мыслительная деятельность является значимой частью в спортивной подготовки спортсменов ориентировщиков, высокая степень, которой позволяет достичь значительных спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Мтнск: Полымя, 1987. – 176 с.
2. Близневская В. С. Лыжное ориентирование: Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 268 с.
3. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 60 с.
4. Ширинян А.А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. – М.: Советский Спорт, 2010. – 112 с.

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ (КАРАТЭ) УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ МАОУ ДО ДДТ "У БЕЛОГО ОЗЕРА"

Малофеева О.В.
Томский государственный педагогический университет, г.Томск, Россия

THE CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS SPORT OBEDIENCE (KARATE) TO THE INSTITUTIONS OF FURTHER EDUCATION UNDER MAO TO DDT "AT THE WHITE LAKE"

Malofeeva O.V.
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

In the conditions of society renewal, new demands are placed on the personality of the future member of society, on his educational and professional training. The condition is understood as a circumstance on which development depends, the situation in which the child is raised. In this regard, the problem of creating conditions for the upbringing and development of children and adolescents is becoming one of the urgent problems of modern pedagogical theory and practice [3]. In this article, the optimal conditions for the development of children and adolescents based on the home of children's creativity will be considered on the example of the work of a sports association.

Научный руководитель:
докт. пед. наук, проф. Ревякина В.И.

olgamalofeeva1@yandex.ru

Введение. Спортивное объединение «Орион» было организован в 1994 г. на базе Дома Детского творчества «У Белого озера». С 2015 г. спортивный клуб переименован в Школу каратэ "Орион" за счет увеличения состава занимающихся, профессионального роста педагогического коллектива, а также за счет расширения развивающей и социализирующей образовательной деятельности (театральное искусство, изобразительное искусство, пректно – исследовательская деятельность, хореография, акробатика, судейская и инструкторская практика), которая направлена на комплексное развитие личности. Школа каратэ представляет собой разновозрастный коллектив детей и подростков с 4 лет до 21 года. После 21 года юноши и девушки продолжают заниматься по отдельно разработанной программе. Работа ведется по авторской программе "Каратэ", направленной на детей и подростков с 4 до 21 года. Авторы программы педагоги дополнительного образования, Бельц Виктор Эрнестович, Малофеева Ольга Вячеславовна, Веснин Евгений Викторович. Цель образовательной программы: создание условий для раскрытия базовых способностей и творческих возможностей детей и подростков средствами каратэ[1].

Материалы и методы. В школе каратэ "Орион" регулярно проводятся исследования: коммуникативных способностей и особенностей эмоциональной сферы подростков; ситуационной и личностной тревожности; физической подготовленности; мотивов занятий в выбранном объединении; общественного запроса на образовательные услуги; изучение социального состава и воспитательного потенциала семей. Проведя анализ полученных результатов каждый педагог выстраивает индивидуальную образовательную траекторию при работе с определенным контингентом детей, что позволяет учитывать возможные риски связанные с усвоением программного материала.

Результаты и их обсуждение. Огромное значение имеет изучение общественного запроса на образовательные услуги (рис. 1), по итогам анкетирования и фокус-групп с детьми и родителями формируется план – график внеурочных мероприятий, годовых конкурсов и соревнований различной направленности (творческие, спортивные, интеллектуальные) благодаря данным мероприятиям каждый ребенок удовлетворяет свои интересы и потребности занимаясь в данном учреждении, а у педагогов из года в год остается большая выборка для выращивания спортсменов готовых показывать высокий спортивный результат [3].

Рисунок 1 – Образовательные потребности детей Школы каратэ "Орион"

Высокая степень значимости исследования социального состава и воспитательного потенциала семьи. При грамотном взаимодействии педагогов и родителей ребенок имеет возможность максимально проявить свои возможности. Педагог должен скоординировать действия родителей, направить огромный воспитательный потенциал семьи на реализацию ребенка в избранном виде деятельности. В работе используются следующие формы взаимодействия: живой разговор (беседа); телефонный звонок; опросники, анкеты; посещение занятий; родительские собрания; помощь в организации деятельности; досуговые мероприятия; совместное творчество; индивидуальные консультации; посещение детей на дому; благодарственные письма; мастер- класс родительский; гостиные, лектории; информационный стенд; совместные занятия; КТД [2]. Благодаря живому вовлечению родителей в образовательный процесс ребенок занимается с большей мотивацией, а грамотное сопровождение педагогом исключает возможность негативного влияние родителей в реализации своих амбиций.

Благодаря возможностям учреждения дополнительного образования, для реализации образовательной программы "Каратэ" созданы все условия обеспечивающие комфортную образовательную среду. Зал где проводятся занятия по каратэ оборудован проектором, в холле здания находится информационный стенд спортивного объединения, который постоянно обновляется, кабинет для занятий изобразительным искусством (кабинет ИЗО студии) оборудован всем необходимым для создания творческой ат-

мосферы, в зале хореографии имеется хореографический станок, зеркала, коврики для занятий. Для создания тематической среды различных мероприятий проводимых Школой каратэ «Орион» используются флаги, баннеры, стенды, изображение основателя каратэ Гитина Фунакоси, для мероприятий изготавливается большое количество различного инвентаря и макетов для создания необходимого антуража и тем самым более полного достижения образовательной цели.

Заключение. Создание условий для развития разнообразных способностей и талантов детей и подростков всегда являлось важной частью педагогической деятельности. Школа "Орион" имеет большой опыт образовательной и воспитательной работы, активно взаимодействует со всеми субъектами образовательного процесса, имеет высокие спортивные результаты, является одним из ведущих объединений в УДО ДДТ "У Белого озера". Разнообразная деятельность, проводимая в спортивном объединении, предполагает использование огромного количества ресурсов и возможностей УДО. По описанной выше деятельности можно сделать вывод, УДО, на базе которого существует данное спортивное объединение, обеспечивает все необходимые условия для реализации комплексного разностороннего развития личности, не забывая при этом основное направление – достижение воспитанниками высокого спортивного результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бельц В.Э., Малофеева О.В, Малофеев В.В. и др. Каратэ. Разноуровневая дополнительная образовательная программа. – Томск, 2016.
2. Бельц В.Э., Малофеева О.В. Взаимодействия спортивного клуба с семьей как активным субъектом социализации личности ребенка // Вестник ТГПУ. – 2016. – № 8.
3. Мацаренко Т.Н. Специфические особенности учреждений дополнительного образования детей [Электронный ресурс] // Образование и наука: современные тренды : коллективная монография / гл. ред. О.Н. Широков. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2016. – С. 139–147. – (Серия "Научно-методическая библиотека"). – URL: https://interactive-plus.ru/ru/article/18368/discussion_platform.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Матюшина Е.В.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

METHODOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL ATTRIBUTES OF PERSONALITIES OF KETTLEBELL LIFTERS

Matyushina E.V.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
доц., докт. пед. наук Загревская А.И.

matushina_95@mail.ru

The paper considers the methodological aspects of development of psychological attributes of kettlebell lifters' personalities. The paper presents the means of improvement of psychological training of highly qualified kettlebell lifters. It is shown that psychoregulatory training and auto-training techniques have a positive impact on the level of manifestation of willpower, help to decrease personal anxiety and increase the motivation of kettlebell lifters.

Введение. Занятия гиревым спортом приобретают массовый характер по той причине, что он является мало затратным, и не требует каких-то особых условий для организации и проведения тренировочного процесса. Особенностью гиревого спорта является то, что многие гиревики занимаются самостоятельно и мало уделяют внимания психологической подготовке к соревнованиям. Это является важным, так как низкий уровень психологической подготовленности мешает многим спортсменам показать высокий соревновательный результат [1]. В связи с этим, актуализируется изучение и развитие психологической подготовленности спортсменов-гиревиков, что и являлось **целью** статьи.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование психологической подготовленности спортсменов-гиревиков, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Клуба гиревого спорта им. Г.А. Данилова г. Томска с ноября 2015 г. по ноябрь 2016 г. В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы спортсменов-гиревиков высокой квалификации 18-25 лет: экспериментальная группа 10 человек, контрольная 11 человек.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что многие спортивные тренировки построены таким образом, что внимание уделяется только физической и технической подготовке, а психологической, в подготовительном периоде, времени не уделяют. Было обнаружено, что практически все спортсмены, независимо от квалификации, не справляются с тревожностью и не могут показать во время соревнований свой максимальный результат.

В связи с этим, для повышения психологической подготовленности спортсменов-гиревиков был разработан комплекс средств на основе психорегулирующей и идеомоторной тренировки.

В ходе исследования было выявлено, что психологическими свойствами личности, необходимыми для данного вида спорта, являются сила воли и эмоциональная устойчивость.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс спортсменов-гиревиков осуществлялся с применением комплекса разработанных средств для повышения психологической подготовленности спортсменов при помощи психорегулирующей и идеомоторной тренировки.

При развитии волевых качеств с использованием психорегулирующей тренировки на основе самовоздействий личности в тренировочном процессе спортсменов-гиревиков мы использовали следующее:

- на начальном этапе – опосредованные механизмы самовоздействий. Тренер разъяснял спортсменам цели и задачи данной тренировки, роль мотивов в успешной реализации спортивной деятельности, необходимость их перестройки для управления своим внутренним миром;
- на последующих занятиях – опосредованные самовоздействия, применяемые самими спортсменами;
- на следующем этапе – непосредственные самовоздействия, в форме побуждающих и принудительных самоприказов.

Психорегулирующая тренировка применялась 1 раз в неделю, по пятницам в конце тренировки, продолжительностью 10-15 мин.

Идеомоторные упражнения применялись перед каждой тренировкой во время разминки, продолжительностью 5-10 мин.

Кроме этого, нами использовались следующие методические особенности тренировочного процесса:

1. Изменение стандартного веса гири на половину или целый килограмм без уведомления об этом спортсмена.
2. Добавление упражнений, неспецифических для спортсменов определенной дисциплины (для циклистов: толчок по классике, рывок гири; для двоеборцев: толчок по длинному циклу и т.д.). Циклисты – это спортсмены, выступающие в одной дисциплине, такой, как толчок двух гирь по длинному циклу. Двоеборцы – это спортсмены, выступающие в двух дисциплинах, таких, как толчок двух гирь и рывок одной гири.
3. Проведение тренировочного занятия, используя соревновательное табло.
4. Отсутствие ведение счета количества подъемов вслух, во время тренировочных «прикидок».
5. Нестандартная тренировка. Например, проведение гиревого поединка, в котором спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один гиревик назначается ведущим поеди-

нок, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей и так в течение 10 минут; ведущий поединок выполняет упражнение в таком темпе, в каком захочет, а ведомый обязан подстраиваться под его темп с отставанием не более 3 секунд.

6. Использование на тренировках различного шумового сопровождения или атмосферы соревнований, например, записанной на магнитофонную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации.

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с традиционным подходом, который не предусматривает выделения времени в структуре учебно-тренировочного занятия специально для повышения психологической подготовленности занимающихся.

До проведения педагогического эксперимента показатели психологической подготовленности гиревиков экспериментальной и контрольной групп достоверно не различались (P>0,05), таблица 1 и 2.

Продолжительность педагогического эксперимента составляла 1 год, его результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели психологической подготовленности спортсменов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

№	Название теста	Экспериментальная группа	Кол-во испытуемых (n)	$\bar{X}$ ± σ ± m	P
1	Сила воли (баллы)	до	10	25,60 ± 3,47 ± 1,16	>0,05
		после		28,00 ± 3,71 ± 1,24	<0,05
2	Ситуативная тревожность (баллы)	до	10	38,70 ± 6,11 ± 2,04	>0,05
		после		38,10 ± 5,69 ± 1,90	<0,05
3	Личностная тревожность (баллы)	до	10	41,70 ± 4,97 ± 1,66	<0,05
		после		39,70 ± 4,50 ± 1,50	<0,05
4	Мотивация (баллы)	до	10	16,20 ± 4,34 ± 1,45	>0,05
		после		23,20 ± 5,43 ± 1,81	<0,05

Таблица 2 – Показатели психологической подготовленности спортсменов контрольной группы до и после педагогического эксперимента

№	Название теста	Контрольная группа	Кол-во испытуемых (n)	$\bar{X}$ ± σ ± m	P
1	Сила воли (баллы)	до	11	23,45 ± 6,12 ± 1,94	>0,05
		после		24,73 ± 5,53 ± 1,75	<0,05
2	Ситуативная тревожность (баллы)	до	11	36,91 ± 4,53 ± 1,43	>0,05
		после		36,73 ± 4,84 ± 1,53	>0,05
3	Личностная тревожность (баллы)	до	11	43,18 ± 8,44 ± 2,67	<0,05
		после		43,55 ± 6,33 ± 2,00	<0,05
4	Мотивация (баллы)	до	11	15,18 ± 5,56 ± 1,76	>0,05
		после		23,45 ± 5,75 ± 1,82	<0,05

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование психологической подготовленности гиревиков экспериментальной и контрольной групп.

Из таблиц 1 и 2 видно, что наблюдается снижение уровня ситуативной тревожности у спортсменов экспериментальной группы и повышение силы воли. Однако, в уровне проявления личностной тревожности у спортсменов экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не выявлено (P<0,05).

Заключение. Из данных таблиц 1 и 2 видно, что наблюдаются достоверные различия в показателях психологической подготовленности гиревиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной (P<0,05).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса средств для развития психологических свойств личности спортсменов-гиревиков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО УШУ

Метленкин С.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель:
докт. мед. наук, проф. Шилько Т.А.

s.metlenkin@gmail.com

COMPARATIVE ANALYSIS OF INFORMATION SYSTEMS FOR CARRYING OUT WUSHU COMPETITIONS

Metlenkin S.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

To date, wushu is a fast-paced and modern sport. To conduct competitions and refereeing for wushu is not enough human resources. Information systems are coming for help, which there are many in the form of software for sports competitions for judging wushu competitions. In connection with the foregoing, the purpose of our study was to study and conduct a comparative analysis of information systems for the judging of wushu competitions.

Введение. На сегодняшний день ушу является быстроразвивающимся и современным видом спорта [1]. Для проведения соревнований и судейства по ушу уже недостаточно человеческих ресурсов. На помощь приходят информационные системы, которых существует множество в виде программного обеспечения для проведения спортивных соревнований, в частности для судейства соревнований по ушу. В связи с вышесказанным, целью нашего исследования было изучить и провести сравнительный анализ информационных систем для судейства соревнований по ушу.

Организация и методы исследования. Для решения цели исследования были проанализированы научная литература и технические характеристики информационных систем, используемых при проведении соревнований по ушу.

Результаты исследования. Компьютерная система проведения соревнований (англ. Computer-Aided Tournament System) – аппаратно-программный информационный комплекс для организации спортивных соревнований. Программная часть обеспечивает составление турнирных таблиц, планирование состязаний, ввод, обработку и публикацию результатов, автоматизацию других действий [2].

Компьютерная система актуальна при большом числе участников в индивидуальных видах спорта, в которых лучший выявляется в результате серии поединков один-на-один или двое-на-двое (парный разряд). Её применение начинается со стадии подготовки и приёма заявок. Она позволяет лучше отслеживать ход соревнований, оперативно выводить информационные материалы на стенды и в Интернет для участников и зрителей.

На текущий момент трудно представить международное или национальное спортивное событие без соответствующего компьютерного сопровождения. Для крупных соревнований разрабатываются заказные системы с узкой специализацией под конкретный вид спорта.

Региональные федерации, местные объединения и отдельные спортклубы тоже проводят турниры: массовые соревнования среди любителей, детей и юношей. Число участвующих в них в разы превышает число взрослых спортсменов профессионалов. Такие организации также нуждаются в программном обеспечении соревнований и классификации спортсменов. Им нужны доступные системы, автоматизирующие рутинные процедуры, облегчающие координацию и ведение протоколов.

Информационная система – это система, предназначенная для хранения, поиска и обработки информации, и соответствующие организационные ресурсы (человеческие, технические, финансовые и т.д.), которые обеспечивают и распространяют информацию [3].

Информационные системы можно классифицировать:

По степени распределенности:

- настольные (desktop), или локальные ИС, в которых все компоненты (БД, СУБД, клиентские приложения) находятся на одном компьютере;
- распределённые (distributed) ИС, в которых компоненты распределены по нескольким компьютерам.

Распределенные ИС, в свою очередь, разделяют на:

- файл-серверные ИС (ИС с архитектурой «файл-сервер»);
- клиент-серверные ИС (ИС с архитектурой «клиент-сервер»).

В файл-серверных ИС база данных находится на файловом сервере, а СУБД и клиентские приложения находятся на рабочих станциях.

В клиент-серверных ИС база данных и СУБД находятся на сервере, а на рабочих станциях находятся только клиентские приложения.

В свою очередь, клиент-серверные ИС разделяют на двухзвенные и многозвенные:

- в двухзвенных (англ. two-tier) ИС всего два типа «звеньев»: сервер базы данных, на котором находятся БД и СУБД (back-end), и рабочие станции, на которых находятся клиентские приложения (front-end). Клиентские приложения обращаются к СУБД напрямую;
- в многозвенных (англ. multi-tier) ИС добавляются промежуточные «звенья»: серверы приложений (application servers). Пользовательские клиентские приложения не обращаются к СУБД напрямую, они взаимодействуют с промежуточными звеньями. Типичный пример применения трёхзвенной архитектуры – современные веб-приложения, использующие базы данных. В таких приложениях помимо звена СУБД и клиентского звена, выполняющегося в веб-браузере, имеется как минимум одно промежуточное звено – веб-сервер с соответствующим серверным программным обеспечением.

По степени автоматизации:

- автоматизированные: информационные системы, в которых автоматизация может быть неполной (то есть требуется постоянное вмешательство персонала);
- автоматические: информационные системы, в которых автоматизация является полной, то есть вмешательство персонала не требуется или требуется только эпизодически.

По характеру обработки данных:

- информационно-справочные, или информационно-поисковые ИС, в которых нет сложных алгоритмов обработки данных, а целью системы является поиск и выдача информации в удобном виде;
- ИС обработки данных, или решающие ИС, в которых данные подвергаются обработке по сложным алгоритмам. К таким системам в первую очередь от-

носят автоматизированные системы управления и системы поддержки принятия решений.

Анализ потребностей спортивных организаций и судейского корпуса привёл к списку важнейших функций и возможностей компьютерных систем проведения соревнований, таких как:

- разделение по видам спорта;
- системы проведения соревнований;
- упорядочение участников и составление турнирных таблиц;
- составление расписаний;
- базы данных и классификация (рейтинг) спортсменов;
- форматы выходных данных;
- публикация документов и объявлений в Интернет;
- гибкость и удобство пользовательского интерфейса.

Перейдем к рассмотрению материалов, непосредственно связанных с подготовкой спортсменов в виде спорта ушу. Для подготовки спортсменов и оценки их результатов был создан федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу, где собраны основные требования и нормативы при подготовке спортсменов [4].

Начнем с рассмотрения системы Tournament Planner [5]. Рассматриваемая система относится к автоматизированным настольным системам, которая позволяет управлять соревновательным процессом от регистрации участников до объявления результатов. Имеет широкие функциональные возможности. Нетребовательна к системным ресурсам. Поддерживает операционные системы семейства Windows.

На мой взгляд, к недостаткам этой системы можно отнести отсутствие поддержки русского языка, а также высокая стоимость, около 11 тыс. руб. Кроме этого, для работы системы требуется предусмотреть возможность потери информации, из-за того, что все данные хранятся на персональном компьютере пользователя. Также для организации соревнований по ушу необходимо разработать программный модуль, учитывая все особенности проведения соревнования в данном виде спорта. Это в свою очередь, повлечет дополнительные расходы по времени и финансам.

Следующая система от отечественного разработчика Исток-Системы [6]. Данная система имеет широкие возможности по организации спортивных мероприятий, в том числе по ушу. Система состоит из множества программных модулей, что позволяет собрать систему по нужды заказчика. Широкие сетевые возможности системы также добавляют ей универсальных качеств. Несмотря на все плюсы данной системы, необходимо сказать и о недостатках. Для того, чтобы сконфигурировать систему под определенный вид спорта, необходимо задействовать несколько, так называемых, программных модулей, каждый модуль имеет определенную стоимость. Цена может варьироваться от 500 до 50000 руб.

И последняя система, рассмотренная в этой статье, – это информационная система CAT [7]. Данная система похожа по функционалу на предыдущие две, имеет расширенные возможности по управлению турниром.

На мой взгляд, к недостаткам этой системы можно отнести ее стоимость и узкую направленность. Программа используется в основном для ведения турниров по теннису. Стоимость версии может достигать 23 тыс. руб. Также стоит отметить, что последнее обновление системы было в 2011 г. Система имеет устаревший пользовательский интерфейс и не отвечает всем требованиям разработки пользовательского интерфейса.

Сравнение информационных систем приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение информационных систем для судейства соревнований по ушу

	Tournament Planner	**Исток-Турнир**	**CAT**
Настройка вида спорта	Отдельная редакция (продукт) для каждого вида	Универсальная редакция с настройкой терминологии, особенности счёта	Шаблоны ведения счёта
Компьютерная жеребьевка	Да	Да	Да
Обсчет результатов и составление рейтинг-листов	Да	Да	Нет
Публикация документов и объявлений в Интернет	Да	Да	Да
Язык пользовательского интерфейса	Английский, немецкий, испанский	Русский, английский	Английский
Стоимость	От 11000 руб.	От 500 до 50000 руб.	От 23000 руб.

Заключение. В связи с тем, что ушу – современный вид спорта, есть необходимость в программном обеспечении, отвечающим современным требованиям и тенденциям разработки. В результате исследования получена классификация, по которой можно определить какая информационная система будет уместна в зависимости от области применения. Исходя из таблицы 1, наиболее подходящая информационная система для судейства соревнований по ушу – Исток-Турнир, которая обладает весьма гибкими возможностями по настройке системы под избранный вид спорта, в нашем случае, ушу. Стоимость системы для судейства соревнований по ушу составила от 5000 до 20000 рублей, в зависимости от масштабов соревнований и используемых модулей. Создатели этой системы имеют богатый опыт в области разработки программного обеспечения и можно рассчитывать на квалифицированную поддержку по вопросам настройки и эксплуатации системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. – М.: Городец, 2006.
2. Компьютерная система проведения соревнований [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/Компьютерная_система_проведения_соревнований (дата обращения: 06.03.2018).
3. Информационная система [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Информационная_система (дата обращения: 06.03.2018).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу [Электронный ресурс] // Федерация ушу России. – URL: http://www.wushu-russ.ru/assets/gosstandart_wushu.pdf (дата обращения: 06.03.2018).
5. Tournament Planner [Электронный ресурс] // Tournament Software. – URL: https://www.tournamentsoftware.com/product/home.aspx?s=2 (дата обращения: 06.03.2018).
6. Исток-Турнир [Электронный ресурс] // Исток-Турнир – компьютерная программа для обслуживания турниров. – URL: http://ystok.ru/tournament (дата обращения: 06.03.2018).
7. Computer Assisted Tournaments [Электронный ресурс] // Computer Assisted Tournaments. – URL: http://www.92computing.com.au (дата обращения: 06.03.2018).

СКЕЙТБОРДИНГ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Михайлова А.В., Демьянова Л.М.
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

SKATEBOARDING AS THE WAY TO INCREASE THE PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE

Mihaylova A.V., Demyanova L.M.
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Демьянова Л.М.

taya.mihailova@gmail.com

The article poses the task to consider the positive effects for young people in skateboarding. To study the history of the formation of culture, as a sport, for 50 years. There is an analysis of the relevance among adolescents these days. Assessment of prospects and opportunities for the development of skateparks in large metropolitan areas. And also a comparison of the popularity growth of skateboarding in our country and abroad.

Введение. Здоровый образ жизни невозможен без спорта и движения. Сразу оговорюсь, под спортом подразумевается не только тяжелые физические тренировки для достижения спортивных результатов, а виды активности, которые держат человека в тонусе без прибегания к тяжёлым физическим нагрузкам. Это скорее физические упражнения для того, чтобы тело было подтянутым, и Вы чувствовали себя в отличной форме. К таким видам активности можно отнести пешие прогулки, ролики, коньки, лыжи, но в последнее время особую актуальность среди молодежи имеет такой вид спорта, как скейтбординг. К сожалению, не все знают и понимают, какую пользу он приносит.

Материалы и методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, СМИ, социологический опрос-анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Если углубиться в историю возникновения данного вида спорта, то можно узнать много чего интересного. Скейтбординг, в первую очередь появился как субкультура, она берет свои истоки прямиком из середины XX века, корнями уходя в своего идейного вдохновителя – Калифорнийского серфинга.

На данный момент эстетика данного вида спорта многогранна и глубока. Он является и по сей день атрибутом юности, дерзости и свободы. Вплоть до 60-х гг. этот вид деятельности никто не воспринимал в серьез, однако переломным моментом в истории послужило начало фабричного изготовления скейтбордов. Возникают стили катания, журналы, чемпионаты. Роликовые доски западают в души многих людей. Очередной «бум» в мире этой субкультуры происходит в начале 70-х гг., вследствие изготовления полиуретановых колес. Меняется форма доски и подвесок. Появляются первые профессиональные команды, спонсируемые брендами одежды и запчастей. Засуха 1976 г. сделала доступными для катания сотни бассейнов. В 1978 г. был сделан первый «Олли», прыжок на небольшое расстояние от земли. Это послужило базой для более сложных трюков. Начали строиться площадки, колорит и популярность набирали обороты. Доски увеличились в ширину, стали появляться видео скейтбордистов. Кинематограф раскрывал эту тему на больших экранах. Культура плавно набирала обороты, заинтересовывая все большее количество людей. На границе XX-XI вв скейтбординг окончательно обрел свое влияние, аудиторию, дух, призовые фонды на соревнованиях увеличиваются, зарплата «про-райдеров» растет. В индустрию подключаются магнаты: Adidas, Nike, Red Bull. В 2000-х гг. с приходом кризиса начинается спад интереса у молодежи, многие бренды переквалифицируются на другие виды спорта. Скейтбординг возвращается в ротацию и моду в начале 2007 года. Именно тогда культура делится на два лагеря: профессиональных спортсменов и уличных скейтеров. Культура из узкого круга людей на Калифорнийском побережье преобразилась в огромную семью разных национальностей, убеждений, религиозных взглядов. Людей объединяет желание прогресса в навыках, совершенствования своего «скилла». Мир этого спорта меняется вместе с музыкой, модой, искусством. Идет в ногу с новым поколением. Культура стано-

вится действительно огромной, всеобъемлющей. Даже крупные модные дома вступают в сотрудничество со скейт-брендами. К середине 2013 г. скейтбординг обретает невиданное влияние и признание [1]. Как крупная эпидемия, катание охватывает практически всю молодежь. В 2017 г. комитет включает этот вид спорта в программу Олимпиады Токио 2020 г. [2].

Катание на скейте может стать захватывающим и весёлым времяпровождением и спортом, как для детей, так и для взрослых. Согласно собственному опросу, 90% людей одобряют скейтбординг, 8% остаются нейтральными, и только 2% относятся негативно.

Выделяют несколько факторов, почему катание на скейтборде может быть полезным и позитивным почти для всех, если делать это правильно и безопасно [3, с.62]. Во-первых, это практичный и безопасный вид транспортного средства, на нём можно быстро перемещаться, а также не стоит пренебрегать компактностью данного вида транспорта, при желании его легко можно взять в автобус или в машину. Например, в Америке это уже стало неотъемлемым атрибутом студентов, чтобы перемещаться по студенческому городку. Недавно даже появились специальные скейтборды, которые называют «лонгборд» (из-за их характерной длины). Лонгборд предназначен для передвижения по городу на большие расстояния, поэтому развивает большую скорость, нежели обычный скейтборд, предназначенный в основном для выполнения трюков. Во-вторых, скейтборд имеет относительно небольшую цену, по сравнению, например, с велосипедом. Ну а в-третьих, наиболее очевидной пользой скейтбординга является физическая тренировка всего тела. При катании развивается концентрация внимания, улучшается зрение. Скейтбординг дает отличную кардионагрузку, приводя в активность сосуды и сердце, держа в тонусе. Идет нагрузка на ягодицы, бедра, ноги, пресс. Множество мышц-стабилизаторов, которые не задействуются в обыденной жизни, получают отклик именно в этом процессе. Сбросить вес также не составляет труда. Позитивный эффект наблюдается и в настроении, человек под влиянием прогресса в своем хобби буквально «цветет». Работа мозга налаживается, благодаря тесному содействию с окружающим пространством, как бы вступая в гармонию со скоростью и окружающим миром. Чувство движения помогает найти свое место в бытие, почувствовать высоту над рутинными проблемами. Но, как и у любого спорта, у скейтбординга есть риск получить травму, это является основным камнем преткновения. Особенно новички в этом деле уязвимы к многим растяжениям, вывихам, переломам. Однако эти проблемы решаются экипировкой и подходящей площадкой с учителями.

Самыми развитыми городами для скейтбординга в России являются Москва и Санкт-Петербург. Появление скейтпарков в стране началось еще при смене власти в 90-е года. И по сей день урбанистика площадок для занятия данным видом спорта является скелетом его развития. В мегаполисах строительство скейтпарков идет полным ходом. Совершенствуются старые, строятся новые. С каждым годом их общее количество набирает обороты. В Москве насчитывается больше 100 скейтпарков. В Петербурге около 80. Останкинский скейтпарк в Москве, и вовсе, является самым большим в Европе.[4]

На родине скейтбродинга он является чуть ли не обыденным, когда у нас этот спорт только сейчас начал набирать обороты. В среднем 5 из 10 американских подростков умеют кататься на скейтборде. На территории США находится более 5000 скейтпарков, причем в последние 5 лет было построено больше, чем за все предыдущие. В России эти показатели, соответственно, меньше. Но благодаря актуализации и участию в олимпиаде наша страна в перспективах догнать передовые страны.

Заключение. Без всякого сомнения, в будущем агитация в повседневную жизнь спорта среди молодёжи будет всё больше и больше, потому что здоровый образ жизни – это норма, к которой должен стремиться каждый.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шиляков Н., История скейтбординга [Электронный ресурс] // Skater 2013. – URL: http://www.skater.ru/text/?furl=skateboarding_history (дата обращения 9.12.2017).

2. Скейтборд и серфинг включили в программу Олимпийских игр [Электронный ресурс] // Meduza 2016. – URL: https://meduza.io/news/2016/08/04/skeytbord-i-serfing-vklyuchili-v-programmu-olimpiyskih-igr (дата обращения 10.12.2017).
3. Сизова М.В., Квашин А.П., Балаклейцев С.А. Психофизиологическая характеристика влияния экстремальных факторов на организм человека // I Междунар. науч.-практ. конф., 9-10 декабря 2005 г. – М.: Принт Центр, 2005. – С. 61-63.
4. В московском парке "Останкино" открылся самый большой в Европе скейт-парк [Электронный ресурс] // Интерфакс 2014. – URL: http://www.interfax.ru/moscow/395449 (дата обращения 11.12.2017).

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Молчанова Д.Н.
РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель:
ст. преп. Касьяненко А.Н.

sportakadem@inbox.ru

PECULIARITIES OF APPLICATION OF PHYSICAL EXERCISES IN SCOLIOSIS

Molchanova D.N.
RSEU (RINH), Rostov-on-Don, Russia

The therapeutic physical culture contributes not only to improving health in such a disease as scoliosis, but also helps to prevent its occurrence in a timely manner.

Введение. Одним из наиболее распространённых заболеваний среди школьников и учащихся в высших учебных заведениях является нарушение осанки, что в дальнейшем перерастает в такую сложно излечимую болезнь, как сколиоз.

Сколиоз – искривление позвоночника вбок относительно своей оси во фронтальной плоскости.

Выявляют три вида искривления:

1. С-образный (одна дуга искривления);
2. S-образный (две дуги искривления);
3. Z-образный (три дуги искривления).

Материалы и методы. Как показывает статистика, треть населения Российской Федерации страдает данным нарушением позвоночника. Больше половины из них получили его в процессе взросления, а именно в возрасте от 11 до 16 лет. В этот период детский организм переносит массу оказывающих на него влияний, как факторов внешней среды (нагрузки в учебных заведениях, посещения спортивных секций), так и внутренней (физиологическое взросление организма). Ещё не окрепшему, детскому организму, сложно справиться с постигнувшими его трудностями и он вынужден «сдаться» [2].

И тут его ждет масса сюрпризов. Нарушение осанки – это только первая ступень. Сколиоз – искривление позвоночника, приводит не только к болезненным ощущениям грудо-поясничном отделе, но и к таким как:

– нарушениям дыхательных путей;
– заболевания сердечно-сосудистой системы;
– болезненные ощущения в области ключицы;
– боли в поясничном отделе;
– деформация конечностей и тазовой области;
– асимметрия тела.

Все это предвещает не очень веселую и радостную жизнь у подрастающего поколения.

Результаты и методы. Причины, вызывающие появления сколиоза, в 80% случаев выявить не позволяет возможность, есть только шанс не дать ему появиться. Для этого необходимо не только следить за осанкой во время длительного пребывания в сидячем положении, но и необходим комплексный подход для укрепления мышечной

массы спины. Ведь одной из объясняемых причин приобретения сколиоза является именно слабость мышечной системы (мышечная дистрофия).

Одним из наиболее эффективных методов лечения сколиоза, является лечебная физическая культура (ЛФК). Регулярные занятия помогают:

- вернуть упругость и силу мышцам, которые в этом нуждаются, сформировать мышечный каркас позвоночника;
- снять патологическое напряжение с мышц;
- остановить прогрессирование болезни (увеличение угла искривления позвоночника);
- активизировать работу сердечно-сосудистой системы, улучшить дыхание;
- уменьшить или полностью убрать боковые искривления позвоночника [1].

Именно поэтому ЛФК при сколиозе – ведущий метод консервативного лечения, что признают ортопеды и вертебрологи (специалисты по проблемам позвоночника) всего мира. Комплексы упражнений применяют как единственную и самостоятельную терапию для исправления патологического изгиба позвоночника на начальных стадиях заболевания. Их обязательно применяют в комплексном лечении 3 и 4-й стадий сколиоза.

При подборе упражнений нужно помнить, что обязательно следует учитывать индивидуальные особенности клинической картины у каждого больного, поэтому не стоит самостоятельно составлять комплекс ЛФК при сколиозе и заниматься самолечением дома без предварительной консультации врача-ортопеда. Это может только осложнить течение заболевания и спровоцировать его активное прогрессирование. Только правильное использование лечебной физкультуры способно положительно повлиять на протекание данного заболевания.

Желательно выполнять упражнения в большом и хорошо проветренном помещении. Выполнять задания необходимо на ровной, твёрдой поверхности.

Комплекс упражнений при сколиозе состоит из четырех частей:

1. Разминка.
2. Упражнения, выполняемые лежа на спине.
3. Упражнения, выполняемые лежа на животе.
4. Упражнения, выполняемые стоя.

Отдых между упражнениями осуществляется в исходном положении. То есть, если упражнение выполняется лежа на животе, то отдыхать надо также в этом положении[3].

Заключение. Комплекс упражнений ЛФК, массаж, гимнастика и занятия определенными видами спорта (например, плаванием) формируют прочный мышечный корсет, который помогает стабилизировать позвоночник, корректировать его деформации, улучшать осанку и предотвращают возникновение функциональных и органических поражений внутренних органов.

Важно отметить, что лечебную физкультуру правильно сочетать с другими методиками коррекции осанки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кириллов А.И. Сколиоз. Эффективное лечение и профилактика. – М., 2016.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. – М., 2016.
3. Савко Л.М. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. – СПб., 2010.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ СРЕДСТВАМИ ЛФК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Монич Е.Н., Дворянинова Е.В.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Белоруссия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Дворянинова Е.В.

ekadvor@gmail.com

THE PROGRAM OF DEVELOPMENT OF FINE ENGINEERING WITH LFK MEDICINES IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH VIOLATION OF SPEECH

Monich E.N, Dvoryaninova E.V.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

This work is devoted to the need to develop fine motor skills in children of preschool age with speech impairment. The article presents a correction-developing program, which includes the means and forms of therapeutic physical culture, describes the methods of research. The novelty is the use of exercises associated with speech, exercises for relaxation, self-massage.

Введение. Дефекты речи связаны с серьёзными недостатками в двигательном развитии детей. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, в особенности, вербальной памяти. Дети с речевой патологией часто забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий [2].

Статистические данные по областям РБ с речевыми дефектами у детей дошкольного возраста, Брестская область – 2895 детей, Витебская область – 1606 детей, Гомельская область – 2049 детей, Гродненская область – 895 детей, Могилёвская область – 3564 детей, Минская область – 5109 детей, г. Минск – 14511 детей [1, 3].

Материалы и методы. Цель исследования: изучить влияние КРП (коррекционно-развивающая программа) на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

Задачи исследования:

1. Изучить развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушениями речи.
2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушениями речи.
3. Оценить динамику показателей, характеризующих развитие мелкой моторики, под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

В процессе работы нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое контрольное тестирование;
- функциональные пробы;
- психологическое тестирование;
- метод математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось на базе государственного учреждения образования "Негневичский дошкольный центр развития ребёнка Новогрудского района". аг. Негневичи, Новогрудский р-на, Гродненская область. Сроки проведения: с 20.06.2017 − 20.08.2017. На первом этапе был проведён анализ научно-методической литературы, в результате которого были выявлены особенности развития мелкой моторики рук у детей с нарушениями речи. На втором этапе − была разработана программа, направленная на развитие мелкой моторики и проведение педагогического эксперимента, а на третьем − была проведена оценка полученных результатов, характеризующих динамику показателей мелкой моторики рук.

В исследовании принимали участие 16 детей 4-5 лет с нарушениями речи. Дети были разделены на две группы: 8 человек (девочки) в экспериментальной группе и 8 (девочки) в контрольной. Дети, составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития мелкой моторики при помощи одних и тех же интегративных тестов у обеих групп. Использовались следующие тесты: «Шарик», «Поварёнок», «Кто больше», «Езда по дорожкам».

Дети КГ занимались по программе детского дошкольного учреждения д. Негневичи, Новогрудского р-на, Гродненской области для детей с нарушением речи.

Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие мелкой моторики. В таблице 1 представлена КРП в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1 – КРП в экспериментальной и контрольной группах

Содержание программы (ЭГ)	Содержание программы (КГ)
I. Занятия физ. воспитания – 2 раз/нед по 20-25мин: I.1. спец. упражнения, направленные на развитие мелкой моторики; I.2. пальчиковые игры; I.3. физические упражнения сопряжённые с речью. **II. Дополнительное занятие:** II.1. Лепка из пластилина или соленого теста. **III. Дополнительное занятие 1р/ нед по 15 мин:** III.1. упражнения на релаксацию; III.2. самомассаж.	**I. Занятия физ. воспитания – 2 раз/нед по 20-25мин:** I.1. спец. упражнения, направленные на развитие мелкой моторики; I.2. пальчиковые игры. **II. Дополнительное занятие:** II.1. лепка из пластилина или соленого теста.

Результаты и их обсуждение. В таблицах 2 и 3 представлены результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп проведения КРП.

По данным научной литературы было установлено, что развитие мелкой моторики у детей 4-5 лет с нарушениям речи ниже уровня развития тех же показателей у детей того же возраста.

Нами была разработана экспериментальная коррекционно-развивающая программа для развития мелкой моторики у детей 4-5 лет с нарушением речи, которая включала: занятия физическим воспитанием 2 раз/нед. по 20-25 минут: специальные упражнения, пальчиковые игры, физические упражнения сопряженные с речью; дополнительные занятия 1 раз/нед. по 15 минут: лепка из пластилина или соленого теста; дополнительные занятия 1 раз/нед. по 10-15 минут: самомассаж, упражнения на релаксацию.

Полученные результаты экспериментальной группы имеют статистически достоверные различия по сравнению с исходными данными и данными контрольной группы, это подтверждает эффективность предложенной нами коррекционно-развивающей программы. Данную программу можно применять в дальнейшей профилактике и развитии речевых нарушений и нарушений развития мелкой моторики.

Таблица 2 − Сравнение показателей координации движения рук экспериментальной и контрольной групп до применения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфакт	Tкрит	P
Тест «Шарик», (сек.)	8,25±2	8,75±1,6	0,26	2,15	< 0,05
Тест «Поваренок», (шт.)	2±0,84	2±0,37	0,00	2,15	< 0,05
Тест «Кто больше», (мл.)	6±1,73	6±2,9	0,00	2,15	< 0,05
Тест «Езда по дорожкам», (баллы)	2±0,37	2±0,52	0,00	2,15	< 0,05

Таблица 3 − Сравнительная характеристика показателей координации движения рук экспериментальной и контрольной групп после применения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфакт	Tкрит	P
Тест «Шарик», (сек.)	7,5±1,9	8,5±2	0,51	2,15	< 0,05
Тест «Поваренок», (шт.)	3±0,84	2,2±0,66	0,66	2,15	< 0,05
Тест «Кто больше», (мл.)	7±1,46	6±1,46	0,58	2,15	< 0,05
Тест «Езда по дорожкам», (баллы)	1±0,66	2±0,54	0,92	2,15	< 0,05

Вышеизложенные показатели имеют достоверные различия между ЭГ и КГ, что подтверждает эффективность разработанной нами КРП. И может быть рекомендована для работы с детьми имеющих нарушения речи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гриншпун Б.М. Классификация нарушений речи // Логопедия / под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. – М., 1998. – С. 55-70.
2. Дамскер И.С. Оценка эффективности занятий лечебной физической культурой. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 41 с.
3. Зайцева Л.А. Психолого-педагогическое обследование детей с нарушениями речи: метод. рек. – Минск: НМЦентр, 1998.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Мордвинцева А.Д.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
Смольянов А.В.

kosareva2405@gmail.com

THE ROLE OF SPORT IN HUMAN LIFE

Mordvintseva A.D.

University College of Orenburg State University, Orenburg, Russia

Sport in human life plays a very important role. Thanks to sports people become more active, mobile and cheerful. Going in for sports, we get pleasure. People do not think about problems at work, in the family and about any other negative emotions. We are distracted from the bustle that is taking place around us. It is possible to enumerate for a long time the positive phenomena that arise during physical exertion. But with confidence we can say that the movement is life!

Введение. Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью в жизни человека. Физическая нагрузка влияет на состояние человека в целом. Если человек занимается спортом, то его иммунная система крепка, и он с легкостью справляется с заболеваниями. Утренняя гимнастики, уроки физкультуры, различные спортивные секции – это все придает силы нашему здоровью. В наше время люди стали чаще заниматься спортом. Открываются тренажерные клубы, спортивные залы и различные секции. Многие люди считают спорт своей частью жизни. Но так же есть люди, которые занимаются спортом не в удовольствие, а в тягость. Для того, что бы это избежать,

нужно выбрать вид спорта, который приходится вам по душе. Не нужно заниматься тем, от чего вы получаете негативные эмоции и усталость [1]. Что дает спорт человеку? Зачем он нужен? Как физические нагрузки влияют на людей?

Материалы и методы. Физическая культура и спорт благоприятно влияют на развитие таких качеств человека, как общительность, самостоятельность и активность. Спорт предоставляет человеку такую возможность, как выражение собственного «Я» в обществе [2]. Занимаясь физическими нагрузками, человек совершенствуется, укрепляет свой организм, свои способности управлять движениями. Так, например Мухаммед Али, благодаря своей деятельности, имеет хорошо развитую реакцию, т.е. ловкость. Спорт закаляет волю человека, его характер, совершенствует умение управлять собой и правильно ориентироваться в сложных ситуациях. Благодаря физической культуре и спорту к людям приходят такие качества, как смелость, сила, быстрота и умение не сдаваться. Так же развиваются волевые качества: настойчивость, самообладание и целеустремленность. Спорт помогает человеку поднять свою самооценку. Человек, добившись определенных результатов, начинает чувствовать себя более уверенно, относиться с уважением к самому себе [3].

Но не стоит забывать, что здоровье человека тесно связано со спортом и физической культурой. Физические нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают нервную систему, улучшают сердечно-сосудистую систему, работу органов дыхания и повышают иммунитет. За счет спортивных тренировок кости, связки и сухожилия становятся более прочными, сердечно-сосудистая система более выносливой. Увеличение ловкости, быстроты и улучшение координации способствует укреплению и развитию нервной системы. Благодаря этому мозг учится быстрее реагировать и принимать верные решения [4]. При физических нагрузках органы дыхания улучшаются, дыхание становиться более глубоким и жизненная емкость легких увеличивается. Человек, который занимается спортом, болеет намного реже, а если заболевает, то организм справляется с болезнью гораздо быстрее. Это говорит о том, что спорт повышает иммунитет.

Результаты и их обсуждения. Многие люди целиком посвятили себя спорту и добились известных результатов. Станислав Жук высказывается о спорте так: «Для меня спорт – это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия».

«Десять лет, проведенных в большом спорте, были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете – людскую дружбу» – рассказывает известный горнолыжник Жан-Клод Кили [5].

Замечательный гимнаст Юрий Титов в одном из своих выступлений сказал: «Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте – душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека».

Заключение. Все вышесказанное говорит нам о том, что спорт в жизни человека играет важную роль. Все физические нагрузки оказывают положительное воздействие на организм человека. Спорт не только улучшает здоровье человека, но и воспитывает в нем достойные качества. Человек – сам творец своего здоровья, поэтому необходимо вести активный образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены и отказаться от вредных привычек. Тогда ваше здоровье будет крепки, а значит и жизнь будет замечательной!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. – М.: Мир, 2015. – 387 с.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: Мир, 2014. – 25 с.
3. Гончаров С.Т. Российская система физического воспитания. – СПб.: Кристалл, 2016. – 167 с.
4. Мельникова В.М. Физкультура и спорт. – М.: Мир, 2015. – 98 с.
5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: АсТ, 2013. – 116 с.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

VALUE SYSTEM AND THE PLACE OF THE PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN PSKOV STATE UNIVERSITY STUDENTS' LIFE

Муштукова О.В., Рубенкова М.В., Семенова М.В.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Mushtukova O.V., Rubenkova M.V., Semenova M.V.
Pskov State University, Pskov, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Макарова Н.В.

olgafit2009@rambler.ru

This article says about the value system and students' attitude towards physical training. The students' value system is regarded as the means of differentiation of physical training objects according to their importance. There is the analytic investigation of the latest data considering the physical training and sports role for the students of Pskov State University.

Введение. Укрепление мнения о важности здорового образа жизни и занятий спортом имеет приоритетное значение в современное время. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки [1].

Актуальность рассматриваемой темы обуславливается в первую очередь возрастающими требованиями к состоянию здоровья и физической подготовке будущих специалистов.

Целью данного исследования является изучение ценностных ориентаций молодого поколения, а также анализ актуальных данных о роли физической культуры и спорта для студентов Псковского Государственного Университета. Задачами исследования являются: ознакомление с ценностными ориентациями и отношением студентов ПсковГУ к физической культуре и спорту; изучение роли физической культуры и спорта в жизни студента.

Материалы и методы. Методологической основой исследования послужили научные труды отечественных авторов. В качестве теоретической базы исследования были использованы учебные пособия и труды Л.М. Архангельского, В.В. Водзинской, и других авторов, которые, несмотря на некоторые различия, в целом рассматривают ценностные ориентации как систему идеалов, ценностных представлений и установок высшего диспозиционного уровня саморегуляции личности, так или иначе определяющих кратковременную и долговременную программы поведения и деятельности человека в окружающем его мире.

Результаты и их обсуждение. Для оценки готовности студентов к их приобщению к занятиям физической культурой и спортом необходимы актуальные сведения о ценностных ориентациях студенческой молодежи и их отношению к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Исходя из вышесказанного, в декабре 2017 г. на базе Псковского Государственного Университета нами было проведено социологическое исследование по указанному выше вопросу. В первую очередь оценивался характер отношения студентов к занятиям физкультурой и спортом. Также нами были изучены мотивы молодых студентов к спортивной активности и их мнение касательно влияния спорта на определенные стороны личности.

В формировании определенных ценностей, способствующих удовлетворению потребностей студента, проявляется единство как физического, так и социального развития личности. Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости.

В сфере физической культуры разумно классифицировать ценности по качественному критерию. Данная классификация предусматривает подразделение их на материальные, физические, социально-психологические, психические и культурные.

Проведенное на базе Псковского государственного университета социологическое исследование показало, что каждая из упомянутых групп материальных ценностей имеет значение для тех или иных студентов. Перед группой лиц был поставлен вопрос: какие объекты физической культуры являются для них наиболее значимыми?

Обобщая полученные данные, считаем возможным сделать вывод, что для достаточно большой группы респондентов наиболее значимым объектом физической культуры является группа физических ценностей: 48,6% опрошенных указали, что здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическую подготовленность играют для них самую значимую роль.

При этом 25,7% опрошенных отдают предпочтение социально-психологическим ценностям, таким как отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа психических ценностей занимает 3-е место по важности среди опрошенных студентов. В общей сложности 11,4% респондентов выделили ее как наиболее значимую.

Познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет – являются самыми значимыми объектами физической культуры для 8,6% опрошенных. Самыми незначительными для студентов оказались материальные ценности (5.7%).

Как показывают данные исследования, для наибольшей части современных студентов здоровье и физическая подготовка играют немаловажную роль, что позволяет сделать вывод о необходимости занятий физической культурой в высших учебных заведениях, а также о явном наличии ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Все перечисленные ценностные ориентации свойственны и для опрошенных студентов высшего учебного заведения, о чем свидетельствует проведенное исследование, однако изменения во многих областях жизни современного российского общества в значительной мере влияют на отношение молодежи к физической культуре. Поэтому, на наш взгляд, для актуального и верного определения места и значения физической культуры и спорта в жизни и будущей профессиональной деятельности студентов, необходимым было выяснить какую пользу для себя видят в физической культуре и спорте студенты Псковского государственного университета.

Как показало проведенное исследование, для большинства опрошенных, а именно для 82,9% занятия спортом являются одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья. Пользу, проявляющуюся в физическом развитии, выделили 62,9% опрошенных студентов.

Хотя наука утверждает о взаимосвязи уровня физической подготовленности и устойчивости и активности памяти, внимания, восприятия, переработки информации и свидетельствует о том, что должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности проведенный опрос оказывает, что студенты, скорее всего, не видят четкой связи между занятиями спортом и повышением таковой. Лишь 11,4% респондентов отметили пользу физической культуры в повышении умственной работоспособности.

Достаточно большое количество опрошенных студентов указали на повышение уверенности в себе (31,4%), которому способствуют занятия физической культурой, а также свидетельствовали о получении морального удовлетворения от занятий спортом (28,6%).

Также опрошенные студенты отметили благотворное влияние физических упражнений на психику, проявляющееся в первую очередь в снижении психической нагрузки (22,9%), а также в снижении общей утомляемости (14,3%).

Не менее значимым вопросом для данного исследования является установление отношения студентов к занятиям спортом и физической культурой, так как отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Ученые выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

Активно-положительное отношение характеризуется глубокой мотивацией, ясностью целей, регулярностью занятий, участием в соревнованиях, а также ярко выраженной спортивной заинтересованностью и целеустремленностью. 20% опрошенных студентов Псковского государственного университета показали активно положительное отношение к занятию спортом.

Пассивно-положительное отношение проявляется неустойчивостью интересов и эпизодическим участием в спортивных мероприятиях. Данный тип отношения к спорту был выбран 54,3% респондентов.

Индифферентное отношение с противоречивой мотивацией и отсутствием интересов к физкультурно-спортивной деятельности проявляют 22,9%.

Проведенный опрос также позволил сделать вывод, что пассивно и активно отрицательное отношений к спорту наблюдается среди студентов крайне редко. Всего 2,9% опрошенных признали, что спорт для них не имеет никакого значения. Открытую неприязнь и сопротивление занятиями физическими упражнениями не проявил ни один из респондентов.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о том, что невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Заключение. Осуществив интерпретацию полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что современный студент отчетливо понимает и оценивает значимость здоровья и физической подготовленности, мотивирован к физическому развитию и укреплению здоровья путем занятий спортом, поэтому можно смело говорить о признании ценности здорового образа жизни подавляющим большинством респондентов. Однако, некоторые студенты не прикладывают должных самостоятельных усилий для достижения признаваемых ими полезных и значимых результатов, что еще раз подтверждает важность и необходимость наличия такой дисциплины как физическая культура в учебном процессе каждого будущего специалиста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93.
2. Смагин Н.И. Физическая культура в жизни студента // Инновационные педагогические технологии: материалы Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – С. 280-281.

УСТОЙЧИВОСТЬ К ГИПОКСИИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Насанович Д.Н.
УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Беларусь

RESISTANCE TO HYPOXIA OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE

Nasanovich D. N.
EE "Belarusian state University of physical culture", Minsk, Belarus

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Приходько В.И.

Dashka-gruzd@yandex.ru

The reduced functional state of respiratory system of students with lower level of development of the General endurance is revealed. The relationship of greater strength between the indicators of the respiratory system after the load and the results of the endurance test is established, which indicates their priority use for the regulation of load parameters in the development of endurance.

Введение. В настоящее время, вследствие увеличения активности использования интернетных технологий в различных сферах жизнедеятельности человека, студенческая молодежь ведет все менее подвижный образ жизни. Это приводит к снижению уровня общей выносливости, которая является ведущей способностью в сохранении оптимального двигательного режима человека [1]. Все это сопровождается ухудшением функционального состояния. Поэтому цель настоящего исследования: изучить устойчивость к гипоксии студентов с различными уровнями развития общей выносливости.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

- оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (проба Штанге, проба Штанге после физической нагрузки пробы Мартинэ-Кушелевского);
- тестирование физической подготовленности (общая выносливость – 1500 м девушки, 3000 м юноши);
- метод математической статистики.

Исследование проводилось с 10.09.2016 по 01.10.2017 на базе УО «Белорусский государственный университет физической культуры», в котором приняли участие 101 студент 17-19 лет, среди них 60 девушек и 41 юноша.

Результаты и их обсуждение. Для изучения функционального состояния кардиореспираторной системы студентов в зависимости от уровня развития общей выносливости, все занимающиеся разделены на две группы: первую группу (ЭГ-1) составили лица с низким и ниже среднего (n=42), вторую (ЭГ-2) – со средним и выше среднего (n=59) ее уровнями.

Для изучения устойчивости к гипоксии оценивалось время задержки дыхания на вдохе в покое и после нагрузки пробы Мартинэ-Кушелевского, а также изучены коэффицинты соотношения результатов пробы Штанге в покое (после нагрузки) к частоте пульса в покое (после нагрузки). Результы приведены в таблице 1.

Установлено, что у студентов двух групп средние показатели пробы Штанге в покое соответсвуют нормативным величинам и значимо не отличаются между собой. У юношей и девушек с повышением уровня развития выносливости прослеживается увеличение времени задержки дыхания на вдохе после нагрузки, что указывает на лучшую устойчивость к гипоксии представителей ЭГ-2 по сравнению с лицами ЭГ-1 ($p<0,05$).

Значения соотношений времени задержки дыхания на вдохе к пульсу в покое имеют нечеткую тенденцию роста с повышением уровня общей выносливости, а после нагрузки – различаются значимо как у девушек, так и у юношей ЭГ-1 и ЭГ-2, что

свидетельствует о лучшей адаптации к нагрузке лиц с более высоким уровнем развития общей выносливости.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов с различным уровнем развития общей выносливости

Показатели	Девушки			Юноши		
	ЭГ-1, n=21	ЭГ-2, n=39	Р	ЭГ-1, n=21	ЭГ-2, n=20	Р
Время задержки дыхания на вдохе, с	43,8±10,9	47,6±17,5	>0,05	54,4±12,1	58,2±14,0	>0,05
Время задержки дыхания на вдохе после нагрузки, с	15,1±4,2	18,5±5,3	<0,05	21,4±5,8	24,3±10,4	<0,05
Отношение времени задержки дыхания на вдохе /пульс в покое, у.е.	0,50±0,3	0,51±0,4	>0,05	0,50±0,4	0,57±0,4	>0,05
Отношение времени задержки дыхания на вдохе после нагрузки/пульс после нагрузки, у.е.	0,13±0,04	0,16±0,06	<0,05	0,19±0,04	0,25±0,12	<0,05

Нами изучена корреляционная взаимосвязь между временем задержки дыхания в покое (после нагрузки) к пульсу в покое (после нагрузки) с показателями развития общей выносливости. В первом случае r=+0,3, во втором – r=+0,4. Это говорит о том, что между соотношением времени задержки дыхания к пульсу после нагрузки и результатом теста на развитие общей выносливости имеется взаимосвязь средней силы, которая указывает на его большую информативность и возможность использования этого показателя для регуляции параметров нагрузки аэробного характера.

Заключение. В результате проведенного исследования установлено, что для студентов с более низким уровнем развития общей выносливости характерна сниженная устойчивость организма к гипоксии.

Выявлено, что наиболее информативным показателем, характеризующим функциональное состояние, оказался индекс соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу после нагрузки. Поэтому, целесообразно использовать его для регуляции параметров нагрузки при развитии общей выносливости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Желобкович М.П., Глазько Т.А., Купчинов Р.И. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие. – Минск: МГЛУ, 1997. – С. 112.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Нижегородцева Е.С.
Оренбургский государственный университет, г.Оренбург, Россия

THE DEVELOPMENT OF GYMNASTIC AND SPORTS GUATELLI IN RURAL AREAS

Nizhegorodtseva E.S.
Orenburg state University, Orenburg, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. экон. наук Куценко Е.И.

elenochka_nizhegorodceva@mail.ru

This article deals with the development of physical and sports activities in rural settlements. The main obstacle to development is the low level of development of the sports infrastructure. It is proposed to implement classes in the fitness hall, acting as an instrument that promotes the expansion of alternatives to sports activities for visitors of different age categories.

Введение. Жить спортивно – жить модно. Широкое распространение спортивной деятельности отображает вовлечение спорта в моду. Совмещая приятное с полезным, люди чаще отправляются на краткосрочный отдых (от одного до трех дней), придерживаясь активной деятельности. В будни дни посещают спортивные залы, соблюдают диеты, рекомендованные врачами, занимаются танцами, йогой, различными боевыми искусствами, потому что знают, что это необходимо не только для поддержания своей физической формы, но и для регулирования баланса внутри своего организма, для поддержания своего здоровья.

Материалы и методы. Актуальность данной статьи состоит в том, что физическая культура и сопровождающие ее виды активной деятельности успешно распространяются среди жителей России и зарубежных стран, принадлежащих к различным возрастным категориям. Показателями данной тенденции является увеличение количества коммерческих и некоммерческих организаций, предоставляющих услуги спортивного, спортивно-развлекательного характера и появление новых видов занятий активной деятельности, способствующих физическому развитию жителей городских населенных пунктов.

В Акбулакском районе проводятся занятия физической культуры рамках образовательных программ, так же функционирует ледовый дворец и проводится набор на секции бокса и вольно борьбы. Уделено внимание развитию спорта среди мужской половины населения подросткового возраста. Основная масса жителей остается не вовлеченной в физическую и спортивную деятельность. Наряду с положительными моментами проявления данной тенденции существуют прочие, которые затормаживают процесс развития физкультурной и спортивной деятельности. Распространение тенденции происходит внутри городских населенных пунктах и менее распространяется на сельские населенные пункты. [1]

Решением обозначенной проблемы является проект, направленный на развитие физической и спортивной деятельности в сельских населенных пунктах через организацию и реализацию функционирования фитнес зала, в данном случае объектом выступает поселок Акбулак, являющийся административным центром Акбулакского района.

Целью данного проекта является приобщение к спортивной деятельности сельских жителей, относящихся к различным возрастным группам.

Задачи:

- определение общей площади зала;
- определение территории места реализации;
- закупка строительных материалов или заключение договора об аренде помещения;
- определение необходимого спортивного оборудования и инвентаря;
- закупка спортивного оборудования и инвентаря;
- закупка товаров бытовой химии;

- составление списка сотрудников и документации, необходимой для осуществления работы (список должностей, количество сотрудников на одну должность, общее количество сотрудников, должностные обязанности, правила взаимодействия с клиентами, правила техники безопасности, трудовые договора);
- составление графика работы зала;
- составление графика работы каждого сотрудника;
- определение вида выплат и оклада заработной платы каждого сотрудника;
- поиски и найм сотрудников;
- разработка ценовой политики;
- оповещение жителей района о начале функционирования зала, используя маркетинговые инструменты;
- предоставление услуг согласно разработанному плану.

Проект направлен на детей в возрасте от 14 лет и взрослых.

В выборе территории для зала существует несколько альтернатив:

- аренда помещения;
- покупка участка и строительство зала;
- покупка жилого помещения, перестройка его для зала.

На территории зала будут расположены две спортивные комнаты, дешевая комната, гардероб, комната для смены спортивной формы (раздевалка). В первой спортивной комнате планируется установка спортивного оборудования: велотренажер, беговая дорожка, гантели, многофункциональнаый тренажер. Во второй комнате планируется проведение аэробики, танцев, йоги и расположение следующего инвентаря и оборудования: гантели, бодибар, обруч, скамья для пресса, мяч гимнастический, ковер для фитнеса.

Результаты и их обсуждения. Реализация проекта по созданию фитнес зала влечет положительный эффект. Это возможность в расширении видов спортивной деятельности будет способствовать широкому охвату посетителей, учитывая различные потребности и предпочтения, способствует укреплению здорового образа жизни населения. Так же это является предметом получения коммерческой выгоды. Благодаря функционированию зала снизится количество безработных.

Заключение. Жители поселков занимаются ведение домашнего хозяйства, выезжают на открытую местность для занятия физической культурой и хотят больше саморазвития физического и спортивного характера. К сожалению, возможности ограничены в силу слабой развитости или отсутствия спортивной инфраструктуры, которая обеспечивает комфортные условия и позволяет заниматься физической и спортивной деятельностью в любых природных условиях, и способствует увеличению разнообразия активных видов деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акбулак – ты сердца моего родник. – Оренбург: Оренбургское литературное агентство, 2014. – 400 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Омарова А.А.
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF GIRLS OF 10-11 YEARS AT SCHOOL VOLLEYBALL SECTION

Omarova A.A.
Tobolsk State Institute named after D.I. Mendeleev, Tobolsk Branch of the Tyumen State University

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Черкасов В.В.

aida.omarova642468@mail.ru

The article is devoted to the problem of development of coordination abilities at playing in the volleyball section. The results of the study showed that the inclusion in the training program of specially selected exercises aimed at the development of the most significant coordination abilities of volleyball players allowed on reliable level to improve the indicators of special physical and technical preparedness of young players 10-11 years.

Введение. Вопросы физической подготовленности подрастающего поколения относятся к числу приоритетных проблем физического воспитания, что подтверждается включением в ФГОС общего образования требований обеспечить подготовку школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Высокий уровень развития физических способностей является важной составляющей в системе здорового образа жизни, неотъемлемым компонентом физической подготовки, основой для высокой физической работоспособности. Между тем, уровень здоровья и физическая подготовленность детей в настоящее время остаётся на низком уровне. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, только 4,3% младших школьников не имеют отклонений в состоянии здоровья; низкий уровень физической подготовленности школьников подтверждается результатами испытаний ВФСК ГТО [3, 4].

Одной из причин сложившейся ситуации является недостаточная вовлеченность детей к регулярным занятиям физическими упражнениями во внеурочных формах занятий, которые способствуют развитию основных физических качеств и функциональных возможностей организма младших школьников [5].

К числу эффективных форм внеурочных занятий можно отнести спортивные секции, организуемые в рамках школьного спортивного клуба. При выборе спортивной секции большей популярностью у детей пользуются спортивные игры, включая волейбол, занятия которыми предъявляют высокие требования к уровню развития координационных способностей.

Благоприятным периодом для развития всех физических качеств считается младший школьный возраст. При этом наибольшее число сенситивных периодов приходится на различные проявления координационных способностей: точность движений, равновесие, ориентация в пространстве, чувство ритма, простые и сложные координации [1, с. 21]. Данное обстоятельство способствует созданию особых условия для качественного освоения детьми тонких ощущений, впоследствии перерастающих в способность произвольно управлять параметрами движений. Координационные способности имеют многообразные связи с кондиционными способностями и взаимосвязаны с двигательными навыками и умениями, то есть с технической составляющей физического упражнения.

Таким образом, формирование координационных способностей на начальном этапе подготовки юных волейболистов является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов.

Материалы и методы. С целью определить эффективность разработанной методики развития координационных способностей на основе учёта возрастных особенностей юных волейболисток 10-11 лет на базе МАОУ СОШ №9 г. Тобольска было

проведено исследование, в котором приняли участие девочки 10-11 лет в количестве 20 человек, занимающиеся в группе начальной подготовки 2-го года обучения.

Объектом исследования явился процесс физической подготовки юных волейболистов на этапе начальной подготовки; предметом исследования – методика развития координационных способностей у младших школьниц, занимающихся в секции волейбола.

По результатам предварительного тестирования юные волейболистки были распределены на две группы – контрольную (п=10) и экспериментальную (п=10). По своему составу группы были однородны, что обуславливалось одинаковым возрастом, стажем занятий и уровнем физической подготовленности. Общая направленность, количество и время занятий в группах были идентичны.

Обе группы занимались в соответствии с программой учебно-тренировочной работы в спортивных школах по волейболу для этапа начальной подготовки [2]. Отличия в проведении занятий состояло в том, что в программу подготовки волейболистов ЭГ были включены специально подобранные упражнения, игры и соревновательно-игровые задания, направленные на развитие ведущих двигательно-координационных способностей волейболистов. В качестве средств использовались упражнения, сочетающие в одном задании технические элементы волейбола с беговыми, прыжковыми и акробатическими упражнениями, выполняемые с использованием подвижных игр и эстафет.

Результаты и их обсуждение. Проведённые на констатирующем этапе исследования тестирование координационных способностей юных волейболисток показало, что средние значения во всех тестах имеют незначительные расхождения (p>0,05) и могут считаться идентичными.

По завершению исследования в группах было проведено повторное тестирование, результаты которого были подвергнуты внутригрупповому анализу (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты развития координационных способностей у волейболисток 10-11 лет

Контрольные испытания	Группы	Статистические показатели			
		До	После	Достоверность различий	
		X±σ	X±σ	t	p
Челночный бег 5х6м (с)	ЭГ	12,0±0,14	11,91±0,08	2,8	<0,05
	КГ	12,0±0,09	11,94±0,11	1,8	>0,05
Упражнение реакция-мяч (см)	ЭГ	126,5±2,83	122,6±2,01	3,5	<0,01
	КГ	126,3±2,45	124,4±2,54	1,7	>0,05
Броски мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во баллов)	ЭГ	5,7±0,94	7,3±0,94	3,8	<0,01
	КГ	6,0±1,15	7,0±0,81	2,3	<0,05
Прием снизу – верхняя передача (кол-во раз)	ЭГ	4,7±0,94	6,1±0,99	3,3	<0,01
	КГ	5,0±0,66	5,8±0,94	2,2	<0,05
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во)	ЭГ	3,1±0,73	4±0,66	2,9	<0,01
	КГ	3,2±0,78	3,9±0,56	2,3	<0,05
Верхняя прямая подача на точность (кол-во)	ЭГ	2,1±0,73	3,0±0,66	2,9	<0,01
	КГ	2,2±0,78	2,9±0,56	2,3	<0,05

В тесте «Челночный бег 5х6м», характеризующем комплексное проявление координационных способностей, результаты в среднем улучшились от 0,5% в контрольной группе до 0,75% – в ЭГ. Показатели, характеризующие быстроту реакции, в ЭГ выросли на 3%, в КГ – на 1,5%. При этом между показателями исходного и итогового контроля в данных тестах в контрольной группе различия не достоверны, в то время как в экспериментальной группе результаты повысились на 5%-ном и 1%-ном уровнях значимости. Способность к кинестезическому дифференцированию достоверно улуч-

шилась в обеих группах: в экспериментальной группе рост составил 28% (p>0,01), в контрольной группе – 16,6% (p>0,05). Большая вариативность упражнений и нестандартных заданий в экспериментальной методике позволило юным волейболисткам ЭГ в среднем на 4% превысить обобщенные показатели общих координационных способностей девочек контрольной группы.

Более высокие результаты юные волейболистки обеих групп продемонстрировали в тестах, характеризующих проявление координационных способностей в специальных упражнениях, о чём свидетельствуют результаты внутригрупповых различий между первым и вторым этапом исследования. Обработка результатов по критерию Стьюдента показало, что в экспериментальной группе отмечен достоверный прирост показателей с 1%-ным, а в контрольной группе с 5%-ным уровнями значимости. Обобщённый прирост результатов волейболисток экспериментальной группы в среднем составил 33,8%: от 21,8% в тесте «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4» до 42,8% в верхней прямой подаче на точность. В контрольной группе, при среднем улучшении на 23,2%, прирост варьировался от 16% в тесте «Прием снизу – верхняя передача» до 31,8% – в верхней прямой подаче на точность.

Заключение. По результатам исследования установлено, что разработанная методика позволила добиться более значимых изменений во всех исследуемых проявлениях общих и специальных координационных способностей юных волейболисток экспериментальной группы по сравнению с аналогичными результатами контрольной группы. Средний прирост обобщённых показателей в экспериментальной группе превысил аналогичные показатели юных волейболисток контрольной группы на 7,5%. Таким образом, можно констатировать, что использование экспериментальной методики способствует достоверному повышению уровня развития координационных способностей, необходимых для успешного освоения навыков игры в волейбол.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. – 210 с.
3. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 94-95.
4. Черкасов В.В. Проблемы и перспективы реализации комплекса «Готов к труду и обороне» // Вестник ТОГИРРО. – 2016. – № 1. – С. 323-324.
5. Черкасов В.В., Чепарухин А.Ю. Использование внеурочных форм занятий физической культурой при реализации ФГОС начального общего образования // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 84-87.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СИБГУ

Перевалова Е.А.
Сибирский государственный университет науки и технологии им. академика Решетнева, г. Красноярск Россия

TABLE TENNIS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS SIBSU

Perevalova E.A.
Reshetnev Siberian State University of Science and Ttechnology, Krasnoyarsk, Russia

Table tennis is one of the most popular and widespread sports among students, aimed at the development of coordination of movements, agility, flexibility, responsiveness, attention, thinking and emotional stability. Participation in sports competitions is an integral part of the training process, it is very important to educate students in a healthy lifestyle and physical form, as long as the body is healthy, we have to fix it in physical endurance.

Научный руководитель:
Зотин В.В.

katerina_perevalova96@mail.ru

Введение. Занятие физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но и личностные качества. Студентам предоставляется выбор заниматься только ради зачета или заниматься для себя.

Материалы и методы. В настоящее время заинтересовать студентов становится все тяжелее и не все хотят заниматься. Преподаватели ВУЗов предлагают различный выбор проведения физической культуры один из предложенных вариантов это теннис.

Настольный теннис – это лично-командный вид спорта, в котором нужно приложить немало усилий, чтобы достичь лучших результатов. Преподаватели физической культуры прилагают немало усилий, чтобы завлечь студентов, в эту увлекательную игру. Не только для того чтобы они получили очередной зачет, а для их же развития и в дальнейшем, возможно просто игра перерастет во что то более значимое для студента.

Главное преимущества настольного тенниса в том, что – это игра. Игру можно рассматривать, как определенную модель элементов реальной жизни, воспроизводящее поведение человека. Проблема в том, что студентов сейчас другие интересы и с каждым годом их все сложнее привлечь к данному виду спорта. Я провела опроса среди студентов 1 курса на тему: «Нравится ли вам настольный теннис, и хотели бы вы им заниматься профессионально?»

Опрос прошли около 60 оппонентов:

Варианты ответов	*Юноши*	*Девушки*
Да, это очень интересная игра	13	9
Нет, мне это не интересно	4	4
Уже играл(а), хочу развиваться профессионально	6	5
Хочу ходить, вместо физкультуры	9	10

В результате опроса я выяснила, что среди юношей 1 курса 22 человека занимались бы настольным теннисом ради интереса и зачета по физической культуре, 6 человек предпочли заниматься профессионально и 4-м не нравится эта игра. Среди девушек 14 человек ради интереса и зачета, 5 человек предпочли заниматься профессионально и 4 это не интересно.

Подводя итоги опроса, можно сделать вывод, что студентам интересна игра настольный теннис и большая часть студентов увлечена данной игрой. Задачей преподавателей физической культуры является поддержание, этого рвения студентов заниматься новыми видами спорта. Роль физической культуры заключается в том, что преподавателям нужно только показать студентам пример или личный опыт, как занятия спор-

том могут помочь вам расслабиться и в то же время заняться серьезными видами спорта.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время спорт становится все более популярным, и большинство начинают воспитывать и поддерживать в себе здоровый образ жизни. В университетах нам помогают это делать преподаватели, наставляя нас, что физическая культура – это полезно.

Возьмем, например настольный теннис, это очень популярная игра, в которой нужно проявлять ловкость, много двигаться и обдумывать стратегии, как победить своего противника. В университете СибГУ, очень развито это направление, есть студенты, которые занимаются этим профессионально и им это нравится, они обучают и новых студентов, развивают их интерес к настольному теннису. Важно создавать условия для студентов, которые могут свободно демонстрировать спортивные и развивающие навыки, организованные с точки зрения здоровья и спорта. Поэтому нужно как можно больше альтернативных программ формирования в занятиях физической культурой студенческой молодежи СибГУ.

Заключение. Независимо от того, как проведен процесс занятиями физической культуры настольного тенниса в ВУЗе, конечный результат будет зависеть от самих студентов. Захочет он стать профессионалом в этой игре или же это будет его любимое хобби решать только самому студенту, преподаватели университета лишь подталкивают нас и прививают нам интерес к этому виду спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. http://www.sibsau.ru/index.php/sotsialnaya-sfera/studencheskaya-zhizn/sport.
2. Галкин В.А. Воспитание специальной выносливости у студентов транспортных вузов // Молодой ученый. – 2016. – № 3. – С. 1024-1027.
3. Зотин В.В., Мельничук А.А. Классификация спортсменов в адаптивном спорте.
4. Климович Л.С. 100 уроков тенниса. – М.: АСТ; ВКТ; Астрель, 2013. – 224 с.
5. Физическая культура студента: учебник для студ. вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. – 2010.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Пимякова Х.П.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель:
ст. преп. Касьяненко А.Н.

sportakadem@inbox.ru

FORMATION OF PERSON PHYSICAL CULTURE

Pimyakova Kh.P.

Rostov State University of Economics, Rostov on Don, Russia

This article is devoted to the study of the process of formation of physical culture of the individual. Some methods of formation of physical culture of the person are considered. Some world and domestic tendencies of physical education are revealed. The article shows how important is the physical education of the individual both for the individual and for society as a whole. According to the results, a conclusion is drawn on the need to form a physical culture of the individual from an early age.

Введение. Формирование физической культуры личности является важной и неотъемлемой частью любого образовательного процесса. Особенно в советской России большое внимание уделялось физическому здоровью граждан. В начале двадцатого века массово стали развиваться как командные виды спорта, так и одиночные, например тяжелая и легкая атлетика, велоспорт. Поменялись и эталоны красоты, в моду вошли стройная, подтянутая фигура и физическое здоровье. Советская власть большое внимание уделяла спорту и пропаганде здорового образа жизни, стремясь создать идеального

человека будущего, здоровых и работоспособных граждан. Существовали и развивались специальные институты, занимавшиеся делами физической культуры и спорта. А в 1928 г. была проведена первая Всесоюзная спартакиада – всенародный смотр достижений советского физкультурного движения, в котором приняли участие 3,5 млн. человек. Сейчас также сохраняется тенденция к воспитанию физической культуры личности: начиная со школьной скамьи и заканчивая университетом, физическая культура сопровождает человека; также пропагандируется стройность и красота, здоровый образ жизни; существуют и развиваются различные фитнес центры; большое внимание уделяется международному профессиональному спорту [2].

Целью данной работы является исследование тенденций в формировании физической культуры человека, методов формирования физического воспитания личности.

Основными поставленными в работе задачами являются оценка физического воспитания в современном представлении, исследование эффективности методов физического воспитания.

Материалы и методы. Данная работа базируется на научно-практическом опыте, знаниях в области физической культуры, полученных в ходе образовательного процесса, литературных данных, статьях и учебных пособиях отечественных и зарубежных авторов.

Результаты и их обсуждение. Личность – это человек как социальное существо, с присущими ему чертами, особенностями, мировоззрением, проявляющимися в обществе, во взаимоотношениях с другими людьми. И огромную роль в формировании личности играет физическое воспитание. Физическая культура личности есть ничто иное как достигнутый уровень физического совершенства человека, степень использования приобретенных им знаний и навыков в процессе занятия физическими упражнениями. Важную роль в формировании физической культуры личности играют самомотивация, самоконтроль, целенаправленность и желание достигнуть какого-либо результата. Осуществляя физкультурную деятельность, человек познает себя, других людей, окружающий мир. Физическая культура неразрывно связана с общей культурой, как отдельного человека, так и общества в целом. Это объясняется тем, что присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических задатков и психофизических процессов, что и эстетическая, нравственная и другие виды культуры человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только совершенствует и развивает свои физические навыки, но и формирует другие качества личности – волевые, эстетические, к ним относятся, например, упорство, целеустремленность, стрессоустойчивость, самообладание, дисциплинированность, выдержка и др. [1].

В результате исследования были выявлены некоторые методы формирования физической культуры личности. В наиболее общем виде можно выделить: методы, направленные на формирование знаний в области физической культуры; методы, направленные на приобретение навыков и умений; методы, связанные с развитием и совершенствованием двигательных способностей. Изучение любой области предполагает сначала получение теоретических знаний, представлений, и уже потом их практическое применение. Также в области физической культуры для начала необходимо исследовать предмет и получить начальное представление, а потом уже и практическое применение, полученных знаний.

Так, среди методов, направленных на формирование знаний, можно выделить методы усвоения печатной информации, прослушивания лекций, то есть методы получения информации в данной области. Среди методов, направленных на приобретение навыков и умений выделяют непосредственно занятия упражнениями, физические нагрузки в определенной последовательности и с определенной нагрузкой. В настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Наиболее разнообразны методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Среди них можно выде-

лить соревновательный метод (преимущество составляет конкурентная борьба, а цель сводится к победе), игровой (сюжетно организованная двигательная деятельность), интервальный (повторения упражнений в сочетании с отдыхом), повторный, равномерный (непрерывность повторения с относительно постоянной интенсивностью) и др. Данные методы можно считать устоявшимися и наиболее эффективными.

В настоящее время все большее внимание уделяется повышению роли физической культуры и спорта по всему миру. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм. Поэтому формирование физической культуры личности необходимо для процветания страны и граждан. Немаловажно развитие спортивной инфраструктуры с экономической точки зрения: сюда можно отнести приток новых рабочих мест, также развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии. Олимпийский спорт является мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Например, доходы от проведения зимних олимпийских игр «Сочи-2014» составили 85,4 млрд руб., по данным Счетной палаты.

Во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Во-первых, возросла роль государства в поддержке развития физической культуры и спорта (создание специальных законодательных актов, государственные программы, посвященные физической культуре и спорту). Во-вторых, широко используется оздоровительная физическая культура, включая профилактические методы. В-третьих, возрос объем спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни.

Заключение. В заключение можно сказать, что без физического воспитания личности невозможно само формирование личности. Любой образовательный процесс должен включать хотя бы общее представление о физической культуре и спорте. Стремление человека к совершенству вполне обоснованно и обязательно включает совершенствование физической формы, и неудивительно, что на сегодняшний момент спорту и здоровому образу жизни уделяется еще большее внимание. И, конечно же, именно с раннего возраста следует приобщать человека к физической культуре и спорту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / Сиб. федер. ун-т. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.
2. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2015. – 493 с.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Полищук А.В.
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

FEATURES OF TACTICAL TECHNICAL ACTIONS OF THECKVONDISTS OF HEAVY WEIGHT CATEGORIES

Polishchuk A.V.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

The article reflects some features of the tactical and technical actions of the Taekwondo heavy weight categories. In the process of research, technical and tactical features of conducting a competitive duel of Taekwondo have been studied in the scientific literature and specific features for a heavy weight category have been identified; the methods of teaching tactical and technical actions in the competitive duel of Taekwondo heavyweights were studied and their specific features revealed; the effectiveness of the proposed method of teaching tactical and technical actions of heavyweights taekwondo was determined.

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Жуков Р. С.

tofk@kemsu.ru

Введение. Тхэквондо ВТФ сравнительно молодой вид спорта, относящийся к ударным контактным единоборствам [1, с. 7]. Тактико-техническая подготовка тхэквондистов в тяжелых весовых категориях к соревновательной деятельности имеет свои особенности [2, с. 24]. В этом и состоит актуальность нашей работы.

Цель исследования – выявление особенностей тактико-технических действий тхэквондистов тяжелых весовых категорий. Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи: изучить технико-тактические особенности ведения соревновательного поединка тхэквондистов по научной литературе и выявить специфические особенности для тяжёлой весовой категории; изучить методики обучения тактико-техническим действиям в соревновательном поединке тхэквондистов-тяжеловесов и выявить их специфические особенности; определить эффективность предложенной методики обучения тактико-техническим действиям тхэквондистов тяжеловесов; внедрить в практику работы с тхэквондистами результаты эксперимента.

Материалы и методы. Тема, гипотеза и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; анализ видеозаписей поединков; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В исследовании принимали участие спортсмены уровня 1-го разряда и выше. Всего проанализировано 30 поединков. Все спортсмены по гендерному составу мужчины в возрасте от 18 лет до 32 лет. Вес участников эксперимента от 82 кг до 110 кг.

Для проведения эксперимента были созданы две группы по шесть человек в каждой. Контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по методикам своих специалистов. Экспериментальная группа занималась по авторской методике.

В период с сентября по декабрь 2016 г. проводилось конспектирование поединков спортсменов тхэквондистов в тяжелых весовых категориях. Все исследуемые респонденты занимались по своим индивидуальным планам.

В декабре по итогам результатов исследования была сформирована экспериментальная группа из шести тхэквондистов тяжеловесов. В контрольную группу вошли шесть тхэквондистов тяжеловесов из разных регионов России, с которыми регулярно осуществлялась связь и была реальная возможность анализа их соревновательных поединков.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике с учетом результатов исследования. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике (рассказ, показ, выполнение технических и тактических

приёмов). Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над использованием тактико-технических особенностей ведения соревновательного поединка в тяжелых весовых категориях. После педагогического эксперимента, который длился до апреля 2017 г., для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено повторное обследование показателей тактико-технических действий тяжеловесов во время соревновательного спарринга.

Результаты и их обсуждение. Технико-тактический анализ позволил нам установить, что для тхэквондистов тяжеловесов характерно использование 14 компонентов из пяти манер ведения боя: ударное нападение, маневренное нападение, выжидательная оборона, провокационное маневрирование и атаки с финтами (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Количество тактико-технических действий тяжеловесов тхэквондистов в рассмотренных соревнованиях (n = 24)

Тактико-технические показатели в поединке в тхэквондо	Кол-во	Результативность, %
Действия от атаки	70	70
Ударное нападение	28	38
Маневренное нападение (серия)	17	15
Атаки с финтами	25	17
Действия от обороны	30	30
Выжидательная оборона	18	15
Провокации на атаку	12	15
Всего:	100%	100%

Манера ударного нападения включает в себя три доминирующих компонента: нападение с места, нападение сериями, обоюдное нападение одиночными ударами. Нападение с места (частота применения – 18,5%, результативность общая – 2,3%) осуществляется в основном ударами «доллео чаги» и «пада чаги», реже ударом «нерио чаги». Так как в тхэквондо оценивается звук от удара – хлопок, поэтому удар должен быть скоростным при ударах в туловище, а при ударе в голову, удар может быть еще и концентрированным. Успешность проведения ударов в поединке обеспечивается за счет проведения угроз начала удара, провоцирования и вызов соперника для проведения контратак. Обыгрывание противника осуществляется на уровне принятия и отмены решения проводить действие. Нападение сериями (частота применения – 2,3%, результативность общая – 0,3%) единоборцы осуществляют в основном ударами «пада чаги» и «доллео чаги».

Преобладают серии, состоящие из двух ударов. Также спортсмены проводят обоюдные серии и серии после атаки противника. Проведение серий ударов заставляет противника реагировать с выбором, что при выполнении нескольких последовательных ударов увеличивает шансы получить оценку.

Обоюдное нападение одиночными ударами (частота применения – 6%, результативность общая – 1,4%) проводилась чаше ударом «доллео чаги», так как он не очень сложен для технического выполнения и чаще других ударов оценивается судьями. Спортсмены, тяжеловесы предпочитали выполнять удары в обоюдном нападении, уверены в скорости своих реагирований и обладали способностью в простом реагировании проводить встречные атаки, владели одновременным отклонением ударной поверхности от траектории движения противника.

В процессе проведения исследования было проведено два мониторинга. Входной контроль и выходной контроль с экспериментальной и контрольной группой. Первое исследование провели в конце сентября 2016 г. со спортсменами, занимающими у автора дипломной работы и вошедшими в состав экспериментальной группы и со спортсменами контрольной группы. На входном контроле результаты в контрольной и экспериментальной группах практически одинаковы. Спортсмены на входном контроле демонстрируют одинаковый уровень технической подготовленности.

Таблица 2 – Частота применения технико-тактических действий и их результативность во время ведения поединка в тхэквондо спортсменами-тяжеловесами

Манера ведения поединка	Доминирующий компонент	Частота применения	Результативность (%)
Ударное нападение	Нападая с места	18,5	2,3
	Нападая сериями	2,3	0,3
	Обоюдное нападение одиночными ударами	б	1,4
Маневренное нападение	Нападая в «степе»	19,6	2,2
	Нападая в «челноке»	4,3	0,8
	Нападая маневренно-ударно	8,5	0,8
Выжидательная оборона	Контратакуя сериями	1,2	0,5
	Выжидательно на месте	16	0,6
Провокационное маневрирование	Провоцируя «степом»	11,3	0,8
	Провоцируя «челноком»	2,2	0,8
	Провоцируя боковым маневром	0,6	0,2
	Позиционно маневрируя	3,8	0,3
Маневренное отступление	Уклоняясь от атак	3,2	-
	Разрушая атаки	2,3	–

Заключение. По результатам выходного контроля спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели, что показал метод математической статистки тест-критерий Стьюдента. Все полученные результаты использовали в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы. Таким образом, по результатам проведённого анализа показатели спортсменов экспериментальной группы оказались выше, чем показатели контрольной группы. Анализируя полученные данные можно констатировать, что предложенный подход к построению учебно-тренировочного процесса эффективен. Индивидуализация ТТД спортсмена способствует более эффективному ведению поединка. Срока в один учебный сезон на проведение эксперимента недостаточно для получения достоверных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головихин Е.В. Построение спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в тхэквондо ВТФ: методические рекомендации. – Ульяновск: УлГУ, 2007. – 85 с.
2. Передельский А.А. Тхэквондо как система боя. – Тверь: Спорт ТКД, 1995. – 96 с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

РедлихА.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF THE STUDENT VOLLEYBALL TEAM

Redlikh A.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
ст. преп. Шарафеева А.Б.

AleksR.R.R.1997@yandex.ru

Psychomotorics in practice is a "connection of the head with the hands," the connection of movement with mental processes (cognitive, speech, emotional-volitional). This is a joint work of psychological and motor qualities. Psychomotor-is the objectification of all forms of mental reflection determined by their movements.

Рассматривая практику «спортивных неудач» необходимо отметить, что в большинстве случаев победа зависит от состояния психологической готовности спортсмена. На практике, когда в игре встречаются волейболисты высочайшего уровня, все решает уже не «физика», так как она практически одинакова, и не техника, так как она уже «заточена» годами тренировок, а психика – ее устойчивость и подконтрольность. А правильнее сказать, то только синергичное взаимодействие этих данных создает наиболее оптимальные показатели спортсмена. В связи с чем, исследования и прикладные разработки в области психомоторных качеств у игроков имеют большую практическую значимость.

Питер Снелл, трижды олимпийский чемпион, писал: «Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом психологических аспектов» [2]. Беляев А.В. и Савин М.В. считают, что психологическая подготовка волейболистов – это воспитание волевых, нравственных и психических качеств, содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности в соревновательной деятельности [1].

Исследования таких ученых, как Л.С. Выгодский, А. Валон, Ж. Пиаже, Дж. Брунер, А.В. Запорожец – содержат очень важные теоретические и экспериментальные данные о развитии конкретных психофизиологических процессов, среди которых есть интересные данные о возможности ускорения определенных этапов познавательного развития (например, с помощью специальной тренировки) [2, 5].

Цель работы – исследование динамики развития психомоторных способностей волейболистов студенческой команды.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов.

Предмет – уровень развития психомоторных способностей игроков мужской сборной ТГУ по волейболу.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты юноши 17–22 лет, члены сборной команды ТГУ по волейболу (12 человек). В данном исследовании проанализированы показатели уровня психомоторных способностей волейболистов сборной команды ТГУ.

Тестирование проводилось с применением аппаратно-программного комплекса (АПК) «Спортивный психофизиолог».

Наиболее информативными тестами для оценки уровня психомоторных способностей спортсменов являются: определение времени простой сенсомоторной реакции на свет рукой, определение времени просто сенсомоторной реакции на звук рукой, теппинг-тест рукой, определение времени реакции на движущийся объект, определение времени реакции выбора.

– *Определение времени простой сенсомоторной реакции на свет рукой*. Технология данного исследования заключается в подаче светового стимула в аппаратную часть АПК – трубу и непосредственно на внешнем пульте. При предъявлении данного стимула испытуемому необходимо как можно быстрее нажать на правую кнопку в нижней части пульта [3].
– *Определение времени просто сенсомоторной реакции на звук рукой.* Технология исследования: звуковой стимул подается через внешний пульт. Испытуемому предлагается как можно быстрее нажать правую кнопку в нижней части пульта (при предъявлении звука).
– *Теппинг-тест рукой.* Данная методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Тест позволяет определить максимальную частоту движений и свойства нервной системы. Испытуемому необходимо быстро нажимать правую кнопку внешнего пульта в течение 1 минуты. Компьютер подсчитывает количество нажатий в шести десятисекундных интервалах.
– *Определение времени реакции на движущийся объект (РДО)*. Данное исследование заключается в слежении испытуемым за красным кругом (двигающимся по спирали к центру экрана монитора). Окончание движения является стимулом для определения времени двигательной реакции. Компьютер автоматически подсчитывает время реагирования, а при опережающих реакциях – время опережения [3].
–*Определение времени реакции выбора.* Суть исследования заключается в том, что испытуемому предлагается выбрать из двух стимулов большого и малого красного круга, появляющихся в случайном порядке в центре экрана монитора. Необходимо отреагировать (нажатием клавиши пробел) только на появление малого круга, система АКП автоматически фиксирует время.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ учебно-тренировочного процесса студенческой команды по волейболу показал, что особое внимание в процессе подготовки волейболистов уделяется развитию быстроты реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и т. д.). Именно быстрота реакции является основной и необходимой предпосылкой для умения игрока максимально быстро (опережая соперника) оценивать обстановку, принять наиболее выгодное решение и мгновенно его осуществить. Любое действие игроков является результатом анализа ситуации и принятия решения, и поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях недопустим [4].

Таблица 1 – Результаты тестирования на этапах исследования

№	Название теста	Первый этап, оценка	Второй этап, оценка	Третий этап, оценка
1	Реакция на свет (сек)	0,30 (средняя)	0,32 (средняя)	0,32 (средняя)
2	Реакция на звук (сек)	0,47 (низкая)	0,76 (низкая)	0,44 (низкая)
3	Реакция на движущийся объект (сек)	0,20 (средняя)	0,19 (средняя)	0,08 (выше среднего)
4	Реакция выбора (сек)	0,41 (средняя)	0,46 (средняя)	0,41 (средняя)
5	Теппинг-тест интервал 1(кол-во нажатий)	72,78 (высокая)	69,22 (выше среднего)	66,67 (выше среднего)
6	Теппинг-тест интервал 2 (кол-во нажатий)	71,11 (высокая)	67,11 (выше среднего)	65,89 (выше среднего)
7	Теппинг-тест интервал 3 (кол-во нажатий)	66,56 (выше среднего)	64,89 (выше среднего)	64,11 (выше среднего)
8	Теппинг-тест интервал 4 (кол-во нажатий)	64,44 (выше среднего)	64,11 (выше среднего)	62,00 (выше среднего)
9	Теппинг-тест интервал 5 (кол-во нажатий)	63,33 (выше среднего)	62,56 (выше среднего)	61,56 (выше среднего)
10	Теппинг-тест интервал 6	61,89 (выше среднего)	64,00 (выше среднего)	60,89 (выше среднего)

Данные педагогического эксперимента по определению динамики изменения уровня психомоторных способностей спортсменов сборной команды ТГУ по волейболу представлены в таблице 1.

В результате исследования динамики развития психомоторных способностей волейболистов мы видим, что в начале педагогического эксперимента показатели в таких тестах как: реакция на свет рукой, реакция на звук рукой, реакция выбора ухудшались к сентябрю 2017 г., а к декабрю 2017 г. улучшились. В теппинг-тесте результаты по сентябрь 2016 г. были на высоком уровне, но затем к концу декабря 2017 г. ухудшились до уровня выше среднего. В тесте реакция на движущийся объект показатель постепенно улучшался и к концу третьего этапа достиг уровня выше среднего. Мы считаем, что это связано с тем, что в тренировке недостаточно применялись специальные упражнения для развития психомоторных способностей.

Мы пришли к выводу, что основные психомоторные способности волейболистов проявляются в таких элементах, как тонкая различительная чувствительность по основным параметрам движения, устойчивое сочетание в памяти образов движения, точность и быстрота сенсорного и перцептивного самоконтроля.

В заключении хотим отметить, что в последнее время у нас в России широко проводятся исследования по изучению психомоторных способностей спортсменов, разрабатываются психолого-педагогические методики, обеспечивающие опережающее психомоторное развитие. В перспективе мы планируем разработать комплекс специальных упражнений для развития психомоторных способностей волейболистов и проверить его эффективность в учебно-тренировочном процессе мужской сборной команды ТГУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А. В., Савин М.В. Волейбол: учебник для вузов физической культуры. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 360 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – С. 71-72.
3. Инструкция пользователя. Аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог». – Омск, 2015. – 116 с.
4. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов: учебное пособие. – СПб.: СПбТЭИ, 1997.
5. Шипулин Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Рудакова А.С.

Университетский колледж, Оренбургский государственный университет г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
Авдеева Т.П.

sashulya_rudakova@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM AND RECREATION

Rudakova A.S.

University College, Orenburg State University, Orenburg, Russia

In this article, we will discuss problems of physical culture and sports, where you need to be able to use the tools and techniques of physical education for professional and personal development, physical self-improvement, forming a healthy lifestyle. The ability to be actively involved in collective activity, to interact with peers to achieve common goals. To compile and run the complexes of General developmental exercises.

Введение. Физическая культура-это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и пред-

ставляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в группы:

1. Активная двигательная деятельность человека. Двигательная активность дает радость жизни и формирует позитивный взгляд на жизнь, а ее отсутствие нарушает обмен веществ и уменьшает снабжение внутренних органов и мышц кислородом. Сердце уменьшается в размере в результате отсутствия необходимой нагрузки, а это опасно различными его заболеваниями – инфаркт, различные кардиты. Меняется и костная система: кости истончаются по причине того, что кальций вымывается в кровь. Такое состояние чревато развитием остеопороза. Начинают разрушаться зубы, увеличивается вероятность образования тромбов и камней в почках. В общем, отсутствие в жизни человека такой необходимой составляющей, как двигательная активность, представляет угрозу здоровью. Организм легко подвергается инфекциям, обострению заболеваний, протекающих в хронической форме, человек становится раздражительным и усталым, появляются проблемы со сном и памятью.

Двигательная система человека рассчитана на постоянные физические нагрузки, а их отсутствие исключает такое понятие, как полноценная жизнь. Даже простая утренняя гимнастика приводит мышцы тела в тонус, поэтому нужно заставить себя хотя бы разминаться по утрам. Каждый человек в силу своего возраста и физических возможностей может подобрать себе подходящий режим физической активности, который подойдет именно ему. Необязательно заниматься тяжелыми и быстрыми видами спорта, которые являются особо травматичными, достаточно будет и спокойных занятий пилатесом, например, пару раз в неделю.

Двигательная активность подразумевает такие простые составляющие, как хождение по лестнице, поход до работы и в магазины пешком. С каждым днем нужно увеличивать проходимое расстояние, тогда со временем одышка и усталость незаметно уйдут из вашей жизни. Постепенно к утренней гимнастике и ходьбе можно добавить упражнения на растяжку для гибкости суставов хотя бы раз в неделю. Растяжкой можно заняться в любое удобное время. Такие упражнения развивают суставы и растягивают мышцы, делая движения и походку особо красивыми и плавными.

2. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

Материалы и методы. В последние годы отношение населения к физической культуре и спорту заметно улучшилось. Это связано, прежде всего, с пристальным вниманием государства на имеющиеся недостатки и проблемы и желанием изменить существующие реалии в лучшую сторону. В последнее время заметно наметилось улучшение основных показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, благодаря реализации ряда федеральных целевых программ. А так же активному участию России в организации и в проведении соревнований на самом высоком уровне (Олимпийские игры, чемпионаты Европы…).

Однако, несмотря на наметившиеся изменения и положительные моменты перед страной и Министерством физической культуры и спорта в РФ стоят глобальные проблемы, решать которые необходимо незамедлительно [1]. Так как спорт и физическая культура являются эффективным вложением в развитие человеческого потенциала. Содействуют улучшению качества жизни граждан России.

Наша страна на себе ощутила целый ряд вызовов современной действительности.

Основная проблема для любого современного государства – это здоровье нации. Здоровая нация – сильное и крепкое государство. Однако сегодня в нашей стране огромный процент молодежи имеют огромные проблемы со здоровьем. Это все результат вызовов, которые бросает нам научно – техническая революция и экологические проблемы. Например, если раньше, наши родители большую часть свободного времени проводили на свежем воздухе, занимаясь активными играми. Летом: прятки, догонялки, казаки-разбойники, а зимой лыжи, катание на коньках, с горки, хоккей и так далее. То

современные дети предпочтение отдают компьютеру, интернету и социальным сетям. Двигательная активность современной молодежи очень низкая отсюда проблемы со здоровьем: сколиоз, проблемы со зрением, с ЖКТ и другие. Примеров нездоровья нации можно привести массу. Чаще всего проблемы со здоровьем у населения, приобретаются в процессе жизнедеятельности. Очень часто истоком данной проблемы является не желание родителей уделять больше внимания своему ребенку. Да с одной стороны это же «здорово» – ребенок дома занят компьютером и нет необходимости переживать или вести на занятие в секцию. Но с другой стороны, почему у родителей нет желания отвести его в секцию? Очень часто это происходит из-за удаленности спортивных секций или клубов от места проживания семьи.

«Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом». Данную проблему необходимо решать, так как секции и кружки должны быть в шаговой доступности и входить в инфраструктуру каждого жилого микрорайона. Без развития детского и юношеского спорта данную проблему не решить.

Спортивные занятия для подрастающего поколения должны быть доступными. В последнее время детско-юношеский спорт, да и вообще все в спорте большей мере становится объектом коммерческой деятельности. С каждым годом заниматься в спортивных секциях становится все накладнее, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей, но сегодня в связи с экономической ситуацией в РФ и даже для семей со средним достатком. Это ведет к сокращению возможностей для родителей при выборе видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию личности их ребенка.

Итак, отсутствие эффективной системы развития детско-юношеского спорта, это не только ухудшение здоровья подрастающего поколения, но и ее безопасности.

Отсутствие системы детско-юношеского спорта таит в себе исток еще одной очень важной проблемы – подготовка спортивного резерва для сборных команд страны. Возьмем для примера отечественный футбол. Да и вообще есть ли на сегодня футбол в нашей стране? «Ходящие по полю футболисты, умеющие зарабатывать, есть», а отечественного футбола нет. Проблем в этом виде спорта очень много. А начало необходимо искать именно в системе детско-юношеского спорта. Наши клубы свое внимание должны обращать не на легионеров, а на собственных воспитанников, и наших отечественных тренеров. Государству стоит подумать, как инициировать отечественные футбольные клубы строить филиалы своих школ по всем регионам России.

В нашем спорте сегодня необходимо вести золотое правило «от малого к большому, от простого к сложному». Все современные проблемы в "спорте высших достижений" необходимо искать именно в спорте шаговой доступности. «Приведи ребенка в спорт!» – всем известный современный лозунг. Красивые и призывающие слова. Однако одних красивых слов мало. Необходимы действия. А для начала начать с малого – вернуть в каждый двор хоккейную коробку, футбольные ворота, тренеров которые ходили по дворам, школам в поисках одаренных детей. А главное возможность для дальнейшего карьерного роста молодого спортсмена. Тогда наш отечественный футбол вернет славу и авторитет на крупнейших турнирах планеты. В 2018 г. грядет событие огромной важности – Чемпионат мира, который впервые будет проходить в России. Уверена, что многие болельщики, да и просто сочувствующие хотели бы видеть отечественную команду в числе лидеров в этом предстоящем грандиозном событии.

Результаты и их обсуждение. Проблемы развития физкультуры и спорта в России можно и нужно решать через "спорт для всех", то есть развивать разнообразные формы двигательной активности и спортивные соревнования, имеющих целью укрепление здоровья людей – к "спорту высших достижений" [2].

Заключение. Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а

выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зотов А.П Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения [Электронный ресурс]. – URL: http://lib.sportedu.ru.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minsport.gov.ru.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Самойловских К.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель:
ст. преп. Сапова П.Ф.

kristysam98@mail.ru

MODERN FIT-CULTURAL-HEALTH TECHNOLOGIES FOR INCREASING MOTIVATION OF STUDENTS TO ACTIVE LESSONS WITH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Samoylovskih K.A.

The Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia

In the modern world, more and more there are innovations. They penetrated into all spheres of life and, of course, into physical culture and physical culture and health technologies. In this article, modern fitness and health technologies are considered and students are surveyed in five universities in the city of Yekaterinburg

Актуальность проблемы. Актуальность разработки физкультурно-оздоровительных технологий, обусловлена тенденциями значительного ухудшения состояния здоровья населения. Проблема ухудшения состояния здоровья связана со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. Поэтому организация модели оздоровления, внедрения физкультурно-оздоровительных технологий для студентов и сотрудников в условиях вуза является актуальной и социально востребованной. По нашему мнению, новые технологии будут способствовать повышению мотивации учащейся молодежи к активной физкультурной и спортивной деятельности.

Цель исследования. Определение заинтересованности студентов физкультурно-оздоровительными технологиями.

Задачи исследования: определить заинтересованность студентов физкультурно-оздоровительными технологиями; выявить наиболее популярные виды физкультурно-оздоровительных технологий; определить плюсы и минусы фитнеса, аэробики, йоги, шейпинга и аквафитнеса.

Методика и организация исследования. Для данной работы было произведено анкетирование и анализирована литература, интернет ресурсы.

Анализ исследования. Оздоровительная физическая культура – это система физических упражнений, которая повышает физическое состояние до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая такая технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только процесс выполне-

ния упражнений оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Анализ опроса. Опрос проводился среди студентов пяти вузов с помощью анонимной анкеты. Анкета состояла из четырех вопросов.

Результаты анкетирования по вопросу «Какие виды физкультурно-оздоровительных технологий присутствуют в Вашем университете?», показали, что в основном во всех учебных заведениях проводятся занятия по фитнесу.

На второй вопрос: «Какими видами физкультурно-оздоровительными занятиями Вы занимаетесь?» Отмечено, что большинство студентов занимаются фитнесом – 65%, другими видами спорта – 35%, аэробикой – 10%, йогой – 6%, шейпингом – 0%, аквафитнес – 6% и другое – 13%.

Третий вопрос: «Посещаете занятия добровольно или принудительно, чтобы получить зачёт?» Опрос показал, что 49% студентов отдают предпочтение спорту по собственному желанию и 51% посещают занятия ради зачета.

На четвертый вопрос: «Каким видам физкультурно-оздоровительным технологиям Вы бы хотели заниматься?» Студенты ответили, что хотели бы заниматься: йогой – 29% опрошенных, фитнес – 32%, аэробика – 4%, шейпинг – 1%, аквафитнес – 19% и другое – 13%.

На пятый вопрос: «Почему выбрали именно эти виды физкультурно-оздоровительных технологий?» были получены ответы, проанализировав которые мы определили плюсы и минус каждого вида:

Фитнес. Наиболее популярные, положительные качества: занятия помогают похудеть; фигура становится стройной и подтянутой; улучшается самочувствие, повышается иммунитет.

Наиболее популярные, отрицательные качества: результативность тренировок улучшится, если придерживаться диеты, что подходит не всем; результат можно заметить спустя несколько месяцев.

Аэробика. Наиболее популярные, положительные качества: занятия помогают похудеть, жир сжигается уже после 20 минут тренировок; помогает нормализовать пульс, избавиться от отдышки; ускоряет обменные процессы в организме.

Наиболее популярные, отрицательные качества: результативность тренировок улучшится, если придерживаться диеты, что подходит не всем; результат можно заметить спустя несколько месяцев.

Шейпинг. Наиболее популярные, положительные качества: индивидуальный подход к формированию тела, учитывается тип фигуры, проблемные зоны и обмен веществ в организме; систематизация питания; улучшается отток жидкости в организме, улучшается кровообращение; на занятия тратится по 2-3 дня в неделю, а результат виден уже через пару недель с начала занятий.

Йога. Наиболее популярные, положительные качества: возможность расслабиться во время релаксации помогает избавиться от негативных переживаний. Умение глубоко дышать помогает в стрессовых ситуациях оставаться спокойным и рассудительным; улучшение осанки; ускорение метаболизма, стимулирует выведение токсинов из организма; не имеет значения место и время проведения занятий, так как не требуют специального оборудования.

Наиболее популярные, отрицательные качества: высокая стоимость обучения и поиск настоящего учителя; возможность получения травм и обострения старых болезней от не правильных упражнений.

Аквааэробика. Наиболее популярные, положительные качества: заниматься в воде приятно и интересно, упражнения не наскучивают; эффективна от целлюлита и лишнего веса; тренировка ведется под руководством тренера, который следит за самочувствием всей группы и равномерно распределяет нагрузку; тело не потеет и не перегревается при занятиях; упражнения в воде укрепляют все мышцы.

Однако, не всем подходят физкультурно-оздоровительные занятия, так как имеется ряд заболеваний при которых нельзя заниматься ими, например:

Фитнес. Отклонения в сердечно-сосудистой системе, проблемы с опорно-двигательной системой, нарушения функции почек или печени, сахарный диабет, повышенное давление или ослабленное зрение.

Шейпинг. Проблемы с сердечнососудистой системой, все возможные инфекции, злокачественные новообразования и опухоли на любой стадии, онкология, психические расстройства, простуда, ОРЗ сопровождающиеся высокой температурой и слабостью, хронические заболевания ЖКТ (язва, гастрит, воспалительные процессы), переломы и растяжения, наличие искусственных суставов, плоскостопие, постоперационный период.

Йога. Тяжелые травмы позвоночника, повышенное внутриглазное и внутричерепное давление, нарушения вестибулярного аппарата.

Аквафитнес. Не рекомендуется женщинам с гинекологическими проблемами (переохлаждение может вызвать обострение) и дерматологическими болезнями: псориазом, экземой, лишаем.

Аэробика. Занятия аэробикой практически не имеют противопоказаний. Исключение составляют лишь серьезные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем и острый период каких-либо хронических или инфекционных болезней.

Выводы. В ходе проведения анкетирования было выявлено, что большинство студентов посещают занятия по фитнесу, но некоторые из них хотели бы посещать другие занятия, такие как аэробика, йога, шейпинг и аквафитнес. Больше половины опрошенных студентов посещают занятия принудительно, для получения зачета, а не для укрепления своего здоровья. Хоть в нашей стране и пропагандируют здоровый образ жизни и спорт, студентам не хватает какой-то иной мотивации, возможно силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веденина О.А., Шустикова А.С. Использование фитнеса в образовательном процессе высшего учебного заведения [Электронный ресурс] // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. тез. докл. I Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием, 28 апр. 2011 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – С. 38–42.
2. Ионова Ю. Противопоказания для фитнеса: кому нельзя заниматься спортом [Электронный ресурс] // Аргументы и факты. – 2013. – URL: http://www.aif.ru/health/secrets/1123920 (дата обращения 24.02.2018).
3. Апанасенко Л.Г. "Спорт для всех" и новая феноменология здоровья // Наука в олимпийском спорте. Спец. выпуск "Спорт для всех". – 2000. – С. 36-40.

ВЛИЯНИЕ ЧЕЛНОЧНО-УГЛОВЫХ УСКОРЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОДАЧ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ РЕСПИРАТОРНОЙ И ВЕСТИБУЛОСОМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Солиева Д.А.
Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

THE EFFECT OF SHUTTLE-ANGULAR ACCELERATION ON THE EFFECTIVENESS OF INNINGS IN VOLLEYBALL PLAYERS DEPENDING ON THE LEVEL OF RESPIRATORY AND VESTIBULOMATIC REACTIONS OF THE ORGANISM

Solieva D.A.
Uzbek State Institute of Physical Culture, Uzbekistan

In the work based on the results of the study, the consistency of the version is discussed that the cases of a decrease in the effectiveness or a loss of feeds in volleyball competitions are due to the appearance of an oxygen long and the disturbance of the equilibrium function of the body that arise under the influence of the shuttle-angular accelerations. It is proposed to introduce in practice the training of volleyball players the principle of working off the feeds against the background of the aftereffect of such accelerations with regular training of the stability of hypoxic and vestibulomatic reactions.

Научный руководитель:
доц. Пулатов А.А.

dilfuza.salieva.hatamova-82@mail.ru

Введение. В ходе тренировочного и соревновательного процесса по волейболу игроки многократно выполняют разнонаправленные рывки, угловые ускорения (повороты, вращения), падения, прыжки и резкие остановки для реализации тех или иных технико-тактических действий. Такие высокоскоростные анаэробные нагрузки приводят к дефициту O_2 в организме и нарушению координации прицельных движений из-за расстройства функции сохранения равновесия тела, возникающего под влиянием челночно-угловых ускорений. Предполагается, что подобные последствия, в свою очередь, негативно влияют на результативность подач мяча. Следует отметить, что исследования, посвященные изучению результативности и причин потери подач мяча в волейболе, крайне ограничены [1–5]. Только в работах [2, 3] причины потери подач или нестабильности их результативного проявления частично рассматривается с точки зрения факторов кислородного долга, возникающего под влиянием интенсивных анаэробных нагрузок, и нарушения функции равновесия тела, вызываемое действием челночно-угловых ускорений.

Исходя из вышеизложенного, нами была выдвинута **цель** исследовать эффективность подач мяча на фоне последействия дозированных нагрузок в виде челночно-угловых ускорений на примере волейболистов высших разрядов.

Материалы и методы. В качестве объекта исследования были привлечены волейболисты команд «СКИФ» УзГИФК (8 чел.) и «АГМК» Алмалыкского горно-металлургического комбината (8 чел.), участвующие в чемпионате Узбекистана. В содержание дозированного объема челночных и угловых ускорений было включено последовательное выполнение челночного бега «Ёлочка» (92 м) с максимальной скоростью и 10-кратное вращение тела вокруг себя в положении наклона вперед на 90° , до и после которых изучалась точность подач (верхняя прямая планирующая подача) по два раза в зоны 1, 6, 5. Перед каждой подачей применялась вышеотмеченная дозированная нагрузка. В начале и после каждой дозированной нагрузки использовались следующие методы исследования: определение частоты дыхания (ЧД), определение устойчивости вестибулярных реакций посредством пробы с быстрым круговым движением головой, стоя с закрытыми глазами до потери равновесия, высокое стояние на носках, руки вверх – без зрительного контроля (по А.И.Яроцкому), определение количества точных, неточных и «потерянных» подач.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования, проведенные нами, показали, что до выполнения вышеназванной дозированной нагрузки ЧД у игроков команды «СКИФ» составила в среднем 14,7±1,08 (X±δ) раз/мин, устойчивость вестибулосоматической реакции по данным длительности сохранения равновесия тела в пробах с быстрым круговым движением головой и высоким стоянием на пальцах, руки вверху с закрытыми глазами была равна соответственно 7,49±0,65 и 5,04±0,08 с. Результативность подач в зоны 1, 6, 5 из 6 попыток (по 2 раза в каждую зону) составила в среднем 5,04±0,9 раз или 84%.

После выполнения челночного бега «Ёлочка» с максимальной скоростью ЧД возросла до 31,06±3,12 раз/мин. Видно, что даже однократное выполнение такой быстротечной анаэробной нагрузки приводит к увеличению ЧД больше, чем в два раза по отношению к исходной её величины. После измерения ЧД на фоне последействия вышеназванной дозированной нагрузки каждый волейболист поочередно выполнял 10-кратное быстрое круговое движение тела вокруг себя в положении наклона вперед на 90°, после чего сразу производил нацеленную планирующую подачу мяча в зоны 1, 6, 5. Результаты подач были следующими: два игрока по одному разу попали в сетку, один из них (Ха-в) два раза попал в указанные зоны, а остальные подачи произвел за пределы площадки. Другой (Ко-в) всего лишь один раз произвел подачу точно, все остальные подачи были произведены либо не точно, либо мимо площадки. Один игрок (Ер-в) три раза произвел подачу точно в указанные зоны. А еще один игрок (Ис-в), не выдержав равновесия тела во время вращения, упал на пол и вообще не сумел произвести подачу. Все остальные четыре игрока (Пу-в, То-в, Ка-в, Те-в) произвели подачу либо в сетку, либо за пределы площадки.

Исследования игроков-членов команды «АГМК» позволили выявить еще более худшие показатели изучаемых параметров. В частности, если у них ЧД в состоянии покоя составила в среднем 15,2±2,16 раз/мин, то после выполнения челночного бега «Ёлочка» она достигла до 34,12±5,03 раз/мин. Показатели вестибулосоматической реакции по данным длительности сохранения равновесия тела в пробах с быстрым круговым движением головой и высоким стоянием на пальцах, руки вверху с закрытыми глазами перед выполнением челночно-беговой нагрузки составили в среднем соответственно 6,24±0,09 и 5,03±0,04 с. А исходное количество подач на точность в зоны 1, 6, 5 из шести возможностей в среднем составило 4,12±0,06 раз или 68,7%. А после каждого выполнения вестибулосоматической нагрузки результативность подач мяча в зоны 1,6,5 составила в среднем 1,08±0,02 раза или 48%. Все остальные подачи были произведены либо в сетку, либо за пределы площадки. А два игрока из этой команды вообще не смогли завершить вестибулосоматическую нагрузку и упали на пол, не выдержав равновесие.

Заключение. Из анализа вышеконстатированных данных видно, что у испытуемых игроков обеих команд прослеживалась чрезвычайно высокая реактивность частоты ритма дыхания на непродолжительную дозированную анаэробную нагрузку. Кроме того, у них же выявлена крайне низкая устойчивость вестибулосоматической реакции на кратковременную вращательную нагрузку. Видно, что, в целом, даже эти незначительные дозированные челночно-угловые ускорения оказывают довольно выраженное негативное влияние на результативность подач мяча. В целях достижения стабильности проявления результативных подач и устранения случаев их потери в ходе соревнований целесообразно внедрить в процесс подготовки волейболистов всех возрастно-квалификационных групп следующие рекомендации:

1. Ввести в структуру тренировки принцип отработки подач на фоне последействия нагрузок в виде челночно-угловых ускорений;

2. Утром, до и после тренировочных занятий целесообразно проводить гипоксическую и вестибулосоматическую тренировку с использованием упражнений на задержку дыхания при вдохе и выдохе, а также упражнений вращательного характера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаева И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе. // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: сб. – Смоленск, 2006. – С. 97-100.
2. Эртман Ю.Н. Построение процесса совершенствовния подач мяча квалифицированными волейболистами с применением технических средств // Омский научный вестник. – 2013. – № 1, С. 156-160.
3. Эртман Ю.Н. Технические средства как основа для совершенствование точности подач в волейболе // Наука и спорт. – 2015. – № 2, т. 7. – С. 46-54.
4. Пулатов А.А., Ф.А. Пулатов. Причины потерь подач в волейболе и предпосылки повышения их результативности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб.научн.статей VI Международной научно-практ.конф. (Чебоксары, 17 ноябрь, 2016 г). – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т., 2016. – С. 404-409.
5. Пулатов А.А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. // Лучшая научная статья 2017: сб. статьей XI Международного научно-практического конкурса / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 215-218.

О ПРИМЕНЕНИИ ЙОГИ АЙЕНГАРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Старушкин Ю.А.
Сибирский государственный университет, г. Красноярск, Россия

Научный руководитель:
доц. Трофимова Н.П.

moremankc@mail.ru

USE OF IYENGAR'S YOGA IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

Starushkin Y. A.
Siberian State University, Krasnoyarsk, Russia

The health of modern students is deteriorating. The development of programs for the physical preparation of sick students acquires particular urgency. Difficulties arise when it is required to take into account the diverse diagnoses of students. The author of the article suggests to recall ancient healing practices. Iyengar Yoga is best adapted to modern requirements. This type of yoga is suitable for use in special medical groups.

Современность предъявляет большие требования к молодым специалистам и студентам, учебный процесс усложняется. Сроки обучения остаются прежними, а объем информации, который студенты должны усвоить, постоянно увеличивается. Специалисты бьют тревогу – состояние здоровья молодых людей ухудшается, вузы, в которых ведется статистика на эту тему (в частности Уральский государственный университет путей сообщения) приводят данные: с 2007-2008 по 2011-2012 учебные годы число больных студентов увеличилось с 30% до 42% и наиболее распространенный диагноз – нейроциркуляторная дистония [1]. Как следствие, наблюдается снижение уровня психоэмоционального напряжения студентов, которое свидетельствует о быстром развитии утомления, низкой работоспособности и плохой переносимости стрессов. У будущего специалиста возникают проблемы с учебой и реализацией личных способностей. Как итог, работодатели жалуются на плохую подготовку специалистов [8].

Естественно предположить, что проблему следует решать на том же уровне, на каком она возникает, иначе говоря, приведением в порядок организма. В России не существует вуза, где не занимались бы вопросами физической подготовки студентов с проблемами здоровья, но при разработке программ для специальных медицинских групп возникают определенные сложности. Они связаны с тем, что характер заболевания требует индивидуализации процесса физического воспитания заболевших студентов [1]. Да, существуют традиционные методики, пытающиеся учитывать особенности диагнозов, например, с помощью разделения учащихся на группы. Но не всегда они оказываются в достаточной мере эффективными в плане оздоровления учащихся. И

здесь нельзя не вспомнить об оздоровительных практиках, базирующихся на древнейших системах и адаптированных к современным требованиям.

Йога, как оздоровительная практика, необычайно популярна во всех цивилизованных странах. По данным калифорнийского фонда «Йога и здоровье», во всем мире йогой занимаются более 250 миллионов человек [10]. О йоге, как о методе решения проблем с физподготовкой больных студентов, все чаще говорят специалисты в нашей стране, так как уже доказано, что уроки физкультуры с элементами йоги весьма эффективны для людей со слабым здоровьем. Как отмечают исследователи йоги, в отличие от традиционного подхода, который заключается в попытках наладить работу организма, улучшая работу отдельного органа, йога занимается оптимизацией функций всего организма в целом [6]. Имеются данные о воздействии асан на железы внутренней секреции, в частности, исследование российского физиолога Р. С. Минвалеева доказывает, что бхуджангасана (поза кобры) помогает снизить кортизол (с уровнем значимости 0,01) и повысить тестостерон (с уровнем значимости 0,05) в сыворотке крови у здоровых людей [5]. Специалисты отмечают у практикующих йогу значительное улучшение самочувствия, нормализацию психоэмоционального состояния, коррекцию позвоночника, активацию иммунитета, улучшение кровоснабжения внутренних органов, восстановление подвижности опорно-двигательного аппарата и тренировку внутренних мускулов. Возвращается в норму вес, повышается работоспособность в учебном процессе и в трудовой деятельности [10]. Существует только одна, но существенная проблема: при неумелом обращении йога способна нанести вред здоровью. И дело не только в недостаточно квалифицированных преподавателях, хотя это весьма серьезное препятствие, но и в том, что большинство направлений йоги эффективны только для здоровых и физически развитых людей [9].

Одна из самых распространенных школ йоги в наше время – йога по методу Б.К.С. Айенгара. Йогу Айенгара можно отнести к хатха-йоге, но ее отличие от классического направления в том, что асаны адаптированы для людей любых возрастов и любого состояния здоровья. «Терапевтической йогой» называют йогу Айенгара специалисты, и название это оправдывает себя: главная цель метода – исключить из практики потенциальный вред и травмы и оставить только полезное воздействие [2].

Характерные особенности метода Айенгара: во-первых, обязательное разделение учеников на классы в зависимости от уровня подготовки, при этом пранаяма, как более сложный вид йоги, преподается отдельно. Во-вторых, преподаватель обязан детально объяснять ученикам каждую асану с точки зрения анатомии. В-третьих, индивидуальный подход – иначе говоря, преподаватель должен принимать во внимание анатомические и физиологические особенности каждого практикующего. И, в четвертых, в йоге Айенгара применяется специальный вспомогательный инвентарь (одеяла, ремни, болстеры, скамейки, «кирпичи», стулья), который позволяет осваивать и выполнять асаны ученикам независимо от пола, возраста и состояния здоровья [3].

Создавая свою методику обучения Б.К.С. Айенгар, современный мастер йоги, опробовал и систематизировал более 200 классических асан йоги. Он выстроил асаны от простых к сложным таким образом, чтобы начинающие могли безопасно практиковать и развиваться [3].

Метод Айенгара широко применяется в современной терапевтической практике на Западе, в числе самых известных специалистов – американский медик Лорен Фишман, специалист по реабилитационной медицине, ученик Б.К.С. Айенгара. Фишман был в какой-то степени первопроходцем метода: еще в 1970-х годах он исследовал воздействие йоги на организм при помощи современных диагностических методов и адаптировал йогу Айенгара для средств терапии [9].

Особо стоит отметить тот факт, что в отличие от прочих видов йоги, метод Айенгара гораздо менее уязвим для критики, препятствующей внедрению йоги в отечественную практику физвоспитания. Основной посыл сомневающихся в том, что йога базируется на религиозно-философских учениях, противоречащих современной концепции мироздания и входящих в конфликт с научным методом [7]. Однако из йоги Айен-

гара начальных ступеней, т.е. именно той ее части, которая нас интересует, убран религиозно-философский аспект, что делает йогу Айенгара по сути лечебной гимнастикой, отличающейся от прочих методик стройностью и продуманностью.

Кроме того, одним из больших плюсов можно считать тот факт, что история йоги Айенгара в РФ насчитывает без малого 30 лет. Основательницей первого центра подготовки была психолог, кандидат наук Елена Федотова. Она съездила в Индию по направлению Министерства Здравоохранения СССР в 1987 г. для изучения йоги, а уже в 1989 г. в Москву приехал основатель метода Б.К.С. Айенгар, с целью помочь советским энтузиастам организовать преподавание йоги. С тех пор московские центры йоги Айенгара работают и готовят преподавателей для всей страны, при этом сертифицированные инструкторы проходят серьезную подготовку: в числе дисциплин, по которым будущий преподаватель обязан сдавать экзамены – анатомия, физиология, теория йоги, педагогика, личная практика йоги и пранаяма [4].

В связи с этим, представляется актуальным внедрение йоги Айенгара в программы физической подготовки студентов в специальных медицинских группах. «Терапевтическая йога» способна вернуть в ряды здоровых максимальное количество молодых людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Natasha Linkova-Daniel., Евсеев А.В., Сапова П.Ф. Современная технология организации учебного процесса в специальных медицинских группах // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: 2-ая международная науч.-практ. конф. (Екатеринбург, 7 марта, 2013). – Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – С. 17–20
2. Айенгар Беллур Кришнамачар Сундараджа. Йога. Путь к Здоровью. – Флинта, 2016. – 336 с.
3. Баимов Р. Йога Айенгара. Отличительные особенности [Электронный ресурс] // Самопознание.ру, [2013]. – URL: https://samopoznanie.ru/articles/yoga_ayengara_ otlichitelnye_osobennosti.
4. История Центра йоги Б.К.С. Айенгара. [Электронный ресурс] // Йога.ру. – URL https://www.yoga.ru/about/yogajengar/aboutcenter.html.
5. Минвалеев Р.С., Кирьянова В.В., Иванов А.И. Бхуджангасана изменяет уровень уровень стероидных гормонов у здоровых людей // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 2 (10). – С. 22-27
6. Маккол Т. Йога. Исцеляющие асаны. – М.: Эксмо, 2009. – 464 с.
7. Миронов И.Л. К вопросу о приемлемости восточных психофизических методов в отечественной практике физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 61–62.
8. Резник С.Д., Сочилова А.А. Работодатели и студенты: о путях формирования конкурентоспособности студенчества // Университетское управление: практика и анализ. – 2010. – № 3. – С. 71–72.
9. Уильям Борд. Научная йога. Демистификация. – Рипол Классик, 2013. – 416 с.
10. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги. – Leipzig: Veb Georg Thieme, 1999. – 160 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Теряева М.А.
УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед.. наук Серова Н.Б.

m.a.teriaeva@urfu.ru

PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF SOCIAL QUALITIES OF YOUNG STUDYING PEOPLE

Teriaeva M.A.
UrFU named after the first President of Russia B.N. Yelzin, Yekaterinburg, Russia

Physical education is an effective means of developing the social qualities of students. This article is devoted to the organization of physical training in higher education institutions with the use of pedagogical techniques that allow to show responsibility, independence, purposefulness, as well as consciously pay attention to their own health. This approach allows us to effectively solve the problem of socialization of the younger generation.

Введение. Известно, что поддержание высокого уровня здоровья возможно только при условии целенаправленной организованной воспитательной и практической работы педагогов с детьми, и дальнейший период обучения в школе.

Основные факторы, такие как, классические и современные методические разработки, условия для занятий физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, современное медицинское обеспечение в достаточной мере не способствуют повышению уровня здоровья современной учащейся молодежи [1]. Актуальна потребность в поиске более эффективных форм занятий физической культурой и спортом, способов поддержания здоровья учащейся молодёжи [2].

Материалы и методы. Сознательное отношение к собственному здоровью, адекватная самооценка, прогнозирование результата занятий являются одной из основ организации физической культурой вуза. Кроме того, сознательное отношение является основополагающим фактором формирования привычки к здоровому образу жизни, воспитания норм поведения. Массовые, групповые и индивидуальные формы и методы воспитательной работы, которые направляются на формирование характера, взглядов, убеждений, норм общественного поведения [3].

Целью поставленного эксперимента являлось подтверждение гипотезы о том, что самостоятельные занятия повышают уровень психологической активности студентов. Кроме того, современная тенденция ухудшения уровня здоровья учащейся молодёжи на фоне снижения физической активности требует принятия действенных мер по повышению эффективности занятий, а также совершенствования подхода к преподаванию физической культуры и спорта.

На базе кафедры физической культуры был организован эксперимент со студентами второго курса. В практическом эксперименте приняли участие 40 студентов первого курса экспериментальной группы и 40 студентов первого курса контрольной группы. В течение учебного года, раз в неделю студенты экспериментальной группы самостоятельно проводили разминку, выполняли домашние задания, самостоятельно готовили информацию и выступали с краткими тематическими докладами. В то время, как контрольная группа студентов занималась под постоянным руководством преподавателя без включения информационного аспекта и домашних заданий. Предполагалось, что данная мера позволит повысить уровень активности, самостоятельности, сознательного отношения к собственному здоровью и мотивации у студентов экспериментальной группы.

Для выявления эффективности избранного метода применялись классические психологические тесты: тест психологической активности, тест определения уровня самостоятельности и сознательности, тест уровня мотивации, а также устный опрос и анкетирование текущего эмоционального состояния.

Результаты и их обсуждение. В начале учебного года со студентами экспериментальной и контрольной группы была проведена беседа, устный опрос и анкетирование текущего эмоционального состояния. Аналогичные тесты были проведены с обеими группами учащихся в конце учебного года. Результаты тестирований были проанализированы.

Тест, выявляющий активность показал, что студенты быстро устают, не готовы к проявлению ответственности и самостоятельности. Кроме того, основная часть занимающихся посещала занятия, не ставя перед собой какие- либо задачи. Аналогичный тест был проведён по окончании учебного семестра. Результаты тестирования экспериментальной группы изменились положительно и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика изменения психологических и социальных показателей экспериментальной и контрольной групп студентов 1-го года обучения

Индивидуальные показатели	Исходные результаты, %, конт.гр	Итоговые результаты, %, конт.гр	Исходные результаты, %, эксп.гр.	Итоговые результаты, %, эксп.гр.
Самооценка уровня здоровья	59	64	67	81
Ответственность	58	66	45	68
Самостоятельность	44	51	47	70
Положительное отношение к физической культуре	52	65	54	74
Целеустремленность	63	73	62	76

Показатели контрольной группы в конце первого семестра обучения остались практически идентичными с показателями тестирования, проведенного в начале учебного года. Однако, показатели экспериментальной группы значительно изменились в лучшую сторону

Принимая во внимание результаты тестирования, анкетирования и опроса экспериментальной группы, можно констатировать эффективное изменение по избранным характеристикам, положительный изменения очевидны.

Занятия по физической культуре с упором на самостоятельную работу студентов под руководством преподавателя и введение элемента ответственности оказали положительное влияние на исследуемые социальные качества личности учащегося. Помимо психологических тестов эффективность избранного подхода подтверждает и проведение устного опроса студентов контрольной и экспериментальной групп. Это так же позволяет объективнее судить об эффективности методики самостоятельных занятий под контролем преподавателя и включении теоретических и просветительских разделов курса по физической культуре в системе высшего образования.

является обучение принципам и основам занятий физической культурой, спортом, а также, поддержанием здорового образа жизни. Преподаватель так же осуществляет контроль за применением на практике полученных знаний и навыков во время самостоятельных занятий [3].

Заключение. Владение теоретическими знаниями является обязательным условием для проявления самостоятельности и роста личности в контексте физической культуры. В связи с этим необходимо предпринимать меры по информированию и контролю за усвоением и применением на практике полученных знаний.

Кроме того, данный подход подтверждает целесообразность влияния преподавателя на еще не сформированные взгляды учащейся молодежи. основной задачей преподавателя.

Важно учитывать, что самостоятельные занятия студентов предполагают предварительную подготовку каждого студента и группы в целом и проводятся только при обязательном активном участии самого преподавателя. Целью педагогического контроля является оценка, внесение дополнений и исправлений в процессе занятия, осуществление обратной связи и подведение итогов каждого занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 25-27.
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
3. Щербин Д.В., Подскребышева Н.П. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 62-66.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОГО ФРИСТАЙЛА В РОССИИ

Троцкий Е.М.

Белорусский государственный аграрный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Сонина Н.В.

alvick34@gmail.com

THE HISTORY OF BASKETBALL FREESTYLE IN RUSSIA

Trotsky E.M.

Belarusian State Agrarian Technical University, Minsk, Republic of Belarus

Basketball freestyle-sport, the essence of which is to perform various tricks with one or more basketball balls. At the beginning of the XXI century basketball freestyle began to stand out in a separate sport. About 2003-2009 (in different countries in different ways) and he finally took shape as an independent discipline, which is gaining popularity among young people. Basketball freestyle officially appeared in Russia in 2005.

Баскетбольный фристайл (англ. basketball freestyle или Freestyle basketball) – вид спорта, суть которого заключается в выполнении различных трюков с одним и более баскетбольных мячей. Родоначальниками баскетбольного фристайла является команда Гарлем Глобтроттерс, её участники демонстрировали виртуозное владение мячом во время матчей. Через некоторое время многочисленные фанаты баскетбола перешли из залов на улицу, где и появился стритбол (уличный баскетбол), и постепенно многим любителям надоело просто закидывать мяч в кольцо, и они начали придумывать различные обманные движения. Через некоторое время компания AND1[en] (которая специализировалась на обуви и спортивной одежде для баскетболистов) организовала первый турнир по уличному баскетболу и выпустила первое видео (микстейп) совместно с уличным игроком Skip To My Lou, который и положил начало огромному «взрыву» популярности стритбола по всему миру. Простые ребята выходили на улицу и пытались делать различные фишки, чтобы эффектно обыграть соперника. Через некоторое время вышло еще 2 микстейпа, которые положили начало развитию других команд, таких как Dime, Notic и другие. Ребятам было недостаточно обыгрывать противников, и они стали выдумывать различные движения с мячом, вне баскетбольного корта. Но ещё не существовало такого понятия как баскетбольный фристайл.

В начале XXI века баскетбольный фристайл стал выделяться в отдельный вид спорта. Примерно в 2003-2009 годах (в разных странах по-разному) он окончательно оформился в самостоятельную дисциплину, которая на данный момент набирает всё большую популярность среди молодежи.

На данный момент можно классифицировать элементы фристайла на несколько основных видов: флоу (от англ. flow – «течение») – движения мяча по всему телу, прокаты, подбрасывания и так далее; спин (от spin – «кручение») – кручение мяча на пальце, выполняя при этом различные подбрасывания, прокаты и так далее; дриблинг – удары мяча об пол, базовый элемент баскетбола; «два мяча» – выполнение различных трюков с двумя мячами, аналогично – «три мяча», «четыре мяча», «пять мячей»; Power move – трюки, с использованием акробатики, подачи энергии и силы; Ground move – трюки выполненные на полу; Flexibility – трюки выполненные с различной растяжкой и гибкостью.

В основном все виды баскетбольного фристайла компонуются каждым фристайлером по-своему, что обусловлено идеей свободного стиля [1].

В России баскетбольный фристайл официально появился с первым онлайн батлом от сайта Slamdunk.ru в 2005 г., в котором приняло участие 11 фристайлеров. До 2011 г. сайт ежегодно проводил онлайн батлы (кроме 2007 г.). В 2012 г. сайт перевел батл из разряда онлайн в офлайн, и первые соревнования в Москве, куда приехали фристайлеры не только из России, но и с Украины.

Начиная с 2008 г. в Москве и Санкт-Петербурге проводились первые фристайл батлы локального масштаба. В 2013 и 2014 гг. КЭС-Холдинг провёл первые в России международные батлы по баскетбольному фристайлу, в которых приняли участие фристайлеры из следующих стран (Россия, Украина, Япония, Франция, Польша, Италия и другие). В 2013 г. победил Brisco (Франция), в 2014 г. – Tam (Япония).

В декабре 2013 г. в Санкт-Петербурге был проведен международный батл под названием Ballaholix Battle, куда приехали участники из Франции, Турции и Польши.

В 2014 г. был проведён первый в России чемпионат по баскетбольному фристайлу Ballaholix Russia Final под эгидой спортивной организации Ballaholix из Санкт-Петербурга. Чемпионат состоит из 4 отборочных туров и заключительного финала. В ходе отборочных туров было выявлено 9 сильнейших фристайлеров страны, которые встретились в финальном батле. Чемпионом Ballaholix Russia Final стал Vaggi из команды Ballriders.

Для развития культуры баскетбольного фристайла, организация Ballaholix приняла решение проводить чемпионат России ежегодно.

Помимо батлов один на один, в июле 2015 г. прошел первый батл два на два смешенными двойками под названием Most Sickness Session 2x2. Победила команда, в составе которой были Vaggi (Ballriders) и Hito (M&M's crew).

В 2007 г. открылась первая в России школа баскетбольного фристайла «Insane» г. Санкт-Петербург. 4 октября 2012 г. школа официально перестала готовить фристайлеров.

В сентябре 2013 г. начала функционировать вторая школа в Питере под названием Ballaholix School, которая существует по сегодняшний день. Каждый сентябрь набирается группа по фристайлу. Так же в 2015 г. открылся филиал Ballaholix School в городе Киров.

В Москве с 2013 г. действовала школа баскетбольного фристайла FreeHustle School, но к сожалению в 2015 г. она закрылась. В этом же году открылась новая школа под названием iFreestyle, которая включает занятия по баскетбольному и футбольному фристайлу [2].

Основными задачами этих школ является: привлечение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, обучение танцевальным шагам и ритму, а также базовым элементам баскетбольного фристайла и сложным движениям с мячом. Занятия этим видом спорта способствуют воспитанию силы воли, помогают находить общий язык в коллективе и демонстрировать свои навыки окружающим.

Баскетбольный фристайл отличается: доступностью (достаточно баскетбольного мяча), многогранностью (используются разнообразные упражнения и движения, разви-

вается физическую, творческую, танцевальную деятельность), не имеет ограничений по полу и возрасту.

Таким образом, положительный эффект от занятий баскетбольным фристайлом очевиден и как вид спорта он быстро набирает популярность среди молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбольный фристайл // Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа http://ru.wikipedia.org/wiki (дата доступа: 19.02.2018).
2. Что такое баскетбольный фристайл // Баскетбол [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.basketclab.ru/interesno-znat/chto-takoe-basketbolnyj-fristajl (дата доступа: 29.02.2018).

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Тырников Д.С.

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

Научный руководитель:
канд. биол. наук Петрова Т.Г.

tyrnikov00@list.ru

DEVELOPMENT OF FORCE STRENGTHENING AT SPORTSMANS-ORIENTENERS

Tyrnikov D.S.

Adyghe State University, Maikop, Russia

The article examines and approves the methodology for developing the strength endurance of orienteering athletes. The urgency of the development of power endurance is due to the fact that sports orienteering as a sport is characterized by great physical exertion, a variety of rough terrain, where the movement of orienteer athletes has a pronounced force character.

Введение. В общем смысле сила человека определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В теории спортивной тренировки силовые способности рассматриваются, прежде всего, как условие, определяющее скорость движения спортсмена. Силовые способности спортсмена не сводятся к утилитарному понятию «сила мышц», поскольку в условиях спортивной деятельности рабочий эффект движений определяется не только величиной развиваемого усилия, но и временем, затрачиваемым на мышечное сокращение. Поэтому главным критерием оценки силовых способностей спортсмена должен выступать показатель мощности рабочего усилия [1, 2]. Все это имеет непосредственное отношение к требованиям, предъявляемым к развитию силовых способностей ориентировщика (речь идет, прежде всего, о силе нижних конечностей), основными проявлениями которых являются максимальная сила, динамическая сила, статическая сила и силовая выносливость.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 17 спортсменов в возрасте 15-17 лет. Для развития силовой выносливости у спортсменов-ориентировщиков нами применялись так называемые скоростно-силовые упражнения: разнообразные прыжковые, так называемые «специальные беговые упражнения» (СБУ), выполняемые с умеренной интенсивностью на относительно протяженных отрезках; бег в гору (или ходьбу в гору), а также бег по болоту или песку. По мнению А.С. Ширинян [3], наиболее эффективным средством для развития силовой выносливости является бег в гору.

Результаты и их обсуждение. Упражнение «Бег в гору» выполнялось в повторном режиме. А.С. Ширинян отмечает, что для качественного выполнения этого упражнения крутизна склона может быть различной, но для развития силовой выносливости мышц-разгибателей коленного и тазобедренного суставов наиболее

эффективен бег в подъем крутизной от 10 до 20%. Отрезок для повторного пробегания должен составлять от 150 до 300 м, причем, чем круче склон, тем меньшим может быть расстояние, пробегаемое за одно повторение. Количество повторений должно быть таким, чтобы на последних отрезках скорость оставалась в указанных выше пределах. Интервал отдыха между повторениями должен быть достаточным для хорошего восстановления. Такую тренировку мы разбивали на отдельные циклы по 6-8 подъемов в цикле, а между ними совершали восстановительную пробежку и разминку для мышц ног.

Также мы смещали эффект данной тренировки, переключая нагрузку с одной группы мышц на другую. Так, например, если сделать акцент на длину шага, то основная нагрузка придется на мышцы бедра (особенно передней поверхности). Изменив технику бега в гору, можно «загрузить» мышцы-разгибатели стопы. Выбирая крутой подъем (с уклоном не менее 20%) по достаточно утоптанной дорожке или тропе, предлагали спортсменам наклонять туловище вперед и подниматься в гору короткими частыми шагами, отталкиваясь только стопой, практически не сгибая ногу в колене. Опускаясь на пятку до конца, спортсмен тем самым вы увеличивает как амплитуду движений, так и продолжительность работы мышц-разгибателей стопы. Такой способ забегания в гору очень эффективен и экономичен, особенно на крутых подъемах с плотным грунтом

На крутых подъемах проводились тренировки в режиме ходьбы в гору, делая акцент на широкий шаг и активный разворот таза (техника ходьбы в гору приближается к «шаговой имитации» без палок», которую выполняют лыжники в бесснежный период). Такое упражнение также эффективно для развития силовой выносливости мышц бедра и таза, при этом оно может выполняться в течение более длительного времени или с большим количеством повторений, так как ЧСС при ходьбе в гору несколько ниже, чем при беге в гору. Не следует считать, что сильные спортсмены всегда бегут в подъем, а ходьба в гору – удел плохо подготовленных ориентировщиков. Исследования показали, что ходьба более эффективна, чем бег, при скорости передвижения в пределах 8–10 км/ч и ниже (более точно граница эффективности ходьбы и бега может быть определена с учетом роста и длины ног). Это значит, что на крутых подъемах, где скорость передвижения снижается в два раза и более по отношению к скорости бега по равнине, ходьба в гору экономичнее, чем бег. Протяженные подъемы крутизной 15% и более выгодно преодолевать широким акцентированным шагом.

Бег по особо мягкому грунту (моховое болото, песчаный пляж) также способствует развитию силовой выносливости мышц ног. Внешнее сопротивление при беге по болоту или песку обычно несколько меньше, чем при преодолении крутых подъемов, да и стиль бега несколько иной, поэтому тренировки в беге по болоту не заменяют, а скорее дополняют тренировки в беге и ходьбе в гору. Такие тренировки чаще проводятся не в повторном, а в переменном режиме, проще говоря, отрезки бега по песку или болоту, иногда достаточно протяженные, включаются в кроссовые тренировки на местности.

Прыжки и специальные упражнения на технику бега, наряду со своим основным назначением, могут служить прекрасным средством развития силовой выносливости. К ним относятся, прежде всего, «многоскоки», бег с высоким подниманием бедра и некоторые другие специальные упражнения. Прыжки с ноги на ногу («многоскоки») следует выполнять на отрезке длиной не менее 150–200 м, делая акцент в большей степени на резкое и кратковременное отталкивание стопой, чем на длину шага.

Бег с высоким подниманием бедра – прекрасное средство развития силовой выносливости мышц-сгибателей тазобедренного сустава, которые несут основную нагрузку при беге в таких условиях, когда отталкивание стопой становится мало эффективным, например, при беге по болоту или по высокой траве. При выполнении этого упражнения очень важно сохранять правильную беговую осанку, не откидывать туловище назад, и в то же время не слишком сильно наклоняться вперед. Частота

движений должна быть умеренной, необходимо сохранять обычный беговой ритм, поднимая при этом бедро до горизонтального уровня. Отрезок, на котором выполнялись данные упражнения, составлял 150–200 м, а количество повторений – 15–20.

Прыжковые упражнения выполняли на сравнительно мягком покрытии (синтетическая беговая дорожка, ровный травяной газон, ровная лесная тропа) либо на прямой с небольшим уклоном вверх (от 2 до 8%). Такие условия в большей степени способствуют развитию специфических для ориентировщика силовых качеств (динамической силы и силовой выносливости), кроме того, это снижает ударную нагрузку на мышцы и суставы при приземлении.

Для оценки эффективности применяемой методики тренировки спортсменом было предложено выполнение силового комплекса упражнений. Средние величины силового комплексного упражнения изменились от начала к концу исследования. Средний показатель силового комплексного упражнения изначально составил 110±4,1, а после проведенной работы – 127±3,9 ($p<0,05$)

Заключение. Развитие силовой выносливости ориентировщиков является очень важным компонентом в подготовке спортсмена. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что применяемая методика может быть использован а в тренировочном процессе наряду с упражнениями в тренажерном зале.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова В.В., Солодухина С.Н. Педагогическая технология прогнозирования перспективности и отбора в беговые виды спортивного ориентирования: учеб.-метод. пос. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 29 с
2. Кравцова Г.Л. Новые подходы к развитию выносливости спортсменов-ориентировщиков // Образование, спорт, здоровье в современных условиях: сборник материалов четвертой международной научной конференции. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный ун-т, 2015. – С. 124-129.
3. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ

Ухалова И.Г.

Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Черкасов В.В.

ukhalova.ira@mail.ru

STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF INSTRUCTIONAL TECHNIQUES AIMED AT THE FORMATION OF UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS OF PUPILS

Ukhalova I.G.

Tobolsk State Institute named after D.I. Mendeleev, Tobolsk branch of the Tyumen State University, Russia

The article deals with the main problems of forming universal study actions in schoolchildren at phydical training lessons. The methodological mistakes made by teachers in planning the means for these actions are indicated. The authors say that teaching of younger schoolchildren a separate regulatory universal educational actions at physical training lessons the inexpediency.

Введение. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта (Стандарта) начального общего образования второго поколения, в основу которого положен системно-деятельностный подход, выдвигает требования к формированию

у школьников универсальных учебных действий (УУД) [3]. Универсальные учебные действия, как основа умения учиться, складываются из четырех групп: личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных [2].

Формирование у обучающихся УУД осуществляется в структуре учебно-воспитательного процесса в рамках установленных Стандартом обязательных учебных дисциплин, в число которых входит «Физическая культура». Перечень УУД представлен в авторских рабочих и примерных образовательных программах начального общего образования по физической культуре: Е.С. Савинов (2010); В.И. Лях (2012); Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. (2012); С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина (2016) и др. Однако отдельные положения программ содержат более широкую трактовку, чем это прописано в Стандарте; имеет место завышение программных требований возрастным и психологическим возможностям детей младшего школьного возраста, нарушение методических требований к развитию физических качеств [5].

В практике физического воспитания накоплен практический опыт формирования личностных, проектных и регулятивных УУД; экспериментально апробированы методики обучения младших школьников навыкам целеполагания, планирования, прогнозирования, коллективной оценки и самооценки при выполнении двигательного действия [1]. Между тем, вызывает сомнение возможность младших школьников осуществлять оценку и самооценку в динамических упражнениях, выполняемых с высокой интенсивностью, и в сложно-координационных упражнениях, так как это требует специальных методических знаний и навыков [6].

Цель исследования – определение эффективности средств обучения навыкам контроля и самоконтроля младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования – процесс формирования универсальных учебных действий у младших школьников на занятиях физической культурой.

Предмет исследования – средства и методы формирования регулятивных универсальных учебных действий у младших школьников на уроках физической культуры.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Ялуторовска Тюменской области, в котором приняли участие ученики 4-го класса в составе 24 человек.

Для обучения умениям регулировать, контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в действия на основе оценки и учёта выявленных ошибок использовались уже апробированные исследователями при формировании регулятивных УУД младших школьников двигательные действия: способность к регулированию усилий в равномерном беге, кувырок вперед и бег на скорость (20 м).

Для формирования умения регулировать усилия в беге, ученикам предлагалось в оптимальном темпе пробежать один круг (70 м) по залу. Фиксировались время прохождения дистанции и показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). На основании этих данных ученик должен был дать прогноз своего результата в беге на три круга (темп бега на ЧСС не выше 120 уд./мин.). При контроле учитывалась разница между заявленным и фактическим результатом. Упражнение выполнялось в начале и конце занятия.

Перед выполнением заданий «кувырок вперед» и «бег на скорость» учениками совместно с учителем определялись опорные точки двигательного действия, на которых необходимо было акцентировать внимание. Далее каждый испытуемый поочерёдно выполнял контрольное упражнение. Оценивание техники осуществлялась в форме самооценки, коллективной оценки (учениками класса) и экспертной оценки (учитель физической культуры).

Результативность методики формирования регулятивных УУД оценивалась с помощью педагогического наблюдения. Для фиксации результатов были подготовлены бланки протоколов оценки техники упражнения, которые заполнялись после каждой попытки всеми участниками исследования. Кроме того, методом хронометрирования определялась общая плотность урока, позволившая отследить временные затраты на выполнение контрольного упражнения и его оценку.

Результаты и их обсуждение. По результатам хронометрирования среднее время выполнения двигательного действия (с момента вызова до окончания упражнения) составило от 4,6 с в кувырке вперед до 5,7 с в беге на скорость. На оценивание одного упражнения (коллективная оценка и самооценка) в среднем было затрачено от 9,7 с в кувырке вперед до 11,5 с в беге на скорость. Таким образом, выполнение одного упражнения всеми школьниками заняло 3% от общего времени урока, а на контроль умений по самооценке было затрачено 12% времени урока.

Анализ результатов сопоставления оценки учителя с оценками учеников показал, что наибольшее число совпадений оценочных суждений зафиксировано в процессе наблюдения за техникой выполнения кувырка вперед. Количество правильных ответов при самооценке составило 56,2±12,5%, при коллективном контроле – 59,7±5,2%. В беге на скорость аналогичные показатели несколько ниже: с оценкой учителя совпало 52,2±10,6 и 54,1±7,6% ответов соответственно.

Ошибка в прогнозе результата в равномерном беге в начале исследования в среднем составила 3,5 с, варьируясь от 0,8 до 6,4 с. При этом 57% школьников превысили предполагаемый результат (пробежали медленнее); 43% пробежали быстрее. При повторном тестировании различия в прогнозируемом и фактическом результатах бега снизилась в среднем до 2,5 с. Это может свидетельствовать о способности учеников вносить необходимые коррективы и регулировать скорость бега. Обработка исходных и итоговых результатов с применением методики t-критерия Стьюдента выявила достоверный уровень прироста показателей ($P<0,05$). В целом, полученные результаты соотносятся с данными аналогичных исследований [4].

Выводы

1. По результатам исследования установлено, что наиболее доступным для усвоения младшими школьниками является умение регулировать усилия в беге, о чём свидетельствует 5%-ный уровень достоверности прироста показателей. Данное регулятивное УУД имеет прикладное значение, заключающееся в умении обеспечить регулирование безопасного режима нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. При самооценке техники двигательного действия количество правильных ответов учеников снижается по мере увеличения координационной сложности и скорости выполнения упражнения. В практическом плане обучение навыкам самоконтроля в двигательном действии может иметь положительное значение при освоении тестов комплекса ГТО и других контрольных упражнений.

3. Педагогическая значимость самоконтроля нивелируется ограниченными возможностями внесения младшим школьником корректив в выполняемое упражнение, так как причиной ошибки может быть слабая физическая подготовленность или недостаточный уровень сформированности двигательного умения.

4. Систематическое использование фронтального контроля в процессе обучения младших школьников навыкам контроля и самооценки техники двигательного действия в условиях ограниченного времени урока потребует или увеличения времени на освоение двигательного действия, или, по причине сокращения количества повторений, не обеспечит следового кумулятивного эффекта, необходимого для формирования двигательного навыка. В существующих условиях наиболее целесообразен традиционный способ исправления ошибок под руководством учителя, обладающего методическими знаниями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2013. – 24 с.
2. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.
3. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-06102009-n-373.

4. Райнхардт О.О. Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в школе // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: сб. мат-лов XIV Всерос. науч.-практической конференции с междунар. участ. – Тюмень: ВекторБук, 2016. – С. 272-277.
5. Черкасов В.В. Реализация федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре: проблемы и пути их решения // Физическая культура в школе. – 2017. – № 1. – С. 21-25.
6. Черкасов В.В. Обучение формированию универсальных учебных действий на занятиях физической культурой // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Сургут: СурГУ, 2017. – С. 550-554 с.

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Фанталова А.П., Дохов А.А.
Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Коломийцева Н.С.

kolombd@mail.ru

FACTORS AFFECTING THE EFFECTIVENESS OF THE BUILDING OF THE PREPARATION OF HANDBALL PLAYERS TO COMPETITIONS

Fantalova A.P., Dohov A.A.
Adyghe State University, Maikop, Russia

Handball players need a certain level of development of physical capabilities to ensure successful technical and tactical actions. In the article the authors analyzed specific factors that determine the effectiveness and reliability of the construction of the training process and preparation for competitions of various levels.

Гандбол – это спортивная игра, которая предполагает использование нестандартных движений и большой объем динамической работой различной мощности. Для осуществления успешной соревновательной деятельности каждому спортсмену–гандболисту необходим определенный, достаточно высокий уровень развития физических возможностей, обеспечивающих надежность как технических, так и тактических действий. Без наличия необходимых качеств и свойств личности в гандболе невозможно достичь высоких побед и успеха. Вершины мастерства в этой игре постижимы только тем спортсменам, которые по своим морфофункциональным признакам и психофизическим свойствам соответствуют запросам этого вида спорта [1, 2].

Тренеру для оптимального построения процесса подготовки к ответственным соревнованиям необходимо знать специфические факторы, которые обуславливают ее эффективность и надежность. Команде игроков для обеспечения победы в соревновательной борьбе необходимо учитывать ряд компонентов.

1. Целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты структуры соревновательной деятельности во взаимосвязи.

2. В спорте стратегия соревновательной борьбы представляет собой систему знаний о закономерностях этого противоборства, анализ которых позволяет участникам предвидеть условия предстоящих соревнований и их особенности. Однако важно учитывать, что стратегия – это практическая деятельности тренера команды, направленная на целенаправленную подготовку к соревнованиям и руководство деятельностью команды в ходе соревнований. Стратегия предусматривает изучение особенностей и тенденций игры, определение хода подготовки спортивной команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих соревнований. При подготовке к конкретной игре стратегической задачей для тренера будет оценка потенциальных возможностей каждого игрока команды, составление пла-

на предстоящего состязания. Так же важен анализ характера и особенностей игры противника и дальнейший выбор тактики игры команды [3].

3. Выбор тактических действий для игроков команды в нападении и защите. Тактика нацелена на решение конкретных задач в ходе предстоящей встречи. В соревновательной борьбе происходит закономерное чередование, как нападающих, так и защитных действий. Выбор групповых и индивидуальных действий игроков обусловлен особенностями игры в нападении и защите. Соревновательная деятельность каждого из игроков команды имеет четкую направленность, в соответствие с чем, гандболистов различают по игровым амплуа.

4. Четвертый компонент включает приемы спортивной игры – техника. Гандболист в ходе игры сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, ведением и броском мяча в ворота, а также целесообразными передачами. Спортсменам помимо осуществления нападающих действий также приходится оборонять ворота, применяя разнообразные способы передвижения и приемы противодействия нападающим действиям с целью овладения мячом.

5. Пятый компонент составляют физические способности, психические качества, свойства личности и морфофункциональные особенности.

Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом на игровой площадке, разнообразные по характеру прыжки, мощные броски мяча с большой амплитудой движения, интенсивный и длительный бег со сменой направления, резкими поворотами, остановками требуют от спортсмена высокого уровня развития всех физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

В игровой деятельности спортсмена–гандболиста сила носит динамический характер, от игрока довольно часто требуется применить как взрывную силу (рывок, прыжок), так и скоростную силу (задержание, передача, бросок мяча и др.). Проявлять в игре силовые способности приходится многократно. Следовательно, при подготовке игрока в гандболе силовая выносливость играет важнейшую роль.

Скоростные способности в игре максимально проявляются во всех компонентах. Характерным для игровой деятельности гандболиста является проявление скоростных способностей: максимально быстрой реакции с выбором и реакции на движущийся объект, многократные стартовые ускорения с частой сменой направления за соперником, за мячом, быстрая смена приемов и действий.

Гибкость проявляется в резких движениях гандболиста с широкой амплитудой. Недостаточное развитие этого физического качества ограничивает точность и быстроту движений спортсмена, способствует возникновению излишнего напряжения мышечно-связочного аппарата и травм. Для гандболиста важен достаточный уровень развития гибкости с целью овладения приемами техники игры. При этом для достижения высокого мастерства игроку на поле важна особая подвижность рук, а вратарю – особая подвижность ног.

Ловкость спортсмена-игровика проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приемы игры во внезапно меняющихся условиях. Различают три степени овладения ловкостью. Первая степень характеризуется координированностью и пространственной точностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью, осуществляемых за короткий промежуток времени. Третья – пространственной точностью и координированностью движений, осуществляемых за короткий промежуток времени в в постоянно меняющихся условиях игры. Все три степени развития ловкости присутствуют в соревновательной деятельности спортсмена–гандболиста, а проявление третьей степени характерно для высшего уровня спортивного мастерства.

Для эффективного осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим достаточный уровень развития выносливости. Особенности деятельности спортсмена-игровика связаны с аэробно-анаэробным энергообеспечением организма. Уровень специальной выносливости определяется не только системой энергообеспечения, важная роль отводится деятельности центральной нервной системы, эндокринной

системы, зависит от состояния опорно-двигательного аппарата, обусловлена специфическими внутримышечными изменениями [2, 3].

Также в осуществлении соревновательной деятельности в гандболе ведущую роль играют морфофункциональные признаки и психические качества и свойства личности спортсмена.

При подборе средств и методов тренировки и подготовке к соревновательной деятельности в гандболе необходимо использовать упражнения всех видов подготовки с постепенным усложнением.

Общеподготовительные средства представляют собой упражнения для разносторонней подготовки спортсмена-игровика. К ним относятся

- упражнения, способствующие становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств;
- упражнения, повышающие общую работоспособность;
- упражнения, ускоряющие восстановление после нагрузок.

Специально-подготовительные средства включают в себя элементы соревновательных действий, а также действия, сходные с соревновательными упражнениями по характеру проявления способностей. Они избирательно воздействуют на отдельные стороны подготовки гандболиста, усиливают это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

Соревновательные упражнения в тренировке – это целостные игровые действия, модельные формы собственно соревновательного упражнения, которые выполняются с меньшим накалом психической напряженности.

Собственно соревновательные упражнения – это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Без них невозможен процесс совершенствования.

Средства физической подготовки необходимо представлять по направленности воспитания определенных качеств игрока.

Заключение. Значительно возросший темп игры в гандболе, профессионализация спорта высших достижений предъявляют все более высокие требования к специальной подготовленности спортсменов–гандболистов, что вызывает необходимость использования при подготовке все более совершенных средств и методов. Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют от спортсмена высокого уровня развития психофизических качеств. Весь процесс подготовки спортсмена должен быть ориентирован на раскрытие потенциальных возможностей спортсмена и сведение к минимуму возможных ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности. Для этого необходимо комплексное исследование факторов, обуславливающих эффективность построения подготовки гандболистов к соревнованиям, динамики соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированность сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам / Н.Х. Кагазежева, Н.С. Коломийцева, В.И. Жуков и др. // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 423-424.
2. Кириченко В.Ф., Шалаев О.С., Гераськин А.А. Характерные особенности современного гандбола // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне (электронное издание). – Омск: Омский гос. ин-т сервиса, 2015. – С. 9.
3. Усенко С.В. Учет ошибок в соревновательной деятельности игроков в гандбол разного возраста при построении процесса подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 13.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ДИНАМИКУ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Хакуринов А.Ш., Дохов А.А.
Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

INFLUENCE OF DEVELOPMENT OF MOTOR-COORDINATION ABILITIES ON THE DYNAMICS OF FORMATION AND IMPROVEMENT OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF YOUNG JUDOYSIS

Khakurinov A.Sh., Dohov A.A.
Adyghe State University, Maikop, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Коломийцева Н.С.

kolombd@mail.ru

Development of coordination abilities is necessary for sportsmen of different sports, including in single combats. The methodology developed by the authors for developing coordination abilities among young judokas has a positive effect on the dynamics of formation and improvement of technical and tactical actions, wrestlers quickly master complex motor coordination skills, acquire a special motor experience, which significantly improves the quality of competitive activity

К двигательно-координационным способностям можно отнести: способность к ориентированию возможность точно определять и своевременно изменять положение тела; способность выполнять движения с высокой точностью и экономичностью; способность к реагированию на определенные объекты и сигналы и т.д. [2]. Развитие координационных способностей необходимо спортсменам разных видов спорта, в том числе в единоборствах. Многие специалисты в последнее время отмечают значительно возросший объемом нагрузки, осуществляемый дзюдоистами в сложных вариативных ситуациях соревновательных поединков, что предъявляет высокие требования к быстроте двигательных реакций, к способности борца мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимально возможной скоростью [1, 2].

По мнению ряда авторов, основой подготовки начинающих дзюдоистов следует считать гармоничное физическое развитие, главной задачей которого, наряду с локальным укреплением звеньев опорно-двигательного аппарата, является развитие двигательно-координационных способностей [1].

В этой связи, одной из важнейших проблем, требующих пересмотра и экспериментального обоснования, является совершенствование форм, средств, методов и методик, направленных на развитие двигательно-координационных способностей юных дзюдоистов. Развитие координационных способностей оказывает влияние на динамику формирования и совершенствование технико-тактических действий, борцы быстрее осваивают сложные двигательно-координационные навыки, приобретают специальный двигательный опыт, что существенно повышает качество соревновательной деятельности

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики развития двигательно-координационных способностей юных дзюдоистов.

Основываясь на данных, содержащихся в научно–методической литературе по теме исследования, и на результатах наших собственных исследований нами была разработана экспериментальная методика, апробированная в ходе педагогического эксперимента, в котором дзюдоисты экспериментальной и контрольной групп три раза в неделю по 60 мин в течение полугода повышали двигательно-координационную подготовленность. При этом дзюдоисты ЭГ тренировались по разработанной нами методике, тогда как юные спортсмены КГ – по стандартной программе ДЮСШ.

Экспериментальная методика предусматривает следующую последовательность действий: формирование общей цели и конкретных задач двигательно-координационной подготовки дзюдоистов; составление общего тренировочного плана;

разработку тренировочных заданий, направленных на развитие двигательно-координационных способностей дзюдоистов; реализацию тренировочного плана в условиях педагогического эксперимента; контроль эффективности и коррекция тренировочного плана.

Сравнение результатов физической подготовленности показало, что дзюдоисты контрольной и экспериментальной групп, улучшили свои результаты в ходе эксперимента. Однако выявленные положительные изменения за период исследования были неодинаковыми. Вместе с тем установлены и статистически значимые различия ($p<0,05$). Результаты тестирования юных дзюдоистов экспериментальной группы показали, что испытуемые данной группы статистически достоверно улучшили показатели физической подготовленности ($p<0,05$). Сравнительный анализ показателей равновесия и устойчивости юных борцов, принимавших участие в эксперименте, показал, что дзюдоисты обеих групп улучшили результаты в тестах, характеризующих двигательно-координационные способности. Однако эти результаты были неравноценны. Так, у юных дзюдоистов КГ были зарегистрированы следующие изменения в таких контрольных испытаниях, как: «качество функции равновесия» – 7,3% ($p<0,05$), «общая площадь зоны перемещения» – 4,7% ($p<0,05$).

В свою очередь, результаты в тестах, характеризующих двигательно-координационные способности, дзюдоистов ЭГ оказались более существенными в сравнении с борцами КГ: «качество функции равновесия» – 95 16,8%, «средняя скорость центра давления» – 17,5%, «общая площадь зоны перемещения» – 51,1% ($p<0,05$)

Полученные в ходе исследования данные указывают на целесообразность разработки экспериментальной методики, направленной на развитие двигательно-координационных способностей юных дзюдоистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированность сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам / Н.Х. Кагазежева, Н.С. Коломийцева, В.И. Жуков и др. // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 423-424.
2. Куванов В.А., Замятин Ю.П. Координационные способности и двигательные навыки как основа технико-тактической подготовленности борцов // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантур и докторантуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – С. 20 – 26.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Чичкова В.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

HISTORY OF DEVELOPMENT OF FITNESS AEROBICS

Chichkova V.V.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. биол. наук Иноземцева Е.С.

chichkovaleria@yandex.ru

This article contains materials on what fitness aerobics is like as a sport. The origin of aerobics is considered, how and where it originated, and who was its first progenitors. The origin of the term "aerobics" is also described. The historical stages and information about the first appearances of aerobics are also indicated. Then follows the description of the development of aerobics, as a sport, its rules and competitions. The results and conclusions are drawn about what the fitness aerobics lead to.

Введение. Фитнес-аэробика – это достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта, отличающийся своим быстрым темпом, резкой сменой положения частей тела и позиций на площадке. Он зарегистрирован официально во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС) и является одним из самых молодых видов спорта, быстро завоевавшим популярность во всем мире. Главная особенность фитнес-аэробики определяется уникальным соединением спорта и высокого искусства, единством движений и современной музыки. Такой зрелищный, массовый и невероятно красивый командный вид спорта берёт своё начало из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики, которые возникли раннее [1].

Материалы и методы. На основании обзора научно-методической литературы описать историю возникновения и развития фитнес-аэробики.

Результаты и их обсуждение. Самой первой предшественницей всех существующих ныне видов ритмических упражнений в аэробике является греческая орхестрика. Она является одним из видов греческой гимнастики танцевального направления. В конце XIX – начале XX вв. возникает новое направление в гимнастике, в котором огромное значение придается полной гармонии всех движений, соответствующему ритму, гибкости и ловкости. Начало данному направлению даёт французский физиолог Ж. Демени. Правильная техника выполнения движений берётся за основу – это напряжение необходимых групп мышц и расслабление второстепенных. Согласно мнению Ж. Демени, все движения должны быть амплитудными, непрерывными и выполняться во всех направлениях.

В начале XX века популярность приобретает ещё одно направление. Это “ритмическая гимнастика”, первооткрывателем которой считается Э. Жак-Далькроза. Открытие чувства ритма в физической деятельности человека также принадлежит этому человеку. На основе сформированного опыта, в Москве и других центральных городах начинают открываться различные танцевальные студии, которые в дальнейшем занимаются подготовкой преподавателей гимнастики для школ, техникумов, различных учебных заведений. Уже в 60-х годах появляется основоположник нового направления М. Бекман, который формирует джаз-гимнастику. В качестве музыкального сопровождения, соответственно, используется джаз. Ближе всего современной аэробике по своей структуре и содержанию занятий соответствуют аэробные танцы, которые появляются в 70-х годах. Основоположником данного вида аэробики является Дж. Соренсон.

В 1960 г. появился сам термин “аэробика”, благодаря К.Куперу, который проводил исследования по аэробной тренировке военно-воздушных сил США. Своё начало он берёт от слова “аэробный”, что означает «идущий с участием кислорода». Пока Европу всё больше охватывает джазовая аэробика, в Америке тем временем уже формируется новый вид аэробики – это "аэробические танцы".

Все больше популяризируют аэробику голливудские актрисы, ведущие телевизионных аэробических передач. На рубеже 80-90-х гг. возникают новые направления –

слайд, степ, аква-аэробика и другие [2]. В середине XX века один из американских врачей придумал понятие для обобщения разных упражнений, основанных на движении. Теперь занятия спортивными танцами, легкой атлетикой, езда на велосипеде, плавание стали называться аэробикой.

Аэробика завоёвывает широкую известность примерно в это же время и на просторах бывшего Союза. Так, в Москве фитнес становится особо популярным: открываются фитнес-клубы, спортивные центры, залы, тренеры начинают быстро переквалифицироваться в инструкторов по аэробике. Многие люди просто больше не могли отказать себе в удовольствии попробовать это чудо, благодаря общей доступности и большой эффективности данного вида спорта. Особенно приглянулась молодежи фитнес-аэробика. Всё обуславливалось страхом перед лишним весом. Да, диеты помогают сбросить лишние килограммы, но постоянное чувство голода, нервозность и недолгий результат заставляют людей искать другие средства похудения. И тут в помощь появляется фитнес-аэробика, представляющая собой комплекс легких упражнений, напоминающих танец, под зажигательную музыку, который позволяет не только сжигать надоевший жир, но и поднимать настроение, придавать бодрости и заряд энергии на целый день. К тому же, достигнутый результат не исчезает через некоторое время, а сохраняется на долгие годы, и килограммы не возвращаются. Именно поэтому главным оружием в борьбе с лишним весом на рубеже становится фитнес-аэробика. Благодаря разнообразию и постоянному обновлению ассортимента программ по развитию координационных способностей движений, гибкости, силы, скорости и выносливости, а также своему современному музыкальному сопровождению, аэробика в течение двух десятилетий удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов оздоровительной гимнастики [3].

Очень скоро аэробика не только объединила разные виды спорта, но и сама стала полноценным видом. По мере развития появились определённые правила аэробики. Так, например, длительность выступления спортсменов составляет 2 мин. на площадке 9×9 м. Спортсмены выступают в таких дисциплинах, как петит «степ-аэробика» и петит «аэробика» (5 спортсменов), гранде «аэробика» и гранде «степ-аэробика» (6-8 спортсменов) в категориях: дети до 10 лет, кадеты (11-13 лет), юниоры (14-16 лет) и взрослые (17+). Особое значение придаётся внешнему виду: выступающие должны быть одеты в обтягивающие костюмы и использовать только белые кроссовки, также важную роль играет причёска, которая должна быть в виде аккуратной «шишки», и лёгкий выразительный макияж [1].

После введения правил всё дошло до того, что стали проводиться турниры и спортивные состязания. Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике организовала и провела Франция уже в 1999г. Далее соревнования стали проводиться повсеместно. По всему миру происходит организация турниров различного уровня. Фитнес-аэробика приобрела мировую популярность, однако этот вид спорт на данный момент не считается олимпийским.

Заключение. Таким образом, фитнес-аэробика на различных исторических этапах способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех функций организма занимающихся, а также формирует правильную осанку, развивает общую физическую подготовку, хореографические, музыкальные, акробатические способности и морально-волевые качества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Википедия. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] // Понятие фитнес-аэробики. – URL: https://ru.wikipedia.org (дата обращения: 01.03.2018).
2. Клуб Манго. История аэробики [Электронный ресурс] // Начало аэробики. – URL: http://www.clubmango.ru/ (дата обращения: 02.03.2018).
3. Проледи.ру. Спорт и фитнес [Электронный ресурс] // История развития фитнес-аэробики. – URL: http://rosmed.com.ru/ (дата обращения: 03.03.2018).

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Шадчина П.Д.
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Жабаков В.Е.

pshadchina@mail.ru

SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS BY MEANS OF FITNESS

Shadchina P.D.
South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

In the modern world, the physical training of athletes of volleyball players makes high demands for the successful assimilation of training programs. At the stage of increasing physical qualities, a search for new effective techniques is required. In the article questions of application of fitness programs in educational processes of volleyball players which are directed on perfection of motor-coordination and speed-power abilities of sportswomen are analyzed.

Введение. В волейболе большое внимание уделяется двигательной активности спортсмена, прыгучести, правильной техники выполнения упражнений, перемещение из различных исходных положений, развитию координационных способностей, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости. В современном мире широко используются различные спортивно-педагогические направления. Для повышения развития физических качеств волейболисток, а так же универсализма спортсменок на игровой площадке появилась необходимость в разнообразии тренировочного процесса. В последнее время тренерскому составу приходится вносить дополнительные изменения в спортивную методику для успешной физической подготовки волейболисток. [2]

Анализ спортивной литературы по волейболу позволил выявить проблему, связанную со специальной подготовкой спортсменок, а именно с недостаточной двигательной активностью и снижению уровня координационных способностей [3, 6]. Для повышения мастерства волейболисток были введены различные фитнес программ. А так же проведены исследования, цель которых выявить действительно ли фитнес программы повышают уровень физических качеств волейболисток. В данных программах собраны последние достижения оздоровительной тренировки, основанной на научно-технических разработках в данной сфере. «Метод направленного сопряжения» совершенствует скоростно-силовые и двигательно-координационные способности спортсменок. [4, 5] Некоторые исследования доказывают, что недостаточная координационная и скоростно-силовая подготовка влияет на правильность выполнения технических элементов. В связи с существующими современными исследованиями можно задать вопрос, как распределить время, затраченное на тренировочный процесс, чтобы получить высокий спортивный результат [3].

Материалы и методы. В проведенном анализе использовались современные экспериментальные исследования проводимых на базе педагогических университетов и ДЮСШ по волейболу. С помощью внедрения аэробных тренировок с низко-ударной нагрузкой в разминке, аэробики с использованием степ платформ, а так же различных упражнений на растяжку были проведены исследования на базе образовательного учреждения «Гродненского государственного университета имени Янки Купалы» [1]. В ходе исследования были сформированы две группы экспериментальная и контрольная. Исследования проводилось с участием пятидесяти студенток вуза.

Кроме того, с помощью внедрения «методики сопряженной тренировки» в учебно-тренировочный процесс на занятиях по волейболу в ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д.Ушинского», ДЮЦ «МИГ» г. Ярославля и СДЮСШОР № 3 г. Рыбинска были проведены исследования полугодичной подготовки волейболисток [5].

Результаты и их обсуждение. Ссылаясь на анализ современных экспериментальных исследований с внедрением фитнес программ, в годичную подготовку волейболисток, предполагается, что качества координационных и скоростно-силовых способностей спортсменок будут увеличиваться.

Фитнес программы явились частью ОФП и СФП, заменившие стандартные волейбольные упражнения на специальные комплексы, применяемые во всех частях тренировки (подготовительной, основной и заключительной), в зависимости от задач. Эти фитнес программы вошли в общие разделы подготовки, не изменив количество занятий, а увеличив их интенсивность. Динамика показателей координационной и технической подготовки за счет введения фитнес программ в экспериментальных группах испытуемых замечены существенные изменения физической работоспособности, а именно за время исследования произошел существенный прирост показателей в статическом равновесии, прыжках вверх, челночном беге, показателях кистевой динамометрии, следовательно, и силового индекса. Кроме того, увеличивалось количество использованных технических приемов в активной фазе. Улучшились показатели качества групповых, координационных взаимодействий игроков [1]. Стали рациональнее способы атак из различных положений, что способствует улучшению качества спортивной игры.

Данные исследования так же доказывают, что применение фитнес программ способствуют развитию координационных способностей, точности выполнения нижней и верхней передачи мяча, приемов мяча с подачи и точность выполнения нападающего удара.

Заключение. Внедрение фитнес программ в физическую подготовку волейболисток существенно расширило границы комплексного подхода в тренировочной деятельности. Заметно улучшились координационные и скоростно-силовые показатели, что доказывается на примере анализа некоторых из современных экспериментов. Повышение качества физической подготовки поспособствовало повышению технико-тактических показателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметов С. М. Физическая культура, спорт – наука и практика // Исследование влияния фитнес программ специальной направленности на физическое состояние студенток-волейболисток. – 2012. – № 2. – С. 35 – 40.
2. Беляев А.Б. Волейбол / под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2004. – 368 с.
3. Волейбол: поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы). – М., 1983. – 150 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / под общ. ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. – 122 с.
5. Новожилова, С.В. Методика сопряженной тренировки физических способностей на основании специальных акробатических и плиометрических упражнений в спортивной подготовке юных волейболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2012. – 24 с.
6. Шалаев А.Н. Акробатическая подготовка волейболистов // Современные наукоемкие технологии. – Ханты-Мансийск, 2008. – № 7.

ПОДГОТОВКА КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Шарабрина А.И.
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (ЧГПУ), г. Челябинск, Россия

PREPARING KARATE PLAYERS FOR COMPETITIONS AT THE INITIAL STAGE OF SPECIALIZATION

Sharabrina A.I.
South Ural State Humanitarian-Pedagogical University (Chelyabinsk State Pedagogical University), Chelyabinsk, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Жабаков В.Е.

35alena197@mail.ru

The article considers the preparation of karate players for competitions at the initial stage of specialization. In the training process before the competitions were introduced mobile games. The results of the study of karate players in competitive activities are presented.

Введение. Актуальность темы определяется необходимостью особого внимания к реализации идеи непрерывного образования в период детства, когда закладывается фундамент полноценного физического и психического здоровья личности. Игровая деятельность является распространенной в развитии физических качеств и немалую роль играет в психологическом развитии ребенка. Важность и актуальность рассматриваемой статьи, ее недостаточная практическая разработка в подготовки каратистов на начальном этапе специализации.

Чтобы подготовить спортсменов к высокому уровню соревнований нужно работать с детьми с младшего возраста на начальном этапе. По мнению В.К. Бальсевича «стратегия физического воспитания ребенка должна состоять в том, чтобы научить его возможно большому числу разнообразных движений» [1]. Обладая разными двигательными навыками обогащает двигательный опыт, расширяет диапазон двигательных способностей детей, содержание и методика проведение занятий, традиционно сложившиеся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, в значительной степени ориентированы на освоении определенного объема двигательных навыков, что отличается многими авторами: Страховная В.Л.; Степаненкова Э.Я. и др.[9,10] Подвижные игры представляют собой первую доступную для детей форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений [2]. Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического духовного оздоровления детей, эффектных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Дети, которые занимаются карате не все пришли по собственному желанию, у них нет желания развиваться как спортсмены они просто не заинтересованы. Все потому, что им преподают тренировочный процесс как более опытным спортсменам. Решение этой проблемы я вижу в совокупности социально педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Для этого способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Для подготовки каратистов к соревнованиям на начальном этапе специализации, игры – это универсальное средство всестороннего развития детей.

Материалы и методы. Детей нужно заинтересовывать в тренировочном процессе, не все дети понимают важности самого процесса тренировок. Для этого я хочу включить в подготовку каратистов к соревнованиям на начальном этапе специализации, тренировку в форме игр. Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных образовательных и воспитательных задач. Основными задачами, решаемыми в процессе проведения подвижных игр для карате являются:

- расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

О большом значении игры в воспитании детей неоднократно говорила Н.К. Крупская «Для ребят младшего возраста игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба. Игра для них труд, игра для них – серьезная форма воспитания» [5].

С помощью игр решаются разнообразные задачи. В играх дети упражняются в разнообразных движениях: беге, лазании, ловле, прыжках и т.д. Большое количество движений активизируется дыхание, кровообращение и обменные процессы. В процессе игровой деятельности возникают положительные эмоции, которые благотворно влияют на психику ребенка. Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению цели, мобилизуем его физические ресурсы, улучшает координацию движений [3].

П.Ф. Лесгафт писал: «В играх применяются все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большой точностью и ловкостью» [6]. Это положение получило подтверждение в исследованиях отечественных педагогов: Н.Н. Кильпио, Т.И. Осокиной и другие. [3, 7, 8].

Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в более равномерном их развитии. Для любого спортсмена (в том числе и каратиста) необходима общефизическая подготовка. Существует пять физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость. Я считаю, что эти качества нужно развивать с младшего возраста, для их развития очень подходят игры. Чтобы подготовиться к соревнованиям необходимо изучить технику и тактику в кумите. Перед соревнованиями наша школа делает две недели сборов. Если мы работаем с детьми младшего возраста, то им будет не интересно на сборах перед соревнованиями если тренировки будут проходить только в отработки каких-либо приемах. Поэтому я думаю, что нужно смешивать такие сборы играми чтоб детям было интересно находиться на тренировочном процессе. Подготовить спортсменов к соревнованиям по карате, значит улучшить физическое состояние мышц, используемых в бою. Тренировка заключается в том, чтоб была силовая работа, работа на скорость и точность по мишеням, взрывная работа в спарринге, растяжка. В течение первой недели 50% работы посвящается выносливости, и я считаю, что именно этот период нужно смешать с играми и 50% работы посветить на развитие техники и тактики карате. Во вторую неделю 30% посвящается выносливости и 70% посвящается на развитие техники и тактики. В конце тренировки если осталось время, то идет отработка умений, которые более используемые в бою на соревнованиях для развития и совершенствования техники удара, индивидуально для каждого спортсмена. Перед соревнованиями нужно хорошо разминаться и поэтому я предлагаю перед отработкой ударов провести игру минут на пятнадцать. Подвижная игра является универсальным средством всестороннего развития ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Кроме того, подвижные игры удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях.

Результаты и их обсуждение. В поставленной задачи, на сколько эффективны подвижные игры в подготовки спортсменов на начальном этапе специализации. Было проведено исследование на соревнованиях областного уровня. Были взяты на эксперимент две группы начальной подготовки второго года обучения. В каждой группе по пять человек, по сетке спортсмена у каждого примерно одинаковое количество человек.

Как видно из таблицы 1 по результатам соревнований спортсмены, которые вели тренировочный процесс с подвижными играми их результат на соревнованиях лучше, чем у спортсменов, которые тренировались без игр.

Таблица 1 – Сравнение двух групп одного уровня.

Спортсмены	Количество выигрышных боев				
	1	2	3	4	5
1. Группа начальной подготовки. Подготовка к соревнованиям за две недели без игр.	3	-	2	3	1
2. Группа начальной подготовки. Подготовка к соревнованиям за две недели с подвижными играми.	3	4	2	4	3

Заключение. В результате проведенного эксперимента, в подготовки детей на начальном этапе специализации к соревнованиям по карате с подвижными играми, показатели значительно улучшились. Таким образом, можно рекомендовать проводить тренировочный процесс с подвижными игами, чтоб дети были заинтересованы в приходить на каждую тренировку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, 1987.
2. Запорожец А.В. Избранные психологические труды в 2 томах. – М.: Просвещение, 1986. – Т. 2.
3. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. – М.: Просвещение, 1973.
4. Кленова О. Игра – это серьезно. – Игра и дети, 2005.
5. Крупская Н.К. О дошкольном воспитании. – М., 1973.
6. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Подвижные игры для малышей. – М.: Просвещение, 1965.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников.
9. Страховая В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001.

Раздел 1.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В САГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (КРУГЛАЯ СПИНА)

Багель Д.А.
Белорусский государственный университет физической культуры. г. Минск, Беларусь

RESTORATIVE TREATMENT OF CHILDREN OF AVERAGE SCHOOL AGE WITH AVIOLATION OF POSTURE IN THE SAGITTAL PLANE (ROUND BACK)

Bahel D.A.
Belarusian State University of Physical Culture. Minsk, Belarus

Violations of posture in the sagittal plane – a very common phenomenon among children, especially younger and middle school age. They suffer from the data of different authors from 30 to 70% of children. These values are of particular concern given the unfavorable effect of impaired posture on the functioning of all organs and systems of a growing organism.. Round back – a violation of posture, associated with a significant increase in thoracic kyphosis and lack of lumbar lordosis. The round back is in most cases the result of the harmful influences of the wrong posture during training and occupations, sleep, in conjunction with weakened back muscles. In this violation of posture, the activity of various organs and systems deteriorates.To carry out correction of the violation of posture is necessary in a complex, with the strengthening of the whole organism. Improving the trophism of the muscles, increasing their strength endurance makes it possible to develop a powerful muscular corset that keeps the spinal column in the position of maximum correction, or to stabilize it and prevent the progression of the posture disorder.

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Солдатенкова А.И.

bagel_dashka@mail.ru

Введение. Нарушения осанки в сагитальной плоскости – весьма распространенное явление среди детей, особенно младшего и среднего школьного возраста. Ими страдают по данным разных авторов от 30 до 70% детей [1]. Эти величины вызывают особую озабоченность с учетом неблагоприятного влияния нарушенной осанки на работу всех органов и систем растущего организма. [2].

Круглая спина – нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Круглая спина является в большинстве случаев результатом вредных влияний неправильной позы во время учебных и профессиональных занятий, сна, в совокупности с ослабленными мышцами спины. При этом нарушении осанки ухудшается деятельность различных органов и систем.

Проводить коррекцию нарушения осанки необходимо комплексно, с укреплением всего организма. Улучшение трофики мышц, рост их силовой выносливости позволяет выработать достаточно мощный мышечный корсет, удерживающий позвоночный столб в положении максимальной коррекции, либо обеспечивают стабилизацию его и предотвращают прогрессирование нарушения осанки [2, 4].

Цель исследования: оценить эффективность программы восстановления физического состояния у детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина).

Задачи исследования:

1. Изучить физическое состояние у учащихся среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина);
2. Разработать программу восстановления физического состояния учащихся среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина);

3. Изучить физическое состояние у учащихся среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина) в результате применения программы.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГУО «Гимназия №14 г. Минска» с 07.11.2016 г. по 09.12.2016 г. Для исследования мы отобрали 20 девочек.

Дети контрольной группы (КГ) – 10 девочек, 5 из которых имели сутуловатость, а 5 были с нарушением осанки в сагитальной плоскости круглая спина. Девочки из КГ занималась физкультурой по программе гимназии:

1. Урок физической культуры.
2. Занятия плаванием в бассейне 1 раз в неделю.

В экспериментальную группу (ЭГ) входило также 10 девочек 12–14 лет, 4 из которых имели сутуловатость, а 6 имели нарушение осанки в сагитальной плоскости круглая спина. Нами была разработана программа восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина), по которой занимались дети ЭГ:

1. Урок физической культуры и здоровья с измененной основной частью урока (включая специальные упражнения на коррекцию осанки) 2 раза в неделю по 45 минут.
2. Занятия плаванием в бассейне 1–2 раза по специально разработанной программе для детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина).
3. Ежедневное самостоятельное выполнение комплекса специальных упражнений для детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина).

Методы исследования. В процессе написания курсовой работы была использована совокупность методов, связанных со сбором необходимой информации по теме и ее анализом, а именно:

- определение физического развития: измерялся рост, вес и окружность грудной клетки;
- функциональное исследование сердечно-сосудистой и дыхательной системы: пробы Штанге и Генчи, проба Руфье;
- общая оценка визуальных критериев позвоночника (грудного кифоза): визуальная оценка спины ребенка, определение угла кифоза (УК) между касательными, определение глубины шейного изгиба и глубины поясничного лордоза [3];
- определение физической подготовленности: оценка собственно силовых способностей, силовой выносливости мышц-разгибателей спины, силы прямой и косых мышц живота, силы верхних конечностей и гибкости позвоночника;
- математико-статистическая обработка данных исследования.

Результаты исследования

Динамика показаний физического состояния детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина) до и после поведения исследования представлена в таблицах 1 и 2.

Анализируя процентный прирост показателей функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей после применения программы можно сказать, что наиболее выражены различия в процентном изменении угла кифоза у лиц ЭГ. Согласно данным, угол кифоза у девочек ЭГ уменьшился на 9,5%, а у девочек КГ лишь на 3,58%. Разница составляет 5,92%.

Можно отметить разницу между показателями у детей ЭГ и КГ в процентном уменьшении показателей шейного лордоза. Согласно показателям, у детей ЭГ лордоз уменьшился на 9,6%, в то время как у детей КГ лишь на 2%. Разница показателей у лиц КГ и ЭГ составляет 7,6%. Динамика поясничного лордоза у лиц КГ отрицательная и

равна 0,33%, в то время как у лиц ЭГ прирост составил 6,2%. Разница в прировле у девочек ЭГ и КГ равна 6, 53% с преобладанием у лиц ЭГ.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата до и после применения программы у детей КГ и ЭГ

Группы	Изменение физиологических изгибов		
	Шейный лордоз (мм)	Поясничный лордоз (мм)	УК (гр)
КГ до	40,7±2,7	30±2,4	37,6±1,57
КГ после	39,9±2,1	29,9±0,8	36,3±0,67
Р	>0,05	>0,05	>0,05
%	–2	–0,33	–3,58
ЭГ до	44,5±1,97	36,4±1,33	39,2±0,8
ЭГ после	40,6±0,36	38,8±0,7	35,8±0,6
Р	<0,05	<0,05	<0,05
%	–9,6	6,2	–9,5

Таблица 2 – Динамика показателей тестирования физической подготовленности до и после применения программы у детей КГ и ЭГ

Группы	Силовая выносливость мышц спины (с)	Сила прямой мышцы живота (раз)	Силовая выносливость косых мышц живота (с)	Сила рук/метание мяча (м)	Гибкость позвоночника (см)	Динамометрия кисти (СИ)
КГ до	44,5±2,6	23,1±0,9	24,2±1,9	2,93±0,7	11,1±1,5	17,6±2,6
КГ после	45±1,4	24,1±1,2	25±2,4	2,97±0,67	11±1,7	18,1±2,1
Р	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
%	1,11	4,2	3,2	1,35	–0,9	2,76
ЭГ до	47,6±0,9	23,1±0,6	27,2±1,4	3,08±0,2	13,6±0,4	20,2±1,3
ЭГ после	51,6±0,3	26,4±0,8	30,2±0,8	3,18±1,2	15,7±1,8	21,5±1,1
Р	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
%	7,75	12,5	9,93	3,14	13,4	6,05

Как видно из таблицы 2, процентный прирост показателей тестирования физической подготовленности после применения программы у детей ЭГ значительно выше. Так, процентный прирост силовой выносливости мышц спины у девочек ЭГ приравнивается к 7,75%, у девочек КГ – 1,11%, разница равна 6,73%. Также стоит отметить процентный прирост силовой выносливости прямой мышцы живота: прирост у лиц ЭГ – 12,5%, что на 6,73% больше, чем у лиц КГ. Процентный прирост гибкости позвоночника у детей ЭГ – 13,4%, в то время как у детей КГ на 14,3% меньше и равен –0,9%. Прирост динамометрии также у детей ЭГ равен 6,05%, а у лиц КГ –2,76%, разница равна 3,3%, с преобладанием у лиц ЭГ. Сравнив данные показатели у лиц КГ до и после применения программы можно сказать, что показатели динамики статистически незначимы. Прирост в большинстве случаев у девочек ЭГ статистически значим.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что данная программа восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина) эффективна.

Заключение. Анализируя полученные данные по приросту показателей физического развития, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также динамике физиологических изгибов позвоночника занимающихся ЭГ по

сравнению с КГ можно отметить улучшение данных по большинству параметров. Процентный прирост показателей тестирования физической подготовленности у детей ЭГ после применения программы также оказался более значительным, особенно в ряде показателей: силовая выносливость мышц спины у лиц ЭГ увеличилась на 7,75%, сила прямой мышцы живота – на 12,5% и гибкость позвоночника – на 13,4%. При этом прирост показателей у лиц ЭГ оказался статистически достоверным. Больший результат наблюдается и в измерениях показателей функционального состояния опорно-двигательного аппарата у лиц ЭГ: уменьшение грудного кифоза на 9,6%, угла кифоза на 9,5% и увеличение поясничного лордоза на 6,2%. Это свидетельствует об эффективности разработанной программы восстановления физического состояния учащихся среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнруб Е.М., Волощук А.С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – Киев: Здоровья, 2006. – 179 с.
2. Гурова Н.И. Морфологические изменения в позвоночнике при нарушениях осанки у детей дошкольного и школьного возраста. – М.: Медицина, 2011. – 304 с.
3. Лисовский М.К. Целенаправленная функциональная гимнастика. – Минск: Издатель А.Н. Вараксин, 2015. – 24 с.
4. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. – М.: Академия, 2012. – 384 с.

ПЛАВАНИЕ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Герасимова Н.Д., Захарченко А.Д.

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
Культелеева Ж.А.

gerasimova.n.d@yandex.ru
nastya-rud@mail.ru

SWIMMING AS A FACTOR OF ADAPTATION OF STUDENTS

Gerasimova N.D., Zakharchenko A.D.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

This article discusses the issue of physical fitness of students and functional capabilities of the body during swimming classes. 2 groups of students were allocated. In the control group, improvements in the motor sphere were noticed, but often they were "weak" students in physical training. We found that the best strength and speed indicators are associated with the best indicators of recovery and regulation of the cardiovascular system.

Введение. Всем известно, что спорт – это лучшая таблетка от стресса, а также профилактика многих заболеваний. Так как учёба в медицинском университете зачастую сопровождается стрессовыми ситуациями, активный двигательный режим просто необходим. Именно поэтому физическая подготовленность студентов играет важную роль в период адаптации к новым условиям жизни и труда. Спортивные занятия должны увеличивать резервные функциональные возможности всех органов и систем, тем самым формировать физическую подготовленность. Период адаптации рассматривается с разных точек зрения учёных и обязательно включает физические упреждения.

Цель нашей работы заключается в изучении и сравнении адаптационных возможностей студентов с уровнем их физической подготовки в процессе занятий плаванием.

Результаты и обсуждения. Контрольную группу составили 29 студентов – мальчиков II курса стоматологического факультета Оренбургского государственного медицинского университета. Занятия по плаванию проводились два раза в неделю

(вторник, четверг), длительностью 1 час 45 минут: из них 50 минут в спортивном зале, 55 минут в бассейне. Студентам были представлены общеукрепляющие спортивные упражнения такие как: бег, прыжки на месте и в длину, наклоны в стороны, упражнения на разные группы мышц. Дополнительно студенты получили упражнения по развитию дыхательной мускулатуры и мастер-класс по разным видам плавания. За одно занятие в бассейне студенты осваивали 1300-1500 м. Каждый отрезок дистанции был предусмотрен, использовались 25-метровые, 50-метровые и 100-метровые дорожки. 20 минут занятий в бассейне уделялось развитию скоростных качеств. Для развития выносливости студенты делали старт и проплывали полностью дорожку длиной 100 м, скоростные качества засчитывались по времени. По истечению учебного семестра мы оценивали контрольные цифры. Каждый студент должен был проплыть 50 м вольным стилем на время. Оценивалось качество координации движений, техника плавания по 5-бальной шкале.

За физиологическую характеристику адаптационных возможностей мы приняли сердечный ритм, который был основан на анализе гистограммы R-R интервалов с вычислением моды (М0), индекса напряжения (ИН), индекса вегетативного равновесия (ИВР). Анализировали данные показатели в покое и после физической нагрузки.

Анализ результатов показал, что у большего количества студентов к концу учебного семестра наблюдалось улучшение результата на дистанции 50 м вольным стилем (1), и техники плавания (2) (табл. 1).

Мы разделили студентов на две контрольные группы по исходным результатам заплыва (т.е. результаты в начале исследования): группа 1 – сильная группа (результат заплыва на 50 м менее 43 с), группа 2 – слабая группа (результат заплыва на 50 м более 43 с). Обнаружили интересную закономерность, что у студентов группы 2 наблюдались лучшие результаты в приросте спортивных качеств и уровня физической подготовленности к концу года (табл. 2).

Таблица 1 – Средний показатель сдачи нормативов в начале и конце учебного года

Время исследования	*1*	*2*
Осенний семестр	40,3	3,5
Весенний семестр	37,5	4,3

Таблица 2 – Средние показатели сдачи нормативов в сравнении по группам в начале и конце учебного года

Группа	*Время исследования*	*1*	*2*
1	Осенний семестр	34,3	3,7
	Весенний семестр	33,2	4,2
2	Осенний семестр	47,4	2,5
	Весенний семестр	42,5	3,8

Был произведен анализ параметров работы сердечно-сосудистой системы. Результат показал, при измерении в состоянии покоя уровень функционирования системы кровообращения находился в пределах нормы для данного возраста. Величина моды была несколько ниже 0,74–0,79 (при норме 0,72), что говорит о симпатическом влиянии на функции системы кровообращения. В начале года преобладал процент студентов с нормотоническими показателями ритма сердца, а к концу увеличился процент с симпатоническими показателями. По показателю индекса напряжения в начале года преобладали студенты с нормальными значениями, к концу года наблюдалось функциональное напряжение.

Заключение. Таким образом, полученные результаты данного исследования говорят о том, что в течение всего учебного года изменению подверглись не только физическая подготовленность, но и психологические аспекты адаптации студента. В ре-

зультаты мы обнаружили повышение уровня физической подготовки студентов к концу учебного года, но более существенный результат показала группа 2 (слабая).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Кугаевских В.Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО // Динамика систем, механизмов и машин. – 2015. – № 6. – С. 138–140.

2 Паршикова Н.В. Менеджмент, право, нормативы // Дошкольная и школьная физкультура. Физкультура и спорт. – М.: Советский спорт, 2017. – С. 5–6.

3 Физкультура и здоровье студентов / под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака. – М.: МГУ, 1988.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 50-55 ЛЕТ С ОЖИРЕНИЕМ I СТЕПЕНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АППАРАТА БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ

Иванова О.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Иванова Н.Л.

ivolga.96@mail.ru

PHYSICAL REHABILITATION OF WOMEN AT AGE OF 50-55 YEARS OLD WITH OBESITY OF I DEGREE USING THE BIOMECHANIC STIMULATION APPARATUS

Ivanova O.V.

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

The article presents a program of physical rehabilitation of woman at age of 50-55 years old with obesity of I degree using the biomechanic stimulation apparatus. To check its effectiveness were made some experiments and was processed information using mathematical statistics. This method proves that the program of physical rehabilitation with using the biomechanic stimulation apparatus is more optimal then the program without using the biomechanic stimulation.

Введение. Ожирением страдают люди всех возрастов, в том числе и дети. По статистическим данным РАМН в России в настоящее у 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет наблюдается избыточная масса тела, а 30% населения имеет выраженное ожирение [5].

Реабилитация лиц с ожирением должна носить комплексный характер [1–3]. Необходимо изучение влияния современного реабилитационного оборудования, возможностей использования аппаратов биомеханической стимуляции (БМС), как средства физической реабилитации при ожирении.

БМС – это частое механическое воздействие вибрацией на мышцы человека, в результате которого происходит ряд физиологических изменений, способствующих тренировке мышц. БМС ускоряет как метаболизм (увеличивая объем кислорода), так и детоксикацию (через лимфатическую систему). Действие аппарата БМС основано на применении вибрации (амплитуды 4 мм, частота 20-35 Гц). Воздействие вибрации осуществляется вдоль мышечных волокон, т.е. в направлении, характерном для обычного мышечного сокращения. Эффект БМС в сравнении с обычной тренировкой достигается в десятки и даже сотни раз быстрее и с меньшими усилиями [4].

Целью исследования являлось повышение эффективности физической реабилитации женщин 50-55 лет с ожирением I степени.

Материалы и методы. В ходе работы нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; антропометрические методы (определение индекса массы тела (ИМТ), оценка окружности талии, оценка компонентов массы тела); методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе студии коррекции фигуры на аппаратах биомеханической стимуляции «Силуэт» с июля по сентябрь 2017 г.

Под наблюдением находилось 8 женщин в возрасте 50-55 лет с ожирением I степени. 4 женщины составили контрольную группу (КГ) и 4 женщины экспериментальную (ЭГ). В контрольной группе применялись: занятия лечебной гимнастикой (ЛГ), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), массаж, лечебное плавание, диетотерапия. В экспериментальной группе использовались те же средства и формы, дополнительно были включены занятия на аппаратах БМС.

Программа физической реабилитации состояла из двух периодов: подготовительного периода (длительностью 14 дней) и основного периода (длительностью 28 дней).

В подготовительном периоде применялись: занятия ЛГ 25-30 мин., ежедневно. Физическая нагрузка использовалась средней интенсивности, способствующей усиленному расходу углеводов и активизации энергетического обеспечения за счет расщепления жиров. Занятия УГГ ежедневно 10-15 мин. Массаж проводился по методике профессора А.А. Бирюкова 3 раза в неделю (после тренировок с применением аппарата БМС), 30-40 мин. Занятия на аппаратах БМС 3 раза в неделю (через день) 40-45 мин. Во время тренировки прорабатывались отдельные зоны по 2 мин. и больше времени уделялось мышцам брюшного пресса и ягодичным мышцам. Так же на этом периоде применялось лечебное плавание 1 раз в неделю 20-30 мин. и диетотерапия стол №8 с ежедневным взвешиванием.

На основном периоде использовались те же средства и формы, увеличивалась продолжительность занятий и интенсивность физической нагрузки. В занятиях лечебной гимнастикой движения выполнялись с большой амплитудой, в работу вовлекались крупные мышечные группы, использовались махи, круговые движения в крупных суставах, упражнения для туловища (наклоны, повороты, вращения), упражнения с предметами. Большой удельный вес в занятиях лиц с избыточным весом занимали циклические упражнения, в частности ходьба и бег. При тренировках на аппаратах БМС в основной период время выполнения базовых упражнений не менялось, но увеличивалась мощность работы аппарата. Так же увеличивалось число упражнений, количество их повторений, усложнялись исходные положения, появлялись отягощения в виде грузов и гантелей, увеличивалась амплитуда движения при стретчинге. Общая длительность занятия составляла в среднем 60 минут.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ средних показателей ИМТ выявил, что в обеих группах ИМТ снизился до показателя, соответствующего избыточной массе тела или предожирению, в КГ показатель снизился на 1,1% ($p>0,05$), а в ЭГ на 2,2% ($p<0,01$), что доказывает большую эффективность разработанной нами программы.

Жировой компонент уменьшился в КГ на 1%, при том что средний вес тела снизился на 8,5 кг (в среднем с 86,3 до 77,8 кг). Т-критерий Стьюдента находился в зоне незначимости ($p>0,05$).

В ЭГ жировой компонент уменьшился на 3,3%, при том что средний вес тела снизился на 18,5 кг (в среднем с 90,8 до 72,3 кг). Т-критерий Стьюдента находился в зоне значимости (при $p<0,01$).

Таким образом, и используемая в контрольной группе, и предложенная нами, используемая в экспериментальной группе, программы физической реабилитации женщин с ожирением I степени, позволяют нормализовать вес и соотношение компонентов массы тела. Однако, предложенная нами программа физической реабилитации выбранного контингента является более рациональной и оптимальной, что подтверждается данными сравнительного анализа показателей компонентов массы тела в контрольной и экспериментальной группах.

Заключение. Была разработана методика занятий на аппаратах БМС с проработкой отдельных зон и программа физической реабилитации для женщин 50-55 лет с

ожирением I степени, состоящая из 2 периодов – подготовительного (14 дней) и основного (28 дней).

В педагогическом эксперименте была доказана эффективность разработанной программы, что выразилось в достоверном снижении показателей ИМТ у испытуемых и снижении жирового компонента. Разработанная программа физической реабилитации с применением занятий на аппаратах БМС может быть рекомендована для реабилитации лиц с избыточной массой тела или ожирением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бессесен Д., Кушнер Р. Избыточные вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. – М.: Бином, 2004.– 240 с.
2. Вардимиади Н.Д., Машкова Л.Г. Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении. – Киев: Здоровье, 1998.– 47 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учеб. для вузов. – М.: Гэотар-Медиа, 2007.– 568 с.
4. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Минск: Полымя, 1986.– 95 с.
5. Полуструев А.В. Физическая реабилитация при ожирении: практ. рук. – Омск, 2014.– 51 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК ФАКТОРУ ГОТОВНОСТИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Калашникова Е.А.

Самарский государственный экономический университет, г. Самара, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Николаева И.В.

kalashnikowa.catya@yandex.ru

THE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE ECONOMIC UNIVERSITY TO THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE” AS A FACTOR OF READINESS TO HEALTH PRESERVATION

Kalashnikova E.A.

Samara State University of Economics, Samara, Russia

The article presents a research on the issue connected with the economic university undergraduates’ attitude to the availability of the discipline “Physical Culture” in the curriculum. The students’ attendance has also been analyzed. The purpose of the article is to find out the students’ attitude to physical education classes, which can give the opportunity to determine their readiness for health preservation.

Введение. В настоящее время одной из актуальных проблем в вузах России является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни, а также создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом [2, 4].

Физическая культура и связанные с ней элективные дисциплины – базовые дисциплины учебного плана бакалавров экономического профиля.

С помощью знаний, полученных на занятиях по физической культуре, студенты должны научиться осознавать социальную значимость физической культуры в развитии личности и повышении уровня физической и умственной работоспособности. Кроме того, они должны сформировать мотивационно-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями, установки на сохранение своего здоровья и ведение здорового образа жизни, а также развить психофизические качества, которые важны для будущей профессиональной деятельности [3, 6].

В период обучения в вузе перед студентами остро стоит проблема формирования жизненных и профессиональных ценностных ориентаций [6]. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни в первую очередь осуществляется на практических занятиях по физической культуре. Изучение дисциплины «Физическая культу-

ра» необходимо для дальнейшего изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Однако документальные источники и анализ научной литературы свидетельствуют о низкой посещаемости студентами занятий. Одна из причин – несовершенство материально-технической базы вузов для занятий физическими упражнениями и спортом. Перед каждым вузом России стоит задача создать материально-технические условия для развития физической культуры и спорта [4].

Анализ научной литературы показал, что в настоящий момент специалистов волнуют проблемы низкого уровня двигательной активности студентов, недостаточной физической и функциональной подготовленности, неудовлетворительного качества занятий по физической культуре и посещаемости занятий студентами [3, 4].

Следует подчеркнуть большую практическую значимость исследования, поскольку оно способствует разрешению противоречия между готовностью студентов к здоровьесбережению с помощью занятий физической культурой и спортом и их посещаемостью.

Материалы и методы. Цель исследования – изучить отношение студентов к дисциплине «Физическая культура». Задачи исследования: выявить и проанализировать отношение студентов вуза к физической культуре как дисциплине в учебном плане, а также к организации и условиям проведения занятий по физической культуре.

Методологической основой исследования явились концепции и идеи отечественных ученых по проблеме развития личности студента. Для решения поставленных задач был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования.

К теоретическим методам исследования относятся: анализ социологической, педагогической литературы, материалов и публикаций периодической печати, изучение и обобщение педагогического опыта по теме исследования.

Эмпирические методы включали в себя социологический опрос, наблюдение, индивидуальные беседы, а также формирующий эксперимент, результаты которого обрабатывались методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование было проведено на базе Самарского государственного экономического университета среди студентов 1–3-го курсов (173 респондента). Решение задач на этапе исследования определялось с помощью вопросов, задаваемых респондентам.

Для того чтобы выявить и проанализировать отношение студентов 1–3-го курсов вуза к физической культуре как дисциплине в учебном плане респондентам был задан вопрос: «Как Вы относитесь к такому факту, что занятия по физической культуре есть в учебном плане вуза?». Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Отношение студентов к физической культуре как учебной дисциплине (%)

Курс	Респонденты	Ответы		
		«Положительно»	«Нейтрально»	«Отрицательно»
1-й курс (n=68)	Девушки (n=38)	50,0	24,5	25,5
	Юноши (n=30)	58,5	7,5	34,0
2-й курс (n=63)	Девушки (n=33)	54,8	16,7	21,7
	Юноши (n=30)	68,5	6,5	25,0
3-й курс (n=42)	Девушки (n=24)	58,6	40,0	2,4
	Юноши (n=18)	65,0	30,0	5,0
Всего		**59,0**	**20,8**	**20,2**

Анализ результатов показал, что чем старше студенты, тем их отношение к дисциплине «Физическая культура» и к занятиям физической культурой и спортом становится положительнее и осознаннее.

В целом большая часть студентов 1–3-го курсов (59%) относятся положительно к физической культуре как учебной дисциплине. Однако около четверти студентов вуза (20,2%) относятся отрицательно, почти столько же студентов (20,8%) относятся ней-

трально. Больше всего положительных ответов получено от юношей 2-го курса (68,5%), а отрицательных – от юношей 1-го (34%).

Ответы на вопрос «Как часто Вы пропускаете занятия по физической культуре, и по какой причине?» показали, что большинство респондентов часто пропускают занятия по физической культуре (77%), и лишь 23% опрошенных ответили, что никогда их не пропускают.

Многие студенты (47%) видят проблему в том, что приходится носить форму по аудиториям, нет душевых кабинок в раздевалках (20%), 33% респондентов считают, что на занятиях по физической культуре нет индивидуального подхода, поэтому многие предпочитают заниматься фитнесом вне вуза. Они утверждают, что в фитнес-клубах используются более эффективные современные технологии, позволяющие определить уровень нагрузки, отметить эффективность тренировки, установить необходимый темп.

Интерактивные программы тренировок, появившиеся в последнее время, делают занятия максимально полезными и позволяют оценить их эффективность. Всего этого нет на занятиях в образовательных учреждениях. Студенты утверждают, что для учебного процесса необходим хороший спортивный инвентарь.

Для того чтобы выявить и проанализировать отношение студентов вуза 1–3-го курсов к организации и условиям проведения занятий по физической культуре были проанализированы ответы на вопрос анкеты «Вас устраивают организация и условия проведения занятий по физкультуре в вузе?». Данные анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Отношение студентов к организации и условиям проведения занятий по физической культуре (%)

Курс	Респонденты	Ответы		
		«Устраивают»	«50/50»	«Не устраивают»
1-й курс (n=68)	Девушки (n=38)	14	25,5	70,5
	Юноши (n=30)	24,8	51,2	24,0
2-й курс (n=63)	Девушки (n=33)	15,8	8,5	75,7
	Юноши (n=30)	46,5	28,5	25,0
3-й курс (n=42)	Девушки (n=24)	18,6	27,0	54,4
	Юноши (n=18)	35,0	25,0	40,0

Анализ ответов показал, что лишь четверть студентов (25,7%) устраивают организация и условия проведения занятий по физкультуре в вузе. Почти половину студентов (46,7%) данная организация и условия занятий по физкультуре не устраивают (недовольство формами проведения занятий, сдачей нормативов ГТО, плохим инвентарем и т.д.). Больше всего недовольных организацией и условиями занятий среди студентов 2-го курса (50,4%), а среди студентов 1 и 3-го курсов одинаково – 47,2%. Среди «недовольных» больше всего девушек 2-го курса (75,7%), а среди тех, кого устраивает данная организация занятий, – девушек 3-го курса (18,6%).

Заключение. Результаты исследования показали, что большая часть студентов 1–3-го курсов относятся положительно к дисциплине «Физическая культура». Студенты вуза понимают важность двигательной активности и осознают, что занятия физической культурой формируют здоровьесберегающую деятельность. Почти половина студентов 1–3-го курса вуза недовольна организацией и условиями проведения занятий по физической культуре. Следовательно, администрации вуза необходимо принимать меры по улучшению организации и условий проведения занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агиенко М.И., Лямкин И.И., Чертенкова А.К. Развитие фитнес-индустрии в свете зарубежной и российской практик // Инновационные технологии в экономике и бизнесе. – Кемерово: Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. – С. 114–117.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие / под науч. ред. Э.М. Казина. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
3. Мелешкова Н.А., Унжаков Г.А., Букреева Н. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2013. – № 3(11). – С. 79–82.
4. Мелешкова Н.А., Григорьева С.А., Букреева Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 1(21). – С. 157–161.
5. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации : при- каз МО РФ от 16 июля 2002 г. № 2715 22716619.
6. Руднева Е.Л. Теоретические основы формирования жизненных и профессиональных ценностных ориентаций студентов : моногр. – Кемерово, 2002. 165 с.

ПРОБЛЕМЫ СТРАХА И ТРЕВОГИ В СПОРТЕ

Калитов А.К.
Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Научный руководитель:
ст. преп. Белькович В.Н.

a_khalitova@mail.ru

THE PROBLEMS OF FEAR AND ANXIETY IN SPORT

Kalitov A.K.
Eurasian National University named after L.N. Gumilev, Astana. Kazakhstan

This article describes the problems of psychological stress, fear and anxiety of an athlete during sports and preparation for a certain type of competition. At first given information about the differences between fear and anxiety in general. In addition, the work reveals the main causes of stress and the mechanism of occurrence. Also, the article describes the role of the properties of the psychic level in the influence of competitive stress on the success of athletes' activity is considered.

Введение. Эмоций – являются неотъемлемой частью в жизни каждого человека. И наше эмоциональное состояние связано с тем, что нас окружает, с тем, что мы делаем и испытываем каждый день. Все же эмоций бывают у нас разные: положительные, такие как восторг, радость, симпатия, любовь; нейтральные чувства как любопытство, изумление, безразличие; и негативные эмоций, которые являются самыми сложными, как месть, тоска, гнев, тревога и страх. Американский профессор психологических наук, доктор философии Кэррол Изард исследовал проблемы человеческих эмоций и развитие отношений между людьми. В 1971 г. он провел опрос у представителей разных стран по вопросу, какие эмоций они испытывают в разные периоды их жизни. По результатам исследования, именно страх для людей является самой негативной эмоцией, которую они больше всего не хотят испытывать. И в то время те, кто значительно чаще испытывает тревогу и страх и оказывается в стрессовых ситуациях больше чем другие, это – спортсмены. Потому что, в их профессий успех или неудача полностью влияет на их эмоциональное состояние.

Материалы и методы. Статический анализ, исследовательские работы Е.В. Воскресенской и Ю.Л. Ханина.

Результаты и их обсуждение.

Страх и тревога – негативные эмоциональные состояния человека. Их испытывает человек, когда чувствует реальную опасность. Многие дают только одно теоретическое обоснование этим двум состояниям человека. Но все же, страх и тревога имеют немаловажные различия (табл. 1).

Тревога чаще всего предупреждает об определенной опасности, подсказывая организму что нужно принять какие – то меры. А страх является более абстрактной [1]

Установлено, что состояние психического стресса, возникающее у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Характер и степень влияния этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т.е. всей системой их взаимосвязей (Б.А. Вяткин, 1981).

Общепризнано, что зависимость уровня достижений спортсмена в соревнованиях от степени стресса имеет криволинейный характер и может быть выражена графически в форме инвентируемой U-образной кривой (рис. 1).

Таблица 1 – Отличительные особенности тревоги и страха

ПРИЗНАК	ТРЕВОГА	СТРАХ
Отношение к опасности	Сигнал опасности	Ответ на опасность
Временные особенности	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
Действие на психику	Возбуждающее	Тормозящее
Характер стимулов, вызывающих эмоцию	Неопределенный абстрактный характер	Определенный конкретный характер
Направление во времени	Проецирована в будущее	Прошлый травмирующий опыт
Роль мыслительных процессов в формировании психических ощущений	Иррациональный феномен	Рациональный феномен
Локализация в коре	Левое полушарие	Правое полушарие
Форма реагирования	Социально – обусловленная	Инстинктивно – обусловленная

Рисунок 1 – Зависимость успешности деятельности спортсмена в соревнованиях от уровня стресса

Другими словами, при слабом и среднем стрессе достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки. Единодушны специалисты в том, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену по-

казывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата [2].

А также реакция спортсменов зависит от возраста, пола, психического состояния и от индивидуальных особенностей каждого. Например: спортсменки больше тревожны чем спортсмены, у спортсменов более низкой степени опыта страх выявляется соответственно больше чем у кандидатов мастера спорта. И, конечно же, при выполнений спортивных упражнений страх и боязнь является худшим явлением, который непременно влияет на результат. Очевидно, что во время страха восприятие спортсмена, как у всех приобретает более эмоциональную окраску, а так же замечается тяга к преувеличению полагаемой опасности. Страх и тревога у спортсменов часто вызывает потливость, влияет на инертность дыхательной системы приводит к изменению частоты сердцебиения. Несмотря на это, уровень тревоги и беспокойства у спортсменов меняется на протяжений физического действия. Например: уровень тревоги волейболиста во время очередного поединка. Сначала, у волейболиста может быть слегка повышенный уровень тревоги (нервничание, учащение сердцебиения), затем оно слегка понижается после того, как игрок войдет в ритм игры, и существенно возрастает в последние минуты поединка (игрок большее нервничает, сердце бьется еще чаще).

Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности:

1) астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках, развивается по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.
2) паника – массовое состояние, которое захватывает многих или всех членов команды.
3) боевое возбуждение – связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности (спортсмен испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности) [3].

Страх и беспокойство перед соревнованиями могут быть разнообразными. Это может быть и достойная оценка сопернику, агрессия со стороны тренера или просто недостаток самоуверенности в себя. Среди них часто встречается собственные опасения спортсмена относительно результатов (страх проигрыша или наоборот победы). Обычно многие спортсмены боятся поражения. Бывают и те, которые просто не любят проигрывать, то есть те, кто так создает представление о себе. И соответственно, поражение для них оборачивается большой психологической травмой.

Спортивная неудача и страх поражения – являются сильнейшими психологическими барьерами и известными стрессорами. Обычно, объясняют их как фрустрацию и изучают как после соревновательный стресс. Генезис психического стресса в спорте впрямую зависит от неудачи, угрозы критикования, невозможности предвидения результата по причине недостаточной информации, а так же трудности условий, ноциоэптивные раздражители (боль, жара, холод), недостаток времени, общий недостаток или избыток сведений.

Заключение. Результативность подготовки и успех являются главными аспектами в карьере спортсмена. Но, чаще всего страх и боязнь перед соревнованиями, недооценка самого себя приводят к поражению, а затем оно непременно влияет на психологическое состояние спортсмена и может вгонять в депрессию. Для повышения действенности и надежности соревновательной деятельности спортсменов необходимо организация системы психологического характера. Важно отметить, что успех и победа зависит не только от физической подготовленности спортсмена, но и от психологического состояния. Поэтому тренеру и прежде всего самому спортсмену нужно выделять особое внимание на это. Надежность перед поединком приходит путем самоконтроля и уверенности в себе и в своем физическом состояний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика). – Витебск, 2015. – С. 7.
2. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 43-44.

3. Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика). – Витебск, 2015. – С. 10-11.

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Клочкова В.А.
Оренбургский государственный медицинский университет, г.Оренбург, Россия

MEANING OF NUTRITION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY

Klochkova V.A.
Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

The article discusses the importance of proper nutrition in physical culture and sports among students of a medical university. The educational process at the medical university is associated with great neuropsychic stress. This is due to high training load, specific training. In these conditions, an important role in improving mental performance, eliminating fatigue, stress and accelerating recovery processes belongs to rational nutrition and active physical activity.

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Ермакова М.А.

veronika_baby93@mail.ru

Введение. Регулярные физические нагрузки повышают функциональные и адаптационные возможности организма студентов, способствуют укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности [5]. Здоровое питание – один из основополагающих принципов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. В случае студентов медицинских университетов данная проблема наиболее актуальна, в связи с высокой загруженностью учебно-практического процесса. Посещение тренажерных залов, фитнес-центров и прочих спортивно-оздоровительных учреждений очень важно не только для молодой популяции, но и для всей популяции людей в целом. При этом важно понимать, что правильное распределение физических нагрузок и восстановление работоспособности являются главным принципом расширения границы адаптации организма к экстремальным физическим нагрузкам. Оптимальное восполнение энергозатрат невозможно без потребления правильно подобранных продуктов. Рацион питания должен строиться с учетом обеспечения организма необходимым количеством энергетических и пластических материалов, а также с учетом особенностей метаболических процессов при различных видах спорта [3].

Материалы и методы. После проведения анкетирования среди студентов 4-го курса Оренбургского государственного медицинского университета, занимающихся в спортивно-оздоровительных комплексах, были получены сведения об их физической подготовке, состоянии здоровья, а также о характере употребляемой пищи и отношении самих студентов к составлению рационов питания во время активных физических нагрузок. Из группы студентов, среди которых был проведен опрос, были исключены студенты, употребляющие спортивное питание, алкоголь и табак.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были получены результаты, подтверждающие немаловажную роль рационального питания при занятиях активной физической культурой и спортом. Так, было выяснено, что 100% респондентов считают важным составление правильного рациона питания в соответствии с характером физических нагрузок, 60% соблюдают дробность в питании, 83% придерживаются составленного ими рациона питания, 83% чувствуют себя активными и бодрыми в течение всей учебной недели и оценивают уровень своего здоровья на 5 балов из 5. 17% респондентов были исключены из изучаемой группы, т.к. употребляли спортивное питание, алкоголь и табак.

Заключение. Роль питания заключается в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении долголетия людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности спортсменов-любителей [2]. Рациональное питание и занятия физкультурой улучшают настроение, повышают мышечных тонус, поддерживают гибкость, обеспечивают работоспособность [1]. А соблюдение принципов рационального питания при занятиях активной физической культурой и спортом у студентов медицинского университета является важным и неотъемлемым критерием их настоящей и будущей работоспособности и выносливости, что подтверждает их понимание важности спортивных мероприятий для здоровья человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). – Астрахань, 2009.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Петровский К.С. Гигиена питания. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1975. – 400 с.
4. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – Киев, 2005.
5. Ридерз Дайджест "Все о здоровом образе жизни". – М., 1998. – 404 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ АНКИЛОЗИРУЮЩЕМ СПОНДИЛИТЕ

Козлова М.Л.

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Ермакова М.А.

zarazakonan@gmail.com

MEDICAL TREATMENT WITH ANKYLOSING SPONDYLITIS

Kozlova M.L.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

Ankylosing spondylitis is an inflammatory disease affecting the axial skeleton. For this pathology is characterized by a chronic recurrent course. It should be noted that with this disease there will be a gradual formation and progression of functional disorders from the spine and joints, which is accompanied by a low quality of life of patients with disability. The problem of correct correction of the state of these patients with the application of therapeutic physical education we consider in our article

Введение. Анкилозирующий спондилит – воспалительное заболевание, поражающее аксиальный скелет [1]. Для данной патологии характерно хроническое рецидивирующее течение. Стоит отметить, что при этом заболевании будет наблюдаться постепенное формирование и прогрессирование функциональных нарушений со стороны позвоночника и суставов, что сопровождается низким качеством жизни пациентов с утратой трудоспособности [2].

Материалы и методы. Международное общество по оценке спондилоартрит (Assessment of SponndyloArthritis International Society) рекомендует в качестве лечебной тактике данного заболевания рациональное сочетание немедикаментозной и медикаментозной терапии. В качестве немедикаментозной терапии рассматриваются регулярный физические упражнения и образовательные программы по модификации образа жизни [3].

На сегодняшний день было проведено достаточное количество исследований, подтверждающих положительную динамику у пациентов с анкизолирующим спондилитом получающих физиотерапевтическую терапию в сочетании с групповыми и индивидуальными домашними занятиями лечебной физической культуры [4].

Результаты и их обсуждения. Стоит отметить значительное преимущество обоих видов занятий лечебной физкультуры. При индивидуальных домашних занятиях будет возрастать частота лечебных мероприятий, в связи с тем, что пациентам гораздо легче заниматься, находясь в домашних условиях. Для данного вида занятий возможно любое удобное для пациента время для совершения необходимых упражнений, без привязки к графику групповых занятий. Также стоит отметить отсутствие громоздкого дополнительного оборудования для занятий. Однако регулярность тренировок будет полностью зависеть от желания пациента, при недостаточной мотивации пациента может наблюдаться существенная не регулярность занятий, что бесспорно приведет к снижению эффективности метода. Так же отсутствие контроля за правильным выполнением упражнений может существенно снижать эффективность терапии. Для организации подобных мероприятий необходимо качественное обучение пациентов упражнениям, объяснения тактики и алгоритма занятий.

При групповых занятиях недостатки индивидуальных домашних занятий частично нивелируются в результате осуществления наблюдения и возможности корректирования упражнений, осуществляемых на занятиях. Однако и данный вид не лишен ряда недостатков. В противовес домашним занятиям при таком виде терапии необходимо планирование свободного времени пациентом. Для значительного количества людей это является веским поводом игнорировать подобный вид терапии. Также на регулярность посещаемости занятий может оказывать влияние неконтактность и стеснительность пациента. Для таких людей данный вид терапии приносит значительный дискомфорт, что отражается на качестве выполняемых упражнений.

Однако все недостатки обоих видов терапий можно существенно сократить при грамотной беседе с пациентом и аргументированием выбора подхода и необходимости ее соблюдения. Необходимо объяснить последствия при невыполнении лечебных мероприятий и перспективу снижение прогрессирования заболевания и улучшения качества жизни при регулярной терапии. Разъяснительная работа имеет большое значение при коррекции состояния больного, ведь по данным различных исследований всего 18-34% пациентов с анкилозирующим спондилитом регулярно занимаются лечебной физкультурой [5-6].

Заключение. Подводя итог всему вышесказанному, стоит отметить, что несмотря на тяжелое течение анкилозирующего спондилита сопровождающееся значительной утратой трудоспособности и снижению качества жизни, далеко не все пациенты соблюдают лечебную тактику по снижению функциональных нарушений. В связи с этим наблюдается высокая инвалидизация данных больных. Однако при грамотной работе и мотивировании пациентов и соблюдению ими регулярности в занятиях лечебной физкультуру отмечается существенное снижение отрицательных последствий заболевания в социальном и физическом плане. Вследствие этого необходимо уделять должное внимание разъяснительным беседам с пациентом, его дополнительным стимулированием во время терапии на протяжении всего периода лечения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Эрдес Ш.Ф., Бочкова А.Г., Дубинина Т.В. и др. Ранняя диагностика анкилозирующего спондилита // Научно-практическая ревматология. – 2013. – 51(4). – С. 365-367. – doi: http://dx.doi.org/10.14412/1995-4484-2013-1245.
2. Sieper J., Braun J., Rudwaleit M. et al. Ankylosing apondylitis: an overview // Ann. Rheum. Dis. – 2002. – Vol. 61, Suppl. 3. – P. iii8-iii18. – doi: 10.1136/ard.61.suppl_3.iii8.
3. Braun J., van den Berg R., Baraliakos X. et al. 2010 update of the ASAS/EULAR recommendations for the management of ankylosing spondylitis // Ann. Rheum. Dis. – 2011. – Vol. 70(6). – P. 896-904. – doi: 10.1136/ard.2011.151027.
4. Dagfinrud H., Kvien T.K., Hagen K.B. The Cochrane review of physiotherapy interventions for ankylosing spondylitis // J. Rheumatol. – 2005. – Vol. 32(10). – P. 1899-906.
5. Falkenbach A. Disability motivates patients with ankylosing spondylitis for more frequent physical exercise // Arch. Phys. Med. Rehabil. – 2003. – Vol. 84(3). – P. 382-3. – doi: 10.1053/ampmr.2003.50013.
6. Bodur H., Ataman S., Rezvani A., et al. Quality of life and related variables in patients with ankylosing spondylitis // Qual. Life Res. – 2011. – Vol. 20(4). – P. 543-549. – doi:10.1007/s11136-010-9771-9.

АДАПТИВНЫЙ ТЕРМОГЕНЕЗ – ФАКТОР ПРЕПЯТСТВИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОМУ ПОХУДЕНИЮ

Кромер В.В.
Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия

ADAPTIVE THERMOGENESIS AS OBSTRACTION FACTOR OF EXTREMAL WEIGHT LOSS

Kromer V.V.
Novosibirsk Institute of Training and Retraining of Educators, Novosibirsk, Russia

In this paper we present a method of estimating adaptive thermogenesis (decrease in resting energy expenditure beyond those decreases accounted for by changed fat-free mass and fat mass) as a result of dieting. We came to conclusion, that often recommended weight loss rate above 0,4-0,5 kg pro week is senseless because of accompanying extreme weight loss adaptive thermogenesis.

Введение. Современная диетология коммерциализирована и находится в плену сознательно распространяемых мифов. Один из этих мифов – возможность и даже необходимость экстремального похудения, к которому мы относим все похудения с дисбалансом (по модулю) выше 400 ккал для женщин и 500 ккал для мужчин, что при принятии энергетической ценности депонированного жира 7 ккал/г отвечает скорости похудения соответственно 400 и 500 г в неделю. Своеобразным «золотым стандартом» считается темп 1 кг в неделю, с возможностью еще более интенсивного похудения.

Примеры единичных ТВ-похудений людей с IV степенью ожирения (где только избыток внеклеточной жидкости составляет более 20 л [1]) необоснованно экстраполируются на более распространенные случаи избыточного веса и I-II степеней ожирения, и этим людям обещается похудение с недопустимо высокими темпами.

Своеобразный «заговор молчания» поддерживается интернет-статьями на тему похудения, где анонимные авторы, выполняя заказ владельцев сайтов, озабочены не контентом (который никем не проверяется), а соответствием текста формальным показателям, к которым относятся уникальность по фразам и на рерайт, и работа над материалом сводится к переработке путем синонимизации и перестановки слов 3 статей на аналогичную тему из топа выдачи Яндекса или Google по безграмотным запросам типа «быстро похудеть в животе», отбираемым по статистике реальных запросов.

Разорвать подобный порочный круг возможно лишь путем параметризации параметров человека как объекта, подвергающегося определенному воздействию (гипокалорийной диетотерапии) с целью изменения его массы тела (МТ) в нужном направлении, и здесь на первое место выступает эффект адаптивного термогенеза (АТ) – изменения в уровне основного обмена (УОО), не объясняемому только за счет изменения безжировой массы тела (БМТ) и жировой массы (ЖМ). Степень проявления АТ зависит от величины дисбаланса гипокалорийной диетотерапии, и в конечном счете уменьшает (по модулю) значение отрицательного дисбаланса, делая бессмысленным длительные похудения с большим (по модулю) дисбалансом.

Доказательство подобного утверждения требует проведения исследования АТ на репрезентативных выборках худеющих с дифференциацией по полу, возрасту, идеальной МТ, соматотипу и степени ожирения. Подобное исследование с ограничениями (только молодые здоровые мужчины с нормальной МТ) было проведено в США в 1944 году (Миннесотский эксперимент). С тех пор подобные исследования более не проводились по причинам этического характера, а на изредка проводимые в научных центрах Европы исследования налагаются вводимые комиссиями по этике ограничения.

В итоге приводимые в литературе данные о снижении УОО при гипокалорийной диетотерапии занижены и не отвечают реальности. Так, в Википедии, самом популярном источнике сведений для массового пользователя Интернета, в одно время приводились величины снижения УОО 10% в российской версии (что не является снижением

УОО, поскольку лежит на нижней границе нормы), 30% в англоязычной (по материалам Миннесотского эксперимента, где калорийность рациона была снижена всего лишь вдвое относительно равновесной), и 50% в немецкой версии (без ссылки на источник, в настоящее время это указание исключено, но сохранено в архивной копии [6]).

Материалы и методы. Мы, исходя из нашей модели зависимости УОО от калорийности рациона питания [3], полагаем, что снижение УОО возможно на 75%, что позволяет прогнозировать динамику похудения без не всегда обосновываемого экстраполирования, а исключительно путем интерполяции.

Параметры человека как объекта воздействия при гипокалорийной диетотерапии могут быть измерены путем предложенной нами методики, апробированной на авторе работы, и изложенной, в частности, в нашей ВКР по специальности «Физическая культура» [2].

В двух проведенных с разрывом в один год экспериментах, описанных в ВКР, входным воздействием являлась калорийность рациона питания, изменяемая пилообразно, в первом эксперименте с равновесной калорийности 2150 ккал до 0 и затем до калорийности восстановления 2800 ккал с темпом (отрицательным, а затем положительным) 50 ккал/день, а во втором со снижением с 2150 до 700 ккал и подъемом до 2800 ккал с темпом 25 ккал/день.

Обработка выходных данных (МТ) по методу наименьших квадратов позволила параметризировать минимальные энерготраты 423/391 ккал (это же значение является «зоной нечувствительности» человека к снижению калорийности рациона, и постоянной времени порядка 22/37 дней (соответственно по первому и второму эксперименту). Робастность метода проверена путем изменения (в расчетах) на 10% значения равновесной калорийности, что меняет параметры в пределах 543/418 ккал и 42/25 дней, т.е. «малое шевеление» исходных данных не нарушает устойчивости решения. Таким образом, похудение с темпом выше 400-500 г в неделю (дисбаланс выше 400-500 ккал по модулю) не имеет смысла.

Чтобы подтвердить сделанные выводы не в условиях искусственного эксперимента с воздействием на «черный ящик», нами проведен эксперимент с реальным похудением (при нормальном начальном весе, что только повышает ценность эксперимента) с неприемлемым (по нашей модели) темпом похудения 1 кг в неделю. Темп похудения гарантирован охватом системы «человек-пища» отрицательной обратной связью по нашей системе нормализации МТ человека «Минус фунт» (МФ).

МТ и компонентный состав тела (БМТ и ЖМ) измерялись бытовыми весами-жироанализатором Omron BF508, с контролем результатов путем измерения обхватов тела и вычислением ЖМ по известной формуле (заложенной во множество сетевых калькуляторов состава тела).

Результаты и их обсуждение. Графики похудения приведены на рисунке 1. Видно, что похудение шло по прямой линии (что невозможно при обычном похудении на постоянной калорийности, где похудение происходит по экспоненте с замедлением – основной причине срыва с диеты), но за счет постоянного снижения калорийности рациона питания с темпом 68 ккал в неделю. Данные по калорийности питания на рисунке приведены в виде столбчатой диаграммы с областями, с отметками калорийности по правой вертикальной оси.

При этом похудение происходит при крайне неблагоприятном соотношении теряемых БМТ и ЖМ 1:1, хотя оптимальное похудение предполагает соотношение 1:3 (что и наблюдается на системе МФ при оптимальном темпе похудения 400 г в неделю).

С целью определения значения АТ проведена обработка данных, результаты которой отражены на рисунке 2. Исходные данные для расчета – калорийность рациона и дисбаланс 756 ккал (рассчитываемый по энергетической ценности ЖМ 9,3 ккал/г и БМТ 1 ккал/г), по которым рассчитаны энерготраты.

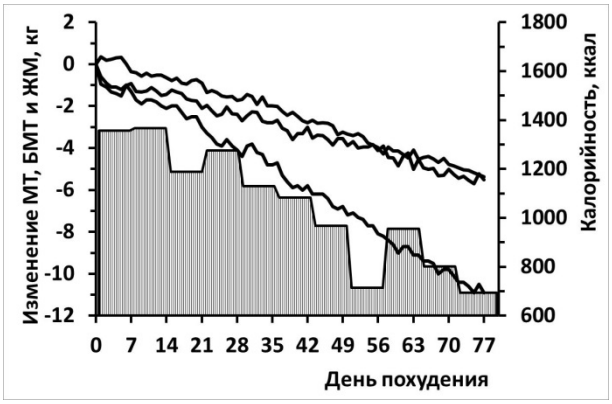


Рисунок 1 – Графики похудения. Сверху вниз: ЖМ; БМТ; МТ; калорийность питания

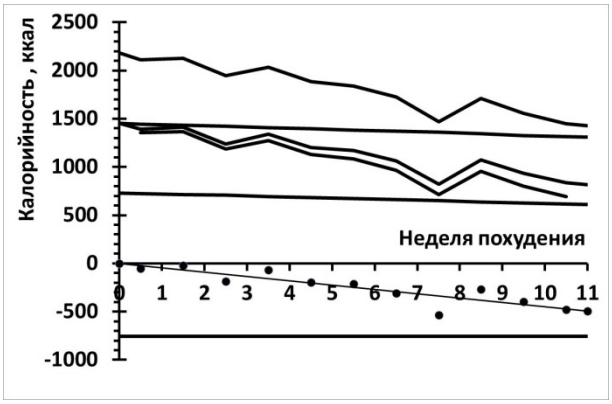


Рисунок 2 – Результаты обработки данных. Сверху вниз: энерготраты; УОО долж.; УОО факт.; калорийность питания; физактивность; АТ; дисбаланс

По энерготратам и физической активности (рассчитанной исходя из постулирования исходного АТ нулевым) рассчитан фактический УОО, сравниваемый с должным УОО. Должный УОО (без влияния АТ) рассчитан исходя из компонентного состава тела. Вместо известных формул УОО Канингема и Кетча-МакАрдла, где учитывается только БМТ, использована более современная формула $УОО = 296 + 21БМТ + 6{,}5ЖМ$ [4] с учетом БМТ и ЖМ. Разница между фактическим и должным УОО и является АТ.

Вычисленные значения АТ нанесены на графике рисунка 2 точками (разброс объясняется статистическими причинами), и по ним проведена, согласно нашей модели, линия прямолинейного тренда.

АТ в ходе эксперимента изменялся с темпом 45 ккал в неделю, и достиг к концу 11-й недели отрицательного значения 495 ккал, что оказалось недостижимым в ходе проведенного с ограничением эксперимента в Университете Киля (ФРГ) [5].

Заключение. Мы полагаем, что эксперимент достаточно показателен и отрицает возможность похудения при невысоких степенях ожирения в темпе 1 кг в неделю. Надеемся, что опасным методикам похудения положит конец работа недавно созданного Межведомственного научного совета по медицинским проблемам питания под председательством академика РАН В. Тутельяна, и будет выработан единый протокол лечения ожирения (клинические рекомендации) с учетом фактора АТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беюл Е.А., Попова Ю.Л. Состояние водного обмена у больных ожирением // Терапевтический архив. – 1971. – № 34. – С. 29-33.
2. Кромер В.В. Методика нормализации массы тела человека посредством обратной связи с антропометрическими показателями: ВКР. – Новосибирск: Новосибирский ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2012.
3. Меркатор В. Сколько существует способов нормализации избыточной массы тела? // Сибирский учитель. – 2011. – № 5(78). – С. 51-56.
4. Heymsfield, S.B. et. al. Evolving concepts on adjusting human resting energy expenditure measurements for body size // Obesity Reviews. – 2012. – Vol. 13. – P. 1001-1014.
5. Müller M.J. et. al. Metabolic adaptation to caloric restriction and subsequent refeeding: the Minnesota Starvation Experiment revisited // Am. J. Clin/ Nutr. – 2015, Oct. – Vol. 102(4). – P. 807-819.
6. Википедия: свободная электронная энциклопедия: на немецком языке [Электронный ресурс] // URL: https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Hungerstoffwechsel&diff=116667063&oldid=116138326 (дата обращения: 10.03.2018).

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Овчинникова Н.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия
Медведева Е.В.
Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

EVALUATION OF THE FUNCTION OF EQUILIBRIUM IN STUDENTS WITH DISABLED HEALTH OPPORTUNITIES

Ovchinnikova N.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia
Medvedeva E.V.
Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
проф., докт. мед. наук Капилевич Л.В.

ona06_1995@mail.ru

In modern society, the attitude towards the problems of people with special needs has changed fundamentally. From the concept of disability, which implies the need for rehabilitation, society passes to the notion of "special people". Physical culture has great opportunities for adjusting and improving human performance. A large number of physical exercises, a variety of their characteristics, allows you to choose rational combinations for each individual case. For such people, physical culture and sports are a factor in improving well-being and preventing diseases. The aim of the study is to study the biomechanical characteristics of performing physical exercises in students with disabilities.

Введение. В современном обществе принципиально изменился взгляд на проблему людей с особыми потребностями. От понятия инвалидности, подразумевающего наличие физических или психологических дефектов и, как следствие, необходимости реабилитации, общество переходит к понятию «особенных людей» [1].

Задача общества при этом – полноценная адаптация таких людей, включение их во все сферы общественной жизни с преодолением как социальных, так и физических барьеров [3]. Актуальность и необходимость решения проблемы физического воспитания и спорта молодежи с ограниченными возможностями здоровья объясняется многими причинами, например, увеличение количества молодежи с ограниченными возможностями здоровья из-за ухудшения социально-экономических и экологических условий. Немаловажно то, что большинство студентов с разными нарушениями из-за социальных и физических преград не имеют возможности реализовать свои способности на уровне со здоровыми людьми.

Физическая культура имеет большие возможности для того, чтобы корректировать и совершенствовать активность индивида. Большое число физических упражнений и их разнообразное выполнение позволяет производить отбор рациональных сочетаний для каждого отдельного случая.

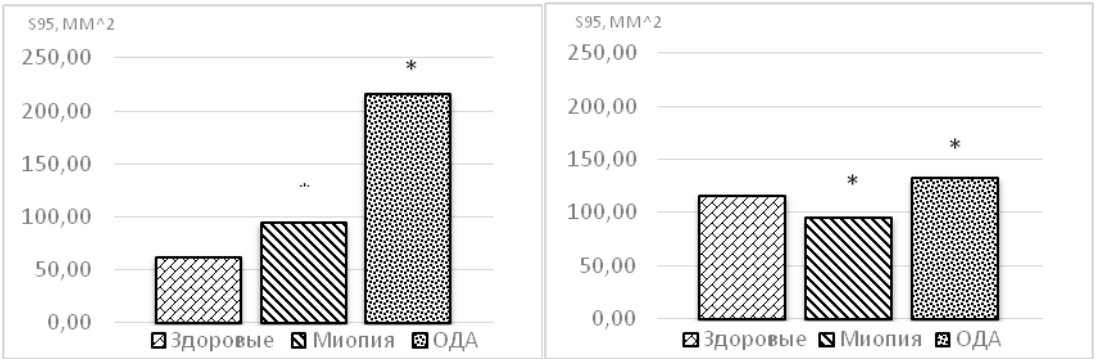
Физическая культура и спорт для людей с особыми потребностями могут выступать эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. Для таких людей занятия физической культурой и спортом выступают фактором улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и многих других факторов [2].

Целью исследования является оценка функции равновесия у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы и методы. Для организации исследования было сформировано 3 группы студентов в количестве 20 человек. Первая группа состояла из 5 студентов с ограниченными возможностями здоровья (плоскостопие 3–4-й степени, сколиоз 3–4-й степени), вторая группа так же состояла из 5 человек с миопией высокой степени, а третья группа сформирована из студентов без отклонений состояния здоровья.

Для оценки функции равновесия использовался компьютерный стабилоанализатор с биологической обратной связью "Стабилан-01-2" – комплекс технических и программно-методических средств на основе компьютерной стабилографии. Проводились 3 пробы – тест Ромберга, тест с поворотом головы и тест лимита стабильности.

Результаты и их обсуждение. В анализе стабилографических показателей при выполнении теста Ромберга с открытыми глазами было показано, что студенты с ОВЗ обеих групп в меньшей степени подвержены влиянию выключения зрительного анализатора, причем студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата лучше компенсируют отсутствие зрительного восприятия (рис. 1).



(А) (Б)

Рисунок 1 – Характеристика стабилограммы при выполнении теста Ромберга (площади статокинезиограммы): А – с открытыми глазами; Б – с закрытыми глазами; * – достоверность различий с контрольной группой (p<0,05)

При исследовании стабилографического сигнала при выполнении теста с поворотом головы было установлено, что студенты с миопией при отключении зрительного контроля хуже удерживают равновесие при повороте головы влево, в отличие от группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата. При повороте головы влево с открытыми глазами у студентов с ОВЗ было большее значение площади статокинезиграммы, по сравнению с тестом с поворотом головы направо. При выключении зрительного анализатора в контрольной группе и в группе студентов с миопией координационная способность достоверно снижается. Тогда как у студентов с поражением опорно-двигательного аппарата сохраняется способность удерживать равновесие.

При выполнении теста лимита стабильности было показано, что в результате наклона назад, происходит достоверное снижение координационных навыков, причем в группе здоровых и с миопией это наблюдается в большей степени, аналогичные результаты были получены при выполнении наклона вправо и влево.

Заключение. Изучив основы физического воспитания студентов с ОВЗ, показано, что физическая культура для студентов с ОВЗ является эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. С помощью специально подобранных упражнений формируются двигательные навыки, необходимые для улучшения качества жизни, в том числе навыки баланса и поддержания положения тела в пространстве в различных условиях.

Оценка навыков поддержания равновесия показала, что в группе ОДА студенты обладают более выраженной способностью управлять равновесием, чем студенты с миопией и студенты контрольной группы. Это может быть связано с тем, что информацию о положении своего тела люди с проблемами опорно-двигательного аппарата стремятся получить в большей степени за счет проприоцептивных ощущений, чем зрительных, и таким образом роль зрения в процессе формирования навыка равновесия значительно снижается. Чего нельзя сказать о результатах в группе с миопией, поскольку координационные способности здесь зависят в большей степени от визуального восприятия.

На основе проведенного исследования методом стабилографии можно сделать вывод, что студентам с миопией требуется включить в занятия ЛФК упражнения на удержание равновесия без зрительного контроля, тогда как студентам с нарушениями ОДА необходимо включить упражнения на равновесие со зрительным контролем.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект №16-18-00016).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алехина С.В. Принципы инклюзии в контексте развития современного образования // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 1. – С. 5–16.
2. Котикова Е.А. Биомеханика физических упражнений. – М.-Л.: Физкультура и спорт, 1939. – 328 с.
3. Соломин В.П., Митин А.Е. Применение специалистами по физической культуре гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования (Научные исследования) // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 4(44). – С. 15-17.

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ СТОПЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛАНСЕРА

Пальвинская Л.В., Клочко В.В.
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

PROGRAM FOR RECOVERY OF MUSCLE STUCK POWER FOR CHILDREN OF AVERAGE SCHOOL AGE WITH PLANE-SUSPENSION USING A BALANCER

Palvinskaya L.V., Klochko V.V.
Republic of Belarus, Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus

Научный руководитель:
канд. пед. наук Пальвинская Л.В.

palvinka.li@mail.ru

A program for restoring the strength of the foot muscles in children of middle school age with flat feet using a balancer is presented, which includes specially selected means of physical training to increase the strength of the foot muscles involved in the formation of its spodes. The developed program allows to increase the functional state of the musculoskeletal system in children with flat feet.

Введение. Плоскостопие является распространенным дефектом опорно-двигательного аппарата у детей среднего школьного возраста. Плоскостопие может приводить к заболеваниям позвоночника, деформации суставов, ухудшению кровоснабжения головного мозга, как следсвие утомляемости и снижению успеваемости в школе [1]. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается распределение веса тела при ходьбе, утомляются мышцы стоп, появляется боль в области свода. Поэтому актуальным является разработка программы восстановления силы мышц стопы для детей среднего школьного возраста с плоскостопием.

Цель работы: оценить эффективность программы восстановления силы мышц стопы с использованием балансера у детей среднего школьного возраста.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели были подобраны следующие методы: плантография (оценка по методу Чижина и Яралова-Яраленда), изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата (тесты: прыжок в длину с места, «Фламинго», подъем на носки в положении стоя, сгибание и разгибание пальцев стопы, поднимание носков от пола, удержание равновесия на балансере); метод математической статистики.

Исследование проводилось с 8 ноября по 24 декабря 2016 г. на базе Государственного учреждения образования гимназия № 14 г. Минска Республики Беларусь.

В обследовании участвовали 20 девочек в возрасте от 14 до 16 лет с плоскостопием, которые были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 человек в каждой. Девочки КГ занимались по программе гимназии № 14

г. Минска, которая включала: урок физической культуры и здоровья − 2 раза в неделю по 45 мин, час здоровья и спорта − 1 раз в неделю по 45 мин.

Девочки экспериментальной группы занимались по разработанной программе восстановления силы мышц стопы с использование балансера, которая включала:

1. Урок физической культуры и здоровья − 2 раза в неделю по 45 мин. В подготовительной части *в дополнение к занятиям по стандартной программе* гимназии применялись упражнения в ходьбе и беге по массажным коврикам для нижних конечностей. В основной части дополнительно проводились упражнения для формирования навыка правильной постановки стопы, гимнастические упражнения на балансере. В заключительной части дополнительно применялся самомассаж, продолжительностью 2 мин, который был направлен на расслабление мышц стопы.

2. Час здоровья и спорта − 1 раз в неделю по 45 мин. В подготовительной части на суше применялась ходьба по массажным коврикам, упражнения для навыка правильной постановки стопы. В основной части применялось плаванье кролем на груди, а так же упражнения на развитие силовой выносливости мышц нижних конечностей с использованием досточек, нудл, мячей). В заключительной части применялись упражнения для расслабления мышц стопы и голени в воде.

3. Лечебный массаж – 3 раза в неделю по 15 мин Выполнялся массаж голеней, тыльной стороны стопы, подошвы. Массаж был направлен на: уменьшение болевого синдрома; повышение тонуса задней большеберцовой мышцы; понижение тонуса длинной малоберцовой мышцы; восстановление рессорной функции стопы.

Результаты и их обсуждение. В начале исследования при анализе плантограмм по методу Яралов-Яраленда у обследуемых обеих групп выявлено плоскостопие 1-й степени. При оценке плантаграмм по методу Чижина выявлено, что у 70% лиц КГ уплощенная стопа, у 30% девочек – плоская. У 80% обследуемых ЭГ стопа уплощенная, у 20% лиц – плоская.

Результаты контрольно-педагогического тестирования силы мышц стопы сравнивались с показателями тестов девочек 8−9 классов без плоскостопия (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогического тестирования обследуемых контрольной и экспериментальной групп и девочек без плоскостопия в начале исследования ($X \pm S_x$)

Контрольно-педагогические тесты	Дети без плоскостопия (P_1)	КГ (P_2)	ЭГ (P_3)	Значимость различий		
				P_2−P_3	P_1–P_2	P_1–P_3
Прыжок в длину с места, см	175,1± 5,9	143,1±11,1	145,1±11,1	>0,05	<0,05	<0,05
Фламинго, с	10,3±2,0	6,3±0,9	6,7±1,5	>0,05	<0,05	<0,05
Подъем на носки, раз	30,4±2,75	21,8±1,7	21,8±1,9	>0,05	<0,05	<0,05
Сгибание и разгибание пальцев стопы, раз	69,1±2,02	57,6±2,6	59,6±2,8	>0,05	<0,05	<0,05
Поднимание носков от пола, раз	55,4±3,37	31,6±2,2	32,4±2,5	>0,05	<0,05	<0,05
Удержание равновесия на балансере, с	22,5±2,50	12,1±1,5	12,6±2,9	>0,05	<0,05	<0,05

Анализируя контрольно-педагогическе тесты «прыжок в длину с места», «Фламинго», «подъем на носки из положения стоя», «сгибание и разгибание пальцев стопы», «поднимание носков от пола», «удержание равновесия на балансере» девочек контрольной и экспериментальной групп необходимо отметить, полученные результа-

ты у них значимо ниже по сравнению с показателями девочек без плоскостопия (P< 0,05).

Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки и применении программы восстановления силы мышц стопы у девочек с плоскоскостопием.

После применения программы восстановления проведено повторное обследование. Показатели плантографии по методу Чижина у девочек КГ в конце исследования практически не изменились. Средний индекс у 70% лиц КГ составил 1,57±0,1, у 30% этой же группы индекс равен 2,16±0,05. У всех обследуемых ЭГ после применения программы восстановления стопа стала уплощенной и средний индекс составил 1,58±0,2.

Динамика результатов контрольно-педагогического тестирования девочек контрольной и экспериментальной групп после применения программы восстановления представлены на рисунке 1.

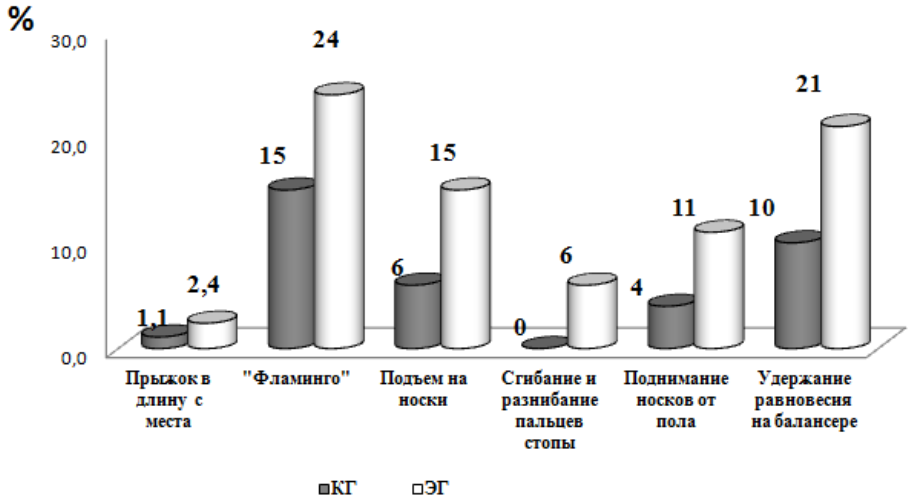


Рисунок 1 – Динамика результатов контрольно-педагогических тестов девочек контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

У лиц ЭГ по сравнению с КГ при проведении теста «прыжок в длину с места» скоростно-силовые способности мышц нижних конечностей увеличились, но не значимо. В тесте «Фламинго» отмечается значимое увеличение координационных способностей и силовых способностей мышц стопы у лиц ЭГ по сравнению с КГ. У обследуемых ЭГ по сравнению с КГ при повторном проведении теста «подъем на носки в положении стоя» отмечается значимое улучшение силовых способностей мышц голени. В тесте «подъем на носки в положении стоя» выявлено значимое увеличение силовых способностей мышц голени у лиц ЭГ по сравнению с девушками КГ. При повторном проведении теста «сгибание и разгибание пальцев стопы» у девочек ЭГ увеличилась силовая выносливость мышц голени и стопы по сравнению с девочками КГ. У обследуемых ЭГ отмечается значимое улучшение силовой выносливости икроножных, большеберцовых и малоберцовых мышц, а так же силы мышц стопы в тесте « поднимание носков от пола» по сравнению с девочками КГ. В тесте «удержание равновесия на балансере» у представителей ЭГ наблюдается значимое улучшение координационных способностей и силовых способностей икроножных, камбаловидных, больших и малых ягодичных мышц по сравнению с обследуемыми КГ.

Заключение. На основе выше изложенного можно отметить, что программа восстановления силы мышц стопы с использованием балансера у детей среднего школьного возраста является эффективной, так как у детей экспериментальной группы произошли более положительные улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата по сравнению с девочками контрольной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каптелин Л.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. – М.: Медицина. – 1969. – 404 с.

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ РАЗВИТИЯ

ASPECTS OF BALANCE DEVELOPMENT WHEN THE DEVELOPMENT DELAY

Петух О.В.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Petuh O.V.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

maglyas92@mail.ru

The article discusses the features of the development of balance in children with mental retardation. The results of equilibrium development testing are compared with the same indicators of tests, but in healthy children of the same age. The study found that the level of development of equilibrium in children with mental retardation is statistically significantly lower than in children of the same age, but without this pathology. This dictates the need for additional study of adaptive physical culture.

Введение. Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологи. Задержка психического развития – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребёнка.

Чаще она выявляется с налом обучения ребёнка в подготовительной группе детского сада или в начальной школе, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи. По степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, дети с образовательными затруднениями занимают первое место [3]. Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Педагоги-исследователи констатируют более низкий уровень способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия [2].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития равновесия у детей с задержкой психического развития и разработка коррекционно-развивающей программы для развития равновесия у детей с задержкой психического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 8 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Проба Ромберга простая. Методика: ребёнок стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Проба Ромберга «пяточно-носочная». Методика: ребенок стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге». Методика: ребёнок стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка». Методика: ребёнок стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, ребенок поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ходьба по линии». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 м, шириной 7 см, желтого цвета. Методика: ребёнок идет по прямой линии 5 м вперед обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

Тест «Ходьба по линии боком». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 м, шириной 7 см, желтого цвета. Методика: 5 м ребенок идет по ленте правым боком вперед, затем идет обратно 5 м левым боком вперед. Спина прямая, руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения 10 м линии.

Тест «Ходьба по скамье». Оборудование: гимнастическая скамья длинной 4 м, шириной 24 см. Методика: ребенок идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка: учитывается время (в секундах), через сколько сойдет со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 м, шириной 7 см, желтого цвета. Методика: ребенок с закрытыми глазами идет по прямой линии 5 м вперед обычным шагом, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: измеряется на сколько сантиметров ребёнок отклонился от линии на финише.

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется круг-липучка диаметром 8 с, красного цвета. Методика: ребенок становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперед, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево,1 шаг вперед. Выполнив все команды, ребенок должен оказаться на круге. Оценка: измеряется, на сколько сантиметров ребенок на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3х10 метров». Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6х6 см, весом 200 г, на другой стороне ставим стул. Методика: тест проводится по прямой. Ребенок берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом». Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6х6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 м располагаем остальные кубики. Методика: по команде ребёнок бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка: фиксируется результат в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: мяч диаметром 15 см, обруч диаметром 1 м. Методика: ребенок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от линии до обруча 3 м. Оценка: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

После проведения исследования было выявлено, что у детей с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития равновесия у детей с задержкой психического развития и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ЗПР	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Проба Ромберга (с)	7,7±0,62	15,5±1,30	5,41	3,65	<0,001
Проба Ромберга пяточно-носочная (с)	4,8±0,48	8,8±0,43	6,16	3,65	<0,001
Стойка на одной ноге (с)	5,3±0,33	9,6±0,46	7,57	3,65	<0,001
Ласточка (с)	5,6±0,47	7,3±0,41	2,71	2,04	<0,05
Ходьба по линии (с)	19,8±0,39	17,1±0,26	5,75	3,65	<0,001
Ходьба по линии боком (с)	25,7±0,29	22,7±0,18	8,87	3,65	<0,001
Ходьба по скамье (с)	11,1±0,31	9,0±0,59	3,20	2,75	<0,001
Ходьба по линии с закр. глазами (см)	17,5±0,93	19,3±0,97	1,35	2,04	>0,05
Команды с закрытыми глазами (см)	22,1±1,54	16,0±1,14	3,14	2,75	<0,01
Челночный бег 3х10 м (с)	13,1±0,26	11,2±0,19	5,79	3,65	<0,001
Бег зигзагом (с)	12,6±0,19	10,9±0,18	6,44	3,65	<0,001
Попадание в цель (кол-во)	1,1±0,21	1,8±0,25	2,10	2,04	<0,01

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с задержкой психического развития.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с задержкой психического развития уровень развития равновесия ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей с задержкой психического развития, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и игровые упражнения.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать ребёнку необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Филипова С.О., Волосникова Т.В. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие. – М.: Академия, 2007. – 224 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Попова Г.В.
Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Республика Беларусь

MEDICO-BIOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS

Popova G.V.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The task of the study was to determine the features of the development of fine motor skills in children with mild mental retardation. As a result of the study, it was found that in children with mental retardation, the level of development of fine motor skills of hands is much lower than in healthy children of the same age and needs additional targeted development. We have developed a corrective program for adaptive physical culture for the development of fine motor skills in students with mental retardation, which included a variety of combinations of movements in different starting positions, exercises with equipment and elements of creative bodily-oriented practices.

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

medice@tut.by

Введение. Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека по социальным последствиям умственная отсталость является наиболее распространенным и тяжелым дефектом развития. В мире насчитывается более 300 млн. человек с интеллектуальной недостаточностью, доля которых в экономически развитых странах по данным Всемирной организации здравоохранения составляет 1–3% [1].

К категории детей с проблемами интеллекта относятся дети с умственной отсталостью, проявляющейся в стойких нарушениях познавательной деятельности, возникающих вследствие органического поражения коры головного мозга. Это такое нарушение развития, при котором страдает не только интеллект, но и эмоция, воля, поведение, физическое развитие [3]. Многие исследователи подчеркивают взаимосвязь психического и моторного развития. С одной стороны, двигательная активность является одним из существенных факторов, влияющих на развитие психики ребенка, с другой стороны, способность управлять движениями своего тела находится в большой зависимости от его психического развития [2].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью лёгкой степени и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание мелкой моторики рук у школьников с лёгкой степенью умственной отсталости. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 15 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Обведение по точкам». Оборудование: лист бумаги, на котором по точкам изображен медвежонок, ручка, секундомер. Методика: ребенку необходимо соединить все точки рисунка. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Рисование фигур». Оборудование: лист бумаги в клеточку, на котором изображено 6 фигур, ручка, секундомер. Методика: ребенку необходимо по образцу нарисовать рядом заданные фигуры. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Проход лабиринта». Оборудование: лист бумаги с лабиринтом, шашка, секундомер. Методика: ребенку необходимо от начальной зеленой стрелки продвигать шашку по лабиринту до финишной красной. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Раскраска колец». Оборудование: лист бумаги с лабиринтом, шашка, секундомер. Методика: ребенку необходимо от начальной зеленой стрелки продвигать шашку по лабиринту до финишной красной. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Обведение ладони». Оборудование: лист бумаги А4, ручка, секундомер. Методика: ребенку предлагается положить левую руку на лист бумаги (пальцы широко разведены) и обвести ее правой рукой с помощью ручки. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Собирание мозаики». Оборудование: 9 пазлов, секундомер. Методика: ребенку необходимо собрать пазлы, чтобы получилась картинка. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колечко». Оборудование: секундомер. Методика: необходимо последовательно соединять в кольцо с большим пальцем: указательный, средний, безымянный, мизинец; а затем выполнить тоже самое в обратном направлении. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Нанизывание бусинок». Оборудование: леска, бусинки, секундомер. Методика: леску держат одной рукой, а второй поочерёдно нанизывают бусины. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Цепочка из скрепок». Оборудование: скрепки канцелярские 15 штук, секундомер. Методика: ребенку предлагается сделать цепочку, нанизывая скрепку на скрепку. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания

Тест «Шнурование кроссовки». Оборудование: кроссовка с 12 отверстиями, шнурок, секундомер. Методика: при помощи шнурка ребенок должен протянуть его в каждое отверстие и сделать шнуровку. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Крепление прищепки правой». Оборудование: 20 прищепок, картонный трафарет в виде «ежика», секундомер. Методика: ребенку необходимо правой рукой прикрепить 20 прищепок к трафарету. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Крепление прищепки левой». Оборудование: 20 прищепок, картонный трафарет в виде «ежика», секундомер. Методика: ребенку необходимо левой рукой прикрепить 20 прищепок к трафарету. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сминание листа». Оборудование: 20 листов бумаги А4, секундомер. Методика: ребенку необходимо двумя руками смять максимальное количество листов бумаги за 30 с. Оценка теста: учитывается количество смятых листков за 30 с.

Тест «Листание страниц левой». Оборудование: книга, секундомер. Методика: ребенку необходимо левой рукой перелистывать страницы в течение 30 с. Оценка теста: учитывается количество перелистанных страниц за 30 с.

Тест «Листание страниц правой». Оборудование: книга, секундомер. Методика: ребенку необходимо правой рукой перелистывать страницы в течение 30 с. Оценка теста: учитывается количество перелистанных страниц за 30 с.

Тест «Вырезание буквы». Оборудование: лист бумаги А4 с напечатанной буквой «С», ножницы, секундомер. Методика: ребенку необходимо вырезать букву по контуру, работа ведется ведущей рукой. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

После проведения исследования было выявлено, что у школьников с умственной отсталостью наблюдаются значительные нарушения в развитии мелкой моторики рук, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью легкой степени и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с УО	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Обведение по точкам (с)	120±4,67	53,3±3,01	12,1	3,67	<0,001
Рисование фигур (с)	119±4,03	24,5±1,53	22,0	3,67	<0,001
Проход лабиринта (с)	146±5,17	19,9±1,19	23,9	3,67	<0,001
Раскраска колец (с)	261±8,46	114,6±3,05	16,3	3,67	<0,001
Обведение ладони (с)	69,1±0,74	12,8±0,66	56,5	3,67	<0,001
Собирание мозаики (с)	128±5,46	47,9±1,94	13,8	3,67	<0,001
Колечко (с)	54,8±1,36	9,1±0,47	31,8	3,67	<0,001
Нанизывание бусинок (с)	145±4,90	56,4±1,01	17,8	3,67	<0,001
Цепочка из скрепок (с)	226±5,05	62,4±2,51	29,1	3,67	<0,001
Шнурование кроссовки (с)	322±3,71	71,8±1,88	60,2	3,67	<0,001
Крепление прищепки (с)	171±5,70	49,3±2,05	20,2	3,67	<0,001
Сминание листа (шт.)	3,9±0,33	10,8±0,31	15,0	3,67	<0,001
Листание страниц (шт.)	10,3±0,43	30,9±0,79	22,8	3,67	<0,001
Вырезание буквы (с)	140±3,21	49,7±1,68	25,1	3,67	<0,001

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с умственной отсталостью уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития мелкой моторики рук у школьников с умственной отсталостью, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Шипицина Л.М. Специальная психология. – СПб.: Речь, 2003. – 216 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

Радченко О.С.
Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

olga181290@tut.by

MEDICO-BIOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF EQUILIBRIUM

Radchenko O.S.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The work is dedicated to one of the pressing issues of adaptive physical culture are revealed, identifies tools and methods that promote correction of the development of balance in children with violations of established speech. The results of the comparison of the level of development of balance in healthy and sick children. This article describes a remedial educational program to give the level of development of children with speech disorders.

Введение. Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее смысловой единицы – слова формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие воображение, память, мышление. Речь является основной коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка. В тех случаях, когда у ребенка сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных детей – детей с речевыми нарушениями.[1]. Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях, нарушениях речи и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [2].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определение развития равновесия у детей с нарушениями речи и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной стойке.

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становиться на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в секундах) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Повороты влево-вправо». Цель: определение динамического равновесия. Методика: за спиной ребенка стоит фишка-конус, это начало дистанции. Закрыв глаза, ребенок по команде начинает двигаться в следующем направлении: 2 шага вперед – поворот налево – 2 шага вперед – поворот направо – 2 шага вперед – поворот направо – 2 шага вперед – поворот направо – 4 шага вперед – стоп. Вернуться в точку, с которой начиналась дистанция. Оценка: отмечается расстояние, на которое ребенок отклонился на финише по отношению к фишке (в см).

Тест «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 м, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: кол-во времени, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длинной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Ребенок, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длина 3 м, ширина 5 см), кубики размером 10х10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становиться на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становиться на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см., вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Массажная подушка». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. табл. 1).

После проведения исследования было выявлено, что у детей с нарушениями речи наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью легкой степени и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение речи	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001
Повороты влево-вправо (см.)	61,6±4,11	37,4±4,09	4,17	3,65	<0,001

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нарушениями речи.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с нарушениями речи уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с массажной подушкой и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Большую роль в коррекционной работе играют занятия адаптивной физической культурой. Как известно, физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием трудовым обучением и не только способствует коррекции психофизического развития, но и является одним из средств успешной социальной реабилитации и интеграции детей в обществе [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Сайко Я.М.
Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Республика Беларусь

MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF FINE ENGINE IN CHILDREN WITH VIOLATION OF SPEECH

Sayko Y.M.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The work is dedicated to one of the pressing issues of adaptive physical culture, to identify means and methods that contribute to the correction of the development of fine motor skills in children with speech impairments. The results of the comparison of the level of development of fine motor skills in healthy children in this study. This article describes a remedial educational program for the normalization of the level of development of fine motor skills in children 5–7 years old with speech disorders.

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

yanasayko@bk.ru

Введение. Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь, он быстрее осваивает технику письма [2].

Сложное многоуровневое строение речи и речевой деятельности обуславливает разнообразие ее нарушений. Расстройства речи как нарушение социальной функции ограничивают, прежде всего, возможности адаптации человека. Речевые дефекты отражаются на общем развитии ребенка, на формировании психической деятельности, они ограничивают познавательные возможности и эмоциональные проявления, могут порождать нежелательные личностные качества и особенности поведения, нарушать межличностные отношения [1].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определить особенности развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушением речи, разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по развитию мелкой моторики у детей 5–7 лет с нарушением речи, установить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у дошкольников с нарушением речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Прищепки». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластмассовые бельевые прищепки желтого цвета 10 штук, зеленого цвета 6 штук, длиной 6 см, картонные цветные шаблоны в виде: солнышка (желтый круг Ø 10 см), зеленого прямоугольника (размер шаблона 14х6 см). Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой прикрепить 10 желтых прищепок по кругу в виде лучиков на картонный шаблон в виде солнца и 6 зеленых прищепок в виде травы на картонный шаблон в виде зеленого прямоугольника. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Конструктор».Оснащение: стол, стул, секундомер, конструктор «Lego»® в виде прямоугольников размером 9х3х2 см (10 штук). Методика: тестируемому ребенку из конструктора необходимо разобрать ведущей рукой сложенную фигуру из 10 штук в виде «домика» на отдельные части. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Спички». Оснащение: стол, стул, секундомер, спички длиной 5 см в коробке 20 штук, коробочка размером 14х14х14 см с отверстием Ø 1 см. Методика: тес-

тируемому ребенку необходимо ведущей рукой достать из коробка спички и забросить в коробочку через отверстие все 20 спичек. Главное условие данного теста, спички нужно забрасывать по одной штуке. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Крышечки». Оснащение: стол, стул, секундомер, 2 планшета из плотного картона размером 15х6 см на котором приклеено по 3 обрезанных горлышка от пластмассовых бутылок, 6 крышек для пластмассовых бутылок разного цвета. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой как можно скорее закрутить все крышки на горлышки от пластмассовых бутылок на одном из планшетов. А на другом планшете открутить все крышки с горлышек.Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Магниты». Оснащение: стол, стул, планшет (изготовленный из дерева и железа) размером 30х17 см, 10 пластмассовых магнитов разного цвета в виде букв размером 4х3 см. Методика: тестируемому ребенку нужно снять 10 магнитов с планшета как можно быстрее. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Сенсорная коробочка».Оснащение: стол, стул, секундомер, коробка размером 16х12х10 см, манная крупа 0,5 кг, 10 пластмассовых игрушек размером 4х2 см. Методика: в коробке заполненной манкой, спрятаны 10 мелких игрушек, тестируемому ребенку нужно как можно скорее ведущей рукой найти и достать игрушки. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Шнуровка». Оснащение: стол, стул, секундомер, планшет изготовленный из дерева размером 14х14 см, в котором сделано 7 отверстий Ø 1 см, шаблон в виде круга (изготовленной из дерева) Ø 6 см голубого цвета с 4 отверстиями Ø 1см, шаблон из дерева в виде треугольника зеленого цвета размером 6х6х6, шнурок длиной 100 см. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой «при-шить» круг и треугольник, при помощи шнурка как можно скорее. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Копилка». Оснащение: стол, стул, секундомер, коробка размером 10х10х10 см с отверстием 4х0,3 см, 10 монет (1 рубль) Ø 2 см, толщиной 2 м. Методика: тестируемому ребенку необходимо как можно скорее забросить «ребром» 10 монет в коробку. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Бусины».Оснащение: стол, стул, секундомер, 15 бусин (размер бусины 3,5х3,5 см и диаметр отверстия 1 см, шнурок 100 см толщиной 3 мм. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой нанизать бусины на шнурок. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Башня». Оснащение: стол, стул, секундомер,7 пластмассовых кубиков размером 5х5 см, весом 10 г. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой построить из кубиков «башню» ставя один кубик на другой. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Соединение». Оснащение: стол, стул, секундомер, изображение «ёлка» штриховыми линиями (60 линий) размера 10х16 см на формате бумаги А4, фломастер зеленого цвета. Методика: ребенку необходимо ведущей рукой соединить края штриховых линий, чтобы получилась ёлка. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Вырезание фигуры». Оснащение: стол, стул, не тугие ножницы с закругленными концами, лист бумаги формата А4 из теста №1 III группы, на котором изображена «5-конечная звезда» размером 19×17 см. Методика: ребенку необходимо ведущей рукой ровно по контуру вырезать ножницами изображенный рисунок. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Повторение». Оснащение: стол, стул, восковой пластилин, лист бумаги формата А4 на котором изображены: прямая линия длиной 10 см, зигзагообразная линия длиной 10 см с углом зигзага 45°, и волнистая линия длиной 10 см с длиной волны 1 см и амплитудой 1 см. Методика: тестируемому ребенку нужно ведущей рукой при

помощи пластилина, повторить контуры линий, скрутив пластилин «колбаской». Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с нарушением речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. табл. 1).

Результаты контрольных тестов показали, что у здоровых детей база мелкой моторики статистически лучше, чем у их сверстников с нарушением речи. Это диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с нарушением речи и у их здоровых сверстников.

ТЕСТЫ	Исследуемые дети	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
«Прищепки», с	73,2±3,64	54,1±0,97	5,08	3,65	<0,001
«Конструктор», с	13,3±0,56	11,2±0,54	2,63	2,04	<0,05
«Спички», с	55,2±1,54	52,2±1,08	2,03	2,04	<0,05
«Крышечки», с	35,1±1,45	28,7±0,84	3,81	2,75	<0,01
«Магниты», с	27,2±1,04	21,1±0,45	5,31	3,65	<0,001
«Соединение», с	42,8±3,50	37,1±1,42	2,09	2,04	<0,05
«Вырезание фигуры», с	172±6,98	163±3,97	1,13	2,04	<0,05
«Повторение», с	233±7,32	214±3,10	2,32	2,04	<0,05
«Сенсорная коробочка», с	49,0±1,10	43,4±1,01	3,77	3,65	<0,001
«Шнуровка», с	79,6±1,94	55,8±1,74	9,13	3,65	<0,001
«Копилка», с	53,8±5,73	29,2±0,44	17,7	3,65	<0,001
«Бусины», с	119±18,76	97,6±2,34	4,40	3,65	<0,001
«Башня», с	11,0±2,76	9,45±0,34	2,09	2,04	<0,05

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей с нарушением речи.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с нарушением речи уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и они нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития мелкой моторики рук у дошкольников с нарушением речи, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с предметами и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давидович Л.Р., Резниченко Т.С. Ребенок плохо говорит? Почему? Что делать? Коррекционно-педагогическая работа с неговорящими детьми / под ред. Л.Р. Давидович. – М.: Гном, 2001. – 112 с.
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Сакович Л.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

MEDICO-BIOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF ORIENTATION IN SPACE

Sakovich L.A.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

sakovich.luda88@mail.ru

The work is devoted to one of the most important topics of adaptive physical culture, the identification of tools and methods that contribute to the correction of orientation in space in children with visual impairment. The results of comparison of the level of orientation development in healthy and sick children are presented. This article describes a remedial educational program for the normalization of the level of development of spatial orientation of children with visual impairment.

Введение. Пространственная ориентировка – это способность человека в каждый данный момент правильно представлять себе пространственное соотношение окружающих предметов и свое положение относительно каждого из них. Умение ориентироваться в пространстве – важное условие формирования полноценной личности ребенка, имеющего нарушение зрения, его социальной адаптации и интеграции в общество. Недостатки в развитии пространственной ориентации, имеющиеся у детей с нарушением зрения, ограничивают в дальнейшем их самостоятельность и активность во всех сферах деятельности [2]. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [3].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития ориентации в пространстве мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов.

Тест «Стойка с закрытыми глазами». Методика: ребенок становится с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь). По команде ребенок закрывает глаза, руки вытягивает вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Стойка с открытыми глазами». Методика: ребенок стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги. По команде ребенок вытягивает руки вперед, пальцы несколько разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Пяточно-носочная проба». Методика: ребенок должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Проход по ломаной линии». Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 м – вперед, 2 м – вбок, 3 м – назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: до начала движения подается кратковременный звуковой сигнал хлопком. Ребёнок должен пройти по ломаной линии П-образной фор-

мы, как можно быстрее. Оценка: измерялось время прохождения ломаной линии в секундах.

Тест «Кубики». Оборудование: на тканую дорожку наполненную синтепоном длиной 2 метра 40 см положить пластмассовые кубики диаметром 10х10 см красного, желтого и синего цветов в два ряда в количестве 6 штук, расстояние от начала дорожки до первой пары 40 см, от первой до второй – 80 см, от второй до третьей – 80 см, от третьей до конца дорожки – 40 см. Методика: до начала движения подается звуковой сигнал хлопком. Ребенок делал 2 шага, переступал первую пару кубиков, делал еще 2 шага и так проходил до конца линии. Оценка: измерялось время прохождения прямой линии в секундах.

Тест «Попадание в след». Оборудование: на прямой линии разложить следы сделанные из цветного картона желтого, красного и синего цветов длиной 15 см в количестве 12 штук на расстоянии друг от друга 10 см. Методика: ребенок шагает по следам, расположенных на полу и старается попасть своей стопой в след. Оценка: измерялось время прохождения в секундах.

Тест «Прыжки « зайчонок»». Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 м – вперед, 2 м – вбок, 3 м – назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: ребенок осуществляет прыжки на двух ногах по ломаной линии П-образной формы. Оценка: оценивалось время прыжков по ломаной линии в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: обруч диаметром 66 см положить на два стульчика, расстояние от пола до обруча 30 см, расстояние между стульчиками 44 см. Методика: ребенок выполняет броски мяча диаметром 18 см в обруч, удобным для него способом, расстояние от линии до мишени 2 м. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Попадание в корзину». Оборудование: корзина высотой 30 см, диаметром 35 см и 15 мячей диаметром 6 см. Методика: ребенок выполняет броски мяча в корзину, удобным для него способом, расстояние от линии броска до мишени 1,5 м. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Змейка вперед». Оборудование: на отрезке 4 м находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 м. Методика: контрольный отрезок ребенок должен пробежать «змейкой» лицом вперед. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Змейка боком». Оборудование: на отрезке 4 м находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 м. Методика: контрольный отрезок ребенок должен пробежать «змейкой» боком. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Перепрыгивание». Оборудование: на ковровом покрытии параллельно друг другу лежат 6 гимнастических палочек длиной 73 см, расстояние между палочками 30 см. Методика: ребенок перепрыгивает через палочки на двух ногах. Оценка: учитывается время перепрыгивания через палочки в секундах.

Тест «Пролезть под дугой». Оборудование: дуги располагаются «елочкой» по 3 штуки слева и справа на расстоянии 50 см друг от друга. 1, 2, 3 дуги высотой по 40 см, 5–52 см, 6–59 см. Методика: ребенок становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. Оценка: учитывается время проползания всех шести дуг в секундах.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с нарушением зрения наблюдаются значительные нарушения в развитии ориентации в про-

странстве, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение зрения	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Стойка с закрытыми глазами (с)	45,3±5,23	56,8±1,39	2,14	2,04	<0,05
Стойка с открытыми глазами (с)	8,7±2,20	14,8±1,10	2,49	2,04	<0,05
Пяточно-носочная проба (с)	24,6±3,69	33,5±2,04	2,11	2,04	<0,05
Проход по ломаной линии (с)	9,2±1,07	6,9±0,20	2,05	2,04	<0,05
Кубики (с)	5,8±0,46	4,7±0,11	2,30	2,04	<0,05
Попадание в след (с)	6,8±0,42	5,6±0,23	2,39	2,04	<0,05
Прыжки «зайчонок» (с)	11,3±0,39	9,2±0,33	4,13	2,04	<0,01
Попадание в цель (раз)	6,5±0,62	8,3±0,47	2,38	2,04	<0,05
Попадание в корзину (раз)	4,9±0,50	6,5±0,53	2,26	2,04	<0,05
Змейка вперед (с)	7,8±0,59	6,4±0,19	2,16	2,04	<0,05
Змейка боком (с)	10,2±0,71	8,4±0,23	2,42	2,04	<0,05
Перепрыгивание (с)	6,7±0,54	5,5±0,16	2,19	2,04	<0,05
Пролезть под дугой (с)	12,8±1,52	9,4±0,31	2,13	2,04	<0,05

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с нарушением зрения уровень развития ориентации в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, фитбол-гимнастику. Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
3. Основные средства и методы физической реабилитации при аномалиях рефракции. – Минск: БГАФК, 2002. – 94 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ ПРОЛАПСА МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА

Шеина М.И.
Оренбургский государственный медицинский университет, г.Оренбург, Россия

Научный руководитель:
асс. Культелеева Ж.А.

mariyasheina@inbox.ru

MEDICAL PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS WITH MITRAL VALVE PROLAPASE DIAGNOSIS

Sheina M.I
Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

The article presents information on the need for physical training in students with mitral valve prolapse. The definition of the disease, its etiology is given. The definition of exercise therapy, contraindications to sports and physical training for this group is considered. The basic exercises are given. In conclusion, the conclusion is made about the importance of physical education to maintain the heart and avoid complications.

Пролапс митрального клапана – патологическое прогибание одной или обеих створок митрального клапана в полость левого предсердия выше уровня митрального кольца во время систолы желудочков. Частота встречаемости пролапса митрального клапана в общем 4–8%. Актуальность и важность данной проблемы для студенческого спорта и занятий физической культурой состоит в том , что порок чаще проявляется у молодых людей в возрасте 15–20 лет. И правильная физическая нагрузка при пролапсе митрального клапана значительно улучшает течение заболевание и продолжительность жизни больных.

Пролапс митрального клапана может быть первичным и вторичным. Первичный имеет аутосомно-доминантный тип наследования, проявляется при наследственных заболеваниях соединительной ткани, часто у членов одной семьи. Вторичный пролапс возникает на фоне различных патологий сердца, в частности ИБС, ревматические поражения сердца.

Долгое время данный порок может никак не проявляться, и быть обнаружен лишь при случайном обследовании. В случаях, когда заболевание беспокоит больных, возникают жалобы на боли в области сердца, не связанные с физической нагрузкой, одышку, чувство нехватки воздуха, «панические атаки», астеническую депрессию.

При обнаружении пролапса митрального клапана для человека в обязательном порядке необходима нормализация рабочего дня, сна.

Для данных больных необходима оздоровительная тренировка (это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня). Сердце усиливается при физической нагрузке, его деятельность становится более эффективной. Большинство людей с пролапсом митрального клапана хорошо переносят физическую нагрузку, но они должны соблюдать советы лечащего врача, чтобы не усугубить состояние. Профессиональный спорт для таких людей противопоказан, не рекомендуется упражнения, связанные с толчкообразными движениями, например, прыжки.

Лечебная физкультура (ЛФК) – совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. При их назначении врач учитывает стадию и степень процесса, патологические процессы, происходящие в органах. Методика лечебных упражнений зависит от особенностей заболевания для данного больного, степени недостаточности общего и венечного кровообращения. Так же следует учитывать двигательный режим, назначенный больному.

Больному с пролапсом митрального клапана назначается ЛФК под руководством квалифицированного тренера. Нагрузки должны быть периодическими, непрерывными. Но если больной чувствует ухудшения при занятиях спортом, их стоит приостановить.

Если заболевание протекает в легкой форме ЛФК способствует улучшению функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Назначают упражнения для крупных и средних групп мышц, дозировка которых постепенно увеличивается. Они способствуют улучшению кровотока, учащению пульса.

При тяжелой форме заболевания ЛФК назначают для компенсации нарушенных функций сердца, улучшения периферического кровообращения. Используют дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и для дистальных групп мышц.

Для достижения оздоровительного эффекта следует соблюдать основные правила проведения упражнений. Необходимо соблюдение порядка занятия, выполнения упражнений от простых к сложным. Перед началом занятия необходимо провести разминку в течение 4–5 минут. Необходимо контролировать пульс и дыхание. Лучше проводить каждый день не длительную тренировку, чем активно заниматься раз в неделю.

Лучшими примерами физических упражнений, для людей с диагнозом пролапс митрального клапана являются бег и ходьба

Особенно полезна дозированная ходьба. Она способствует восстановлению функции сердца и профилактике вторичных заболеваний.

При занятиях бегом рекомендуется чередовать бег с ходьбой. Лучше всего бегать по мягкому грунту и применять методику бега трусцой или «шаркающего» бега. При этом стопа ставится на грунт на всю ее площадь, нога отрывается от опоры на минимальное расстояние, что уменьшает колебания тела и силу удара стоп при приземлении. Шаг при беге должен соответствовать площади «1,5–2 ступни». Необходимо использовать специальную обувь, поддерживающую продольный свод стопы и обладающей упругой подошвой. Перед тренировкой необходима разминка для укрепления мышц и суставов голени и стоп.

Расширенная тренировка может включать дыхательные упражнения (поднять руки дугой вверх – вдох, опустить руки – выдох), а также другие развивающие упражнения.

Противопоказания зависят от степени болезни. При первой степени никаких ограничений в занятии спортом нет. Порок никак не влияет на работу сердца. При второй степени существует ограничения физической активности, профессиональный спорт противопоказан. Третья степень операбельна, после восстановления возможно возвращение к привычной физической нагрузке. Полностью противопоказаны толчкообразные движения (прыжки, толкание ядра, метание диска, к примеру), а также тяжелоатлетические упражнения.

Сердечные и сосудистые патологии занимают первое место среди причин смертности в развитых странах. Пролапс митрального клапана все чаще встречается среди молодых людей, студентов. Поэтому необходимо знать и уметь правильно подбирать упражнения , способствующие поддержанию нормальной работы сердца и профилактике осложнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комаров Ф.И. Диагностика и лечение внутренних болезней: в 3 т. Т.1 Болезни сердечнососудистой системы, ревматические болезни : руководство для врачей. – 2-е изд., стер. – М.: Медицина, 1996.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 1999.
3. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. – СПб.: Акация,1994.

НОВЫЙ ПОДХОД К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ, СТРАДАЮЩИХ СИНДРОМОМ БРОНХОСПАЗМА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Юсупов И.Р., Кузнецова В.С., Карпова Н.Н.
Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа, Россия

NEW APPROACH TO RECOVERY THE HEALTH OF ATHLETES, SUFFERING BY THE BRONCHOSCOPE OF PHYSICAL LOAD

Yusupov I.R., Kuznetsova V.S., Carpova N.N.
Bashkir State Medical University, Ufa, Russia

acutus7@yandex.ru

This article will deal with one of the disorders of the respiratory tract, which is most often manifested in young athletes against the background of physical exertion – bronchial asthma athletes. The solution of the problem of prolonging remission between asthmatic attacks by correcting the training regimen, as well as the selection of individual basic therapy by different groups of drugs, taking into account the principles of WADA, is proposed.

Введение. «Бронхиальной астмой спортсменов» является расстройство респираторного тракта, проявляющееся симптомами бронхоспазма на фоне физической нагрузки, характеризующееся обратимым сужением дыхательных путей[3]. В настоящее время отмечается рост распространенности бронхиальной астмы у тренирующихся спортсменов-подростков. Чаще данная патология встречается у 13–50% спортсменов занимающихся зимними видами спорта (биатлонистов, фигуристов, хоккеистов), это связано с высокой аллергической сенсибилизацией к холодовому фактору в условиях низких температур. Установлена зависимость между распространенностью БФН и видом спорта: подростки профессионально занимающиеся беговыми лыжами, страдают от приступов удушья чаще всего в 14–55% случаев, занимающиеся конькобежным спортом в 43%, хоккеем с шайбой 15–35%, фигурным катанием 35%.

На данный момент нет четких диагностических критериев, которые позволили бы сделать дифференциальную диагностику между БФН спортсменов и БА, поэтому интерпретировать результаты исследований в этой области достаточно трудно.

В настоящее время имеет место несколько теорий механизма развития бронхоспазма, это «температурная теория» и теория гиперосмомолярности. Первая теория основана на том, что при активной физической нагрузке происходит снижение количества жидкости в дыхательных путях, в результате этого повышается осмолярность сурфактанта, что приводит к миграции в клетки дыхательных путей воспалительных медиаторов (гистамина, простагландинов, лейкотриенов), вызывающих развитие аллергического воспаления, развитие отека и как следствие бронхоконстрикции. Так же у атлетов возникает транзиторный иммунодефицит, характеризующийся изменением баланса Th1/Th2, с преобладанием Th2-цитокинового профиля, именно поэтому возрастает риск инфекций дыхательных путей.

Вторая теория указывает основной тригерный фактор, способствующий бронхоконстрикции – охлаждение клеток поверхностного слоя дыхательных путей. При завершении нагрузки в результате дилатации мелких сосудов, происходит процесс согревания дыхательных путей, что в свою очередь вызывает экссудацию подслизистого слоя дыхательных путей жидкой частью крови с медиаторами воспаления и развитием обструкции бронхов [1].

Таким образом, данная проблема является актуальной, так как количество спортсменов больных БА растет. Для продления ремиссии между астматическими приступами необходимо корректировать режим тренировок атлетов, а также подбирать индивидуальную базисную терапию бета-адреномиметиками и топическими стероидами, с учетом принципов WADA.

Материалы и методы. Произведен обзор научных данных о распространённости, основных причинах и механизмах развития БФН у спортсменов, а также методы продления ремиссии между приступами заболевания путем коррекции режима тренировок, подбора индивидуальной базисной терапии, с учетом принципов WADA.

Результаты и их обсуждение. При проведении нашего исследования нами было предложено 4 спортсменам-биатлонистам БГМУ в возрасте до 24 лет, страдающими приступами БА пройти пробы с дозированными физическими нагрузками с последующей спирометрией. Было замечено, что возможность приступа БАФН не высока, если мощность выполняемой физической нагрузки составляет менее 60% индивидуального (максимального потребление кислорода) МПК. Это позволяет сделать вывод о том, что повышение физической работоспособности и МПК в ходе спортивных занятий, может служить фактором, снижающим вероятность приступов БАФН. Также важным является то, что при последовательном выполнении нескольких нагрузок подряд, их астматогенность резко снижается. Время, в течение которого вторая нагрузка рефрактерна по отношению к БАФН, составляет около 15–17часов. Снижение показателя объема форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1) в пределах 5%, тогда как при БФН регистрируется уменьшение ОФВ1 на 10% и более от исходного показателя, а не на 15–17% как при обычной физической нагрузке.

Учитывая выше сказанное, появляется возможность полностью избежать БФН в процессе спортивных занятий. Снизить вероятность развития приступов у спортсменов можно, если перед тренировками уделить время дыхательным упражнениям (методика А.Н. Стрельниковой). Так исследуемым было предложено выполнять поочередно упражнения данной методики:

1. Упражнение «Насос»: пациент становится, расставляя ноги на ширину плеч, после чего производить поклон не касаясь руками земли, сочетать с шумным и коротким вдохом (через нос, во второй половине движения). Конец вдоха должен совпадать с остановкой движения тела вперед. Делать по 2–4 дыхательных цикла, после чего отдыхать (не более 10 секунд).

2. Упражнения «Повороты головы»: нужно поворачивать голову в стороны попеременно, сочетая каждый новый поворот с дыхательным движением. Сделать также 12 раз по 8 циклов дыхательных движений.

3. Упражнение «Обними себя»: обнимать себя за плечи, с каждым движением производится вдох. Положение рук не изменять по ходу выполнения. Делать 12 раз по 8 вдохов.

При помощи регулярных занятий гимнастикой, отмечается положительное воздействие: дыхательные оболочки интенсивно очищаются от содержимой в них слизи, расширяется просвет дыхательных путей, это увеличивает бронхиальную и легочную вентиляцию; отмечается укрепление мышечных волокон диафрагмы, отвечающих за дыхательные движения. Благодаря гимнастике пациент учится управлять собственным дыханием, самостоятельно снижая интенсивность приступов. Так же данная гимнастика обучает пациента контролировать дыхательную деятельность во время бронхоспазма, тем самым исключая дыхательную панику.

Все спортсмены, которые наблюдались в исследовании, применяли базисную терапию бронхиальной астмы. При лечении астмы применяются следующие средства:

1. Коротко действующие β2-агонисты, М-холиноблокаторы. Эти препараты долгие годы рассматриваются как терапия первой линии. Показано протективное действие салметерола и формотерола при физической нагрузке в течение 9–12 ч, сальбутамола в течение 0,5–2,5 ч. В настоящее время у 80–94,5% спортсменов с АФН контролируют приступы β2-агонисты, у 50–69% М-холиноблокаторы.

2. Антилейкотриеновые препараты. Применение антилейкотриеновых препаратов у спортсменов является эффективной профилактикой БФН. Так, зафирлукаст в дозе 20 и 80 мг пациентам с БА+БФН предотвращал развитие бронхообструкции в тесте с физической нагрузкой в течение 2 и 8 часов соответственно. Отсутствие противопоказаний для применения антилейкотриенов, а также разрешение Международного олим-

пийского комитета(МОК) на их неограниченное использование послужили причиной популярности данных препаратов у спортсменов.

3. Топические стероиды. Основополагающим терапевтическим подходом к лечению персистирующей БА является назначение ИГКС [2]. В наши дни МОК разрешено свободное применение лекарственных средств данной фармакологической группы. Назначение ИГКС пациентам с БА+БФН является оправданным, так как данная группа препаратов эффективно блокирует клинические проявления заболевания и основной патофизиологический механизм астмы.

4. При бронхоспазме, связанном с физическими нагрузками, могут использоваться также антагонисты кальция, антихолинергические препараты, типа ипратропия бромида, а-адреноблокаторы типа празозина и ингаляции диуретиков. Фуросемид достаточно хорошо защищает бронхиальное дерево от провоцирующего действия физической нагрузки. Действие фуросемида объясняется действием на повышение локального синтеза PG E2, обладающего вазо- и бронходилятирующим эффектом. Однако нужно подчеркнуть, что применение диуретиков (этакриновой кислоты, фуросемида и др.) недопустимо в соревновательный период и вне его.

Заключение

1. Наличие бронхиальной астмы физического усилия не является абсолютным противопоказанием к занятиям спортом и при наличии медикаментозного контроля над ее проявлениями с учетом принципов WADA относительно применения запрещенных субстанций при наличии терапевтического разрешения дает возможность достигать в спорте определенных успехов.

2. Повышение физической работоспособности и МПК в ходе спортивных занятий, может служить фактором, снижающим вероятность приступов БАФН.

3. При последовательном выполнении нескольких нагрузок подряд, их астматогенность резко снижается.

4. Предложенная гимнастика способствует исключению наличия приступов дыхательной паники во время бронхоспазма, посредством контроля собственной дыхательной деятельности атлета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Anderson S.D., Daviskas E. The mechanism of exercise-induced asthma // J. Allergy Clin. Immunol. – 2000. – Vol. 106(3). – P. 453-459.
2. Gotshall R.W. Exercise-induced bronchoconstriction // Drugs. – 2002. – Vol. 62(12). – P. 1725-1739.
3. Чучалин А.Г. Бронхиальная астма и астмоподобные состояния // РМЖ. – 2016, – № 5. – С. 232-236.

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

Ярмольчик А.С.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

ASPECTS OF DEVELOPMENT OF A SMALL MOTOR WITH VIOLATION VIEW

Yarmolchik A.S.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The work is devoted to one of the most urgent themes of adaptive physical culture, the identification of tools and methods that contribute to correcting the development of fine motor skills in children with visual impairment. The results of a comparison of the level of development of fine motor skills in healthy and sick children are presented. We developed a corrective program for an adaptive physical culture for the development of subtle motor skills for children with visual impairment, which included many combinations of movements in different initial positions, exercises with equipment toward the body.

Научный руководитель:
доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

ya.nastiona1992@yandex.by

Введение. Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. Большая часть информации поступает в мозг через зрительные анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функции вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка. В мире насчитывается более 35 млн. человек с нарушением зрения, по данным Всемирной организации здравоохранения примерно 90% людей с нарушениями зрения живут в развивающихся странах [3].

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У детей младшего возраста с нарушением зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [1].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у детей с нарушением зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание мелкой моторики рук у дошкольников с нарушением зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Укладывание спичек». Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат россыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Ребенок должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: картон белого цвета 2 листа формата А5. На одном листе картона пришиты пять пуговиц разного диаметра (три пуговицы d=33 мм; две пуговицы d=15 мм), а на другом – пять петелек соответствующего размера из тесьмы шириной 0,5 см, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежит 2 листа картона. На одном листе картона пришиты пять пуговиц (расстояние между пуговицами друг от друга 1,5 см), а к краю другого листа картона пришиты пять петелек из тесьмы (расстояние между петельками друг от друга 1,5 см). По команде ребенок должен начать застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Пуговички». Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер 30×15×3 см, 15 пуговиц разного диаметра (пять d=30 мм; пять d=25 мм; пять d=20 мм),

спица вязальная 1 штука (длина 26 см, d=0,2 см), секундомер. Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат россыпью 15 пуговиц разного диаметра. Ребенок должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат россыпью счетные палочки, ребенок ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 мин. Оценка: учитывается количество собранных счетных палочек за 1 мин.

Тест «Доска с кнопками». Оборудование: стол, доска с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (доска 22×22 см, кнопки d=1 см), резинки из латекса (d=15 мм), образцы готовых фигур на бумаге формата А4 (квадрат, длина стороны 2 см, равнобедренный треугольник, длина катетов 2 см, ромб, длина диагоналей 2 см и 4 см, прямоугольник, длина сторон 2 см и 3 см), секундомер. Методика: на доске с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (расстояние между кнопками 2 см) ребенок двумя руками должен натянуть резинки так, чтобы на доске получились геометрические фигуры: квадрат, треугольник, ромб, прямоугольник, соответствующие готовому образцу. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см., 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Ребенку необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой ребенок придерживает доску, а ведущей – закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется время задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, готовые напечатанные шаблоны фигурных дорожек на бумаге формата А5 10 шт., фломастер красного цвета (длина 13 см, d=0,7 см), секундомер. Методика: ребенок должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки ребенку следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игральной доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игральной доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе ребенок ведущей рукой должен сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: фиксируется время, затраченное на выполнение задания.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с нарушением зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. табл. 1).

Таблица 1 – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с нарушением зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение зрения	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
«Укладывание спичек», с	44,4±3,33	28,9±0,80	4,18	3,65	<0,001
«Застегивание пуговиц», с	45,8±3,33	36,5±1,10	2,62	2,04	<0,05
«Пуговички», с	49,7±1,99	42,3±0,99	2,97	2,75	<0,01
«Счетные палочки», к-во	27,6±1,41	34,9±0,95	3,53	2,75	<0,01
«Доска с кнопками», с	50,3±3,79	42,1±0,58	2,04	2,04	<0,05
«Пальчиковый бассейн», с	42,7±3,55	34,3±1,08	2,06	2,04	<0,05
«Доска с вкладышами», с	15,1±0,73	13,2±0,50	2,06	2,04	<0,05
«Фигурные дорожки», с	115,0±4,52	83,6±1,64	6,74	3,65	<0,001
«Шашки одноцветные», с	73,9±5,41	57,0±1,47	2,82	2,75	<0,05
«Шашки контрастные», с	85,5±4,60	66,3±1,23	3,37	2,75	<0,01
«Пазлы», с	66,7±1,86	58,7±1,25	3,66	3,65	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с нарушением зрения наблюдаются значительные нарушения в развитии мелкой моторики рук, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей с нарушением зрения.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с нарушением зрения уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития мелкой моторики рук у дошкольников с нарушением зрения, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.
3. Шипицина Л.М. Специальная психология. – СПб.: Речь, 2003. – 216 с.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ СТУДЕНТКИ

Гусева В.Е.
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научные руководители:
ст. преп. Сапова П.Ф.
доц., канд. пед. наук Линькова Н.А.

linkovadaniels@gmail.com

THE INFLUENCE OF SMOKING OF CIGARETTES ON THE REPRODUCTIVE FUNCTION OF THE STUDENT

GusevaV.E.
The Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia

The article considers the effect of smoking cigarettes on a female young organism. The main function of a woman is reproduction of the offspring. Smoking significantly worsens health and affects the reproductive function of women. The degree of influence of deviance on the psychophysical state and the basic systems of the organs of the female organism was revealed.

Введение. Современное общество борется с множеством социальных проблем, но именно табакокурение переросло в социальное бедствие. В настоящее время число курильщиков достигло огромных цифр, а проблема достигла глобальных масштабов. Меры, направленные на борьбу с табакокурением привели к снижению процента курящих с 39% взрослого населения России в 2009 г. до 33% в 2016 г. При этом, проблема по-прежнему является одной из главных, уровень курящих все еще катастрофически высокий, в связи с этим, Министерство здравоохранения Российской федерации разработало концепцию по борьбе с курением с 2017 до 2022 гг., после утверждения которой, вступят в силу следующие изменения: работодатель имеет право продлить рабочий день курящим сотрудникам, запрещается курение кальянов в ресторанах и кафе и покупка табака для тех, кто родился после 2015 г. Цель концепции – добиться к 2022 г. снижения количества курящих россиян до 25%, что позволит увеличить продолжительность жизни у мужчины в среднем на девять лет, а женщин – пять с половиной лет.

Особую актуальность приобретает данная проблема среди учащейся молодежи. Высокие учебные нагрузки требуют хорошего функционального состояния организма, при этом, табакокурение действует разрушающе на весь организм и значительно ухудшает состояние здоровья студентов.

Цель исследования: Изучение влияния курения сигарет на организм и психоэмоциональное здоровье молодых женщины.

Задачи исследования: проанализировать влияние курения сигарет на репродуктивную функцию женщины; определить влияние сигарет на психоэмоциональное состояние женщины; проанализировать существующую ситуацию с табакокурением у учащихся девушек.

Методы и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников; анкетирование и опрос студентов (девушки) он-лайн по Российской Федерации, в возрасте 18–21 год. Анкеты были составлены согласно целям и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. От табачной зависимости страдает все возрастные группы общества, но в первую очередь, стоит помнить, что губительно приобщение женского пола к табакокурению, которое ставит под угрозу рождение здорового поколения. Высокий показатель женского табакокурения является не только медико-социальной проблемой, но и педагогической. Так, в ходе проведенного нами анкетирования, было опрошено 1300 девушек в возрасте от 18 до 21 года. Выявлено, что 812 чел. из опрошенных ведут здоровый образ жизни без сигарет, 435 чел. курят, 53 чел. ранее курили, но преодолели данную пагубную привычку. На основании опроса стоит отметить положительную динамику отказа от табакокурения, но при этом число курящих девушек составляет примерно половину от общего числа некурящих. Показательным является и отношение к табакокурению: 683 чел. к сигаретам относятся негативно либо крайне негативно, 21 чел. поддерживает и по-

ложительно относится к курению, 596 чел. относятся к курению сигарет нейтрально, это, в свою очередь, ставит под сомнение эффективность мер, направленных на борьбу с табакокурением, вероятно, что девушки не в полной мере осведомлены о вреде и последствиях курения.

Вопрос планирования семьи в настоящее время достаточно актуален. Особая миссия каждого человека связана с продолжением рода человеческого. Главное условие рождения полноценного ребенка – здоровье родителей перед зачатием, во время него, а женщины – и при вынашивании плода. [1]

Репродуктивный период женщины – это отрезок жизни, в течении которого женщина способна зачать, выносить и родить ребенка. Вредные привычки, заболевания, передающиеся половым путем, экологические проблемы, беспорядочное половое поведение, аборты, которые влияют на психологическое и репродуктивное здоровье – все это затрудняет движение яйцеклетки по маточным трубам, снижает действие гормонов, необходимых для зачатия и во время беременности [2].

Внутриутробное развитие – самый важный период в жизни человека. Многие факторы, среди которых курение, могут вмешиваться в процесс развития плода, вызывая различные его нарушения. Оценивая общий фон женщины, на котором предстоит развиваться будущему ребенку, необходимо убеждать ее в необходимости отказа от курения еще до наступления беременности. Поскольку, начало формирования нервной системы приходится на первую неделю внутриутробного развития. На 5–6-й неделях начинают образовываться головной и спинной мозг. Наиболее интенсивное деление нервных клеток приходится на период 10–18-й недели, что является критическим периодом формирования нервной системы. Процесс формирования нервной системы ребенка проходит на протяжении всего срока внутриутробного развития и после рождения. В процессе роста и созревания центральной нервной системы особая роль принадлежит генетическим факторам и условиям внешней и внутренней среды [4].

Компоненты табачного дыма напрямую попадают в развивающийся организм, потому что плацента не способна сдержать никотин, радиоактивные элементы или угарный газ. Более того, плод получает двойную концентрацию вредных веществ, потому что дополнительно получает вещества с материнской кровь. Курение во время беременности увеличивает риск развития осложнений и патологий, отрицательно влияет на состояние периферического кровообращения, что является причиной гипоксии плода, потому что оксид углерода, содержащийся в табачном дыме, связывается с гемоглобином в крови, превращая его в карбоксигемоглобин – вещество, которое не способно переносить кислород к клеткам растущего малыша. Нехватки кислорода провоцирует медленное развитие плода: недоношенные дети с массой тела менее 2500 граммов, со сниженной длинной тела, окружностью головы и грудной клетки. Во время беременности курение более 5 сигарет в день повышает риск возникновения отслойки плаценты, задержки внутриутробного развития, преждевременных родов, формированием у плода пороков развития, аномалий сердечно–сосудистой системы, развитием у ребенка бронхиальной астмы, повышение частоты постнатальных инфекций [3]. Центральная нервная система крайне чувствительна к табакокурению, в связи с этим развития и дальнейшая жизнь ребенка может быть осложнена асфиксией, родовыми травма с нарушением мозгового кровообращения или кровоизлияниям в мозг. Кровеносная система под действием никотина теряет защитные свойства лейкоцитов, что отрицательно сказываются на развитии: ребенок рождается преждевременно, с признаками пониженного питания. При злоупотреблении табака обнаруживается также значительная патология в эндокринных органах: надпочечниках, яичниках, щитовидной железе. В целом, у курящих девушек выкидыши происходят в несколько раза чаще, так как плацента и плод находятся в состоянии постоянной нехватки кислорода. Врачами, наблюдающими курящих беременных девушек выявлено, что табакокурение увеличивает частоту самопроизвольных выкидышей и преждевременных родов, вызывает нарушения в

кормлении новорожденных, снижает адаптационные возможности, увеличивает риск заболеваний новорожденных, ухудшает физическое и психическое развитие ребенка [6].

Ребёнок, который рожден курящей женщиной обречен на проблемы в репродуктивной системе, так как половая система – одна из самых чувствительных к гипоксии. У курящей во время беременности женщины ребёнок рождается уже никотинзависимым, что увеличивает шансы того, что ребенок начнет курить в очень юном возрасте. Также, установлена связь между курением на ранних сроках беременности и риском рождения ребёнка с дефектами лица и конечностей: заячья губа, волчья пасть и конская стопа, которые формируются на 6–8-й неделе беременности. У детей, рожденных курящими женщинами, как правило, нарушаются функции лёгких, в связи с нехваткой сурфактанта – специального вещества, которое не позволяет нашим лёгким сжаться и держит альвеолы в развёрнутом состоянии. Дети курящих матерей в два раза больше рискуют стать жертвой синдрома внезапной младенческой смерти, чем дети некурящих. Курение во время беременности – ведущий фактор риска. При этом не так важно – активными или пассивными курильщицами они были [5]. У курящих девушек в основном рождаются дети, с замедлением физического, интеллектуального и эмоционального развития, которые позже сверстников начинают читать и считать. [6]

Заключение. Женское табакокурение – одна из главных проблем современного общества, несмотря на то, что сигареты наносят колоссальный вред для здоровья женщины, её будущего ребенка и новорожденного. Поскольку, внутриутробное развитие – самый ответственный период в жизни человека. Рождение здорового ребенка, который в дальнейшем станет счастьем, опорой и поддержкой, и курение сигарет – несовместимые вещи. Таким образом, необходимо проведение профилактических мероприятий по снижению риска табакокурения. Большую роль здесь могут сыграть кафедры физического воспитания студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2-е изд. – М.: 2017. – 368 с.
2. Линева О.И., Сивочалова О.В., Гаврилова Л.В. Физиологическое акушерство: учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2013. – 304 с
3. О.А. Суховская, А.Г. Козырев, Н.Д. Колпинская и др. Беременность и курение. Информационное письмо / Научно-исследовательский институт пульмонологии Санкт-Петербургского государственного университета им. акад. И.П.Павлова, Городской центр медицинской профилактики Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.
4. Воронин Д.М., Воронина Е.Г. Особенности развития нервной системы ребенка // Современные здоровьесберегающие технологии. Ежеквартальный научно-практический журнал. – Орехово-Зуево, 2016. – № 4. –56 с.
5. Курение во время беременности: оставьте ребенку шанс. Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России / под ред. докт. мед. наук Г.М. Сахаровой. – Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009
6. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. – 2-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 416 с. – (Серия «Среднее профессиональное образование»).

ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ПЛОВЦОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ

Гуштурова И.В., Машанов В.С.
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

gushturova_iv@mail.ru

THE FEATURES OF VARIABILITY OF THE HEART RHYTHM IN SWIMMING POOLS USING DIFFERENT METHODS OF TRAINING

Gushturova I.V., Mashanov V.S.
Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Application of various methods of training in training process of swimmers, causes adaptive shifts various adaptive in indicators of variability of warm rhythm. Swimming by means of hands causes positive shifts in indicators of variability of warm rhythm in athletes. Swimming by means of legs causes deterioration in health, non well shifts in indicators of variability of warm rhythm and overfatigue of athletes.

Введение. Физические и психические нагрузки, спортивная и учебная деятельность зачастую являются чрезмерными для организма студента-спортсмена, и вызывают стресс, к которому необходимо адаптироваться. Студентам-спортсменам институтов физической культуры, испытывающим напряжение адаптационных систем необходимо это учитывать в их тренировочной деятельности.

По мнению В.П. Казначеева (1986), в сложной иерархии структур, реализующих адаптационный процесс, существенная роль принадлежит автономной нервной системе. Особенности ее функциональной организации рассматриваются в качестве одной из конституциональных характеристик, формирующих тип реагирования организма на средовые воздействия. Адаптивные реакции организма можно проследить по изучению вегетативной регуляции сердечного ритма[1–3]. Однако особенности вариабельности сердечного ритма (ВСР) в процессе адаптации организма студента-спортсмена к занятиям плаванием с применением разных методик тренировки остается мало изученной. В наше время большинство тренеров по плаванию убеждены, что плавание при помощи ног является более эффективным методом тренировки. Однако какова цена адаптации к таким нагрузкам?

Материалы и методы. В исследованиях ВСР участвовали две группы пловцов. В первой группе (в нее вошли спортсмены А. и Б.) применялась методика плавание «на руках» без участия ног. Для увеличения сцепления с водой и большей площадью опоры гребущей поверхности спортсмены плавали с техническими приспособлениями – «лопатки». Во второй группе пловцов (в нее вошли спортсмены М. и Г.) преимущественно использовалось плавание «на ногах». Для меньшего «сцепления» с водой применялись технические средства – «трубы». Дважды в день (до и после вечерней тренировки) в покое, в положении лежа, нами осуществлялась регистрация показателей ВСР по методике Р.М. Баевского. Запись показателей ВСР у спортсменов осуществлялась, в начале, на протяжение и в конце сезона плавания. Из показателей вегетативной регуляции ритма сердца нами учитывались: ЧСС, RMSSD, SSND, AMo50%, SI, TP, HF, LF, VLF, ULF, HF%, LF%, VLF%.

Результаты исследования и их обсуждение. В данном исследовании мы рассматриваем результаты адаптационных сдвигов показателей ВСР у спортсменов – пловцов, тренировавшихся с применением разных методов тренировки, которые возникли к концу плавательного сезона.

По нашим данным, тренировки различной направленности по-разному воздействуют на функциональное состояние регуляторных систем организма спортсмена-пловца.

Так, в первой группе (плавание при помощи рук), наблюдались однонаправленные и положительные, сдвиги в показателях ВСР у спортсменов М. и Г.. К концу ис-

следований у этих спортсменов наблюдалось снижение, по сравнению с исходным фоном, таких показателей как: TP (активность регуляторных систем), SI и AMo50% (показатели активности симпатического канала регуляции ритмом сердца), повышение всех спектральных показателей ритма сердца, рост показателей парасимпатической активности (RMSSD, SDNN). На рисунке 1 представлена динамика показателей ВСР у спортсмена М. и спортсмена Г. Исследование реакции вариабельности сердечного ритма на учебно-тренировочную нагрузку показало, что на всех этапах исследования реакция на тренировочную нагрузку у этих спортсменов была адекватная.

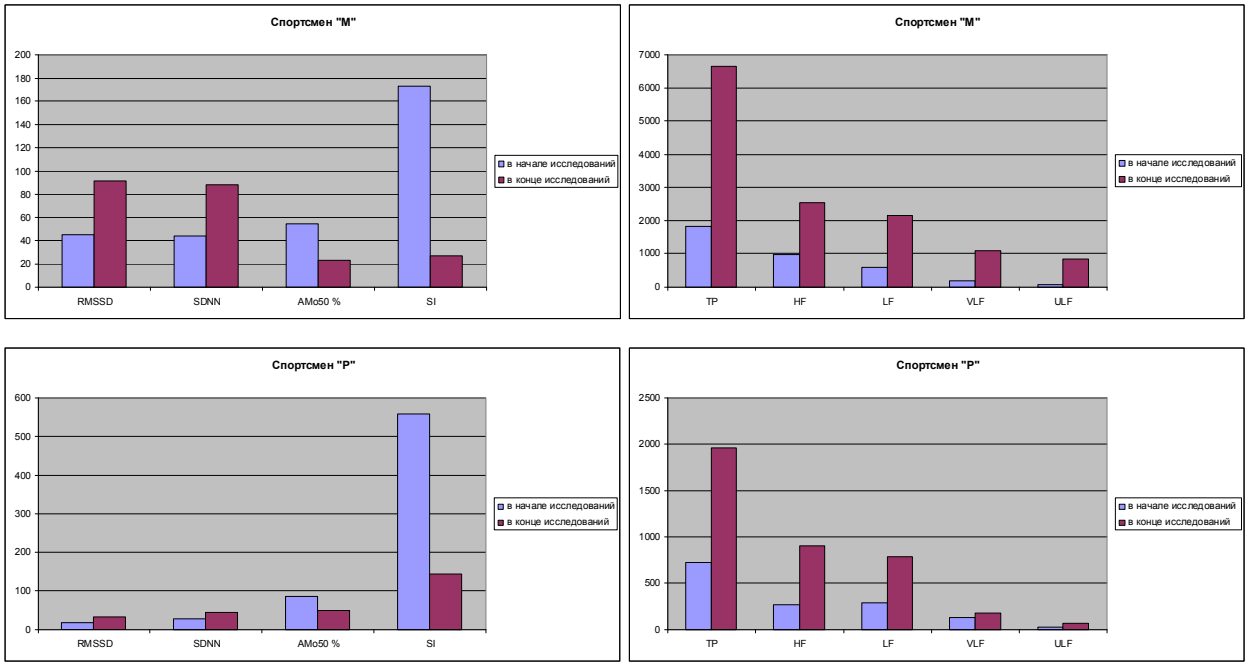


Рисунок 1 – Динамика показателей ВСР у спортсменов М. и Г. под влиянием тренировочного процесса (первая группа)

Можно предположить, что подобный эффект объясняется тем, что при плавании «на руках» задержка дыхания малая, грудная клетка в относительно свободном состоянии, присасывающее действие грудной клетки сохранено, активизируется кровообращение малом круге кровообращения, за счет активной работы руками. Ноги при таком плавании неподвижны – идет отток крови от нижних конечностей. Однако это требует дальнейшего изучения с применением методов исследования периферической и центральной гемодинамики.

Во второй группе (плавание «на ногах») наблюдалось резкое ухудшение самочувствия у спортсменов А. и Б. (по субъективной оценке). По показателям вариабельности ритма сердца к концу исследований, относительно исходного уровня, мы видим выраженный рост активности регуляторных систем (TP), снижение всех спектральных показателей, рост показателей симпатической активности (Si, AMo50%), и снижение активности парасимпатического звена регуляции ритма сердца (RMSSD, SDNN). Динамика показателей ВСР у студентов-спортсменов А. и Б. представлена на рисунке 2.

А также, на протяжение исследований, у этих спортсменов регистрировались парадоксальные реакции на учебно-тренировочные нагрузки. По видимому, спортсмены А. и Б. к последнему этапу исследования были переутомлены.

Возможно, такую реакцию со стороны показателей вариабельности сердечного ритма в ответ на плавание при помощи ног можно объяснить особой специфичностью этой техники плавания. При этом в работу включены мышцы спины и ног и брюшного пресса. При активной работе этих мышечных групп поднимается диафрагма, повышается внутрибрюшное давление, а плечи находятся в напряженном, зажатом состоянии. Это приводит к некоторому уменьшению объема грудной клетки и уменьшению потока

крови через малый круг кровообращения. На это, по нашему мнению, и указывают неблагоприятные сдвиги показателей ВСР. По-видимому, к использованию большого объёма плавания при помощи ног в тренировочном процессе студентов-спортсменов, необходимо подходить осторожно.

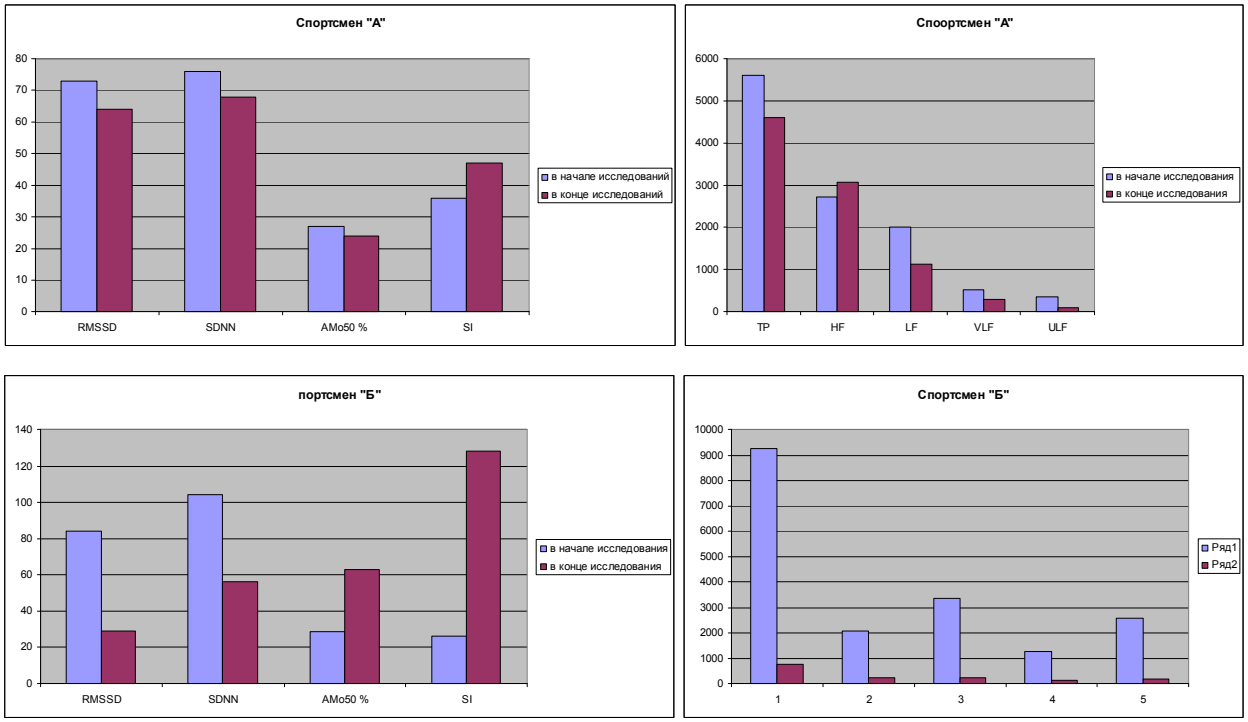


Рисунок 2 – Динамика показателей ВСР у спортсменов А. и Б. под влиянием тренировочного процесса (вторая группа)

Заключение. Тренировки пловцов разной направленности вызывают различные сдвиги в функциональном состоянии регуляторных систем организма спортсмена. Применение плавания «на ногах» приводит к неблагоприятным сдвигам показателей ВСР, переутомлению спортсменов и должно применяться в ограниченном объеме в тренировочном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина. 1997. – 265 с.
3. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. – Ижевск: Удмуртский ун-т, 2009. – 259 с.

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

IMPACT OF SWIMMING ON HUMAN ORGANISM

Самостиюк А.И.
Полесский государственный университет г. Пинск, Беларусь

Samostyuk A.I.
Polessky State University, Pinsk, Belarus

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Яковлев А.Н.
ст. преп. Лебедь-Великанова Е.Е.

asamostiyuk@mail.ru

The impact of diving on the body and features of the classes plewnia in different ages, bringing various scientific facts about the effects of swimming, discussion based on the study of literature in areas of physical culture. In the work are some recommendations for planio from a specialist in this field. In the above mentioned some historical facts about swimming and the sources of this information.

Введение. В современном мире плавание, один из популярнейших видов физической культуры, существуют различные виды и способы передвижение в водном пространстве, люди плавают как в закрытых помещениях так и на открытой воде, с помощью воды тренируются и спортсмены принадлежащие другим видам спорта. Плавание жизненно важный навык, по тому, что большую часть земли это водная среда, с которой человек вынужден контактировать, хочет он этого или нет [3].

Материалы и методы. В ходе проведения работы нами была изучена специальная литература, в области физической культуры, были выявлены следующие данные касательно влияния плавания на организм, и вот немногие из них. При нарушенном кровообращении значительно ухудшается мышление, подводит память и вырастает утомляемость, плавание в свою очередь улучшают кровообращение, глубокое дыхание способствует лучшему обеспечению мозга кровью и кислородом.

Заниматься оздоровительным плаванием рекомендуют 3 раза в неделю, примерно около 35 минут [5].

Длительная физическая нагрузка развивающая выносливость увеличивает содержание бета-эндорфина в больше, нежели кратковременная, таким образом, концентрируется гормон счастья [1].

Длительное нахождение в воде помогает восстановиться после травм. Тренировки в воде отлично позволяют избавиться от лишнего веса. Нагрузка, полученная в ходе занятия, делает мышцы сильнее, а так же выносливее. Плавание укрепляет корпус, не оказывает нагрузку на суставы и делает мышцы эластичнее, развивает подвижность и эластичность позвоночника, благодаря тому, что позвонки при плавании в постоянном движении. Плавание укрепляет иммунитет, а вследствие того что во время плавания отсутствует нагрузка на позвоночник и суставы, у ребенка увеличивается рост, его мышление становиться более логичным. Физические нагрузки положительно воздействуют на психику и помогают устроению депрессии и тревоги. В 2011 г. в статье преподавателя Полесского государственного университета И.Ю Костючик упоминалось что приблизительно 75% детей обнаружены заболевания хронического характера. Общая заболеваемость среди 8–10-летних подростков за последние три года увеличилось на 14,7% [4].

«По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей тонет около 120 человек, как правило, это подростки и дети, не обученные плаванию» [2].

Плавание является отличной профилактикой сколиоза. Плавание развивает все группы мышц, что дает толчок к их росту, а для растущего организма это очень важно. «...Еще до нашей эры Древней Греции плавание являлось средств физического воспитания. Калекой считался тот, кто не умел читать, писать, и плавать [3].

Конечно же, плавание огромную пользу оказывает на сердечно-сосудистую систему. Плавание закаливает организм, он становиться устойчивее к нежелательным воздействиям окружающей среды

Результаты и их обсуждение. Плавание уникальный вид спорта, это так же массовый вид спорта, возможно по тому, что все больше людей на сегодня начинают выбирать так сказать правильный образ жизни, здоровый образ жизни, происходит это в результате глобального распространения средств массовой информации: интернет, телевиденье, радио. По нашему мнению благодаря этому мы больше знаем о здоровом образе жизни. Тем не менее, не все и не всегда могут позволить себе тренировку в воде. Обусловлено это тем, что в зимнее время большая часть желающих плавать направляются в бассейны, но на сегодня многие не делают и этого в связи с финансовыми проблемами. Не все обладают финансами, которые позволили бы занимать в бассейне со специалистами. Вследствие чего ожидают потепления для возможности посещать водоемы.

Так какие же действия плавание оказывает на человека? Рассмотрим влияние плавания на организм в нескольких возрастных категориях.

Начнем с грудного возраста. Во время беременности матери ребенок или плод уже находиться в водной среде, следовательно, для человека она до рождения является естественной, так как он находиться в ней круглые сутки. Так же это ода из причин родов воде, когда роженицу помещают в воду до определенного уровня и там проходят роды. Ходить ребенок начинает в районе одного года, любопытно, что в книге изданной в 1979 г. врач З.П. Фирасов утверждал что ребенок в силах научиться самостоятельно плавать уже в 2–3 месяца от рождения. В ходе изучения данного источника можно подтвердить что плавание для детей грудного возраста, владеющих двигательными навыками доступными их возрасту не несет вреда, можно утверждать обратное, плавание несет пользу ребенку данного возраста, вот несколько фактов доказывающих это: Вследствие того что вода намного плотнее, а так же тяжелее воздуха, значит, на тело ребенка во время пребывания в воде идет давление действующее равномерно, что положительно сказывается на кровеносных сосудах, усиливает работу сердца [6].

Рассмотрим подростковый возраст. Вследствие того что плавание является анаэробным видом физической нагрузки, в крови у подростков увеличивается содержание соматотропина, гормона роста, что в свою очередь способствует увеличению роста, а так же массу сердца, мышц и легких. При плавании тело расположено горизонтально это облегчает работу сердца, что положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе [2].

После изучение специальной литературы мы можем утверждать, что плавание несет пользу в любом возрасте, и пожилой возраст тому не исключение. Так как вода плотнее и тяжелее воздуха, мышцы человека при плавании подвергаются постоянному сопротивлению, что позволит подтянуть мышцы и улучшить фигуру.

Одна из разновидностей плавания, оздоровительное плавание, никак нельзя забывать то, что люди, у которых имеются нарушения опорно-двигательного аппарата обладают, весьма слабым мышечным скелетом, плавание для таких людей это превосходный способ улучшить физическую форму, так как при плавании нагружаются все группы мышц и снимает нагрузка с позвоночника и суставов то это является отличным способом укрепления мышечного скелета, что обеспечивает поддержку для позвоночника и суставов. Плавание, вид спорта рекомендуемый врачами чаще всего. Еще 4000 годам до нашей эры в санскритах говорилось о целебных силах воды.

Заключение. В данной работе рассмотрено влияние плавания на организм и приведены факты влияния плавания, на основе результатов анализа специальной литературы, в частности были приведены положительные стороны плавания, рассмотрена польза плавания в в некоторых отдельных возрастах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека // Сборник статей. – 2008.
2. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Инфра-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2004. –367 с.

4. Костючик И.Ю. Эффективность занятий оздоровительным плаванием в семейных группах // Здоровье для всех: материалы третьей международной научно-практической конференции, г. Пинск, 19-20 мая 2011 г. – Пинск: ПолесГУ, 2011. – С. 45-46.
5. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О. И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.
6. Фирасов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 72 с.

Раздел 1.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕГИОНА КАК ФАКТОР ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА

Александрова А.В.
Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, г. Гатчина, Ленинградская область, Россия

DEVELOPMENT OF THE REGIONAL SPORTS AND RECREATION COMPLEX AS A FACTOR OF ECONOMIC GROWTH

Aleksandrova A.V.
State Institute of Economics, Finance, Law and Technologies, Gatchina, Leningrad region, Russian

Научный руководитель:
проф., докт. экон. наук, Заборовская О.В.

alexandrovaanya@mail.ru

We consider how the state of the regional sports and recreation complex affects on the regional economy. Health of the population is the most important component of the regional's and country's economic growth. There are some reasons for the deterioration of public health. In turn, physical education and sports help improve the health of the population. As a result, labor productivity also increases and the state of the regional and national economy improves.

Социально-экономическое развитие страны во многом зависит от качества трудовых ресурсов, одной из важнейших характеристик которых является здоровье. Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща не только отдельным индивидам, но и обществу в целом.

В нашей стране при разработке федеральных и региональных программ научно-технического и экономического развития учет качества населения, в том числе качества общественного здоровья, обычно отсутствует. Игнорирование человеческого фактора может иметь весьма негативные последствия для модернизации страны и ее отдельных регионов. При этом подразумевается, что у России есть и другие, более важные, приоритеты военного, государственного, экономического характера. Самая значительная роль, которую современное политическое мышление отводит здоровью, – это роль одного из элементов системы национальной безопасности страны [1].

Хорошее состояние здоровья населения положительно влияет на культуру, образование, науку. А при его отсутствии наблюдается распространение наркомании, алкоголизма и преступности, прекращается развитие культуры и падает уровень образования, притупляется самосознание и гордость за свой народ, развивается своеобразный комплекс неполноценности и ущербности нации.

При этом огромное влияние состояние здоровья населения страны оказывает на экономику. С одной стороны наблюдаются огромные хозяйственные потери, с другой – развиваются признаки деградации населения. К первичным признакам деградации населения относятся:

- алкоголизм;
- наркомания;
- преступность.

К вторичным признакам относятся:

- количество психических и сердечнососудистых заболеваний;
- численность самоубийств;
- количество инвалидов по здоровью и инвалидов с детства;
- увеличения числа невыходов на работу

Рассмотрим роль общественного здоровья в социально-экономическом развитии России, а также определим значение физической культуры и спорта в рассматриваемых процессах.

Данные показатели свидетельствуют об огромных экономических и социальных потерях, связанных с сокращением численности трудоспособного населения и затратами на медицину, социальную реабилитацию и другие затраты. По оценке экспертов эти цифры составляют не менее 3 млрд. руб. в год.

Одним из решений проблемы распространения наркотиков среди молодежи могут стать занятия физической культурой и спортом, которые выступают результативной альтернативой этой социальной болезни.

Регулярные занятия физической культурой и спортом благоприятно воздействуют на продолжительность жизни населения, в том числе трудоспособного возраста.

В Российской Федерации средняя продолжительность жизни населения в 2015 г. составила 71,6 лет. При этом у женщин данный показатель составляет 77,2 , а у мужчин ниже 65,6 лет. По данным на 2014 г., Россия занимала по данному показателю 129-е место в мире. В странах – лидерах средняя продолжительность жизни превышает 80 лет, среди них: Япония (83,6 лет), Гонконг (83,4), Швейцария (82,6), Австралия (82,5), Италия (82,4) и другие.

Во многом такая ситуация в России объясняется выше указанными причинами: высоким употреблением алкоголя, наркотиков и курения, а также недостаточным уровнем медицинского обслуживания и низкими показателями численности населения систематически занимающегося физической культурой и спортом.

Невысокая продолжительность жизни непосредственно сказывается на экономике страны. Государство несет расходы на образование и здравоохранение человека (в среднем 1,2–1,3 млн. руб. в ценах 2008 г.). И если человек умирает в трудоспособном возрасте от злоупотребления алкоголем, а таких случаев происходит примерно 30 тыс. в год в нашей стране, то экономический ущерб государства составляет десятки миллиардов рублей. Также наблюдаются и другие проблемы: недовыработанная продукция, проблемы с воспроизводством населения, диспропорции в его половозрастном составе и другие социальные последствия.

Для решения задач повышения продолжительности жизни и сокращения экономического ущерба необходимо уделять особое внимание развитию физической культуры, массового и оздоровительного спорта, а также соответствующей спортивной инфраструктуры.

Также развитие физкультурно-спортивной отрасли благоприятно влияет на экономику. Для повышения благосостояния населения страны необходим постоянный экономический рост. В обеспечении роста реального продукта и дохода наиболее важная роль среди факторов производства отводится повышению производительности труда.

Для увеличения производительности труда необходима рабочая сила высокого качества. Физические и интеллектуальные возможности рабочих и служащих, их жизненная активность и творческая инициатива определяют качество рабочей силы. Физическая культура и спорт благоприятно влияют на естественные защитные силы организма, повышают его сопротивляемость большинству болезней и в целом обеспечивают гармоническое физическое развитие. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, а, следовательно, сокращается число невыходов на работу по болезни. В результате чего наблюдается рост ВВП и улучшается состояние экономики и общества.

Физические упражнения, при их систематическом выполнении оказывают положительное воздействие не только на физическую работоспособность человека, но и способствуют умственному развитию человека. По мнению экспертов, во многих случаях это связано с широким, неспецифическим спектром влияния физической деятельности на организм человека, способствующим развитию общей выносливости организма, укреплению здоровья, совершенствованию волевых и моральных качеств, созданию положительного эмоционального фона, то есть тех качеств, которые при прочих равных условиях способствуют успешной трудовой деятельности, в том числе и при умственном труде [2]. В ходе множества экспериментальных и эмпирических исследований было выяснено, что занятия физической культурой и спортом способствуют значительному увеличению трудоспособного возраста и продолжительности жизни человека. В настоящее время во многих странах наблюдаются тенденции старения населения и сокращения рождаемости, поэтому решение проблемы увеличения трудоспособного воз-

раста и связанную с ней проблему пенсионного обеспечения населения необходимо решать в первую очередь.

Во многом экономический рост, его тип, устойчивость и динамика определяются конкурентоспособностью рабочей силы и ее составляющими – дисциплинированностью, аккуратностью, целеустремленностью и работоспособностью. Именно эти характеристики являются конкурентными преимуществами работников, независимо от того в какой сфере экономики они заняты: промышленности, транспорте, строительстве, сельском хозяйстве, торговле и других отраслях. Но повседневная жизнь и трудовая деятельность часто имеют недостатки, наибольшее значение из которых имеют неорганизованность, недобросовестность, и безответственность. Для устранения этих негативных факторов необходимо сформировать соответствующую производственную и бытовую культуру, осуществлять воспитание личности.

В экономике для решения этой первостепенной задачи немаловажная роль отводится физической культуре и спорту. Физическая активность доступна в любом возрасте и сфере деятельности, и именно она способствует развитию такие качества, как самодисциплина, целеустремленность, самоконтроль, умение справляться с ленью, тренируют не только мускулы, но и силу воли.

В настоящее время в России разрабатываются программы по развитию спортивно-оздоровительного комплекса, так как физическая культура и спорт играют огромную роль в сохранении и улучшении здоровья населения страны. Расширяется финансирование, постоянно увеличивается количество спортивных учреждений и сооружений. Значение спортивной отрасли для общества и его благосостояния признаются государством.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградова М. Спортивно-оздоровительная деятельность в социальной рыночной экономике // Социальная политика и социальное партнерство. – 2009. – № 7. – С. 46-53.
2. Паспорт подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта в Ленинградской области» [Электронный ресурс] // Официальный сайт администрации Ленинградской области, 2018 – URL: http://sport.lenobl.ru/Files/file/podprogramma_massovui_sport.pdf /(дата обращения 22.02.2018).

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL SPORTS IN YOUTH ENVIRONMENT OF TOMSK REGION

Bogomolov D.V., Karvounis Y.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

bogomolovdmitry24@gmail.com

In this work we explored the problems and prospects for the development of youth motor sports in Tomsk region. The main reason that inhibits the development of sports in our region is the lack of adequate funding from the regional and municipal budget. Plus, for the further development of motorsport, it is necessary to carry out a number of changes such as the reinforcing of material and technical basis, the increasing of the attractiveness of auto sports facilities, the construction of motordromes. The necessary condition for the maintaining of course would be the provision of assistance, assistance and participation in the organization and conduction of traditional competitions, Cups and Championships in motor sport; professional development of judges and technical specialists.

Nowadays, in the era when innovation processes are becoming part and parcel of our life, rest and sport, the types of activity, associated with the use of technical means, are gain-

ing more interest. Technical sports, the general name of various sets of exercises, skills and abilities in the sphere of ownership, control of sports equipment and the system of holding competitions. The basis of technical sports is the interaction of sportsmen with technical devices of different complexity. The most accessible kind of technical sports for youth is motor sport. In this work we analyze problems and perspectives for the development of motor sport in Tomsk region as one of the most attractive and large-scale courses of technical sports for youth. Car racing is one of the most entertaining kinds of sport. The occupation of this sport leads to the development of driving skills, even in extreme conditions, to the formation of driving culture, to the acquiring of the practice of vehicle maintenance and to the consolidation of knowledge of road safety rules. The appearance of motorsport as one of the technical sports is closely related to the creation and development of motor transport. The first mention of motorsport dates back to 1893 and is associated with the holding of the first car race, announced by the Paris newspaper "LePetitJournal". The competition was conceived as an auto rally from Paris to Rouen, demonstrating the possibilities of road transport as a new vehicle of that time. Later the tradition of car race continued its existence in different western countries [2].

In our country car competitions began to be held in the pre-revolutionary period. Car races between large settlements, such as Moscow and Saint-Petersburg, hill rides and motor rally were widely spread. Historians don't have a common opinion on the date of the first car race in Russia, but many experts agree that it was held on the 23 of October in 1889 [3]. With the development of automotive industry motor sport developed too, annually becoming more and more popular among male population of our country. With the lapse of time, motor sport began to develop in other subjects of Russia, including Tomsk region. A significant contribution to this issue was made by the information illumination of this sport.

In Tomsk region some courses of motor sport have been developed such as a drag racing, trophy raids, an autocross and a karting. The drag racing is a racing competition, a sprint race for a 402 meters distance. The drag racing is an acceleration race on a direct route. The trophy raid is a competition to overcome impassability, usually on four-wheel drive vehicles (SUVs), special off-road motorcycles and ATVs. Generally, in the trophy raids, unlike the car races, route speed is not so important – it is necessary just to meet the set time. It's more important to successfully pass all the special areas and fulfill the tasks of all the competitive stages. The autocross is a race on a dirt circular track. The autocross was popular in the former USSR because to participate in sufficiently a modified road car and the race has increased entertainment. First of all, it is due to the fact that the audience can see the most of the route, racers compete directly with each other, not on time, there are often touches between cars, surface irregularities, pits, trampolines, downhills and climbs add attractiveness.

One of the most in-demand kinds of motor sport among young people is karting. Karting, as a kind of sport, is a race on simplest cars without a body. The speed of cart (Super kart class) can reach 260 km/h. The history of kart's creation is interesting and contradictory. It is generally accepted, that karting was invented by military pilots in the United States after World War II. They arranged races on the airfield in carts for air bombs delivery. In August 1956 at the car races in Pomona Art Ingles presented to the public an uncomplicated kart. It was named after these American trolleys for bombs delivery. In May 1960 International Federation of Motor Sport officially declared karting as a kind of motor sport. In karting sports classes are divided into international, national and amateur. For some people sport karting is the first step in motorsport, for others – an expensive but fascinating hobby [1].

In Tomsk region sport karting teams are: Children and Youth Center for Technical Sports, "Frigate" structural subdivision of the Creative House "U belogo ozera", team of karts from Asino town. Significant sports results at the regional level are also shown by the pupils of the karting department of the Seversk Automobile School "DOSAAF Russia".

Impossibility to realize the potential of Tomsk sport teams is caused by a number of problems. In our work we made an effort to identify the main of them. Firstly, it is the narrowness of sports sections, cultivating motor sports, the limited areas that are necessary for training, the insufficient number of specialists and coaching staff. Also it is the limitation of

material and technical basis, the low comfort of functioning objects of motor sport infrastructure. At the present time on the territory of the Tomsk region there is not a single specialized motor racing track for motor sports, and it is also a problem to hold competitions that satisfy the requirements for the safety of the competition and the level of comfort of athletes and spectators. No less significant problem is the insufficient provision of the training process for teams, limited staff, the lack of a system of training and qualification of specialists in the field of motorsport.

In this work we explored the problems and prospects for the development of youth motor sports in Tomsk region. The main reason that inhibits the development of sports in our region is the lack of adequate funding from the regional and municipal budget. Plus, for the further development of motorsport, it is necessary to carry out a number of changes such as the reinforcing of material and technical basis, the increasing of the attractiveness of auto sports facilities, the construction of motordromes. The necessary condition for the maintaining of course would be the provision of assistance, assistance and participation in the organization and conduction of traditional competitions, Cups and Championships in motor sport; professional development of judges and technical specialists. The solution of the identified problems for the further development of motorsport in Tomsk region is impossible without a government support. But in addition to financial, economic and regulatory assistance, it is also necessary to formulate a program for popularizing motor sport among the inhabitants of the region as a means of promoting physical culture and maintaining a healthy lifestyle. Not unimportant moment, in our opinion, is the attraction of youth's attention to technical sports, not only as a form of leisure time, but also as a part of the harmonious development of the individual within the framework of physical and spiritual and patriotic education.

REFERENCES

1. Carting in Russia [Electronic resourse] // Portal, 2018. – URL: www.kartingzone.com (дата обращения: 06.03.2018).
2. Gifford K. Modern motor sport. – M.: Rosman-Press, 2007. – 144 p.
3. Rubets A.D. The history of a vehicle in Russia. – M.: Aksmo, 2008. – 304 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР РОСТА ЭКОНОМИКИ СТРАНЫ

Бурамбеков А.Г.

Оренбургский государственный медицинский университет г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
асс. Культелеева Ж.А.

burambekov98@mail.ru

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A FACTOR OF ECONOMIC GROWTH OF THE COUNTRY

Burambekov A.G.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

In this article we consider the influence of physical culture and sport on the economy of our country. It was found that sport has a significant impact on the indicators of economic growth, in particular, on gross national product (GNP). In addition, sport has a positive impact on the working capacity of citizens, the introduction of a healthy lifestyle in society, raising the level of the able-bodied population

Введение. На данной ступени развития нашей страны, спорт и физическая культура являются богатыми ресурсами, которые дают положительный экономический эффект. Государство, в свою очередь, активно воздействует продвижению спорта по трём основным причинам. Во-первых, посредством спорта внедряется в общество привычка здорового образа жизни, что влияет на укрепление здоровья граждан. Во-вторых, здоровое население может обеспечить хорошую работоспособность, растёт творческая активность и продолжительность трудоспособного возраста. В-третьих, спорт – это отличная альтернатива вредным привычкам. В совокупности, эти факторы дают положи-

тельный экономический эффект, поэтому спорт и физическую культуру целесообразно рассматривать, как фактор роста экономики страны.

Материалы и методы. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», спортивное направление является наиболее приоритетным для социальной политики государства. Справедливо заметила Н.В. Слободянюк, «Физическая культура и спорт все чаще проникают во все сферы жизни людей, формируют отношения с государством, образуя специфическую сферу для ведения бизнеса. Физическая активность и спорт являются важнейшей сферой предпринимательской деятельности, которая обеспечивает, с одной стороны, занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии, с другой стороны, указанные отрасли предпринимательства пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений, что позволяет государству решать социальные проблемы населения. Спортивная индустрия объединяет не только спортсменов, одновременно формируется традиционная коммерческая сфера деятельности и организация бизнеса, которая в свою очередь позволяет зарабатывать деньги в условиях конкуренции как в сфере национального, так и в сфере международного спорта» [3].

Всё вышеперечисленное даёт полное право называть спорт фактором роста экономики государства, а также подтверждает актуальность исследований данной сферы. Цель исследования заключается в обосновании важности физической культуры и спорта в развитии экономики Российской Федерации.

Результаты и обсуждения. Всем известный факт, что совершенно недавно Россия провела на своей площадке международное мероприятие – зимние Олимпийские игры, «Сочи-2014». Такое масштабное событие не прошло бесследно как для экономики, так и для индустрии спорта Российской Федерации. За всю историю проведения Олимпийских игр, «Сочи-2014» побили рекорды по финансированию. На данный проект было затрачено 1,5 трлн. руб., что по данному курсу составляет 51 млрд. долларов. Приведем пример для сравнения: Летние Олимпийские игры в Лондоне, 2012 г., бюджет которых составил 14,3 млрд. долларов. Олимпиада в Пекине обошлась в 40,0 млрд. долларов и считалась самой дорогой олимпиадой до 2014 г. За счёт данного факта повысился авторитет России на мировой арене спорта, увеличились рабочие места за счёт новых недвижимостей, спорт активно вошел в массы и провёл популяризацию ЗОЖ. По данным ОАО «РЖД» с 2014 по 2017 гг. пассажирские перевозки увеличились на 15% [2, 4].

На данный момент Россия готовится к еще одному крупному спортивному событию – ЧМ-2018. В октябре 2012 г. Виталий Мутко – министр спорта и туризма России, представитель оргкомитета «Россия-2018», на пресс – конференции назвал сумму, выделенную на проведение ФИФА-2018. Сумма составила 632 млрд. руб., из них: 332 млрд. из частных средств, а 200 млрд. из федерального бюджета и 100 млрд. из бюджета регионов, где будут проходить матчи. По данным независимых экспертов были получены следующие результаты в таблице 1 [1].

Таблица 1 – Финансирование ФИФА-2018 (млрд. долларов)

Страна	**Год проведения**	**Выделенный бюджет**
Россия	**2018**	**22**
Бразилия	2014	13,28
ЮАР	2010	4
Германия	2006	6
Корея и Япония	2002	4,7

Из таблицы видно, что опять в России пройдёт самое дорогое мероприятие. По опыту с Олимпийскими играми, по данным экспертов, Чемпионат Мира принесет немалые доходы стране. Наряду с экономической стороной, масштабные мероприятия положительно сказываются на поднятии духа народа страны. Тысячи волонтёров уже

приняты к обучению, что абсолютно влечет за собой популяризацию здорового образа жизни и распространения мощности страны в массы.

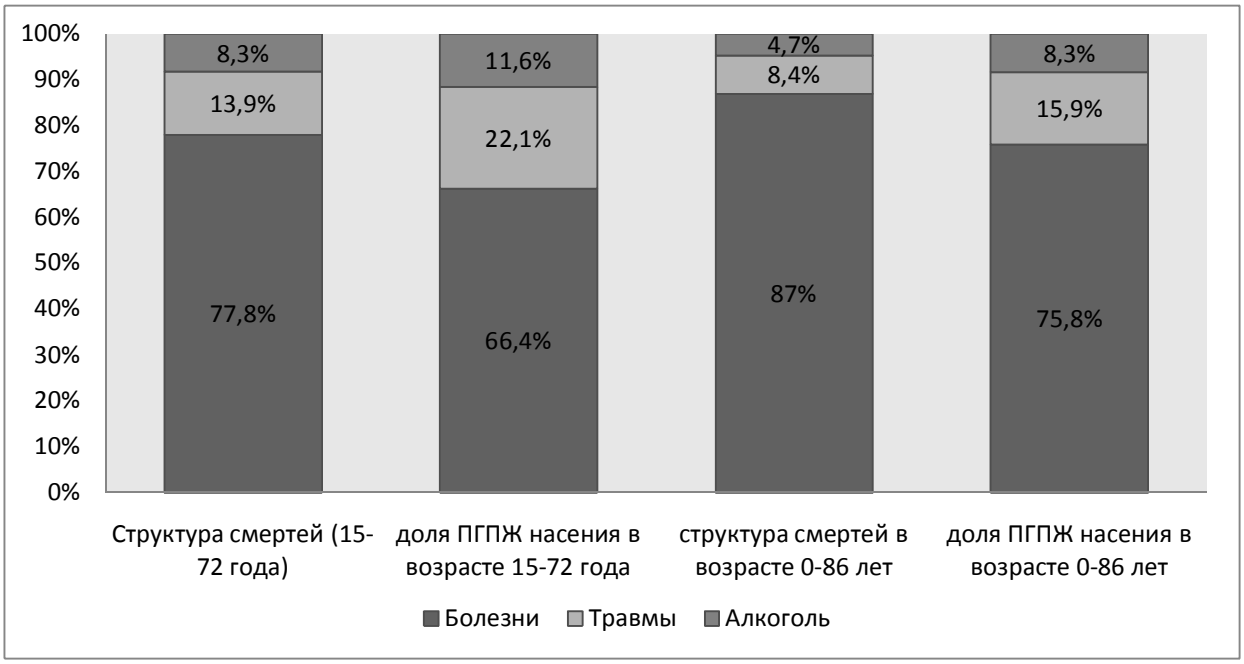


Рисунок 1 – Смертность от различных факторов

Как бы положительно спорт не влиял на экономику, есть и другие факторы, которые негативно сказываются на ее уровне. Таким фактором является здоровье граждан. По данным аналитиков, экономические потери от чрезмерного употребления наркотических веществ и алкоголя составляют более 1 трлн. 650 млрд. руб. в год. Эта цифра связана со смертностью населения от вредных привычек, со снижением работоспособности ввиду болезни, затратами на стационарное и амбулаторное лечение пациентов, с инвалидизацией, ДТП, расходами на заключенных и др. Наглядные результаты на рисунке 1.

Заключение. Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются оправданным фактором роста экономики страны. Ввиду своего влияния на внедрение здорового образа жизни в общество, повышение уровня работоспособности населения, а также увеличения продолжительности потенциальной жизни трудоспособного населения, всё это в совокупности даёт положительный экономический эффект и делает спортивную индустрию межсекторальной, т.е. посредством спорта, мы в силах влиять на многие отрасли общества нашего государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байрамгулов А.И., Садыков Р.К., Яндавлетова Д.Х. Проведение чемпионата мира по футболу в России в 2018 году: доходы и расходы [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Экономические науки: сб. ст. по мат. V междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5. – URL: http://sibac.info/archive/economy/5.docx (дата обращения: 04.02.2018).
2. Брызгалова Е. Назло рекордам [Электронный ресурс] // Газета.ru. – 04.10.2013. – URL: http://www.gazeta.ru/business/2013/10/02/5679429.shtml (дата обращения: 04.02.2018).
4. Слободянюк Н.В. Вопросы финансирования индустрии спорта в России // Государственный капитализм в современной экономике: материалы интернет-конф., 11 апреля – 16 мая 2011 г.. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2011. – С. 347-350.
5. Инвесторы олимпиады выставили властям ультиматум [Электронный ресурс] // Ведомости. – 01.11.2013. – URL: http://www.vedomosti.ru/companies/news/18259081/ultimatum-iz-sochi (дата обращения: 04.02.2018).
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2015. – URL:http://www.minsport.gov.ru (дата обращения 04.02.2018). Документ: «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ

Вишняков Е.А.
Университетский колледж Оренбургского Государственного Университета, г. Оренбург, Россия

Vishnyakov1971@mail.com

THE IMPACT OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION ON ECONOMIC GROWTH

Vishnyakov E.A.
University College, Orenburg State University, Orenburg, Russia

In the paper some common grounds of economics and sports have been shown, examples of influence of physical training and sports indicators on economic indicators have been given. The physical training and sports industry has been considered as an extensive branch of enterprise activity.

Развитие и изменение спорта на протяжении всего существования человеческой истории может много рассказать о экономических, политических и социальных изменениях в обществе. Во всем мире с древнейших времен до наших дней уделялось и уделяется много внимания физической культуре и спорту, так как спорт является одной из сфер, в рамках которой возможны решения большого количество экономических, политических и других важных задач и здесь Российская Федерация не является исключением. В концепции долгосрочного развития нашей страны социально-экономическому развитию Российской Федерации на период до 2020 г. уделяется большая роль развитию физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России, стабилизации демографической обстановки и снижения смертности в трудоспособном возрасте. Недостаточное привлечение детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом негативно влияет на здоровье будущего поколения, а также ведет к росту детского и подросткового алкоголизма, наркомании и преступности, что тоже отражается на социально-экономических показателях. Без уделения должного внимания со стороны государства по созданию условий для регулярных занятий физической культурой и спортом негативная ситуация, связанная с состоянием здоровья населения и социальной демографией только еще больше усугубится. При сохранении сложившихся тенденций в развитии физической культуры и спорта неизбежны:

- дальнейшее сокращение продолжительности жизни и ухудшение здоровья граждан РФ;
- большие потери в экономике государства в связи с заболеваемостью населения.

Повышение благосостояния населения напрямую зависит от неуклонного роста экономики страны. Для обеспечения стабильного экономического роста правительство страны может выбрать два основных пути: либо двигаться в направлении использования большого количества факторов производства – земли, труда и капитала (экстенсивный путь развития), либо использовать более совершенную технику и технологию, внедряя в производство новейшие научные достижения, повышая качественный уровень рабочей силы и производительность труда (интенсивный путь развития).

С точки зрения ограниченности и редкости ресурсов наиболее целесообразно ориентироваться на вариант интенсивного экономического роста. В то же время желательно знать конкретные количественные критерии, характеризующие долю каждого из факторов производства в экономическом росте в контексте вклада тех компонентов, которые связаны с использованием трудовых ресурсов. Опираясь на экономические исследования, проведенные в этой области, в частности, труды известного американского экономиста Э. Денисона, приведем следующие результаты (рис. 1).

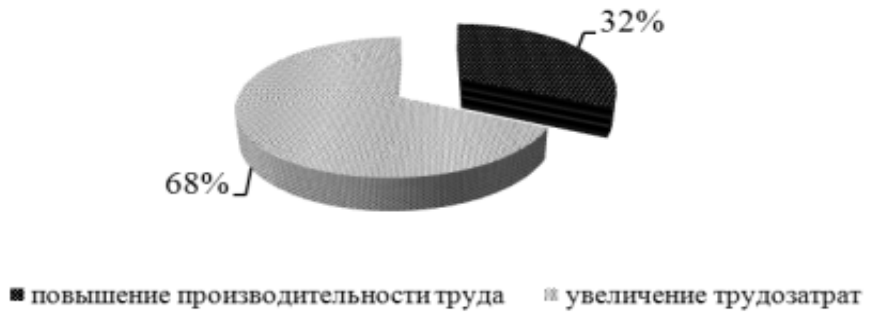


Рисунок 1- Доля факторов экономического роста

Данные диаграммы свидетельствуют, что повышение производительности труда является наиболее важным фактором, обеспечивающим рост реального продукта и дохода. Увеличение трудозатрат даст ⅓ прироста реального дохода за этот период и ⅔ прироста обеспечиваются повышением производительности труда. Последнее объясняется научно-техническим прогрессом, то есть интенсивными факторами. В других странах с развитой рыночной экономикой были получены примерно такие же результаты.

Научно доказано, что занятия физкультурой и спортом продлевают жизненный цикл у человека и его трудовую активность благоприятно влияет на умственную активность человека. Одним из способов повысить активность мозга и получить заряд бодрости на целый день является утренняя гимнастика. В условиях преждевременного старения населения и уменьшения численности рождаемости влияние данных факторов имеет первоочередное значение для сохранения и увеличения темпов экономического роста в стране. В бывшем СССР занятия физкультурой и спортом были общепризнанны. На рабочих местах проводилась производственная гимнастика, в школах с детьми среди уроков проводили различные упражнения. Каждое утро из динамиков радиоприемников голосом диктора проводилась утренняя гимнастика . Все это делалось для приведения организма человека в рабочий тонус и повышения мозговой и трудовой активности . Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что люди которые ведут здоровый образ жизни, занимаются своим физическим ростом, проводят меньше времени на больничном, имеют большую трудовую активность, целеустремленность чем другие. С развалом СССР в 90-х и начале 2000-х гг. развитию физического воспитания у детей и молодежи уделялась мало внимания. Финансирование физкультурно-спортивной отрасли проводилось в сокращенном варианте. В тоже время снижение финансирование бюджетного обеспечения компенсировалось развитием фитнес-индустрии, которая за последние десятилетия сделала огромный скачок вперед. И даже этот спортивный бизнес не смог полностью компенсировать упадок в физкультурно-спортивной отрасли, произошедший в 90-е и 2000-е гг. Недостаточное финансирование физкультурно-оздоровительного комплекса страны, недостаточные вливание денежных средств в массовый спорт негативно сказались на таких критериях социально-экономической системы, как прямые и косвенные потери в экономике и человеческом капитале, уменьшение продолжительности жизни, ухудшение здоровья населения страны. И лишь в последние годы стало больше уделяться внимания развитию физической культуры и спорта, увеличилось финансирование спорта в Российской Федерации. С повышением уровня благосостояния население страны, люди все больше стремятся в спортивные залы, аква-центры и фитнес-центры. Роль физической культуры и спорта не сводится только к вышеперечисленным факторам. С развитием физической культуры и спорта люди научились извлекать материальную выгоду из данной сферы общественной жизни – возник спортивный бизнес. По всему миру все больше появляется спортивных организаций и учреждений, услуги которых имеют хороший спрос. К таким организациям относятся физкультурно-оздоровительные центры, федерации по различным видам спорта, фитнес- и шейпинг-клубы, центры по туризму и экскурсиям,

спортивные секции по различным видам спорта и т.д. В отдельную ветвь выделяется профессиональный спорт, в котором спортсмены за свои выступления получают заработную плату. Как правило, это зрелищные виды спорта (бокс, футбол, хоккей и т.д.). По всему миру многие компании привлекают спортсменов, как наиболее почитаемых и известных в обществе людей, для рекламы своих товаров, за которую спортсмены получают большие гонорары. Бизнес и спорт имеют очень много схожих черт. Как в спорте соперник, так и в бизнесе существует конкуренция. Обеим сферам присуще стремление к достижению все более высоких результатов. Любой бизнесмен стремится доказать своей деятельностью, что он несет благо обществу и достоин общественного уважения. Следовательно, в спорте и бизнесе существует одинаковая мотивация, побуждающая к действию и оттачиванию мастерства на спортивной арене или сфере предоставления услуг. Также бизнес может сыграть большую роль в решении социально значимых задач, таких, как борьба с вредными привычками, противостояние наркомании, алкоголизму и табакокурению, увеличение активности населения.

Физическая культура и спорт играют большую роль при решении задач социально-экономического характера, так как являются специфической социально-культурной сферой, которая оказывает положительное влияние на важные показатели экономического благополучия страны. Спортивные достижения страны выступают показателем укрепления стабильности и устойчивости развития государства. Колоссальный социальный и экономический эффект от реализации программ по развитию массовой физической культуры и спорта бесспорен. Посредством спорта и физической активности школьники, студенты и работники многих сфер хозяйственной деятельности развивают и приобретают в себе такие качества, как целеустремленность и самодисциплина, самонаблюдение и самоконтроль, учатся подавлять в себе лень и душевную слабость, тренируют мускулы и волю. В свою очередь, сфера спортивного бизнеса вовлекает в свою орбиту миллионы людей, которые восстанавливают свой эмоциональный и трудовой потенциал, активно отдыхают и переключаются на иные виды деятельности, получают эмоции и новые знания в части двигательной активности, рационального питания, ведения здорового образа жизни. В данном аспекте спортивный бизнес выступает важнейшим элементом процесса воспроизводства качественной рабочей силы, укрепления и развития трудовых ресурсов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006. – 320 с.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE MAIN INDICATORS OF SOCIAL AND ECONOMIC EFFICIENCY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT(PCaS)

Кузнецов К.Д.
Астраханский государственный университет, г. Астрахань, Россия

Kuznetsov K.D.
Astrakhan State University, Astrakhan, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Жмыхова А.Ю.

ezio.dafirenze@mail.ru

In the article methods of estimating the social and economic efficiency of physical culture and sports were presented, the author submits socio-economic aspects of physical culture and sports for consideration in the conditions of market transformations. Based on the analysis, the author made conclusions about the degree of influence of physical culture and sports on life. The author used in the article methods of description, analysis, comparison.

С приходом XXI столетия в России произошли качественные изменения в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). Установление рыночных отношений способствовало интенсификации ФКиС в сферы общества в совершенно новом качестве. Сфера ФКиС стала играть не последнюю роль в экономическом и общественном воспроизводстве. Физическая культура и спорт становятся важными факторами формирования сильного и здорового общества. Это проявляется в том, что компонентами современного, развитого общества становятся здоровые потребности его членов, определенные ценностные установки, уровень интеллектуального и физического развития. На формирование данных компонентов достаточно сильно влияет степень заинтересованности людей, их вовлеченности в занятия ФКиС, уровень их физической активности, уделение должного внимания государства сфере ФКиС. Для того, чтобы определить эффективность ФКиС нельзя отдельно рассматривать социальную и экономическую составляющую. Существование органической связи между ФКиС и экономикой подчеркивает единство и тесную взаимосвязь экономических и социальных факторов общественного воспроизводства [2]. На примере становления личности, ее всестороннее развитие определяется не только культурными, морально-этическими аспектами, но в то же время является качественным компонентом воспроизводства рабочей силы.

Социальная эффективность ФКиС отражает воздействие на стороны производственных отношений посредством всестороннего развития личности, пути этого развития. ФКиС выступают связующей силой общества, становятся механизмами социального контроля. ФКиС противодействуют негативным и разрушительным явлениям в обществе: алкоголизму и наркомании, курению, насилию, преступности, вредным воздействиям на окружающую среду.

Для оценки социальной эффективности ФКиС аналитики используют несколько показателей [3]: а) влияние физической культуры и спорта на состояние здоровья; б) заболеваемость и продолжительность жизни; в) влияние на использование свободного времени; г) постепенное сближение социально-экономических условий села и города; д) процесс формирования здорового образа жизни; е) уровень физического развития работника.

Экономическая эффективность ФКиС отражает их воздействие на производительность труда, степень производства спортивных услуг: материальных и социокультурных, характеризует экономические отношения в сфере ФКиС [4]. Для оценки экономической эффективности ФКиС специалисты используют следующие показатели: а) рост общего объёма потребления материальных благ вследствие использования услуг ФКиС, б) рост производительности труда, посредством воздействия сферы ФКиС на работоспособность, в) прирост валового дохода как результат воздействия ФКиС.

Стоит отметить, что совокупность приведенных показателей не единственная. Существует другая система определения показателей социально-экономической эффективности ФКиС, где предлагается применить показатели использования спортивных объектов, доли включения видов спорта в программы Олимпийских Игр, доли граждан занимающихся физической культурой и спортом. Данная система была также применена при оценке эффективности федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 годы» [1]. Она содержит следующие показатели:

Показатель «Эффективность использования существующих объектов спорта» характеризует загрузку при эксплуатации существующих в Российской Федерации спортивных объектов и отражает потенциал существующей инфраструктуры с точки зрения возможности увеличения количества граждан, занимающихся физической культурой и сортом, без необходимости создания новых спортивных сооружений за счет повышения информированности общества и улучшения качества пропагандистских рекламно-информационных материалов.

Показатель рассчитывается по формуле:

$$З / М \text{ x } 100\%,$$

где: *З* – загруженность существующих в Российской Федерации спортивных объектов согласно данным государственной статистики, отражаемым в форме статистической отчетности «1-ФК»; *М* – мощность существующих в Российской Федерации спортивных объектов согласно данным государственной статистики, отражаемым в форме статистической отчетности «1-ФК».

Показатель «Доля видов спорта, включенных в программы Олимпийских и Паралимпийских игр, по которым спортивные сборные команды Российской Федерации обеспечены спортивной инфраструктурой для акклиматизации в условиях среднегорья на территории Российской Федерации» отражает степень обеспеченности спортсменов сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта тренировочной инфраструктурой в составе федеральных спортивно-тренировочных центров в условиях среднегорья и рассчитывается по формуле:

$$В / Б \text{ x } 100\%,$$

где: *В* – количество видов спорта, включенных в программы Олимпийских и Паралимпийских игр, спортсмены сборных команд Российской Федерации по которым обеспечены инфраструктурой в условиях среднегорья в составе федеральных спортивно-тренировочных центров на территории Российской Федерации; *Б* – количество видов спорта, включенных в программы Олимпийских и Паралимпийских игр (52), и наиболее массовые и значимые не включенных в данные программы (10). *Б* = 62.

Показатель «Доля граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях (процент от общей численности детей и молодежи в возрасте 6-15 лет)» определяется по формуле:

$$Дз / Д \text{ x } 100\%,$$

где: *Дз* – количество детей и молодежи в возрасте 6-15 лет, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, согласно данным государственной статистики, отражаемым в форме статистической отчетности «5-ФК»; *Д* – общее количество граждан Российской Федерации в возрасте от 6 до 15 лет включительно.

Таким образом, системы оценивания эффективности ФКиС содержат целый ряд показателей, позволяющих определить современное состояние ФКиС, вектор их дальнейшего развития. Но все же не все ряды показателей полностью отражает воздействие сектора ФКиС на рынок услуг и лишь позволяют говорить об экономичности

расходов на развитие ФКиС, следует подчеркнуть, что данные расходы не являются накладными для современного общества. В то же время проведенный анализ показывает, что и в дальнейшем необходимо динамично развивать массовые физкультурные движения не только с социальной, но и с экономической точки зрения. Увеличение удельного веса работающих на 40–50% в сфере ФКиС приведет к значительному росту экономической эффективности ФКиС почти на 20 млрд руб. [3]. Это позволяет сделать вывод о том, что физическая культура и спорт являются не только существенным компонентом здорового образа жизни , но и важнейшим фактором экономического развития, способным оказывать влияние на сферы расширенного воспроизводства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Правительства РФ «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 годы»: приложение №2. – М., 2015.
2. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 50-56.
3. Доев В.К. Социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта // Экономический анализ: теория и практика. – 2012. – № 9. – С. 54-58.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов и др. – М.: Академия, 2001.

РАЗЛИЧИЯ В ОТНОШЕНИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК К УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лангуева О.В.

Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. техн. наук, Корольков А.Н.

LanguevaOV@mgpu.ru

DIFFERENCES OF YOUTH AND GIRLS ATTITUDE TO THE ACADEMIC OBJECT PHYSICAL CULTURE

Langueva O.V.

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

The questionnaire is developed, allowing to judge the attitude of the senior pupils to the subject of the subject physical culture. A survey of 60 girls and 79 boys – students of senior classes of secondary schools conducted. Statistical processing of the survey results was carried out using the methods of descriptive statistics and correlation analysis. Sex differences in respect of older students to physical education classes are established. Prospects for further research are identified.

Введение. Одной из задач развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, определенных «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [5], является увеличение к 2020 г. количества квалифицированных специалистов и работников физической культуры и спорта до 360 тыс. чел.

Очевидно, что решение этой задачи невозможно без формирования побуждений, осознанных потребностей и мотивов к профессиональной физкультурной деятельности у подрастающего поколения, увеличения числа будущих абитуриентов педагогических физкультурных образовательных учреждений.

Ранее нами была рассмотрена структура интереса старших школьников к предмету физическая культура (ФК), престиж педагога ФК и межпредметные аспекты школьного физического воспитания [1–4]. Установлено, что преобладающей потребностью школьников при занятиях физической культурой являются физиологические потребности в двигательной активности, которые компенсируют ее дефицит. Предположено, что наличие и удовлетворение таких потребностей не приводит к осознанному интересу к предмету физическая культура.

В структуре отношения школьников к занятиям ФК предварительно выявляются три мотивации: мотивация непосредственного удовольствия, проявляющаяся в частоте посещения занятий; мотивация удовольствия, определяемая содержанием занятий и личностью учителя и профессиональная мотивация, связанная с желанием стать учителем ФК.

Престиж профессии преподаватель ФК оценивается школьниками выше престижа профессий шофера, рабочего и дворника. Вместе с тем профессия преподавателя ФК позиционируется в сознании старших школьников как профессия с неоднозначным престижем. Это означает, что в отношении этих профессий общественное мнение школьников еще не сформировано, и, следовательно, есть возможности для его регулирования.

Также установлено, что преподаватель ФК попадает в кластер профессий, не требующих явных проявлений интенсивной интеллектуальной деятельности и творчества. Этот факт определяет еще один путь повышения престижности профессии преподавателя ФК: повышение интеллектуальной информационной компоненты его деятельности, повышение уровня его теоретической подготовки.

Вместе с тем вопросы половых различий в отношении к учебному предмету ФК остались не рассмотренными. Этот вопрос является одним из самых важных, поскольку юношей и девушек в старшей школе приблизительно равное количество, а занятия по ФК проводятся по одной программе, не учитывающей их половые особенности.

Очевидно, что интересы учащихся к урокам ФК отличаются достаточным разнообразием: школьники стремятся укрепить здоровье, сформировать атлетическую фигуру, повысить уровень развития физических и психических качеств (воля, ответственность и т.д.), получить хорошую отметку, сдать нормативы комплекса ГТО и т.п. При этом интересы девочек и мальчиков при посещении уроков ФК различны. Девочки чаще хотят формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Задача исследования. Установить различия в отношении юношей и девушек к предмету физическая культура в старшей школе.

Материалы и методы. Для решения указанной задачи была разработана опросная анкета, которая содержала девять вопросов:

1. Часто Вы посещаете уроки ФК?
2. Вас устраивает содержание уроков?
3. Вас устраивает личность преподавателя?
4. Содержание занятий полезно для Вашего здоровья?
5. Мешают ли занятия ФК освоению других учебных предметов?
6. Хотели бы Вы в будущем стать преподавателем ФК?
7. Вы знаете, какая заработная плата у преподавателя ФК?
8. Вы посещаете занятия с удовольствием?
9. Профессия преподаватель ФК престижная?

Был проведен опрос-анкетирование 60 девушек и 79 юношей 16-18 лет учащихся старших классов СОШ №1575 г. Москвы и СОШ №3 г. Волоколамска. Респонденты представляли ответы в виде оценок по 5-балльной интервальной шкале. Оценка «1» ставилась переменным с наименьшим влиянием, а оценка «5» – наиболее влиятельным.

Различия в оценках устанавливались путем проверки статистических гипотез при уровне статистической значимости p=0,05. Для этого использовались лицензионные статистические программы Microsoft Excel и Stadia 8.0.

Результаты и обсуждение. В таблице 1 ниже приведены средние оценки и их средние квадратические отклонения, полученные в результате статистической обработки данных проведенного опроса.

Таблица 1 – Выборочные средние и средние квадратические отклонения оценок

	Посещаемость	Содержание уроков	Личность преподавателя	Здоровье	Другие предметы	Стать преподавателем	Заработная плата	Удовольствие	Престиж
Девушки	4,12± 1,04	4,32± 0,85	4,60± 0,89	4,03± 0,99	1,37± 0,90	1,33± 1,00	2,00± 1,43	3,67± 1,14	3,12± 1,03
Юноши	4,47± 0,81	4,48± 0,83	4,85± 0,40	4,41± 1,02	1,47± 1,05	1,52± 1,04	2,03± 1,51	4,39± 0,87	3,27± 1,16

Как следует из полученных результатов юноши по всем вопросам дали более высокие оценки при приблизительно одинаковой дисперсии мнений с девушками. Это означает, что мнение девушек относительно предмета физическая культура более негативное, чем у юношей.

В результате проверки гипотезы: «Есть различия между медианами выборок» с использованием критерия Вилкоксона установлены статистически значимые различия в оценках: удовольствия от занятий, полезности занятий для здоровья, частоты посещения занятий, оценки личности преподавателя и желанием стать педагогом по ФК.

В этой связи можно предположить, что низкая оценка получения удовольствия от занятий ФК девушками является первичной по отношению ко многим другим оценкам. Причинами такой низкой оценки могут быть некоторая неудовлетворенность содержанием уроков по ФК и личностью преподавателя. Это в свою очередь приводит к сомнениям девушек в части положительного влияния занятий на здоровье, определяет более низкую посещаемость занятий и уменьшает их желание стать педагогом ФК.

Характерные примеры распределения оценок представлены на рисунках 1 и 2.

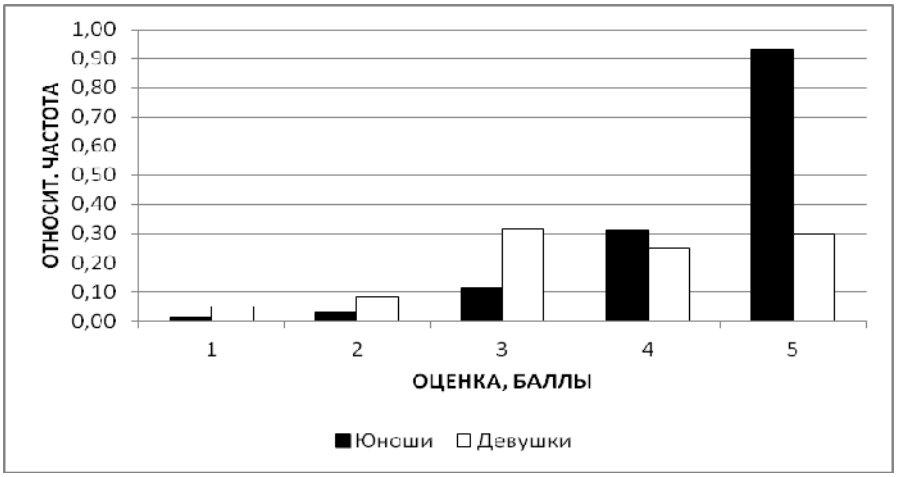


Рисунок 1 – Распределение оценок: удовольствие от занятий физической культурой

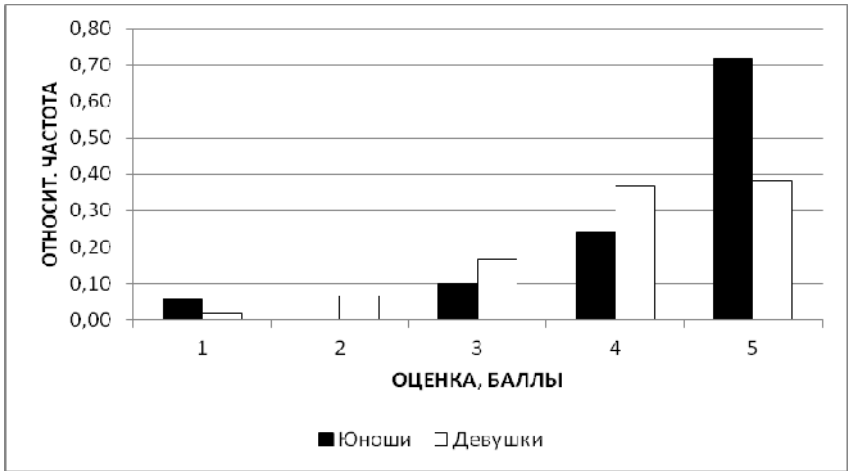


Рисунок 2 – Распределение оценок: влияния занятий физической культурой на здоровье

Справедливость этого предположения подтверждается справедливостью гипотезы «Есть корреляция между выборками» в парах оценок (корреляция Кендала, Z-критерий):

посещаемость – здоровье – удовольствие;

содержание уроков – личность педагога – удовольствие;

личность педагога – здоровье;

здоровье – стать педагогом – удовольствие – престиж ;

стать педагогом – престиж;

удовольствие – престиж.

Выводы. Таким образом, девушки в отличие от юношей реже посещают занятия, более критично относятся к личности преподавателя, считают, что занятия физической культурой не всегда полезны для их здоровья. Видимо по этим причинам девушки получают меньшее удовольствие от занятий физической культурой и считают эту профессию менее престижной, чем юноши.

Также становится ясным, что ведущим мотивом к занятиям по предмету ФК у девушек является получение удовольствия от занятий. Это желание, в отличие от юношей, удовлетворяется не в полной мере. К причинам этого можно отнести несоответствие реального содержания занятий желаемому, неудовлетворенность личностью педагога, сомнения в полезности занятий ФК для здоровья.

В этой связи представляется необходимым проведение дальнейших исследований интереса девушек к занятиям школьной ФК, выяснение причин их более низкой, чем у юношей, мотивации и соответствующую коррекцию программы по предмету ФК, учитывающую особенности желаний девушек. В качестве очевидных шагов в этом направлении может быть предложено раздельное обучение девушек и юношей по предмету ФК, разработка элективных курсов по этому предмету для девушек, увеличение доли занятий по женской ФК в системе дополнительного образования и школьных спортивных клубах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Отношение старших школьников к физической культуре в средней школе / А.Н. Корольков, М.Д. Рипа, О.В. Лангуева и др. // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта», СибГУФК, г. Омск, 21 февраля 2018. – Омск, 2018. – С. 85-89.
2. Корольков А.Н. Престиж педагога по физической культуре по оценкам старших школьников // VIII-я научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте подрастающего поколения», МГПУ, Москва, 19 апреля 2018, в печати.
3. Корольков А.Н. Школьное физическое воспитание: межпредметный аспект // Глава в книге: Инновационные технологии российского и зарубежного образования. – Ульяновск: Зебра, 2018. – С. 33-57.

4. Лангуева О.В., Жук Д.В., Корольков А.Н. Структура интереса старших школьников к предмету физическая культура // VII Международная научно-практическая интернет – конференция «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии», РГППУ, г. Екатеринбург, 28 февраля 2018. – Екатеринбург, 2018. – С. 343-348.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363 (дата обращения: 15.02.2018).

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Латыпова Л.Д.
Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, г. Елабуга, Россия

INCREASE OF STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE LESSONS

Latypova L.D.
Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Петров Р.Е.

lilya_latypova_98@mail.ru

The problem of low level of motivation of young generation to sport is one of the most actual in the modern world. In this regard the study of motives, interests and needs of modern youth in physical exercises plays a huge role. In this article the reasons of decrease of motivation of students to physical culture and identification of groups of motives are considered, and also ways of its increase are revealed.

Введение. Проблема формирования мотивации к физической культуре у студентов является актуальной в современном обществе, так как в настоящее время значительно повысилось требование к физической подготовленности студентов. Ведь, в первую очередь, это необходимо им в дальнейшей жизнедеятельности. От физической активности студентов зависит не только его будущее, а также будущее общества: его развитие, благосостояние и образ жизни. Но, к сожалению, большинство молодого поколения не заинтересовано в своём образе жизни и уровне здоровья и не понимают всю ценность и значимость физической культуры. Поэтому в настоящее время важно сформировать положительное отношение студентов к занятиям по физической культуре. Но как сформировать положительную мотивацию?

Мотивация учения является одним из компонентов учебной деятельности. Мотивация учения – это отношение ученика к изучаемому предмету. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [4].

Цель нашего исследования – выявление уровня мотивации студентов к занятиям по физической культуре.

Задачи исследования: 1) определить причины низкого уровня заинтересованности студентов физической культурой; 2) сформировать группы мотивов студентов; 3) определить формы проведения занятий физической культуры в условиях вуза.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – желания студентов в сфере физической культуры.

Научной новизной исследования является выявление причин понижения уровня мотивации студентов, комплектование мотивов студентов по группам, а также разработка рекомендаций форм работ со студентами для повышения их уровня мотивации.

Материалы и методы. В соответствии с характером поставленных задач в работе использован комплекс методов исследования:

1) теоретический (изучение и анализ педагогических трудов по проблеме формирования и повышения мотивации студентов к спорту и занятиям физической культуры);

2) эмпирический (наблюдение, анкетирование студентов);
3) статистический (обработка результатов тестирования).

Для того чтобы определить уровень заинтересованности студентов занятиями физической культуры и узнать причины понижения уровня мотивации, было проведено анкетирование студентов. Так как занятия физической культуры в нашем институте проводятся только до 3-го курса, экспериментальную выборку составили студенты 1, 2 и 3-го курсов в количестве 174 человек.

Студентам были представлены следующие вопросы: «Для чего Вы ходите на занятия физической культуры?», «Часто ли Вы посещаете занятия физической культуры?». Респонденты ответили следующим образом:

- «Хожу на физкультуру, чтобы с легкостью сдать, а не ходить во время сессии» (63%);
- «Хожу, чтобы быть здоровым и поддерживать фигуру, развиваться, получить хороший заряд на весь день» (11%);
- «Не хожу, потому что мне это неинтересно» (14%);
- «Хожу, чтобы пообщаться с однокурсниками» (7%);
- «Не хожу, по состоянию здоровья» (5%).

Таким образом, в результате опроса студентов различных направлений подготовки, обучение которых не связано с физической культурой, были выявлены следующие группы мотивов:

1) оздоровительные – укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
2) эстетические – улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения;
3) эмоциональные – получение удовольствия, хорошее настроение;
4) административные – получение зачета;
5) коммуникативные – общение с сокурсниками.

Результаты и их обсуждение. При выявлении причин, снижающих интерес и мотивацию к занятиям по физической культуре, основными были результаты анкетирования студентов с отрицательной мотивацией. Причины, называемые студентами, разнообразны, но, их условно можно разделить на три группы: 1) причины, касающиеся организации занятия, 2) причины, относящиеся к методике ведения занятия и 3) группа причин личностного характера. Среди причин, касающихся методики 23% опрошенных выделили то, что нагрузки не соответствуют физическим возможностям студентов. К личностным причинам 46,5% респондентов относят низкий уровень своей физической подготовленности. Одним из основных факторов организационного характера респонденты называют то, что отсутствуют занятия по личным интересам – 30,5%.

Таким образом, при формировании программы физического воспитания следует принимать во внимание выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения студентов. Система физического воспитания в вузе должна способствовать формированию индивидуальной физической культуры студента, выступая как условие эффективной учебной деятельности и как цель саморазвития и самосовершенствования [5]. Нужно формировать положительные эмоции к занятиям физической культуры, способствовать развитию как “сильных”, так и “слабых” студентов, стимулировать познавательные интересы к спорту. Следует применять индивидуальный и дифференцированный подход к физическим способностям и подготовленности студентов, периодически проводить соревнования между группами и факультетами для повышения конкурентоспособности и мотивации к занятию спортом [1, 6]. Необходимо проводить и нетрадиционные виды занятий, например, эстафеты, аэробика или степ-аэробика с музыкальным сопровождением, включение игровых видов спорта. Для этого необходимо наличие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования. Необходимо организовывать спортивные секции по интересам студентов: волейбол, баскетбол, легкая атлетика, занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале и т.д.

Заключение. Итак, проведенное нами исследование позволило выявить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой. Мы выяснили, что мотивация зависит не только от того, что студент хочет получить «зачет», а также от желания ук-

реплять и поддерживать здоровье, развивать и совершенствовать физические умения и навыки, получать положительные эмоции, хорошо выглядеть. Все вышеперечисленные рекомендации по формам работ со студентами позволят поднять уровень физического и психологического здоровья обучающихся, повысить уровень их мотивации к занятиям физической культурой. Таким образом, спорт, занятия физической культурой, здоровый образ жизни становятся стержнем, который способен помочь студентам при адаптации к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить высокую работоспособность и творческую активность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2005. – С. 19-23.
2. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В. и др. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2012. – № 360. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения: 02.03.2018).
3. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Барнаул, 2003. – 22 с.
4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298. – URL: https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950 (дата обращения: 03.03.2018).
5. Рейзин В.М., Макаревич С.В., Кряж В.Н. О совершенствовании физического воспитания в высшей школе // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. – Минск, 1995. – С. 53-55.
6. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. науч. конф. ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лисогор Д.С.
Университетский колледж ОГУ, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель:
преп. Авдеева Т.П.

dima.lisogor.01@mail.ru

THE ECONOMIC IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Lisogor D.S.
University College of OSU, Orenburg, Russia

The article is devoted to the study of economic efficiency of physical culture and sports. This article discusses the assessment of economic efficiency, the types and manifestations of economic results that are achieved in the sphere of physical culture and sports. The article reveals the common ground of physical culture and sport with the economy. As well as the sphere of physical culture and sport as a significant entrepreneurial direction.

Введение. Физическая культура и спорт играют большую роль в жизни любого человека и общества. Изучение экономического аспекта физической культуры и спорта приобрело особую актуальность, поскольку для современного общества важно знать не только сколько ресурсов отвлекается в сферу физической культуры, но и насколько рационально они используются, какова их отдача. Физическая культура и спорт, являясь неотъемлемой частью социума, имеют экономические факторы, определяющие её существование и развитие. Рост материальных и финансовых затрат, вовлечение дополнительных трудовых ресурсов, повышение значимости физической культуры и спорта в общественном воспроизводстве делают актуальными вопросы определения эффективности данной сферы услуг в условиях развитой рыночной экономики.

Материалы и методы. Для изучения темы использовались методы: анализ научно-методической литературы, периодических изданий и интернет ресурсов. Экономическая эффективность физической культуры и спорта показывает результаты воздействия на производительность труда, на экономию затрат. Для оценки экономической эффективности физической культуры и спорта используются разные показатели. В результате увеличения использования физкультурно-спортивных услуг происходит рост общего объема потребления материальных и нематериальных благ. Рост производительности общественного труда является итогом воздействия физической культуры и спорта на работоспособность людей. Увеличение валового дохода и рост численности, занимающихся физической культурой и спортом, указывает на воздействие физической культуры и спорта. Показатели имеют практическое значение для определения перспектив развития сферы услуг и обоснования темпов её роста в рыночных условиях. Они важны для учета трудовых затрат в области физической культуры и спорта, служат основной для экономического стимулирования. В сфере физической культуры и спорта экономические результаты делятся на два вида – косвенные и прямые. Косвенные экономические результаты достигаются в результате активных занятий людей физической культурой и спортом. Как итог, на предприятиях, увеличивается объем производства, повышается качество продукции, растет прибыль, увеличивается количество фактически отработанного рабочего времени, повышается работоспособность трудящихся, экономятся средства за счет снижения заболеваемости трудящихся, увеличивается трудоспособный возраст людей, появляется альтернатива вредным привычкам в обществе. Прибыль от реализации услуг на предприятиях сферы физической культуры и спорта – это не что иное, как прямые экономические результаты. Значительный экономический эффект приносит рентабельная эксплуатация спортивных сооружений, получение средств от проведения массовых физкультурно–спортивных мероприятий, спортивных зрелищ, лотерей и доходы от коммерческих мероприятий. Сюда входят выступления профессиональных спортсменов за рубежом, посещения иностранных туристов России, подготовка на учебно-тренировочных сборках иностранных спортсменов, под руководством российских тренеров. Экономические результаты оцениваются как сопутствующие для достижения социальных целей. Уровень экономических затрат зависит от значимости социального результата, и наоборот. Результат экономического эффекта представлен и рассматривается в целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Результаты и их обсуждения. Вопросы определения прямого и косвенного воздействия физической культуры и спорта на эффективность материального производства, а в итоге на рост валового дохода в настоящее время еще недостаточно исследованы. При определенной степени отвлеченности можно произвести расчеты по отдельным путям воздействия. Обобщенные данные специальных исследований указывают на то, что у лиц, занимающихся физическими упражнениями, производительность и травм в несколько раз меньше, чем у не занимающихся. Это говорит о значимости экономической эффективности физической культуры и спорта. С развитием физической культуры и спорта люди научились извлекать материальную выгоду из данной сферы. Поступления от предпринимательской деятельности в области физической культуры и спорта способствуют пополнению бюджетов за счет налоговых поступлений. Это дает возможность государству оперативно решать социальные проблемы населения, создавать базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья человека. Приведенные показатели говорят об экономичности расходов на развитие физической культуры и спорта. В тоже время данные показывают необходимость дальнейшего развития массового физкультурного движения с экономической точки зрения.

Заключение. Таким образом, в условиях рыночных отношений физическая культура и спорт становятся не только существенной составляющей здорового образа жизни, но и важным фактором экономического развития, способным активно воздействовать на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей

силы, на структуру потребления и спроса, на внешнеэкономические связи и другие показатели экономического благополучия страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Доев В.К. Социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL:https://cyberleninka.ru.
2. Кузьмичева Е.В. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Физическая культура, 2008. – 480 с.
3. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 (ред. от 21.12.2017) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс] // Официальный сайт. – URL: https://www.minsport.gov.ru.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Лой К.С.

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Яковлев А.Н.

maxonya9@gmail.com

MODERN ASPECTS OF DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Loy K.S.

Polessky State University, Pinsk, Belarus

This article examines the main legislative framework in the issue of inclusive education. An evaluation of the implementation of the plan of measures to transform the system of inclusive education was carried out. A conceptual apparatus is defined. The main tendencies of introduction of inclusive education are considered.

Введение. В данный период экономическая сфера Республики Беларусь определенно переживает кризис. Это отражается, прежде всего, в социально-трудовой нестабильности, которая в свою очередь приводит к резкому снижению уровня жизни, сокращению процента трудоспособного населения и как следствие нехватке рабочих кадров.

Исходя из этого, все больше появляется необходимость перспективного развития инклюзивного образования в РБ. Так как важнейшей целью инклюзивного образования, является подготовка детей с повышенными социальными потребностями к последующей трудовой деятельности.

Цель исследования: определить степень развития инклюзивного обучения в системе общего образования.

Понятийный аппарат.

1. Согласно Статье 2 Закона «О социальной защите инвалидов в Республики Беларусь », инвалидом признается лицо, которое в связи с ограничением жизнедеятельности вследствие наличия физических или умственных недостатков нуждается в социальной помощи и защите.

2. Специальное образование – обучение и воспитание обучающихся, которые являются лицами с особенностями психофизического развития, посредством реализации образовательных программ специального образования на уровнях дошкольного, общего среднего образования. Стоит отметить, что согласно Кодексу РБ об образовании специальное образование является отдельным видом образования наряду с основным и дополнительным образованием.

3. Инклюзивное образование – это такой процесс обучения и воспитания, при котором все учащиеся, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включены в общую систему образования и обучаются

вместе со своими сверстниками без инвалидности, которые учитывают их особые образовательные потребности и оказывают необходимую специальную поддержку.

Усовершенствование системы специального образования в Республике Беларусь, перемены социально-экономических условий жизни в обществе, нестабильность рынка труда свидетельствует о потребности совершенствования процесса профессиональной ориентации учащихся с особенностями психофизического формирования [1].

Таким образом, с целью интегрирования детей с нарушениями психофизического формирования и последующим их устройством на работу была разработана нормативно-законодательная основа, регулирующая порядок, сроки предоставления обучения, а также закрепляющая права и обязанности участников образовательного процесса.

Она включает в себя: Указ Президента Республики Беларусь от 24 сентября 2015 г. №401 «О подписании Республикой Беларусь Конфекции о правах инвалидов», Закон Республики Беларусь от 18 октября 2016 г. №424-3 «О ратификации Конвекции о правах инвалидов». Кроме того, согласно Статье 24 Конституции РБ «Конвекция о правах инвалидов обязывает государства-участников Конвекции обеспечить инклюзивное образование на всех уровнях обучения в течении всей жизни» [2].

Концепция разрабатывается с целью реализации права на получение образования всеми детьми, в том числе, детьми с отличительными чертами психофизического формирования, в учреждениях образования, наиболее приближенных к месту их постоянного места жительства.

На данный момент в системе инклюзивного образования утверждены:

1. Приказ Министра образования Республики Беларусь от 22.07.2015 №608 «Об создании концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития»
2. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28 марта 2016 г. №250 была утверждена Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 гг.
3. Подпрогрмма 3 «Развитие системы специального образования»

Помимо этого, 26 января 2016 г. был утвержден план мероприятий по реализации в 2016–2020 гг. Концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь. Она охватывает следующие основные положения :

1. Разработку нормативного правового обеспечения инклюзивного образования
2. Осуществление научных исследований, экспериментальной и инновационной деятельности, затрагивающей разные аспекты инклюзивного образования.
3. Создание системы научно-методического обеспечения инклюзивного образования.
4. Создание адаптивной образовательной среды в учреждениях образования.
5. Формирование толерантности у всех участников образовательного процесса.
6. Формирование системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки педагогических работников, направленной на обеспечение их готовности работать в условиях инклюзивного образования.
7. Повышение роли и ответственности законных представителей обучающегося с особенностями психофизического развития в получении образования [3].

В соответствии с Приказом Министра Образования Республики Беларусь А.С. Журавкова от 20.07.2016 г., в г. Минске прошла Международная конференция «Инклюзивные процессы в образовании».

В конференции приняли участие представители социальных служб, органов государственного управления, представители учреждений, где активно внедряется система инклюзивного образования, международные эксперты в сфере политики инклюзивного образования, педагогики – практики, ученые занимающиеся проблемами инклюзивного образования в Республике Беларусь, представители социальных объединений и

организаций, а также другие специалисты, занимающимися трудностями внедрения инклюзивного образования.

Кроме того, на конференции был рассмотрен огромный комплекс вопросов о перспективах дальнейшего развития и совершенствования интегрированного процесса обучения в РБ, проблемы подготовки грамотных сотрудников с целью осуществления педагогической деятельности в интегрированных классах, трудности обучения и воспитания ребенка с психофизиологическими нарушениями, а также толерантности всех участников педагогического процесса. Стоит отметить, что благодаря участию в конференции международных экспертов в области интегрированного образования, был произведен обмен опыта полученного из практики применения технологий инклюзивного образования других стран.

Так же, согласно выступлению заместителя Министра образования Раисы Сидоренко, можно сделать вывод о положительной динамике реализации программ инклюзивного образования. Так по данным за период 2016–2017 гг. по экспериментальному проекту работают уже 20 инклюзивных классов.

Возрастает количество учреждений общего среднего образования, в которых создана адаптивная образовательная среда. Если в 2014 г. таких учреждений было 280, то в 2015 г. – 951. В 2016/2017 учебном году 99,7% детей с особенностями психофизического развития, состоящих на учете в банке данных, получили специальное образование и коррекционно-педагогическую помощь в учреждениях образования, это на 10% больше уровня 2010 г.

В стране многое сделано и по безбарьерной среде, и по интеграции детей с различными потребностями в общую систему образования.

Заключение. Стоит отметить преобладание количества обучающихся с особенностями психофизического развития в учреждениях специального образования над учреждениями в системе общего образования. Этот вывод можно сделать из анализа развития сети интегрированного обучения и воспитания. Согласно ему, количество специальных интегрированных классов в учреждениях общего среднего образования в период 2011–2016 гг. уменьшилось на 12%.

Причиной этому может являться как и всеобъемлющая оптимизация системы образования, так и не готовность общества к внедрению в образовательный процесс детей с нарушениями социализации. Но все же, за последние годы Республика Беларусь значительно продвинулась в реализации создания системы инклюзивного образования. Об этом свидетельствует, то что в нашей стране активно проводится деятельность по пересмотру нормативно-законодательной основы внедрения инклюзивного образования, меняется сам аппарат финансирования, создаются специальные условия, адаптивная образовательная среда в учреждениях образования, изменяются функции органов специального образования.

Воплощён в жизнь общереспубликанский экспериментальный проект «Апробация модели ресурсного центра в учреждениях специального образования», проводится работа по вопросам формирования толерантности со всеми участниками образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гулевич Л.А. Предпрофильная подготовка как взаимосвязанность и взаимозависимость процессов образования и профориентации // Профильная школа. – 2007. – № 5. – С. 3–7.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З. – Минск: Амалфея, 2011. – 496 с.
3. Концепция развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь // Спецыяльная адукацыя. – 2015. – № 4. – С. 3–10.
4. Материалы Международной конференции «Инклюзивные процессы в образовании». – Минск: БГПУ им. Танка, 2016.

УЧАСТИЕ ЖЕНЩИН В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИЯ

Мамажонов Д.А.
Наманганский государственный университет, г. Наманган, Узбекистан

Научный руководитель:
доц. Бойбобоев Б.Г.

olim+pia-1992@mail.ru

THE PARTICIPATION OF WOMEN IN THE INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT

Mamazhonov D.A.
Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

This article highlights the participation of women in the International Olympic Movement and the degree of gender equality in the Olympic Games.

Введение. В воспитании подрастающего поколения значительное место и роль отводится женщинам. Поэтому важно помогать привлечению женщин и девочек к спорту, обеспечить половую равность в спорте и повышать социальную активность женщин в общества.

В мире важное место занимает Международное олимпийское движение по расширению спорта. В проводимых Олимпийских играх важное значение имеет степень обеспечения половой равности, изучение и анализ успехов и недостатков, что даёт возможность широко размышлять над проблемами этой сферы.

Цель исследования. Изучение и анализ участия женщин в международном олимпийском движении.

Материалы и методы. В ходе исследования были проанализированы, объединены и заново разработаны сведения об участии женщин в олимпийских играх и документы народного олимпийского комитета.

Результаты и их обсуждение. Развитие женского спорта во всех точках земного шара не одинаково, потому что не во всех странах созданы достаточные условия для занятий женщин спортом. Условно можно сказать, что причиной этого является фактор, влияющий на социально – экономическое развитие страны и место женщин в обществе и спорте.

Занятие спортом и физической культурой является составной частью документов и международных конвенций, принятых организацией объединенных наций, например, платформа пекинского движения и конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин.

Для того, чтобы человечество постоянно занималось спортом в 1894 г. был организован Международной олимпийский комитет. В те времена участие женщин в спортивной сфере было очень малым.

Международный олимпийский комитет за последние 20 лет по повышению занятий женщин спортом добился положительных успехов.

Первые Олимпийские игры 1896 г. в Афинах были открыты только для мужчин. В 1900 г. было разрешено участие и женщин в играх. Из 997 спортсменов, соревновавшихся по 5 видам спорта, только 22 (2%) составили женщины.

Одной из целью проведение Мировой конференции Международною олимпийского комитета является оценивание успехов половой равности в олимпийском движении, отметить главные задачи по улучшению участии женщин в играх в дальнейшем и поддержка вопросов (проблем), касающихся международной половой равности.

Политика Международного олимпийского комитета предназначенная для женщин предусмотрена для расширения женской спортивной программы и возможностей участия женщин – спортсменов в Олимпийских играх.

В 1991 г. было принято постановление, внесённое в олимпийскую программу МОК, о том, что и мужчины и женщины должны иметь возможность принимать участие в любом виде спорта.

Таблица 1 – Участие женщин в олимпийских играх

Годы	Виды спорта		НОК		Участницы		Годы	Виды спорта		НОК		Участницы	
1896	-	-	-	-	-	-							
1900	2	-	5	-	22	-	1980	12	3	54	31	1115	232
1904	1	-	1	-	6	-	1984	14	3	94	35	1566	274
1908	2	-	4	-	37	-	1988	17	3	117	39	2194	301
1912	2	-	11	-	57	-	1992	19	4	136	44	2704	488
1920	2	-	13	-	72	-	1994		4		44		522
1924	3	1	20	7	136	11	1996	21		169		3512	
1928	4	1	25	10	277	26	1998		6		54		787
1932	3	1	18	7	126	21	2000	25		199		4069	
1936	4	2	26	15	331	80	2002		7		77		886
1948	5	2	33	12	390	77	2004	26		201		4306	
1952	6	2	41	17	519	109	2006		7		80		960
1956	6	2	39	18	376	134	2008	26		203		4637	
1960	6	2	45	22	612	144	2010		7		82		1044
1964	7	3	53	28	678	199	2012	26		204		4676	
1968	7	3	53	29	781	211	2014		7		88		1159
1972	8	3	65	-	1059	205	2016	28		207		5176	
1976	11	3	66	30	1260	231	2018		7		92		1242

Летние игры
Зимние игры

В 1996 г. позиции систем всех спортивных органов принятия постановлении особенно в исполнительных и законодательной органах, Национальный олимпийский комитет и Международные спортивные федерации, которые входят в состав Олимпийского движения и Международного олимпийскою комитета, осуществлялись со стороны минимум 20% женщин.

В результате этого директоры, вице-президенты и различные секретари Национального олимпийского комитета, начали избираться и из женщин.

Первый шаг для вступления женщин в члены Международного олимпийского комитета состоялся в 1981 г. в Баден-Бадене. В качестве члена Международного олимпийского комитета впервые были избраны Флор Исава-Фонсеса из Венесуеллы и олимпийский игрок Пиржо Хеггман из Финландии. С тех пор многие женщины были избраны в члены Международного Олимпийского комитета.

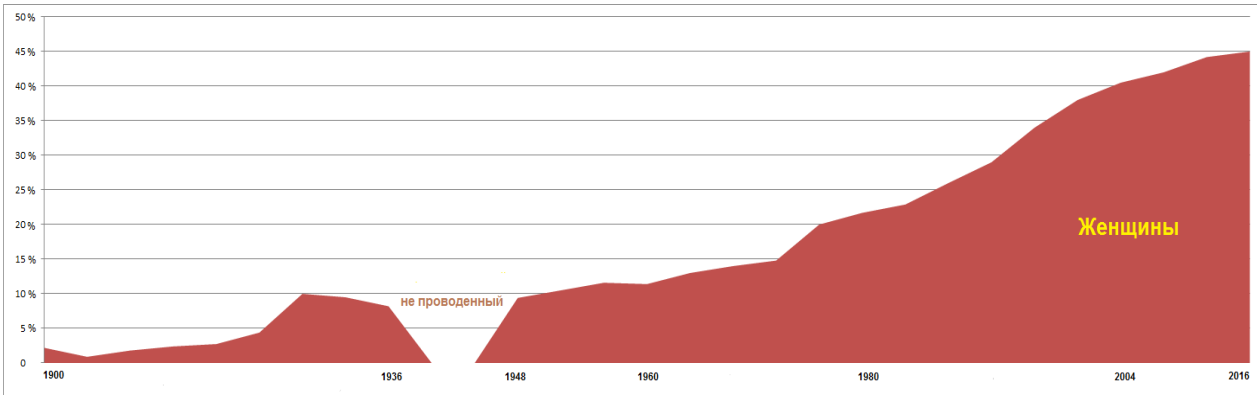


Рисунок 1 – Участие женщин в летних играх (%)

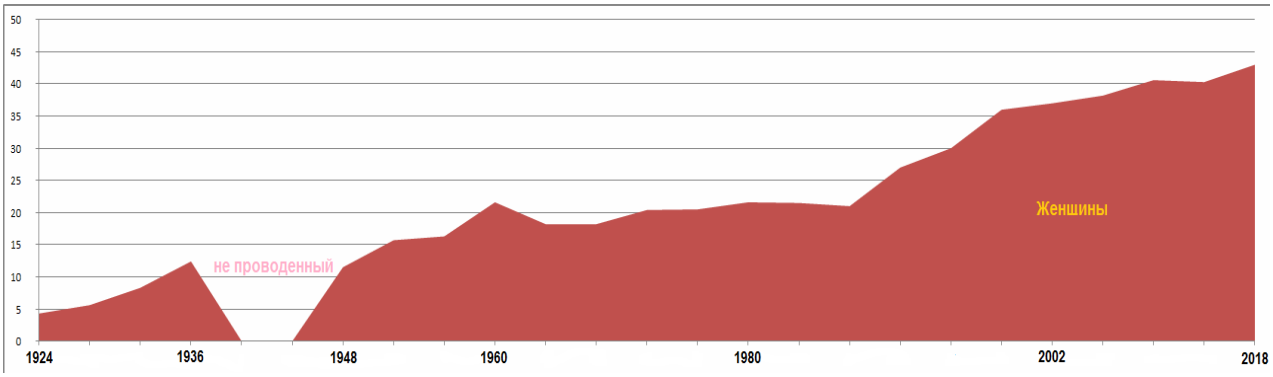


Рисунок 2 – Участие женщин в зимних играх (%)

Заключение. В заключение можно сказать, что участие женщин в Олимпийских играх проведенных в первые годы было малочисленным. Но в последние годы увеличилось участие женщин в играх (рис. 1 и 2). Олимпийские игры, проведенные в Лондоне и в Рио-де-Жанейро, стали главным уровнем достижения целей по половой равности, так как 44 и 45% участников составили женщины.

Победы женщины олимпийцев оказали сильное влияние на молодых девушек всего мира и даже на девушек, не желающих заниматься спортом. Женщины – олимпийцы доказали, что исполнив общественные условие, поставленные перед женщинами и девушками, преодолев все преграды, могут осуществить свою мечту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Binder D.L. Teaching values an olympic education toolkit. – International Olympic Committee, 2007.
2. Kosiewicz J. Professional, spectator, and Olympic sports in the context of the terms spiritualism and spirituality, and in the context of normative ethics. // Physical culture and sport. Studies and research. – 2015. – Vol. 68. – P. 43–62.
3. Murrmann J.. The Linguistic “Fairness” of the Olympic Charter: Sociolinguistic analysis of the solutions adopted in the official international document for global sport // Physical culture and sport. Studies and research. – 2014. – Vol. 61. – 39–50.
4. Olympic charter. – International Olympic Committee, September 2017.
5. Olympism in action – sport serving humankind. – International Olympic Committee, June 2013.
6. Turgenbayeva A. Psychological aspects of physical culture and agonistics in Kazakh culture // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2015. – Vol. 205. – P. 524–528.
7. Mualliflar jamoasi. “Olimp sari”. – Toshkent: “Navro‘z”, 2017. – 208 b.
8. Бахриддинов Х.З. Хотин–кизлар спорти ва олимпизм муаммолари. “Олимпия спорт турлари–ютуг ва истикболлари” Худудий илмий-назарий анжуман материаллари. Наманган. 2017 й.
9. www.olympic.org Women at the games.

МОНИТОРИНГ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Назаренко М.Ю.
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

MONITORING ACTIVITIES FITNESS SERVICES

Nazarenko M.Y.
Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Осипенко Е.В.

eosipenko_2009@mail.ru

The article is devoted to the study of the demand of the residents of Gomel for sports and recreation services through the identification of consumer preferences in physical education and sports. The negative aspects which need timely adjustment and monitoring, promoting formation and development of the concept of a healthy lifestyle of the population are revealed.

Введение. Удовлетворение потребностей человека в физическом развитии ради укрепления его здоровья – задача государственного масштаба, которая будет оставаться актуальной всегда. В связи с этим возникает объективная необходимость эффективного развития физической культуры и спорта на благо всего человечества: осознание значимости участия большей части населения в физкультурно-оздоровительных программах, закрепление норм и правил здорового образа жизни в современном обществе.

Материалы и методы: анализ научно-методической литературы и нормативной правовой документации, интервьюирование (опрос), методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Известно, что изучение особенностей спроса городского населения на физкультурно-оздоровительные услуги может осуществляться как с использованием вторичной информации о количестве зарегистрированных занимающихся физкультурой и спортом (анализ реализованного спроса), так и с использованием первичных данных о предпочтениях населения в занятиях физической культурой и спортом.

Нами изучался спрос на физкультурно-оздоровительные услуги через выявление потребительских предпочтений населения г. Гомеля в занятиях физкультурой и спортом.

Для этого решались следующие задачи: проводился анализ потребительских предпочтений населения г. Гомеля на физкультурно-оздоровительные услуги; определялись потребительские сегменты рынка физкультурно-оздоровительных услуг г. Гомеля и разработка рекомендаций по использованию информации.

В интервьюировании приняли участие около 500 человек, проживающих в разных районах г. Гомеля (жители старше 18 лет). В качестве основных изучаемых показателей выступали количественные и качественные характеристики предпочтений населения: частота занятий физической культурой и спортом; способы улучшения собственного здоровья; цели занятий физической культурой и спортом; наличие опыта занятий физкультурой и спортом в детстве; перечень наиболее востребованных видов занятий физкультурой и спортом; состав личного окружения для посещения занятий по физкультуре и спорту; причины, сдерживающие интерес к занятиям физкультурой и спортом; предпочтения в форме получения физкультурных услуг (в платной/ бесплатной); предпочтения в уровне оплаты за физкультурные услуги; предпочтения в посещении спортивных событий; предпочтения в посещении физкультурно–спортивных сооружений для личных занятий; предпочтения в строительстве новых видов ФСС по месту жительства; определение потребительских сегментов рынка физкультурных услуг г. Гомеля.

Необходимо отметить, что большинство опрошенных жителей г. Гомеля (98%), исходя из результатов нашего исследований, заботятся о своём здоровье. Забота о здоровье постепенно становиться одной из важнейших ценностных установок человека. Но, не смотря на возрастающий интерес к своему самочувствию и физическому совер-

шенствованию, не все жители города активно занимаются физкультурой и спортом. Так, лишь 34% от общего числа опрошенных указали, что практикуют регулярные тренировки (табл. 1).

Таблица 1 – Частота занятий физической культурой и спортом

Частота занятий	Занятия физкультурой, %	Занятия спортом, %
Ежедневно	5	6
Несколько раз в неделю	38	47
1 раз в неделю	29	26
1 раз в месяц	10	10
Только зимой	6	4
Только летом	10	5
Другое	2	2

Массовый опрос населения г. Гомеля позволил определить основной состав потребностей потенциальных потребителей физкультурно-оздоровительных услуг через выявление целей занятий физкультурой и спортом (табл. 2).

Таблица 2 – Основные цели занятий физической культурой и спортом

Цель занятий физической культурой и спортом	%
Иметь красивое телосложение	32
Хорошее самочувствие и настроение	8
Соответствовать современному образу жизни и моде	4
Избавиться от избыточного веса	26
Укрепить здоровье	12
Желание уйти от повседневного однообразия	10
Составить компанию и пообщаться с друзьями	4
Просто отдохнуть	3
Другое	1

Нами констатировано, что физкультурно-оздоровительные услуги выполняют важную роль в практической реализации многообразия социальных функций физической культуры, которые удовлетворяют не только потребность личности в улучшении здоровья, но удовлетворяют эмоциональные, рекреационные, коммуникативные потребности, потребности в улучшении телосложения, создании красивой внешности, потребности соответствия модным тенденциям и другое.

Анализ результатов исследования показал, что 58% респондентов в детстве занимались в физкультурно-спортивных секциях, клубах, детских спортивных школах и т.п. достаточно продолжительное время (более одного года). 28% опрошенных также имели опыт регулярных занятий физкультурой и спортом в детстве, но кратковременный период (менее года). Из наиболее востребованных видов спорта респондентами были отмечены: легкая атлетика, плавание и баскетбол. Также следует обратить особое внимание на то, что 18% опрошенных вообще регулярно не

занимались физкультурой и спортом в детстве, и 14% имели освобождение от занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья.

Анализ результатов полученных в ходе опроса населения г. Гомеле по структуре предпочтений к видам занятий физической активностью выявил особенности, заключающиеся в дифференциации потребления физкультурно-оздоровительных услуг по сезонам.

Так, в зимнее время года наиболее востребованы: катание на коньках (42%), катание на лыжах, санках (8%), катание на горных лыжах (5%), игра в футбол (9%).

Летом наиболее популярными являются: плавание в водоемах (26%), оздоровительный бег (28%), игровые виды спорта (футбол – 16%; волейбол – 7%), катание на велосипеде (20%), посещение фитнес – центров (12%).

В течение всего года наиболее популярны: посещение тренажерных залов (32%), плавание в бассейне и природных водоемах (19%).

Структура потребления физкультурно-оздоровительных услуг населением г. Гомеля свидетельствует о приоритетном выборе в пользу бесплатных физкультурных услуг: им отдали предпочтение 77% респондентов, в то время как платным лишь 23%, Необходимо отметить, что при постепенном повышении благосостояния населения количество платных занятий будет возрастать (при условии своевременного повышения качества и разнообразия предоставляемых услуг).

Фактические ежемесячные расходы жителей города на занятия массовой физкультурой и спортом различны. Возможность тратить на физкультурно-оздоровительные услуги 3–5$ в месяц есть у 3% опрошенных респондентов, 6–7$ в месяц у 42%, 8–10$ в месяц у 22%, 12–13$ в месяц у 24%, 15–20$ в месяц всего лишь у 5%, а возможность тратить свыше 25$ в месяц на занятия есть у 4% опрошенных.

Основными факторами, ограничивающими возможность занятий

физкультурой и спортом, являются: недостаток свободного времени (34%); лень (23%); недостаток денежных средств (28%); неудобное месторасположение мест для занятий (8%).

Среди наиболее популярных и часто посещаемых зрелищно-спортивных мероприятий респондентами были отмечены: матчи по хоккею (42%); соревнования по легкой атлетике (21%).

Заключение. Таким образом, на основе опроса населения г. Гомеля выявлен недостаток предложения физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений: отсутствие спортивных детских площадок (отметило 29% респондентов), открытых спортивных площадок для спортивных игр (11%), бассейнов (14%).

Результаты проведенного массового опроса населения могут помочь в разработке, направленной не только на поддержание и активизацию культурно-развлекательного досуга граждан, но и на формирование и развитие концепции здорового образа жизни, основанной на массовом характере потребления физкультурно-оздоровительных услуг различными категориями населения.

СЕГМЕНТИРОВАНИЕ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

SEGMENTATION OF THE MARKET OF FITNESS SERVICES

Назаренко М.Ю.
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г.Гомель, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Осипенко Е.В.

eosipenko_2009@mail.ru

Nazarenko M.Y.
Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

The article presents the results of segmentation of the market of sports and recreational services with an emphasis on the implementation of services for each of the target groups. The analysis of the received results allowed to formulate the offer on need of construction of the new sports and improving and sports facilities promoting structure of needs of consumers of sports and improving services.

Введение. Заинтересованность в физкультурно-оздоровительных услугах (ФОУ) растет с каждым годом, трансформируя в глазах потенциальных потребителей представление о фитнес-центрах.

Известно, что сегментация рынка услуг отрасли «физическая культура и спорт» – это разновидность его комплексного исследования, затрагивающая потенциальных и реальных потребителей, внешнюю (в первую очередь, конкурентную) и внутреннюю среду физкультурно-оздоровительной и спортивной организации, ассортимент, качество, условия предоставления и оплаты физкультурно-спортивных услуг, а также возможности и ресурсы (материально-технические, кадровые, финансовые, временные и др.) самой организации [1].

Материалы и методы: анализ научно-методической литературы и нормативной правовой документации, интервьюирование (опрос), метод сегментирования, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Одной из задач комплексного исследования рынка физкультурно-оздоровительных услуг являлось проведение сегментационного анализа исследуемых категорий активного трудоспособного населения г. Гомеля, способных к самостоятельному принятию решений в выборе и оплате физкультурно-оздоровительных услуг. В качестве критериев сегментирования потребителей рынка физкультурно-оздоровительных услуг нами предложены: пол, возраст, частота занятий, предпочтения. На основе предложенных критериев проведена сегментация рынка физкультурных услуг г. Гомеля, в результате которой были определены пять потребительских сегментов; рассчитана их доля; проведено описание по показателям и характеристикам: уровня образования, социального статуса, расходам на занятия физкультурой и спортом.

1. Молодые учащиеся – самая молодая группа потребителей физкультурно-оздоровительных услуг. Это юноши и девушки в возрасте от 18 до 19 лет. Они посещают физкультурно-оздоровительные и спортивные учреждения преимущественно с друзьями. Получают средне-специальное или высшее образование в учреждениях города. Наиболее востребованные виды услуг: аэробика и тренажерные залы. При этом для юношей основной целью занятий физкультурой и спортом является общение с друзьями, а для девушек – улучшение своего внешнего вида (создание красивой фигуры).

Занимаются не активно и не часто. Ежемесячные фактические расходы на занятия физкультурой и массовым спортом: 13–15$ в месяц. Наиболее востребованные виды физических упражнений: аэробика, тренажерный зал

2. Активная молодежь. Это мужчины и женщины в возрасте от 20 до 24 лет. Являются либо студентами старших курсов, получающих высшее образование, либо уже молодыми специалистами с высшим образованием. Основными целями занятий для данного сегмента являются: приобретение хорошего самочувствия и настроения и улучшение своего внешнего вида (создание красивой фигуры). Занимаются 1 раз в не-

делю. Ежемесячные фактические расходы на занятия физкультурой и массовым спортом: 15–20$ в месяц. Наиболее востребованные виды физических упражнений: шейпинг, танцы.

3. Активный средний класс – наиболее платежеспособная группа потребителей. Мужчины и женщины в возрасте от 25 до 39 лет. По классовой стратификации сегмент №3 следует отнести к представителям «среднего класса» – это люди со стабильным средним уровнем ежемесячного дохода, получившие высшее образование. Потребители данной группы (как мужчины, так и женщины) выбирают физкультурно–оздоровительные и спортивные занятия, руководствуясь тем, что в процессе их двигательной активности они приобретут хорошее самочувствие и настроение, а также улучшат свое телосложение (фигуру). Занимаются 1 раз в неделю. Ежемесячные фактические расходы на занятия физкультурой и массовым спортом: от 25$ в месяц. Наиболее востребованные виды физических упражнений: фитнес, аэробика.

4. Семейные домочадцы. Это люди в возрасте от 40 до 54 лет. В своём отношении к занятиям физической культурой и спортом этот сегмент является менее активным, чем предыдущие сегменты. Основной целью занятий физкультурой и спортом является: приобретение хорошего самочувствия и настроения, проведение активного отдыха. Они занимаются наименее активно и не часто (1 раз в неделю, 1 раз в месяц). Ежемесячные фактические расходы на занятия физкультурой и массовым спортом: 15–20$ в месяц. Наиболее востребованные виды физических упражнений: фитнес, шейпинг.

5. Пенсионеры – самая социально незащищенная, наиболее пассивная по отношению к занятиям физической культурой и спортом и самая малочисленная группа. Представителями данного сегмента являются и мужчины и женщины в возрасте от 55 до 65 лет, либо старше. Они почти не занимаются. Ежемесячные фактические расходы на занятия физкультурой и массовым спортом: 13–15$ в месяц. Наиболее востребованные виды физических упражнений: аквааэробика.

Анализ по сегментам потребителей физкультурно-оздоровительных услуг позволяет выделить особенности, касающиеся не только их целей занятий физкультурой и спортом, но и причин, сдерживающих их регулярное потребление:

1. «Молодые учащиеся»
– недостаток свободного времени;
– недостаток требуемых денежных средств;
– собственная лень.
2. «Активная молодежь»
– недостаток свободного времени;
– неудобное месторасположение мест для занятий.
3. «Активный средний класс»
– недостаток свободного времени;
– собственная лень.
4. «Семейные домочадцы»
– недостаток свободного времени;
– неудобное месторасположение мест для занятий.
5. «Пенсионеры»
– недостаток требуемых денежных средств.

Заключение. Проведенное исследование позволило сформировать сегментацию рынка физкультурно-оздоровительных услуг с акцентом на реализацию услуг для каждой из целевых групп.

В целом, выявленные в ходе исследования особенности рынка физкультурных услуг г. Гомеля позволили сформулировать предложение о необходимости строительства новых физкультурно-спортивных объектов, соответствующих структуре потребностей потребителей физкультурных услуг, и использования существующих физкультурно-спортивных объектов при условии дифференциация услуг для расширения предложения производителей с целью удовлетворения разнообразных

потребностей сегментов на рынке физкультурно-оздоровительных услуг.

Для государства в лице местных органов самоуправления участие в развитии территориального рынка физкультурно-оздоровительных услуг должно стать одним из приоритетных направлений в социальной политике города. Основной целью в деятельности местных органов власти в данном случае должно являться повышение доступности физкультурно-оздоровительных услуг для всех категорий населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Степовик В.С.
Ставропольский государственный политехнический колледж», г. Ставрополь, Россия

Научный руководитель:
преп. Литвинова А.П.

kech@yandex.ru

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY

Stepovik V.S.
Stavropol State Polytechnical College, Stavropol, Russia

In the article social and economic aspects of development of physical culture and sports in conditions of market transformations are considered. It is established that physical culture and sport have a significant impact on the indicators of economic growth, in particular, the volume of gross income.

Введение. В области физической культуры и спорта качественные изменения проявляются в первую очередь в ее новой роли в экономическом воспроизводстве. Физическая культура становится важным качественным фактором интенсификации общественного воспроизводства и развития здорового образа жизни: продлевает творческое долголетие, содействует рациональному использованию внерабочего времени, способствует воспитанию здоровых потребностей человека, является важным компонентом всестороннего развития личности.

Существование органической связи физической культуры и спорта с экономикой не означает, что деятельность данного сектора всецело поглощается производством, а лишь подчеркивает единство и взаимосвязь экономических и социальных факторов общественного воспроизводства. Так, возмещение затрат рабочей силы – важный момент развития экономики и в то же время сложный социальный и биологический процесс. Таким образом, возникает необходимость выделения двух аспектов эффективности – социального и экономического.

Материалы и методы. Социальная эффективность физической культуры и спорта в целом определяется тем, насколько сектор способствует перерастанию производственных отношений в личностные. Социальная эффективность непосредственно выражает результативность сектора, его воздействие на все стороны производственных отношений посредством всестороннего развития личности, а также пути и методы этого воздействия. Производственные отношения – это совокупность материальных отношений между людьми в процессе общественного производства и движения общественного продукта от производства до потребителя. При этом социальную эффективность можно измерить по показателям снижения дней нетрудоспособности работников, а также другими частными экономическими показателями эффективности использования ресурсов физической культуры и спорта, способствующих оздоровлению всех групп населения, повышению работоспособности каждого работника.

Результаты и их обсуждение. Для оценки социальной эффективности физической культуры и спорта могут служить следующие компоненты социального развития общества: влияние физической культуры и спорта на состояние здоровья (20 %), заболеваемость и продолжительность жизни (15 %), влияние на структуру использования свободного времени (10 %), на сближение социально-экономических условий жизни городского и сельского населения (5 %), на процесс формирования и развития здорового образа жизни (40 %), уровень физического развития совокупного общественного работника (10 %).

Изучение экономического аспекта физической культуры и спорта приобрело особую актуальность, поскольку для современного общества важно знать не только, сколько ресурсов отвлекается в сферу физической культуры, но и насколько рационально они используются, какова их отдача.

Экономическая эффективность – комплекс параметров системы физической культуры и спорта, оказывающих воздействие на экономику, на использование основных и оборотных фондов, использование финансовых ресурсов.

В качестве основных критериев при оценке внутренней эффективности физической культуры и спорта в Ставропольском крае можно применить следующие показатели:

- число спортсменов-разрядников и мастеров спорта выросло в 2016 г. в 1,8 раза по сравнению с 2015 г.;
- затраты на подготовку спортсмена-разрядника и мастера спорта в разрезе основных видов спорта составили в 2016 г. 0,09 % расходной части бюджета по его функциональной классификации;
- коэффициент загрузки спортивных сооружений в 2016 г. составил 0,8%;
- уровень физкультурно-массовой работы среди населения повысился с 10 до 42%;
- рентабельность государственных и частных спортивных сооружений – загрузка возросла с 24,9 до 32,6%.

Минимально необходимые объемы двигательной деятельности определялись:

- для детей дошкольного возраста – на основе программы физического воспитания, предусматривающей три физкультурных занятия в неделю (два занятия в зале и одно на открытом воздухе) и ежедневные подвижные игры, а также предоставление возможности обучения плаванию в течение трех лет на базе 36-часового курса;
- для учащихся общеобразовательных школ – с учетом двух обязательных уроков физической культуры в неделю и ежедневного спортивного часа в группах продленного дня, а также десяти занятий в год плаванием для всех учащихся общеобразовательных школ, учреждений начального профессионального образования и средних специальных учебных заведений;
- для учащихся учреждений начального профессионального образования и средних специальных учебных заведений – исходя из двух обязательных и одного факультативного занятия физическими упражнениями в неделю;
- для студентов высших учебных заведений – с учетом четырех академических часов занятий на первых четырех курсах;
- для рабочих – на основе рекомендаций по методике проведения занятий производственной физической культурой для лиц умственного труда и монотонного легкого физического труда; для работников, занятых различными видами труда. В Ставропольском крае указанные нормативы по причине недостаточного финансирования соблюдаются на 48,3%.

Заключение. Вопросы определения прямого и опосредованного воздействия физической культуры и спорта на эффективность материального производства и в конечном счете на рост валового дохода в настоящее время еще недостаточно исследованы. Однако при определенной степени абстрагирования можно произвести расчеты по отдельным каналам воздействия. В частности, как показывает анализ большинства

спортивных организаций в субъектах Российской Федерации, их доходы от абонементных групп в 2016 г. составили 27,2%, а в Ставропольском крае – 9,7%.

У занимающихся физической культурой и спортом потери рабочего времени в результате заболеваемости и травм в 4,5 раза меньше, чем у не занимающихся. Потери рабочего времени из-за временной нетрудоспособности составляют в Ставропольском крае приблизительно 4,3% общего числа рабочих дней.

Это свидетельствует о значимости социальной и экономической эффективности физической культуры и спорта. В экономическом выражении на каждый вложенный в данную сферу рубль эффект составит от 14 до 29 руб. отдачи (снижение потерь дней нетрудоспособности, травматизма, затрат на лечение и т.д.).

Следует заметить, что приведенные показатели экономической эффективности физической культуры и спорта далеко не полностью отражают воздействие этого сектора на рынок услуг и лишь позволяют с уверенностью говорить об экономичности расходов на развитие физической культуры и спорта, о том, что они отнюдь не являются накладными расходами для современного общества. В то же время приведенные данные наглядно демонстрируют необходимость дальнейшего динамичного развития массового физкультурного движения не только с социальной, но и с экономической точек зрения. Ведь только увеличение до 40 % удельного веса физкультурников, занятых в материальном производстве, в общей численности занятых в материальном производстве приведет к росту экономической эффективности до 13,6 млрд руб., а увеличение удельного веса физкультурников до 50 % повысит экономическую эффективность до 18,3 млрд руб.

Таким образом, в условиях развития рыночных отношений физическая культура и спорт становятся не только существенным компонентом здорового образа жизни, но и важным фактором экономического развития, способным активно воздействовать на все сферы расширенного воспроизводства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов и др. – М.: Академия, 2013.
3. Хомелянский Б. М. Экономический эффект социального планирования. – М.: Экономика, 2014.
4. Нормативы обеспеченности и единовременной пропускной способности физкультурно-спортивных сооружений [Электронный ресурс] // Ставропольский край в цифрах, 2018. – URL: http://stavstat.gks.ru (20.02.2018).

Раздел 1.4

ШКОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

ПРОЕКТ «РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

Савицкая А.Е.
МАОУ СОШ №37 г. Томск, Россия

Научный руководитель:
Чехунова Т.И.

chehunova.tanya@mail.ru

PROJECT "RUSSIAN PEOPLE GAMES"

Sawizkaya A.E.
MAOU SOSH No. 37, Tomsk, Russia

Our school planned to celebrate the carnival festival. On a holiday this year invited guests from the Kozhevnikovskaya school. We wanted to organize a carnival holiday so that it will be remembered for very long. To this end, we decided to spend with the guys various Russian folk games. At the present time in our life we are very short of moving games, songs, dances. Not many guys remember and know different traditional Russian games.

Актуальность: В нашей школе запланировали отпраздновать праздник масленицы. На праздник пригласили гостей из Кожевниковской школы. Нам захотелось организовать праздник масленицы так, чтобы он всем надолго запомнился. Для этого мы решили провести с ребятами различные русские народные игры.

Проблема: в настоящее время в нашей жизни нам очень не хватает подвижных игр, песен, танцев. Не многие ребята помнят и знают разные традиционные русские игры.

Цель: через организацию русских народных игр на школьном празднике Масленица донести до ребят знания о русских народных игровых традициях.

Задачи:

– Узнать подробнее о празднике Масленицы.

– Найти традиционные масленичные игры.

– Подготовить инвентарь для игр и традиционные наряды.

– Заинтересовать друзей и привлечь их внимание к традиционным играм и празднику Масленицы.

Содержание проекта. Изучив различные интернет ресурсы, мы узнали, что такое масленица и сделали вывод, что масленица – это древний славянский праздник, сохранившийся до наших дней еще со времен языческой культуры. Изначально праздник назывался комоедица (от "ком" – медведь) и связывался с днем весеннего равноденствия (20-22 марта), но после принятия христианства масленицу стали праздновать на неделе перед Великим постом. Масленица обозначает границу зимы и весны. Неделя, в которую проходит масленица, называется масленичная.

Существуют традиционные русские масленичные забавы и развлечения: ряженые, балаганы, взятия снежных городков, кулачные бои, купания в прорубях, лазания по шесту за призом и другие. Анализируя все эти виды развлечений, можно сказать о том, что участники должны были обладать достаточной силой и хорошим здоровьем для того, чтобы играть в эти игры.

Существуют и традиционные масленичные игры, и песни. Они очень подвижные, а также во многих играх есть слова, которые нужно запоминать и произносить во время игры. Помимо традиционных масленичных игр мы рассмотрели также традиционные русские народные игры, которые не относятся к празднику масленицы и удобны тем, что могут использоваться на любом веселом празднике. Мы выбрали для себя те игры, которые нам больше понравились и провели их с ребятами на празднике масленицы в школе.

Мы изучили и проиграли друг с другом 5 игр: «Горелки», «Тетёрка», «Заря-зарница», «Растяпа», «Ручеёк».

Больше всего нам понравились игры «Тетёрка» и «Растяпа», потому что в них есть хороводы, пение, бег, танцы, то чего нам и другим ребятам не хватает в жизни, которые поднимают настроение и развивают активность.

Праздник масленицы был организован в форме кругосветки. Участвовали ребята пятых-шестых классов, а также приглашенные гости из с. Кожевниково. Ребята прошли 8 станций, заработав на каждой станции баллы. Наша станция называлась «Хороводная».

Поскольку время проведения станции было ограничено до 10 минут, то мы успевали провести по 2 игры для каждого класса (табл. 1). Таким образом, мы проиграли игры 10 раз по 10 мин (общее время нашей игровой деятельности составило 1 час 40 мин.).

Таблица 1 – Прохождение классов по станции «Хороводная»

Номер п/п	Класс	Время проведения (10 мин)
1	5А	10
2	5Б	10
3	5В	10
4	5Г	10
5	5Д	10
6	5Е	10
7	6А	10
8	6Б	10
9	6В	10
10	С. Кожевниково	10
Итого:	**10 классов**	**100 минут**

Мы сделали вывод о том, что русские народные игры обладают отличным тренировочным эффектом. Игры проводились на улице. Во время проведения игр ребятам было очень жарко, и состояние было такое, будто мы пробежали длительный кросс и получили хорошую физическую нагрузку.

Чтобы при изучении и проведении игр не возникали трудности нужно:

- для запоминания и понимания слов нужно было отдельно разобраться со словами и в дальнейшем объяснить их участникам игр; (некоторые слова устарели, и мы не всегда понимали их значение),
- для изучения правил игры: в некоторых играх присутствуют разные хитрости, поэтому нужно самому не терять смекалку и всегда следить за игрой (это тренирует нашу сообразительность и память);
- раскрепостить ребят, которые стесняются играть и петь. В этом нам помогла оценка по десятибалльной шкале, которая мотивировала ребят играть активнее и зарабатывать баллы.

Результаты проекта:

- Мы подробно узнали о празднике Масленицы: как его отмечают, какие существуют традиции, обычаи, забавы и игры.
- Подготовили нарядные костюмы для праздника, которые очень похожи на народные, чтобы создать атмосферу русского народного праздника.
- Познакомились с традиционными русскими народными играми и сыграли в них. Теперь мы можем использовать игры для прогулок на свежем воздухе, чтобы весело и полезно провести время.
- Заинтересовали друзей и одноклассников русскими традициями, привлекли их внимание к русским народным играм и празднику Масленицы.
- Освоили технологию подготовки к празднику и организации проведения игр.

Наши наблюдения:

По нашим наблюдениям ребятам очень понравилась наша станция, и они с удовольствием играли в народные игры. После того, как прошел праздник масленицы, мы разговаривали с ребятами и услышали от них положительные отзывы о нашей станции: всем ребятам она очень понравилась.

Вывод: из всех наших наблюдений можно сделать вывод, что русские народные игры нравятся ребятам (а также и взрослым), несмотря на обилие компьютеров и телефонов в современном мире. Нужно просто начать в них играть.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ АЗЕРБАЙДЖАНА, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОХРАНЕНИЯ ТРАДИЦИЙ НАРОДА

Иманова А.Д.
МАОУ СОШ№5 им. А.К. Ерохина, Томск, Россия

Научный руководитель:
учитель Аксиненко И.А.

aygun.imanova1703@gmail.com

OUTDOOR GAMES OF AZERBAIJAN AS A WAY OF PRESERVATION OF TRADITIONS THE NATION

Imanova A.D.
School No. 5, Tomsk, Russia

This article tells about the outdoor games of Azerbaijan, as a way of preserving the traditions of the people. The article is devoted to the history of Azerbaijan's games, as well as their significance in the life of a man of that time. The author tells about different types of mobile games, about their crawling and accessibility.
life of a man of that time. The author tells about different types of mobile games, about their crawling and accessibility

Введение. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Они отражают все области творчества людей. И у каждого народа существуют свои традиции и обычаи. Именно народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания. Большинство из них до сих пор сохранились. Игры и состязания сопровождали в Азербайджане почти все праздники и

семейные празднества. На свадьбе обязательно устраивали борьбу. Соревнуясь, молодые люди стремились показать свои таланты и умения.

Цель: познакомить учащихся с традиционными подвижными играми народа Азербайджана.

Задачи:

- найти информацию о подвижных играх народа Азербайджана;
- изучить традиции в физическом воспитании народа;
- привлечь внимание школьников к подвижным играм;

Несколько тысяч лет до н.э. в Азербайджане уже существовали игры, что подтверждают рисунки, сохранившиеся на скалах заповедника Гобустан.

Азербайджанские писатели, историки, философы и путешественники в своих заметках писали, что в Азербайджане еще с давних лет занимались физическими упражнениями и подвижными играми. По рассказам некоторых писателей, в Азербайджане в играх участвовали не только мужчины, но и женщины: обнаружена миниатюра, иллюстрирующая поэму Низами Генджеви «Хамсе», на которой изображена женщина, участвующая в народной игре «Човкан».

Во многих поэмах были описаны подвижные игры, таких как «Лейли и Меджнун» Мухаммеда Физули, «Хосров и Ширин» Низами Генджеви и другие.

На протяжении многих лет, переходя от поколения к поколению, игры развивались, менялись под влиянием изменений условий жизни народа, его обычаев.

Физическому воспитанию детей в Азербайджане всегда уделялось большое внимание, так как по физической силе часто определялось положение человека в обществе. Дети делали акцент на развитие скорости и ловкости. Взрослые совершенствовали свои умения на охоте, походах и соревнованиях. Особую популярность имели конные и верблюжие скачки.

Так же популярны были и интеллектуальные игры: шахматы, шашки, нарды и прочее. Любимой игрой Азербайджанцев являются нарды. Большинство состязаний сопровождались музыкой. Даже в шахматы играли под нежные звуки арфы.

По правилам и структуре народные азербайджанские игры можно разделить в следующие группы:

1) игры с двумя командами без вожаков;
2) игры без вожаков, в которых игроки отвечают сам за себя;
3) игры с вожаками, которые направляют действия игроков, могут отстранять одних участников от игры и принимать других.

В настоящие время в подвижны игры продолжают играть в селах, деревнях и маленьких городах Азербайджана. В больших городах играют только на «Новруз байрамы» (Праздник весны). В селах же встречаются такие игры, как «Белый мяч и черный мяч», «День и Ночь», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек» и другие.

Мне стало интересно, понравятся ли эти игры ученикам нашей школы, поэтому я провела игры, в которые мы чаще всего играли в деревне «День и Ночь» и «Чья шеренга победит?».

День и Ночь

Дети выстраиваются в две шеренги друг напротив друга. Команда мальчиков – "Ночь", девочек – "День". По команде: "Ночь!" мальчики ловят девочек. По команде: "День!" наоборот, девочки ловят мальчиков. Осаленные игроки выбывают.

Чья шеренга победит?

Играющие делятся на две равные команды. По одному игроку из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего.

Во время объяснения правил игры дети интересовались тонкостями традиций и активно обсуждали данную тему, они с энтузиазмом подошли к играм и хорошо справились.

Ребятам понравилась игра «День и ночь», направленная на развитие внимательности и координации движений. Они узнали историю традиционных подвижных игр народа Азербайджан, а так же познакомились с разными видами подвижных игр, и остались довольными.

Заключение. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Во время объяснения правил игры дети интересовались тонкостями традиций и активно обсуждали данную тему, они с энтузиазмом подошли к играм и хорошо справились. Дети узнали историю традиционных подвижных игр народа Азербайджан, а так же познакомились с разными видами подвижных игр.

Ребята остались довольны уроком, а я – проделанной работой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Древние традиции Азербайджанского спорта [Электронный ресурс]. – URL: http://www.mehriban-aliyeva.az/ru/articles/node/843023 (дата обращения: 22.02.18).
2. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной.– М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
3. Подвижные игры разных народов [Электронный ресурс]. –URL: https://glashamoscow.ru/games-library/outdoor-games/outdoor-games-peoples-2 (дата обращения: 22.02.18).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ФИЗИКА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Москоленко А.Е., Лобанова А.А.
МАОУ гимназия №13, г. Томск, Россия

Научный руководитель:
Быстрицкая И.В.

TRACK AND FIELD ATHLETICS AND PHYSICS.HEALTHY LIFESTYLE

Moskolenko A.E., Lobanova A.A.
Gymnasium No.13, Tomsk, Russia

Knowledge of physics helps in sports, knowing the physics can achieve very good results. To increase the results of sports achievements, you need to increase the resonance frequency. Well, and most importantly – doing sports you will be healthy and morally, and physically.

Цель: Изучить бег с точки зрения физики и попытаться ответить на вопрос: что играет решающую роль в быстроте бега и как её увеличить.

Задачи:

1. Изучить физику теории колебаний.
2. Узнать, как, применив законы физики, бегать быстрее.

С точки зрения теории колебаний, бег человека в системе координат, связанной с бегуном, есть просто болтание ногами. Таким образом, ноги при беге и ходьбе выступают в роли маятников, соединенных шарнирно с корпусом и колеблющихся в поле тяжести около своего вертикального положения равновесия. Но нога-это не «груз на невесомой нити», нематематический маятник, который изучают в школе: масса ноги не сосредоточена в одной точке, а распределяется вдоль всей ноги. Нога – это физический маятник.

Важнейшая характеристика всякого маятника-частота его свободных колебаний. Для математического маятника, как известно, частота свободных колебаний равна и зависит только от длины маятника. У физического маятника, в отличие от математического, частота свободных колебаний завит не только от его длины, но и от распределения массы вдоль маятника: чем ближе к оси колебаний сконцентрирована масса маятника, тем выше частота его свободных колебаний. Однако и для физического маятника частоту тоже можно записать как:

$$n_0 = \frac{\sqrt{\frac{g}{l}}}{2\pi},$$

где l – очень важная характеристика маятника, его приведенная длина. Это длина такого математического маятника, который имеет ту же частоту, что и данный физический.

Для пропорционально сложенных людей приведенная длина ноги-маятника пропорциональна росту. Поэтому частоты собственных колебаний ног людей разного роста относятся, как корень квадратный из обратно пропорционального роста человека . Это дает нам очень простой способ определения частоты свободных колебаний для человека любого роста: достаточно измерить частоту колебаний собственной ноги. А это несложно: стоя на одной ноге , покачайте, расслабив мышцы, другой и сосчитайте среднее число колебаний ноги за одну секунду. Например, для человека имеющего рост 179 см (Алёна), частота оказывается равной 0,818 Гц. Посчитав по формуле:

$$n_0 = 0{,}8\sqrt{\frac{179}{h}} \text{ (Гц)}.$$

Саша: 0,85 Гц; Андрей: 0,8 Гц; Катя: 0,86 Гц.

Если ногу согнуть, как это бывает при беге, то приведенная длина ноги уменьшится, и частота свободных колебаний возрастает примерно на одну четверть.

При ходьбе ноги совершают вынужденные колебания, их размах зависит не только от величины приложенной силы, но и от частоты ее действия. Частоту, при которой получается наибольший размах, называют резонансной частотой. Резонансная частота почти совпадает с частотой свободных колебаний.

Ясно, что с точки зрения экономии сил выгоднее всего ходить, переставляя ноги с резонансной частотой. При таком темпе ходьбы запасаемая при подъеме ноги потенциальная энергия наиболее полным образом переходит в кинетическую в момент прохождения ноги положения равновесия, а через четверть периода (через полшага) кинетическая энергия колебательного движения наиболее полно переходит в потенциальную. Максимальные значения потенциальной и кинетической энергий в этом случае почти одинаковы, и дополнительная нагрузка на мышцы ног, связанная с необходимостью «болтать» ногами при ходьбе, минимальна.

Теперь понятно, почему человек, если требуется идти быстрее, прежде всего, увеличивает ширину шага, а не темп ходьбы. Скорость движения при этом возрастает, а резонансная частота колебаний ноги изменяется очень мало: из физики известно, что частота почти не зависит от размаха колебаний. Кроме увеличения ширины шага, есть еще один резерв убыстрения хода: сгибание ноги в колене в то время, когда она оторвана от земли. На ширине шага это, конечно, не отражается, а резонансная частота при этом возрастает, и человек, «подстроив» таким образом, резонансную частоту своих ног к более высокому темпу ходьбы, может идти быстрее.

Руки человека также приспособлены для ходьбы. Поскольку ноги движутся в двух разных параллельных плоскостях

Чем больше скорость ходьбы, тем сильнее приходится сгибать ноги (и руки), чтобы «подстраивать» резонансную частоту под желаемый темп движения. При быстром беге ноги сгибаются под очень острым углом. Но как ни старайтесь, а сложить ногу более чем вдвое и тем самым более чем вдвое уменьшить приведенную длину ногивам не удастся (таково уж устройство ног). Значит, нельзя увеличить частоту резонансных колебаний ног более чем в $\sqrt{2}$ раз. (А если учесть, что во время отталкивания от земли нога должна быть прямой, то станет ясно, что «коэффициент увеличения» заведомо меньше $\sqrt{2}$.

Итак, решающую роль в быстроте бега и ходьбы играет резонансная частота колебаний ног. Естественно, возникает вопрос: а нельзя ли её увеличить? Можно.Есть два способа. Первый способ изменения резонансной частоты – это сила упругости мышц. Чтобы увеличить резонансную частоту, нужно иметь ногу с накаченным бедром и резким сужением к низу. Второй способ – это изменение ускорения свободного падения (силу тяготения), но этого мы сделать не можем.

Есть график зависимости сил, приводящих в движение ноги, от частоты. Видно, что требуемая сила имеет минимум при частоте перестановки ног, равной резонансной, и резко возрастает при отклонении от этого значения. График наглядно показывает, насколько выгоднее ходить, переставляя ноги именно с резонансной частотой, и как катастрофически возрастает требуемая сила с увеличением темпа ходьбы. Например, при увеличении частоты колебаний ног вдвое по сравнению с резонансной частотой, т.е. при двукратном увеличении числа шагов в секунду, силовая нагрузка на мышцы ног при той же ширине шага возрастает в 10 раз! Уже при отклонении темпа ходьбы всего на 10% от резонансной частоты требуемая сила заметно возрастает. А при увеличении частоты в три раза, надо затратить силы больше, чем в 20 раз. Это мы можем хорошо увидеть на наших результатах. Так же можно заметить, что на разных дистанциях разные частоты колебаний. Например человеку бегущему 200 м надо переставлять ноги чаще(увеличивать частоту) , для этого надо затрачивать много сил, а человеку, который бежит 2 километра нужно экономить силы, чтобы их хватило до конца дистанции, соответственно частота у него будет меньше, чем у спринтера.

Чем меньше приведенная длина ног при той же их длине (практически – чем тоньше оказываются ноги книзу и чем резче происходит уменьшение их толщины сверху вниз), тем больше резонансная частота колебаний ног и тем большую скорость при тех же усилиях может развивать их обладатель. Вот например ямайский легкоатлет – Усейн Болт имеет идеально пропорциональное тело. Его ноги резко сужаются к низу и у него сильные, накаченные бёдра. С другой стороны, чем легче ноги, тем меньше усилий требуется от мышц ног для движения с той же скоростью. Именно поэтому все

быстроногие животные (антилопы, гепарды, скаковые лошади, борзые собаки) имеют сильно утончающиеся книзу и сравнительно легкие ноги. Правда, второе условие имеет меньшее значение по сравнению с первым, поскольку решающую роль в быстроте бега играет резонансная частота колебаний ног.

Да что там гепарды и антилопы! Попробуйте-ка догнать обыкновенного поросенка, который задался целью убежать от вас. Форма ноги поросенка (того, что в обиходе называют окороком) характеризуется очень резким уменьшением толщины ноги сверху вниз. Это нужно поросенку для того, чтобы резонансная частота ноги была побольше. Короткие ноги поросенка имеют настолько высокую резонансную частоту, что позволяют ему конкурировать в скорости бега с человеком, ноги которого гораздо длиннее.

Ещё у бегунов есть специальные приспособления(инвентарь), которые помогают улучшить технику бега и увеличить скорость.

Таким образом, мы можем сделать вывод: знание физики помогает в спорте, зная физику можно достичь очень хороших результатов. Чтобы увеличить результаты спортивных достижений нужно увеличить резонансную частоту. Ну, а самое главное – занимаясь спортом вы будете здоровы и морально, и физически.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ландсберг Г.С. Элементарный учебник физики. – М.: Наука, 1972. – 607 с.
2. Урусовский И.А. Физика и спорт. Бег, ходьба и физика [Электронный ресурс] // Библиотечка квант. – 2018. – № 87. – URL: http://t-z-n.ru/presila/int_read16.html.
3. Легкая Атлетика [Электронный ресурс] // ВикипедиЯ. Легкая атлетика – олимпийский вид спорта. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика.
4. Болт, Усейн [Электронный ресурс] // ВикипедиЯ. Усэйн Сент-Лео Болт – ямайский легкоатлет. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Болт,_Усэйн.

СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ СДАЧИ НОРМ ГТО

Тесленко А.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение общеобразовательная средняя школа №37

г. Томск, Россия

Научный руководитель:
учитель Ежова Г.С.

galinalalaeva@mail.ru

OWN EXPERIENCE OF STC RULES

Teslenko A.

Municipal Autonomous General Education Institution Secondary School № 37

Tomsk, Russia

The study involved 220 people aged 9-10 years (3rd-4th grade) who are enrolled in Primary School No. 37 in Tomsk. The research methods were: analysis and synthesis of literature on the topic of the WUSC TRP, input and follow-up questionnaires and mathematical processing of the results obtained. The results of the input and repeated questioning made it possible to determine the dynamics of the number of children who decided to pass the norms of the WUSC TRP, before and after the presented report on the topic "Own experience of passing the norms of the WUSC TRP".

Введение. Знаменитый врач древней Греции Гиппократ утверждал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». «Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лекарства мира не в состоянии заменить движение» [1].

В развитии и формировании личности большое значение имеет прежде всего физическое воспитание, укрепление сил и здоровья. Нужно иметь в виду, что в народе недаром сложилась пословица: в здоровом теле – здоровый дух.

Однако в настоящее время развитие современного общества характеризуется становлением машинного производства, повышением его технического уровня, развертыванием компьютерной революции еще более интенсивным совершенствованием информационных технологий. Все это является следствием низкого уровня двигательной активности современного общества, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения [2].

Таким образом, в настоящее время является актуальным повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, в формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни современного общества.

Цель: приобщить к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни учащихся МАОУ СОШ №37 г. Томска через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Провести анализ полученных знаний о ВФСК «ГТО».
2. Пройти регистрацию на сайте ВФСК «ГТО», получить свой личный УИН.
3. Изучить график сдачи норм ВФСК «ГТО».
4. Сдать нормы ВФСК «ГТО».
5. Поделиться собственным опытом сдачи норм ВФСК «ГТО».

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 220 человек в возрасте 9-10 лет (3-4 класс), обучающиеся в начальной школе №37 г. Томска.

Методами исследования являлись: анализ и синтез литературы по теме ВФСК ГТО, анкетирование и математическая обработка полученных результатов.

На первом этапе исследования был проведен анализ литературы по теме ВФСК ГТО, изучена информация о правилах регистрации на сайте ВФСК «ГТО», пройдена регистрация на сайте ВФСК «ГТО» и получен личный УИН «ГТО» [3].

Для получения информации о том, кто решил сдавать нормы ВФСК ГТО среди 3-4 классов учащихся СОШ №37, нами было проведено входное анкетирование.

На основном этапе эксперимента мной были сданы нормы ВФСК «ГТО» в запланированный срок.

Пройдя все испытания ВФСК ГТО своей возрастной группы, я на собственном опыте поняла, что это одновременно сложно и в то же время увлекательно и интересно. Получив много положительных эмоций от сдачи норм комплекса ГТО, а так же с целью привлечения к здоровому образу жизни своих сверстником, я решила поделиться с ними собственным опытом на открытой конференции школьников «Спорт – учеба – ГТО», представив свой доклад по теме «Собственный опыт сдачи норм ВФСК ГТО».

После представленного доклада, мы провели повторное анкетирование среди учащихся 3 – 4 классов нашей школы для определения динамики количества человек, решивших сдать нормы ВФСК ГТО

Заключительный этап включал в себя обработку полученных результатов. На основе полученных результатов проведен анализ влияния собственного опыта сдачи норм ВФСК «ГТО» и сформулированы выводы.

Результаты и их обсуждение.

Когда моя учительница по физической культуре, Галина Сергеевна, предложила нашему классу участвовать во ВФСК «ГТО», я сразу же согласилась. Мне было интересно проверить свою физическую подготовку.

По результатам входного анкетирования сдать нормы ВФСК «ГТО» из 3-4 классов начального звена нашей школы согласились только я и еще 2 мальчика.

Результаты повторного анкетирования, после представленного мной доклада по теме «Собственный опыт сдачи норм ВФСК ГТО» показали, что 10 человек решили сдавать нормы ВФСК ГТО.

Результаты входного и повторного анкетирования позволили определить динамику количества ребят, решивших сдавать нормы ВФСК ГТО, до и после представленного мной доклада.

Заключение. В заключении хотелось бы отметить, что здоровье бесценно, а ВФСК ГТО является пропагандой здорового образа жизни, формирования у молодого поколения целеустремлённости, уверенности в своих силах гармоничного и всестороннего развития личности.

Своим примером я хочу показать, что занятия спортом и физической культурой помогают укрепить здоровье, повысить работоспособность, а также проявлять волевые усилия и настойчивость в преодолении трудностей.

Таким образом, хотелось бы привлечь к здоровому образу жизни и к сдаче норм ГТО своих друзей, одноклассников и учащихся нашей школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аристотель. Цитаты из Дневника памяти, вдохновляющие цитаты, игра слов, слова, цитаты.
2. Чуб Н. Азбука здоровья. – Харьков: Фактор, 2010. – (Серия: Энциклопедия для маленьких вундеркиндов).
3. Электронный ресурс. – URL: https://gto.ru.

ЧАСТЬ 2

РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ

Раздел 2.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЭКОНОМИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ В МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ (НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ Б. ШМИТТА)

Анацкая А.
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

ECONOMY OF IMPRESSIONS IN MARKETING ACTIVITY OF TOURISTIC ENTERPRISES (ON THE EXAMPLE OF RESEARCH BY B. SHMITT)

Anatskaya A.
Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus,

The article analyzes the economy of impressions in marketing activities on the basis of the theoretical studies of the American professor Bernd Schmitt. Offering his concept of marketing impressions, B. Schmitt built a hierarchy of levels of consumer perception of the product, identified the main types of impressions and defined their tools in the activities of modern enterprises. The results of the scientific justification and practical implementation of the marketing of impressions, in the author's opinion, can be successfully realized in the tourism activities of modern companies of the tourism and hospitality industry.

Научный руководитель:
ст. преп. Боярчук Т.Н.

anacnast@gmail.com

Введение. Туризм как сфера незабываемых событий и путешествий, а также комплекс предоставляемых услуг оставляет за собой мир эмоциональных впечатлений. В жизни каждого человека впечатления имеют важную роль, так как от полученных впечатлений зависит психологическое состояние людей. На наш взгляд, в современных условиях развития туристической отрасли, клиенту необходимо предоставить такой туристический продукт, который сможет обеспечить туристу эмоциональное впечатление о посещаемых местах. Как специалисты-практики, так и исследователи-теоретики рассматривают туризм как одну из отраслей экономики услуг, что позволяет не только изучать различные направления в этой сфере, но и развивать маркетинговую деятельность в туризме. Для обоснования актуальности необходимости и развития экономики впечатлений в маркетинговой деятельности туристических предприятий в данной статье представлен анализ работ американского исследователя, профессора по международному бизнесу Бернда Шмита.

Материалы и методы. Теоретико-методологической базой в представленной статье послужили научные труды Б. Шмитта, а также материалы российских исследователей по заявленной проблематике. Основными научными методами при подготовке статьи явились метод описания, системного анализа и синтеза, сравнения и обобщения проанализированного материала по изучаемой теме представленной статьи.

Результаты и их обсуждение. Одним из главных основоположников экономики впечатлений в маркетинговой деятельности является профессор Бернд Шмитт из Стэндфордского университета в США в Калифорнии, который опубликовал более 10 своих работ, посвященных формированию впечатлений и потребительского опыта, а также использованию этих аспектов в маркетинговой сфере современных предприятий. Ученый начал свои исследования с постановки концепции маркетинга впечатлений, определения инструментария и их роли в деятельности предприятий всего мира. Эта концепция стала основой в маркетинге впечатлений и по сей день является востребованной агентами рынка и актуальна для современных предприятий, в том числе и туристического направления на мировом уровне [4].

Так, в своих исследованиях профессор Б. Шмитт выявил основные тенденции в реализации маркетинга впечатлений:

– активное использование различных аспектов эксплуатации продуктов в целях формирования впечатлений;

– усилия предприятия на формировании необходимых потребителю впечатлений;
– изучение эмоциональных аспектов в поведении потребителей и их использование в представлении продукта;
– создание образа продукта благодаря комплексу разнообразных впечатлений [3].

При этом Шмитт выделяет четкие области инструментария маркетинга впечатлений – это впечатления, благодаря которым можно влиять на отношение потребителя к продукту и компании, а также способы и методы, с помощью которых создаются сами впечатления.

Также профессор доказал наличие прямой взаимосвязи между лояльностью и впечатлениями, призывая превращать потребителей продукции в «адвокатов» предприятия, и перечислил факторы, которые воздействуют на создание впечатлений о продукте у потребителя:

– характерные особенности бренда и компании;
– использование информационных технологий при создании продукта;
– организация мероприятий предприятием;
– единая система маркетинговых коммуникаций [3].

Стоит подчеркнуть, что индустрия туризма испытывает значительное влияние данных факторов. Российские ученые согласны с точкой зрения Стэндфордского профессора и указывают на появившиеся новые потребности в разнообразных впечатлениях при получении товаров и услуг. Например, Л.И. Донскова утверждает, что в настоящее время сформировался новый тип потребителя, которому свойственны такие отличительные черты, как высокий уровень образования, информированность, индивидуализм, мобильность, повышенная требовательность к качеству услуг и комфорту, а также стремление к постоянному обновлению знаний и впечатлений. Преобладание именно такого типа потребителей дало новый толчок в поиске различных видов туризма и отдыха, средств размещения, новых туристических дестинаций для развития и дальнейшего усовершенствования индустрии туризма, способной реализовать экономику впечатлений у потенциального потребителя туристических услуг [2].

Кроме создания концепции маркетинга впечатления, С.Шмитт выстроил иерархию уровней потребительского восприятия продукта, опираясь на разработку методов управления впечатлениями. Значимость от потребительского восприятия продукта и бренда в данной иерархии повышается от первого уровня к пятому и выглядит следующим образом:

1) ощущение от продукта и предприятия;
2) контакт с персоналом и предприятием в общем;
3) анализ полученного продукта и взаимодействия с ним;
4) само взаимодействие с предприятием;
5) отношение к полученному продукту и предприятию [1].

Проанализировав данную иерархию, можно сделать вывод, что маркетинг впечатлений играет особую роль как инструмент выделения определенного продукта из ряда другой продукции, так как большинство из них доступны в различных каналах сбыта на рынке и потребители фактически не ощущают разницу между розничными ценами различных продавцов.

Итогом исследований Шмитта является определение шести основных видов впечатлений, которые он выделил вместе с американскими профессорами Роджерсом и Вроцосом. Так, американские исследователи предлагают 6 видов впечатлений, среди которых:

1) впечатления, которые оказывают успокаивающее воздействие на потребителя, вследствие чего возникает симпатия к предприятию;
2) впечатления, которые способны улучшить настроение потребителя;
3) впечатления, которые пробуждают в потребителе столкновение с чем-то первоклассным, придают уверенность и душевный подъем;

4) впечатления, которые вызывают у потребителя ощущение безопасности и комфорта;
5) впечатления, которые повышают чувство самоуважения, пользуясь определенным брендом или имея дело с определенным предприятием высокого класса;
6) впечатления, которые вызывают одобрения окружающих [4].

Данная классификация довольно явно выражает набор впечатлений, которые должны оставаться у потребителя после взаимодействия с туристическим предприятием, а также предлагаемым туристическим продуктом и сопутствующих услуг. Соответственно, чем больше предприятие отдает, оставляя за собой наиболее приятные впечатления от полученной услуги или при покупке продукта, тем больше оно получает – постоянного клиента и хороший отзыв, что влечет за собой увеличение количества потребителей товаров и услуг.

Заключение. Проанализировав основные итоги исследовательской деятельности американского профессора Бернда Шмитта относительно экономики впечатлений можно утверждать, что данный тип экономики в маркетинговой деятельности современных туристических предприятий является весьма актуальным, так как высокий уровень конкуренции требует внедрения новых технологий и инноваций в бизнесе. Таким образом, маркетинговая деятельность современных туристических предприятий должна быть направлена на привлечение потенциальных потребителей товаров и услуг конкретного предприятия, которые впоследствии должны стать постоянными клиентами определенного туристического предприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Smith S., Wheeler S., Schmitt B.H. Managing the customer experience: Turning customers into advocates. – Prentice Hall, 2002.
2. Донскова Л.И. Сервисизация общества как процесс и результат: российский опыт // Вестник Томского государственного ун-та. – 2009. – № 320. – С.45-49.
3. Шмит Б. Эмпирический маркетинг: Как заставить клиента чувствовать, думать, действовать, а также соотносить себя с вашей компанией / пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: Фаир-Пресс, 2001. – 400 с.
4. Шмит Б., Роджерс Д., Вроцос К. Бизнес в стиле шоу. Маркетинг в культуре впечатлений. – М.: Вильямс, 2005. – 260 с.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОТВЕТСТВЕННОГО ТУРИЗМА

Астапова А.И.
Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан

Научный руководитель:
доц., докт. геогр. наук, Плохих Р.В.

Luntiko.ann@gmail.com

SCIENTIFIC BASICS OF RESPONSIBLE TOURISM

Astapova A.I.
Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Republic of Kazakhstan

The article examines the theoretical foundations of responsible tourism as a new concept for the development of tourism activities and the achievement of sustainability. In addition, a new definition of responsible tourism based on an analysis of existing definitions is proposed, and 10 specific functions are singled out on the basis of the basic principles of responsible tourism.

Введение. Как и другие отрасли современной экономики, туризм активно использует природные ресурсы, а его деятельность порождает разнообразные отходы, тем самым обостряя не только экологические, но и социальные, культурные и другие проблемы. Решить этот дисбаланс может ответственный туризм – один из способов достижения устойчивости в конкретных областях потребления предприятий сферы госте-

приимства, развлечений и туризма, подразумевающий ответственное отношение к задачам повышения устойчивости на основе формирования баланса потребления и производства в сфере туризма [1].

Проблемам развития ответственного туризма посвящены работы ученых СНГ и дальнего зарубежья: Гудвина Г., Трофимова Е.Н., Газмагамаева М.М., Михалик Т., Маненте М., Мингхетти В., Минготто Е., Констанза Л. и др. Однако ряд аспектов ответственного туризма не нашел должного отражения в теории туристско-рекреационной деятельности. В настоящее время ответственный туризм не получил общепризнанного однозначного определения. Кроме того, определения, как правило, изменяются в зависимости от страны, где развивается ответственный туризм или откуда происходят ответственные туристы.

Цель исследования заключается в разработке определения ответственного туризма и в выделении его специфических функций.

Объектом исследования стал ответственный туризм, который определяется как форма развития туристско-рекреационной деятельности, которая эффективно использует и сохраняет в долгосрочной перспективе природные, культурные, социальные и другие ресурсы, способствует позитивному и справедливому пути развития человеческого общества и экономики [2].

Материалы и методы. При проведении исследования использовался комплекс взаимодополняющих методов: анализ и систематизация научных публикаций и материалов СМИ по исследуемой проблеме, информационный поиск, сравнительный метод и другие.

Анализ публикаций по проблеме позволяет установить ряд определений понятия «ответственный туризм». В некоторых определениях отдано предпочтение долгосрочной перспективе в экологическом и экономическом плане, в других подчеркивается социальная справедливость и уважение к окружающей среде и местной культуре; в то время как в третьих сделан акцент на принятии ответственности со стороны туристов и заинтересованных сторон.

Результаты и их обсуждение.

Проведя синтез определений ответственного туризма, нами предложено следующее определение: «ответственный туризм – это совокупность отношений и явлений, возникающих в результате путешествия и пребывания людей вне своего постоянного места жительства в соответствии с принципами экономической и социальной справедливости и уважения к окружающей среде и местной культуре, если пребывание не превращается в продолжительное проживание или во временное занятие ради заработка».

Рисунок 1 – Основополагающие принципы ответственного туризма

В 2002 г. в Кейптаунской декларации были окончательно утверждены принципы ответственного туризма, включающие экологическую, социальную и экономическую ответственность (рис. 1).

Исходя из основополагающих принципов ответственного туризма, можно выделить 10 функций ответственного туризма.

Функция обеспечения занятости населения как важной сферы приложения сил и источника дохода в ситуации других ограниченных ресурсов существования обеспечивается за счет туристского обслуживания и в отраслях, функционирование которых зависит от степени развития туризма в регионе.

Функция сглаживания определяется тем, что туристская деятельность способствует экономическому развитию слабых в экономическом отношении, отдаленных и малонаселенных регионов. Туристов, как правило, привлекают места со слабо развитой промышленностью, имеющие первозданный ландшафт и гармоничную природную среду. Для жителей таких регионов туризм представляет собой важный источник дополнительного дохода, так как их доходы чаще всего ниже, чем в местах с развитым промышленным производством [3].

Функция создания дохода и финансовой выгоды характеризуется тем, что создаются стабильные источники дохода, которые приносят пользу местному населению и обеспечивают возможности трудоустройства для сообщества. Ответственный туризм вовлекает в производство местные сообщества, которые смогут получать доходы и ощутимые выгоды, относящиеся к улучшению уровня жизни и местной инфраструктуры.

Инфраструктурная функция состоит в обустройстве территории и обеспечении благоприятных условий для оказания туристских услуг и жизнедеятельности местного населения в целом.

Функция социальной поддержки населения выражается в поддержке прав человека, создании привлекательных рабочих мест, обеспечении доступа малообеспеченным слоям населения воспользоваться возможностями туристского отдыха, запрете детского труда, а также в борьбе с сексуальной эксплуатацией и несправедливой оплатой.

Социокультурная функция проявляется в проявлении интереса к истории и культуре местности. Любопытство, которое проявляют туристы к культурному наследию страны, вызывает у жителей чувство гордости, желание сохранить свои национальные традиции, ремесла.

Культурно-воспитательная функция предполагает знакомство с культурой и историей других стран, что углубляет эстетическое восприятие художественных и природных ценностей человека, а также расширяет его кругозор [4].

Коммуникативная функция выражается в росте взаимопонимания между народами на основе приобретения соответствующих общественных навыков, овладение соответствующими правилами поведения в повседневной, профессиональной и религиозной сферах, установление научных связей [5].

Природоохранная функция проявляется в возможности управлять процессом влияния туризма на природу через систему контроля, мониторинга и запретов или формированием экологической этики и изменении стереотипов поведения посредством повышения уровня экологического просвещения, воспитания и образования [6].

Функция экологического сознания определяется способностью понимания неразрывной связи человеческого сообщества с природой, осознанием зависимости благополучия людей от целостности и сравнительной неизменности природной среды и использования этого понимания в практической деятельности, а также формированием у личности нравственного и эстетического отношения к природе, приводящего к активной деятельности по отношению к охране окружающей среды [7].

Прогностическая функция заключается в умении предсказать и осознать возможные последствия тех или иных воздействий на природную среду и местное население.

Заключение. Таким образом, ответственный туризм представляет собой форму туризма, разработанную в соответствии с принципами экономической и социальной справедливости и уважения к окружающей среде и местной культуре, а также выполня-

ет ряд специфических функций, оказывая своё влияние на все компоненты туристской дестинации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Газмагамаев М.М. Ответственный туризм – путь к устойчивому развитию // Экология, здоровье и образование в XXI веке. Глобальная интеграция современных исследований и технологий: материалы III Кавказского экологического форума. – Грозный: Чеченский гос. ун-т, 2017. – С. 274-280.
2. La Coalition Internationale pour un Tourisme Responsable [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.coalition-tourisme-responsable.org (дата обращения: 08.01.2018).
3. Боголюбов В.С., Орловская В.П. Экономика туризма: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования по направлению подготовки «Туризм». – М.: Академия, 2013. – С. 27.
4. Даниленко Н.Н., Рубцова Н.В. Влияние социальных функций туризма на устойчивое развитие региона (на примере Прибайкалья) // Известия Байкальского гос. ун-та. – 2012. – № 6. – С. 47-53
5. Прядкина Л.А., Репс В.Ф. Коммуникативная функция туризма: социокультурный аспект // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2013. – № 1(113). – С. 124-131.
6. Шестакова Е.С., Рудык А.Н., Бутова Т.Г. Функции экологического туризма // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10, № 2(63). – С. 239-252.
7. Рябова Е.В., Еськин А.В. Экотуризм как перспективное направление экологического воспитания населения // Лучшая научная статья 2017: сборник статей IX Международного научно-практического конкурса. – 2017. – С. 183-185.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАЛОЛАЗАНИЯ В РЕСПУБЛИКУ КРЫМ

Бунакова А.Г.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Зданович И.А.

bunakovalisa@gmail.com

DESIGNING THE RECREATIONAL TOUR WITH CLIMBING ELEMENTS TO CRIMEA REPUBLIC

Bunakova A.G.

SiberianStateUniversityof Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information on the analysis of the offers of recreation climbing tours in travel agencies of Crimea Republic. The developed program of recreation tour with climbing elements to Crimea Republic is submitted.

Введение. Скалолазание – молодой и бурно развивающийся вид спорта и активного отдыха. Помимо развития физических качеств и достижения высших спортивных результатов занятия скалолазанием приводят к заметному рекреационному эффекту [1].

Российская Федерация имеет значительное количество разнообразных и интересных с точки зрения скалолазания ландшафтов, при этом, Крым считается одним из старейших горообразований России. Здесь имеются большие рекреационные возможности для развития скалолазания, которое является одним из традиционных видов активного отдыха на территории полуострова.

Скалолазание обосновалось в Крыму в середине прошлого века. Были освоены и оборудованы многочисленные маршруты на протяжении гряды Крымских гор вдоль Южного Берега, освоены районы Бахчисарая, Никиты, Красного Камня, Судака. На территории полуострова находятся около 500 оборудованных и классифицированных скалолазных маршрутов разных категорий трудности, однако, потенциал развития скалолазания здесь раскрыт на несколько процентов – повсюду в Крыму встречаются скальные массивы подходящие для занятий скалолазанием, которые ещё ждут своих первопроходцев. Также стоит отметить, что в виду благоприятного климата тренироваться на скалах почти круглогодично [2].

Цель исследования – разработать рекреационный скалолазный тур в республике Крым.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности скалолазания как вида рекреационного туризма.
2. Рассмотреть туристско-рекреационные особенности республики Крым для занятий скалолазанием.
3. Рассмотреть особенности организации рекреационного скалолазания в Республике Крым.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, интернет-ресурсов; картографический метод, проектирование, экспертная оценка, методы математической обработки.

Результаты исследования.Рекреационные туры – это туристский продукт, рассчитанный на 2– 14 дней. Они являются значимыми для восстановления сил после трудовой деятельности. Для данных туров выбирают определенный вид активного отдыха и интересный туристский район.

Туристско-рекреационные ресурсы Крыма позволяют считать этот регион приоритетным для рекреации и туризма на территории Российской Федерации. Рельеф Крыма меняется от равнинного до горного, что в сочетании с мягким климатом и разнообразием растительности создаёт множество неповторимых и непохожих друг на друга ландшафтов, подходящих для занятий различными видами туризма [2]. Предлагаемые туры в Крым можно разделить на основные группы:

1. Отдых на море.
2. Экскурсионно-познавательные туры-«кругосветки», включающие себя посещение не менее 3 мест в разных уголках полуострова.
3. Туры, включающие в себя активный отдых.
4. Туры-конструкторы.

В зависимости от целей туристовтуристские фирмы предлагают различные туры в республику Крым (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ предложений туристских фирм по рекреационным турам с элементами скалолазания в республике Крым

№ п/п	Туроператор	Название тура	Нитка маршрута	Кол-во дней/ ночей	Стоимость
1	«Extreme Guiede»	Скалолазание и альпинизм в Крыму. Школа альпинизма	Симферополь -Судак – Симферополь	7/6	17000
		Поход в Крым – «Экстремальный Крым №2»	г. Симферополь – с. Соколиное – ущелье Узанджа – с. Родниковое – г. Ай-Петри – г. Ялта – п. Никита – гора Парагильмен – г. Симферополь	8/7	13800
3	Turnado	Экстрим-лето	г. Симферополь – мыс Сарыч – г. Симферополь	5/4	12430
4.	AdventureGuide	Скалолазание в Крыму «Альп-Судак»	г. Симферополь – г. Судак – мыс Меганом – г. Судак – гора Перчем-Кая – г. Судак – Новый Свет – Судак – гора Климентьева – г. Коктебель – г. Симферополь	6/7	24000

5.	Клуб Путешествий	Экстрим-поход для новичков в Крыму	г. Симферополь – Караби-яйла – п. Большой Бузлук – Караби-яйла – п. Крубера – Караби-Яйла – хр. Кара-Тау – источник Сулух-Оба – турстоянкаДжурла – р. Алака – р. Сотера – г. Алушта	6/5	15600
		Экстрим-поход в Крым	г. Симферополь – с. Родниковское – Карадагский лес – пещера Кристальная – пещера Медовая – гора Сперада – турстоянкаБеш-Текне – Мисхорские гроты – гора Ай-Петри – г. Симферополь	6/5	15600
6.	Wild Russia. Неизведанный мир	Южный Крым: тропой следопыта	г. Симферополь – г. Бахчисарай – Качинская долина – г. Симферополь	5/4	40000

На основе анализа предложений рекреационных туров с элементами скалолазания, мы разработали новый рекреационный тур в Республику Крым, продолжительностью 6 дней и стоимостью 17 690 руб./чел.

Первый день включает в себя вводный рассказ о Крыме. Заезд, завтрак и размещение в кэмпинге «Бахчи-кэмп». Выход на ближайшие скалы – Бахчисарайские столбы. Инструктаж по технике безопасности. После перекуса – лазание с верхней страховкой.Второй день начнется с завтрака в кэмпингеи продолжится экскурсией «Бахчисарай – в забвенье дремлющий дворец». После – посещение Ханского дворца и обед в чайхане. В рамках экскурсии – пешая прогулка к Успенскому монастырю и пещерному городу «Чуфут-Кале».

В третий день после завтрака – выход на скалы, углубленный инструктаж по технике страховки, тренировка на Столбах с перерывом на обед.Четвертый день – завтрак. Далее – выезд в Севастополь на экскурсию «Калейдоскоп веков». Знакомство с Балаклавской бухтой. Подъём к крепости Чембало. Обзорная экскурсия по Севастополю. Обед в ресторане «Севастополь». Посещение заповедника «Херсонес Таврический». Пятый день нашего тура включает в себя завтрак, разминку, тренировку на секторе «Баллон». Перекус на скалах, после – обсуждение и устранение ошибок в работе с веревкой.

В последний день после завтрака выезд в село Соколиное, на экскурсию «Большой каньон – застывшая сказка Крыма». Прогулка вглубь каньона вдоль реки Коккозка. Купание в «Ванне молодости». Посещение панорамной точки «Мыс Сторожевой». Обед в кафе «Большой каньон». Сборы и отъезд в Симферополь.

Нами была проведена оценка параметров тура согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг», используя метод экспертной оценки. При проведении опроса выступили в роли экспертов пять специалистов в области спортивного скалолазания.

В качестве критериев для проведения экспертного опроса были приняты основные требования к туристским услугам и условиям обслуживания туристов (согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги.Проектирование туристских услуг») такие как: соответствие назначению, безопасность; точность и своевременность исполнения; эргономичность; комфортность; эстетичность; информативность; доступность [1].

Результаты экспертной оценки показали, что важнейшими параметрами тура сталисоответствие назначению, это обусловлено тем, что тур заявлен как рекреационный с элементами скалолазания, в то время как, рекреационный туризм в

России становится всё более распространённым, а скалолазание – является традиционным видом активного отдыха в Крыму. Параметр безопасности так же получили высокую оценку связи с тем, что занятие скалолазанием подразумевает определённые риски, однако, в стоимость нашего тура включена страховка, предусмотрено проведение инструктажей по технике безопасности.Эргономичность работы на 3 месте, благодаря тому, что представленные документы экспертам включали программу тура и содержание маршрута по дням, а так же были учтены особенности организации рекреационных туров.

Информативность занимает 4 место из-за достаточной информации о туре, прописанной в выпускной квалификационной работе. Параметр доступности занимает 5 место, так как стоимость тура примерно соответствует средней рекреационных туров с элементами скалолазания в республике Крым. Эстетичность достигается за счет направленности тура, его тематики и выбора полуострова Крыма – как места проведения.

Такие параметры как точность и своевременность исполнения, имеют средний балл, так как тур становится доступным, как только соберется группа не менее 10 человек, и поэтому некоторые потребители не могут рассчитать время для совершения данной поездки. Комфортность занимает последнее место, так как ночлег осуществляется в кемпинге в палатках, в питание включен только завтрак и обед. Однако кемпинг находится в шаговой доступности от скал, что довольно удобно в дни тренировок.

Таким образом, разработанный рекреационный тур с элементами скалолазания в Республику Крым соответствует нормативно-правовым документам Российской Федерации в области проектирования туров. Из восьми анализируемых параметров 2 набрали наивысший балл (25): соответствие назначению, безопасность. На среднем уровне (от 20 до 13 баллов) были оценены такие параметры как: эргономичность, информативность, доступность, эстетичность, точность и своевременность исполнения. На низком уровне – комфортность (9 баллов).

Заключение. Изучив и проанализировав предложения туристских предприятий в сфере рекреационных туров с элементами скалолазания в Республику Крым,можно сказать, что хотя и природные ландшафты Крыма отличаются своеобразием, красотой и выгодными условиями для туризма и отдыха, однако количество предложений туров подобного типа ограниченно. Горно-сопочные массивы представляют богатый спектр возможностей для развития рекреационного туризма и скалолазания в частности. Представленный рекреационный скалолазный тур в Республику Крым будет способствовать увеличению потока туристов и повышению привлекательности данного направления рекреации.

Разработанный нами рекреационный тур с элементами скалолазания в Республику Крым готов к внедрению, так как разработан с учетом рынка туристских услуг и соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [Электроный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/1200083215.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб.пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2008. – 135 с.
3. Зданович И.А., Зданович Д.И., Массон А.О. Методика рекреационных занятий по скалолазанию для подростков и молодёжи с учётом мнения потенциальных потребителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_23148387_46867043.pdf.
4. Сахнова Н.С., Шумский В.М. Методические подходы к типизации горных объектов Крыма для развития скалолазания как разновидности экстремального туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sn-geography.crimea.edu/arhiv/2008/uch_21_3g/sakhnova_37.pdf.
5. Moredrive: активные путешествия. Скалолазные районы Крыма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://moredrive.ru/articles/skalolaznye-rayony-kryma.
6. Портал Крым – всё об отдыхе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://okryme.com.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОХОДЫ К ОЦЕНКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Воронина В.А.
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», г. Муром, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. экон. наук, Терентьева И.В.

lera.voronina.2014@mail.ru

MODERN APPROACHES TO EVALUATING THE COMPETITIVENESS OF A HOTEL ENTERPRISE

Voronina V.A.
Murom Institute (branch) Federal state budgetary Educational Institution of Higher Education "Vladimir State University named after Alexader Grigoryevich and Nickolay Grigoryevich Stoletovs", Murom, Russia

In the theses one of the spheres of tourism is revealed: the hotel industry. The review of the basic methods of an estimation of competitiveness of the hotel enterprise, such as a method of ranks, a method of differences, a point method, the theory of effective competition and a method of strategic maps is given. All methods are aimed at evaluating the hotel company relative to its competitors

Сегодня гостиничная сфера является одной из ведущих сфер туристской индустрии. Во всем мире туристам предлагаются самые различные категории средств размещения. На туристском рынке услуг, гостиничная сфера – один из определяющих факторов при выборе места отдыха/остановки туриста, в связи с чем, с каждым годом возрастает конкуренция среди различных средств размещения.

Под конкурентоспособностью подразумевается комплекс потребительских и стоимостных характеристик товара, определяющих его успех на рынке, т.е. преимущество именно этого товара над другими в условиях широкого предложения конкурирующих товаров-аналогов. Поскольку в гостиничном бизнесе товаров – аналогов и услуг большое количество, каждая гостиница, в зависимости от своей классификации и специализации, старается остановить выбор потребителя именно на себе. Конкурентоспособность в гостиничной индустрии обусловливаться финансовым состоянием, уровнем организации в оказании услуг, управлении маркетинговой системой, качеством и состоянием инфраструктуры, уровнем безопасности проживающих, месторасположением, профессионализмом сотрудников, классностью и качеством обслуживания клиентов. Для победы над конкурентами, достижения намеченных планов нужен выбор оптимальной методики оценивания конкурентоспособности гостиницы, следует проводить исследования, анализ внутренней и внешней среды, улучшать аппарат управления предприятием.

Оценивание конкурентоспособности гостиницы начинают с установления главных конкурентов, имеющих максимально схожие параметры и специализацию гостиницы (к примеру, нельзя сравнивать отель пяти звезд с трехзвёздочным). Изучается рынок услуг, целевая аудитория, собирается и обрабатывается информация о конкурентах. При анализе параметров изучаемого средства размещения с параметрами выбранных конкурентов вычисляются такие показатели конкурентоспособности, как: единичные (показывают процентное отношение уровня технического/экономического параметров к величине параметров конкурентов), групповые (соединяют единичные показатели по однородной группе параметров с помощью весовых коэффициентов, определяющихся экспертным путем) и интегральные (отношение группового показателя технических параметров к групповому показателю экономических параметров).

На сегодняшний день эксперты гостиничного бизнеса выделяют разные методы к вычислению конкурентоспособности средств размещения. Рассмотрим некоторые из них.

Метод рангов: определяет место и оценку предприятия и конкурентов с помощью ранжирования значений основных показателей, выявляет положительные и отри-

цательные стороны их деятельности. С его помощью можно узнать, в каких сравнительных критериях оценки предприятие опережает конкурентов, а в каких отстает. Данный метод очень прост в возможности его использования, если известны приблизительные значения, однако, он показывает лишь ориентировочный итог, не позволяя дать оценку уровня отставания предприятия от конкурента. Также выделяют метод разниц, при котором сравнивают и определяют отклонения отдельных оценочных показателей предприятия сравнительно с показателями только одного конкурента. По каждому показателю определяется как позиция предприятия, так и количественный разрыв в достигнутых значениях.

Метод баллов: способствует получению обобщенной количественной оценки состояния предприятия по сравнению с некоторым количеством конкурентов. В гостиничной сфере может использоваться балльная оценка внутренних возможностей средства размещения, его услуг. Данная методика распределяет балльную оценку не по принципу ««1 балл» – худшая оценка, «5 баллов» – высшая оценка», а именно оценку места, занимаемого изучаемым предприятием и конкурентами, то есть балл, обозначает место, которое оно занимает среди других гостиниц. Сопоставление избранных показателей исследуемого предприятия и основных конкурентов, занимающие близкую часть рынка и обладающие близкими значениями показателей, дает возможность гостиничному предприятию сориентироваться или количественно вычислить рыночную конкурентоспособность. В начале, устанавливается суммарный итог выставленных баллов по всем параметрам, после определяется сумма баллов по параметрам, оцененных от «1», до «5» баллов, после чего нужно определяются доли этих параметров; (общая сумма баллов i-ой оценки делится на общую сумму баллов предприятия). Далее определяется средневзвешенная балльная оценка анализируемого средства размещения и конкурентов (если результат = 1 – предприятие характеризуется, как «лидер», в значении от 1 до 2 – «близко к лидеру», от 2 до 3 – «средний уровень», от 3 до 4 – «потеря позиции», от 4 до 5 – «аутсайдер»). Описываемый метод позволяет сравнить средства размещения, имеющие отличия в классности услуг, масштабе деятельности, специализации, сегментах рынка и других характерных черт.

Другой способ оценивания конкурентоспособности гостиничного предприятия – метод, в основе которого лежит теория эффективной конкуренции: более конкурентоспособным предприятием считается то, которое оптимальным способом организовывает трудовую деятельность всех своих подразделений. Поэтому, настоящий метод основывается на исследовании производственного потенциала, состоянии предприятия на рынке, сопоставление показателей, характеризующие разные направления работы гостиницы со сходными показателями конкурентов. Метод предполагает оценку таких групповых показателей конкурентоспособности как: эффективность управления производственным процессом; показатели, отображающие успешность в управлении оборотными средствами; эффективность в управление сбытом и продвижение товара/услуг на рынке (реклама и средства стимулирования сбыта); показатели конкурентоспособности товара (качество товара/услуги и его цена). Рассмотренный метод затрагивает более значительные показатели работы исследуемого средства размещения, помогает исключить дублирование некоторых показателей, дает возможность своевременно и непредвзято узнать результативность работы предприятия на рынке.

Матричный метод: устанавливает место исследуемого средства размещения на рынке сравнительно остальных участников в динамике, используя матрицу. Наиболее популярными в использовании матрицами являются: матрица Ансоффа (портфельная матрица «товар / рынок»); матрица БКГ (Бостонской консалтинговой группы – разбирает такие составляющие, как темп роста рынка и относительную долю предприятия на рынке. с заложенной теорией жизненного цикла предприятия/товара); матрица McKinsey (описывает долгосрочную привлекательность организации с его конкурентной позицией).

Иной действенный способ определить конкурентоспособность, выделенный экспертами в гостиничной индустрии – метод оценки через составление стратегических

карт. Для этого, необходимо поставить четкие цели организации в четырех составляющих сбалансированной системы показателей, после чего следует выполнить действия: 1) определить стратегические цели в финансовых показателях (финансовая составляющая); 2) предложить потребительные ценности клиентам, которые обеспечивают достижение финансовых целей (клиентская составляющая); 3) выявить внутренние бизнес-процессы, их усовершенствование с целью достижения финансовых и потребительских целей (составляющая внутренних процессов); 4) демонстрировать возможности, которые могут использоваться предприятием, чтобы достичь поставленных целей (составляющая обучения и развития). Приведенный способ показывает, какой сегмент рынка следует избрать ориентиром для предприятия, расставить приоритеты во время проработки планов увеличения конкурентоспособности гостиницы.

Существует большое множество способов оценки средств размещения для выявления конкурентных преимуществ и недостатков по сравнению с главными конкурентами на рынке услуг. Анализируя каждый из приведенных методов, можно сделать вывод, что их главной объединяющей чертой является сравнение выбранных объектов друг с другом в определенных показателях, выборе целевой аудитории, на какие факторы следует делать больший упор, какие необходимо усовершенствовать для устранения слабых показателей. Каждый из методов имеет свои положительные черты и недостатки. Поэтому, необходимо выбирать метод оценки исходя и того, что именно нужно проанализировать и оценить относительно своих конкурентов. Однако, для целостной видимости картины работы гостиницы, необходим системный подход в анализе предприятия, то есть анализ и оценка состояния каждого отдела внутри гостиницы, выбирая удобный метод оценки работы.

Таким образом, любое гостиничное предприятие оценивает свое состояние наиболее подходящим для него способом и методом оценки. Все это направленно на улучшение работы и оказания услуг своим потребителям и превосходства над основными конкурентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Официальный сайт портала для профессионалов гостиничного и ресторанного бизнеса PRO Hotelia [Электронный ресурс]. – URL: http://prohotelia.com.
2. Официальный сайт портала про гостиничный бизнес PRO Hotel [Электронный ресурс]. – URL: http://prohotel.ru/news-220318/0.

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ТУРИСТСКОГО РЕГИОНА

Губанова А.В.
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета, г. Муром, Россия

THE HISTORICAL AND CULTURAL POTENTIAL OF THE VLADIMIR REGION AS A TOURIST REGION

Gubanova A.V.
Murom Institute (branch) of Vladimir State University, Murom, Russia

Tourist and recreational complex of the Vladimir region has a high development potential for cultural and historical tourism. Development is supported by a positive business climate and economic development. The author believes that the main goal of tourism development in this region is to create conditions for the growth of the tourist flow, the development of collective accommodation facilities, and the competitiveness of the tourist market in the region. The topicality of the topic is the analysis of the potential of the region known in the history of the Vladimir region.

Научный руководитель:
Терентьева И.В.

nastya.gubanova97@mail.ru

Культурно-исторический туризм – отличная возможность познакомиться с историей, культурой и традициями других стран, поучаствовать в культурных мероприятиях различных государств. Независимо от темы тура, все культурно-исторические программы способствуют обогащению знаний о другой культуре, стране. Это возможность прикоснуться уже к существующим памятникам прошлых эпох и современности, традиций и обычаев народов мира, их культуры и обычаев[1].

Туристско-рекреационный комплекс Владимирской области обладает высоким потенциалом развития, который включает в себя уникальные природные ресурсы, богатейший историко-культурный потенциал и развитую сеть объектов туристической инфраструктуры. Развитию туристической привлекательности и развитию туристической индустрии в регионе способствует прогрессивное развитие экономики и благоприятный деловой климат, создающий условия для привлечения инвесторов в туристический и рекреационный комплекс. Владимирская область имеет все необходимые условия для развития туризма, включая природные, исторические и культурные достопримечательности, благоприятную экологическую ситуацию, выгодное географическое положение, хорошую транспортную доступность и является одним из ведущих регионов Центрального федерального округа в плане перспективы развития туристического потенциала.

Актуальность выбранной темы заключается в том, чтобы проанализировать потенциал известного в истории региона и его культуры, Владимирской области, которая будет известна во всем мире, увеличить поток туристов в регион.

Владимирская область включена в маршрут «Золотое кольцо России». Конкурентным преимуществом Владимирской области среди других регионов Золотого кольца является богатейшие музейные коллекции и уникальные памятники архитектуры.

Также на территории Владимирской области располагаются – 3719 объектов культурного наследия. Из общего количества памятников 335 являются памятниками истории и культуры федерального значения, 2123 – региональными, 200 – муниципальными, 1061 объектом, которые включены в список объектов культурного наследия ЮНЕСКО.

ЮНЕСКО (Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры) является агентством ООН по культуре, образованию и науке. Организация создана 16 ноября 1945 г., а ее штаб-квартира находится в Париже.

В Списке всемирного наследия ЮНЕСКО в России насчитывается 26 объектов (на 2014 г.). Среди них «Белокаменные памятники Владимира и Суздаля». А именно: церковь Бориса и Глеба (1152 г.). Деревня Кидекша; Успенский собор (1158 г.). Город

Владимир; Колокольня Успенского собора; Золотые ворота (1164), Владимир; Дворец Андрея Боголюбского (1158 г). Деревня Боголюбово; Церковь Покрова на Нерли (1165 г.). возле Боголюбова; Дмитриевский собор (1194 г.), Владимир; Суздальский Кремль с Рождественским собором в Суздале; Спасо-Евфимиевский монастырь города Суздаль [2].

Культурно-познавательный туризм характерен для Александровского района: музей-заповедник «Александровская слобода», городская усадьба А.М. Первушина, литературно-художественный музей Марины и Анастасии Цветаевых и т.д.; Петушинского района: ансамбль усадьбы Воронцовых, Благовещенский затон, введенское озеро и т.д.; Юрьев-Польского района: Георгиевский собор, усадьба Голицыных в селе Сима, Петропавловский монастырь и т.д.; Вязниковского района: музей песни XX века, церковь Троицы Живоначальной и т.д.; Гороховецкого района: Свято–Знаменский монастырь, Всехсвятская церковь, дом Морозовых (нач. XX в.).

Стратегической целью развития туризма в этом регионе является создание условий для роста туристического потока, развитие объектов коллективного размещения, повышение конкурентоспособности туристического рынка региона, удовлетворение потребностей российских и иностранных граждан посредством качественных туристических услуг.

Для положительных изменений в туризме необходимо реализовать определенную административную и инвестиционную политику в регионе и разработать меры по стимулированию деятельности и развитию индустрии туризма. Количество и качество предоставляемых услуг, разнообразие предоставляемых туристических продуктов и состояние материальной базы зависят от организации управления и административных органов в регионе.

Дальнейшее улучшение культурно-исторического туризма в регионе должно осуществляться в следующих областях: поддержка музейного туризма, развитие и поддержка событийного туризма, включение в туристские маршруты посещения предприятий народных художественных промыслов, продвижение существующих и формирование новых туристических брендов «Малое Золотое кольцо», «Город музей- Суздаль», «Владимир – древняя столица Руси», «Владимирская вишня». Эти меры, в итоге, принесут успех туристической отрасли и предприятиям Владимирской области, а также туристической привлекательности региона.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Писаревский Е.Л. Основы туризма: учебник. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
2. Туризм Владимирской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourism.avo.ru.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРА НА ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

DESIGNING THE EVENT TOUR TO RUSSIAN CHAMPIONSHIP FOR SPORTS TOURISM

Карпухина А.О.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
проф., канд. пед. наук Кравчук Т.А.

alina_li_94@mail.ru

Karpuhina A. O.
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information on the analysis of the offers of event tours in travel agencies of the city of Omsk. Based on this, the developed event for the Russian Championship in sports tourism is presented.

Введение. Термин «событийный туризм» впервые появился в 80-х годах в Европе. Являясь изначально частью таких видов туризма, как гастрономический, приключенческий и т.д., событийный туризм позже выделился как отдельная самостоятельная отрасль. Само понятие событийного туризма имеет глубокие корни в истории разных цивилизаций, их традициях и обычаях. В непростых условиях современной политической обстановки выездной туризм на ранее популярные направления ставится под вопрос. В связи с этим следует ожидать рост интереса потребителей к Российским направлениям и внутреннему туризму в разных его проявлениях, в том числе – и к событийному туризму [2].

Спортивный туризм самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями. Спортивный туризм – это вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек. Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 70 коллективных членов, субъектов Российской федерации. Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я [7].

Цель исследования – разработать событийный тур на Первенство России по спортивному туризму в город Новосибирск.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности спортивно-событийного туризма в России.
2. Изучить анализ предложений спортивно-событийных туров Омска.
3. Разработать программу событийного тура на Первенство России по спортивному туризму в город Новосибирск.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, интернет-ресурсов; картографический метод, проектирование, экспертная оценка, методы математической обработки.

Результаты исследования. События это главный инструмент для привлечения клиентов в туристском бизнесе. Небольшая сложность в событийном туризме возникает в том, что необходимо заблаговременно планировать данный тур. Если нужного события нет, то есть возможность создать его. Таким образом, событие будет являться главным инструментом для привлечения туристских масс для участия и/или наблюдения за событием и для повышения привлекательности территории [4].

Крупное событие в стране обеспечивает работу всей туристской индустрии (гостиниц, транспортных компаний и т.д.). Для России Олимпиада в Сочи 2014 г. и Чемпионат Мира по хоккею в 2016 г. стали главными событиями, и, конечно, Чемпионат Мира по футболу в 2018 г. станет не менее важным [3].

На данный момент среди предложений турагентств популярен, «пляжный отдых», «экскурсионный отдых», «туры по России», большое количество «горящих путе-

вок» в различные страны, достаточно приемлемые цены, а также комфортные отели привлекают туристов больше чем активный отдых. На 2018 г. в Омске насчитывается 7 организаций по продаже путевок на событийный тур – это достаточно большое количество для города Омска [8].

Предложения событийных туров мы нашли в туристических агентствах такие как: «Омск Тур», «Апельсин-тур», «Седьмое небо», «Freedom – тур», «Музенидис Трэвел», «Круиз». У трех турагентств мы нашли события, которые данные компании обслуживали в прежние года (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ предложений туристических фирм г. Омска

№	Туристическое предприятие	Наименование события	Сроки проведения	Стоимость тура
1	Музенидис Трэвел	Международный фестиваль искусств в Греции	16-23 июня 2017	
1	Седьмое небо	Евровидение в Германии	10-13 мая 2011	от 1181 евро
1	Омск тур	Sensation 2014 в Дубаи	25-31 октября 2014	от 36700 руб.
2		Фестиваль Ренессанса на о. Крит	23 июля – 5 августа 2014	от 30300 руб.
3		Экспо 2017 в Астане	10 июня – 10 сентября 2017	от 11000 руб.

У туристических агентств «Апельсин-Тур», «Freedom-тур» и «Круиз» мы не нашли подобной информации. Но мы их рассматриваем, потому что на сайте имеется ссылка для разработки индивидуальных событийных туров по желанию клиентов [8].

На основе анализа предложений по событийным турам турагентств города Омска, мы разработали событийный тур на Первенство России по спортивному туризму в город Новосибирск, продолжительностью 5 дней и стоимостью 7750 руб./чел.

Первый день включает в себя выезд из Омска и приезд в Новосибирск, трансфер до хостела, обед и ужин в кафе, а также обзорная экскурсия по набережной Новосибирска. В экскурсию входит посещение таких достопримечательностей как: Скульптура «Бронзовый мальчик», Мемориал морякам и речникам, отдавшим жизнь за Отечество, Закладной камень площади Молодежи, Речной вокзал, памятник Императору Александру III, Памятник Героям ВОВ.

Второй день начнется с завтрака и продолжится церемонией открытия Первенства России по спортивному туризму на горных дистанциях в спортивно-туристическом клубе «Ювента». Далее следует обед, экскурсия в Новосибирский зоопарк и ужин в кафе.

Третий день также начнется с завтрака, после чего следует первый день Первенства России по спортивному туризму на горных дистанциях «горная – связки» в спортивно-туристическом клубе «Ювента». На техническом перерыве подразумевается обед. Вечером тур предлагает экскурсию в детско-юношеский центр «Планетарий» и ужин в кафе.

Четвертый день – завтрак. Далее – второй день Первенства России по спортивному туризму на горных дистанциях «горная – группы» в спортивно-туристическом клубе «Ювента». На техническом перерыве подразумевается обед. После подведения итогов начнется церемония награждения победителей и призеров Первенства России по спортивному туризму «дистанция-горная». После чего следует ужин, сборы личных вещей, свободное время, сдача комнат.

Пятый день нашего тура включает в себя трансфер на железнодорожный вокзал Новосибирска и приезд в Омск.

Нами была проведена оценка параметров тура согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг», используя метод экспертной оценки. При проведении опроса выступили в роли экспертов пять специалистов в области туризма.

В качестве критериев для проведения экспертного опроса были приняты основные требования к туристским услугам и условиям обслуживания туристов (согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг») такие как: соответствие назначению, безопасность; точность и своевременность исполнения; эргономичность; комфортность; эстетичность; информативность; доступность [1].

Результаты экспертной оценки показали, что важнейшими параметрами тура стали соответствие назначению, это обусловлено тем, что тур заявлен как событийный, а спортивные соревнования являются одним из главных событий в стране в сфере событийного туризма. Параметр доступности так же получил высокую оценку связи с тем, что данный тур рассчитан на людей, с минимальной заработной платой. Информативность занимает 3 место из-за достаточной информации о туре, прописанной в выпускной квалификационной работе. Эргономичность работы на 4 месте, благодаря тому, что представленные документы экспертам включали программу тура и содержание маршрута по дням, а так же были учтены особенности организации событийных туров.

Такие параметры как точность и своевременность исполнения, а также безопасность занимают 5–6-е место в связи с тем, что информация о соревнованиях дается за 2 месяца до событийного тура, и поэтому некоторые потребители не могут рассчитать время для совершения данной поездки. Безопасность обеспечивается, прежде всего, транспортировкой туриста на поезде и общественном транспорте, однако страховка в тур не включена.

Эстетичность достигается за счет направленности тура, его тематикой и выбором места проведения, к тому же тур проводится в зимнее время, что придает свою изюминку.

Комфортность занимает последнее место, так как ночлег осуществляется в хостеле, и питание производится в кафе и столовых, находящихся в 10 минутах ходьбы. Однако хостел находится не далеко от места проведения соревнований, что исключает переезд.

Таким образом, разработанный событийный тур на Первенство России по спортивному туризму соответствует нормативно-правовым документам Российской Федерации в области проектирования туров. Из восьми анализируемых параметров 2 набрали наивысший балл (25): соответствие назначению, доступность. На среднем уровне были оценены такие параметры как, безопасность, информационность, точность и своевременность исполнения; эргономичность; эстетичность. На низком уровне – комфортность.

Заключение. Изучив и проанализировав анализ предложений предприятий города Омска в сфере спортивно-событийных туров можно сказать, что на рынке событийных туров города Омска нет узконаправленных агентств по организации событийного отдыха. Также, событийный туризм не является основным направлением во всех турагентствах, туристические компании разрабатывают событийные туры только по мере их востребования, спортивно-событийные туры на сайтах туристский фирм не встречаются. Разработанный нами событийный тур на Первенство России по спортивному туризму готов к внедрению, так как разработан с учетом рынка туристских услуг и соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [Электронный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/1200083215.

2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2008. – 135 с.
3. Богданов Д.Ю. Специфика событийного туризма в России на примере фестиваля «Железный Град» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://web.snauka.ru/issues/2016.
4. Кравчук Т.А., Савенкова Д.А. Структурно-функциональная модель организации событийных мероприятий в регионе // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 11-3(53). – С. 47-53
5. Новосибирское отделение ТССР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://no-tssr.ru.
6. Официальный сайт федерации спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tssr.ru.
7. Zoon. Омск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://omsk.zoon.ru/hotels/type/aktivnye_tury.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ НА ОСНОВЕ БОБАТ-ТЕРАПИИ

Каширина Ю.Д.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма г. Москва, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Добрынина Л.А.

julka_1996@bk.ru

PHYSICAL REHABILITATION OF 5-7 YEAR OLD CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY BASED ON THE BOBATH THERAPY

Kashirina Y.D.
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

The article presents the program of physical rehabilitation for children 5-7 years old with cerebral palsy based on the Bobath therapy. To assess the effectiveness of the program we developed, a pedagogical experiment was conducted. Before the study and after its completion were tested in children, the data were processed using the methods mathematical statistics. The results showed that the addition of Bobath therapy to the program of physical rehabilitation influenced the achievement of higher performance indicators of our experimental program.

Введение. В течение последних 40 лет во всем мире увеличивается численность детей с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП). Нужно отметить, что в России эти цифры увеличиваются значительно быстрее, чем в развитых западных странах. Если в США, согласно официальной статистике, на 1000 новорожденных отмечается 1-2 случая заболевания ДЦП, то в Российской Федерации этот показатель может достигать 6-8 случаев и более на 1000 родов [2]. На данный момент, спастическая диплегия – это наиболее часто встречающаяся форма ДЦП [2].

По мере увеличения численности детей с диагнозом ДЦП, увеличивается и количество средств и методов реабилитации. Одним из наиболее распространенных и эффективных методов реабилитации для детей с церебральным параличом является Бобат-терапия, которая проводится в сочетании с другими, не менее эффективными методами [1].

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать программу физической реабилитации, основанную на применении Бобат-терапии, направленную на формирование двигательных навыков у детей 5-7 лет с ДЦП в условиях центра социального развития и обучения.

Для реализации поставленной цели нами были использованы следующие **методы исследования:** анализ литературных источников, оценка уровня двигательного и речевого развития (по К.А. Семеновой) [3], оценка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, измерение степени выраженности мышечного тонуса (амплитуда движений) и шкала Хеэр, оценивающая постуральные возможности.

Организация исследования. Исследование состояло из 3х этапов. На первом этапе в результате анализа литературы были сформулированы цель, задачи и подобраны методы исследования, разработана программа физической реабилитации. На втором этапе исследования был организован педагогический эксперимент на базе центра социального развития и обучения «Мир Ощущений» г. Москвы в период с октября по декабрь 2017 г.

Под наблюдением находилось 10 детей 5-7 лет с церебральным параличом, которые имели спастическую диплегию. Путем случайной выборки были сформированы две группы: 5 человек составили контрольную группу и 5 человек – экспериментальную группу.

Программы физической реабилитации контрольной и экспериментальной групп состояли из 3х периодов: адаптационный (14-16 дней), основной (45 дней) и поддерживающий (30 дней). Подбор средств и методов физической реабилитации в период остаточных явлений осуществлялся в зависимости от уровня двигательного и речевого развития по К.А.Семеновой. Все участники контрольной и экспериментальной группы относились к 2-му уровню.

На третьем этапе исследования проводилась обработка и анализ полученных результатов, оценивалась эффективность разработанной программы физической реабилитации на основе применения Бобат – терапии. Был проведен сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп исследования, дана оценка эффективности программы физической реабилитации для детей с церебральным параличом.

Методика. Продолжительность разработанной программы физической реабилитации – 3 месяца, программа состояла из 3 периодов. У детей контрольной и экспериментальной группы программа отличалась различием применения форм и средств физической реабилитации.

По количеству применяемых средств и форм физической реабилитации в исследуемых группах программа не отличалась.

Таблица 1 – Различие применения форм и средств физической реабилитации в исследуемых группах

Контрольная группа	Экспериментальная группа
УГГ	УГГ
Лечебная гимнастика	Лечебная гимнастика
Лечебный массаж	Лечебный массаж, подводный ручной и аппаратный массаж
Лечебное плавание	Гидрокинезотерапия
Эрготерапия	Эрготерапия
Сенсорная интеграция	Сенсорная интеграция
Нейро-сенсорная стимуляция по методу «Томатис»	Нейро-сенсорная стимуляция по методу «Томатис»
Войта-терапия	Бобат-терапия
Кинезиотейпирование	Кинезиотейпирование

Адаптационный (щадящий) период длился 2 недели. Основными задачами были: расширение общей двигательной активности ребенка, развитие возрастных двигательных навыков, улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (ОДА) и улучшение координации движений и равновесия. Использовались следующие формы и средства: УГГ, включающая в себя общеразвивающие упражнения (ОРУ) и дыхательные упражнения (ДУ); лечебная гимнастика, где специальные упражнения (СУ) были направлены на расслабление спастических мышц и тренировку баланса; лечебный массаж; Бобат-терапия, где СУ были направлены на ингибицию; эрготерапия включала в себя освоение навыков поэтапного одевания и самостоятельного приема пищи.

Основной период длился 45 дней. В данном периоде добавились новые формы и средства: сенсорная интеграция и нейро-сенсорная стимуляция по методу «Томатис». Увеличилась продолжительность занятий. Основными задачами были снижение гипертонуса приводящих мышц сгибателей и укрепление ослабленных мышц, улучшение подвижности в суставах, расширение общей двигательной активности ребенка и развитие возрастных двигательных навыков. На занятиях лечебной гимнастикой использовались СУ на расслабление и подавление патологических рефлексов и движений, использовались упражнения с предметами под музыку. Изменилась методика выполнения массажа, применялась точечная технология. На занятиях Бобат-терапией СУ стали направлены на ингибицию и фасцилитацию. Сенсорная интеграция включала в себя моторное планирование, выработку плавности движений и их координацию. В домашних условиях на занятиях эрготерапией развивались общегигиенические навыки.

Поддерживающий период длился 30 дней. На данном периоде в программу была добавлена гидрокинезотерапия в виде лечебного плавания и физических упражнений в воде с предметами и без. Основными задачами были: снижение гипертонуса приводящих мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния и ходьбы, обучение совместно с родителями, самообслуживанию, усвоение основных видов бытовой деятельности, с учетов умственного развития ребенка. На занятиях лечебной гимнастики в основной части использовались специальные упражнения, направленные на тренировку силы мышц нижних конечностей, равновесия. Использовался метод динамической проприоцептивной коррекции с помощью кинезиотейпа для формирования правильного образа походки. Так же использовался пояс для перемещения, для фасцилитации переноса веса в сторону ротации туловища при ходьбе. Изменилась методика выполнения массажа: два раза в неделю выполнялся сегментарный массаж и один раз в неделю классический. Занятие Бобат-терапии не было разделено на части, выполнялись только специальные упражнения, направленные на ингибицию, фасцилитацию.

Стимулы для развития двигательных навыков использовались таким образом, чтобы повторить естественную последовательность ЦНС и моторных навыков ребенка: от удержания головы и переворачивания к сидению и ходьбе. В занятия были включены особые позы, направленные на подавление патологических рефлексов, массаж и работа с каждой частью тела по отдельности. В занятие входили не только любимые игры ребенка, в них специально включались разные элементы самообслуживания.

Гидрокинезотерапия включала в себя выполнение специальных упражнений в воде: лечение положением, тренировка навыка ходьбы в воде с использованием дополнительной опоры. Так же разучивались элементы плавания, и проводился подводный ручной и аппаратный массаж после занятия.

В программу было добавлено тейпирование нижней и верхней двигательной цепи. Изменилась методика стимуляционного тейпинга мышц, выпрямляющих грудной отдел позвоночника: наложение тейпов проводилось параллельно с двух сторон от позвоночника (околопозвоночное тейпирование): начало тейпа Th12-L1, конец тейпа C7-Th1-Th2. В методику был добавлен контрлатеральный вид тейпирования, охватывающий следующие области: а) околопозвоночная область, далее подостная и область задней группы мышц предплечья и окончание на тыльной поверхности кисти; б) мыщцы ягодиц, далее напрягатель широкой фасции, сухожилие, далее тейпирование всей передней группы мышц голени с окончанием в области основания пальцев стопы. В области крестца (L4-S2) тейпы, наложенные на правую и левую стороны соответственно, перекрещивались. В первые две недели, сенсорная интеграция 2 раза в неделю по 30 минут проводилась в сочетании с нейро-сенсорной стимуляцией по методу «Томатис». На первые тридцать минут занятия ребенку надевали переносное оборудование – «Электронное ухо». При моторном планировании вырабатывалась плавность движения и координация. Использовалась ходьба по следовой дорожке и по различным блокам. Осуществлялась работа с тактильной чувствительностью (фасоль, песок, различные

жидкости). В рамках занятия эрготерапией развивались навыки социально-бытовой ориентации.

Обсуждение результатов исследования. После применения разработанной программы физической реабилитации, нами было проведено итоговое тестирование всех участников контрольной и экспериментальной группы. По всем показателям в обеих группах наблюдалась положительная динамика. Полученные достоверные улучшения всех изучаемых показателей доказывают эффективность использования разработанной экспериментальной программы физической реабилитации. В результате нашего педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

Уровень двигательного и речевого развития по К.А.Семеновой повысился на 20% в контрольной группе и на 40% в экспериментальной.

Показатели силовой выносливости мышц спины в контрольной группе улучшились на 20,6% и в экспериментальной на 32%, а выносливость мышц брюшного пресса в контрольной группе достоверно увеличилась на 28,5% и в экспериментальной группе на 76,9% ($p \leq 0,05$).

Степень выраженности мышечного тонуса стала менее значительной. Амплитуда движений увеличилась. Наблюдался умеренный гипертонус, то есть пассивно осуществлялись движения в объёме 50-70% от физиологической нормы, так же у некоторых испытуемых наблюдался незначительный гипертонус, то есть, сохранен полный объём движений в суставе (имелось небольшое увеличение сопротивляемости пассивных движений). Показатель в контрольной группе улучшился на 36,3%, а в экспериментальной на 88%.

Ходьба по следовой дорожке к концу эксперимента стала наиболее уверенной и быстрой у всех испытуемых. Скорость передвижения у детей контрольной группы достоверно увеличилась на 10,7%, а у детей экспериментальной группы на 19,5% ($p \leq 0,05$).

Результаты оценки постуральных возможностей по шкале Хэер улучшились у всех детей. В положении лежа, дети стали перемещаться из заданной позы и могли переместиться в заданную позу. В положении сидя и стоя дети смогли перемещаться внутри заданной позы (центр тяжести перемещается внутри площади опоры). Уровень постуральных возможностей в восьми положениях тела у детей контрольной группы достоверно увеличился на 33,7%, а у детей экспериментальной группы на 52,7% ($p \leq 0,05$).

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы, выявил ограниченность, особенно в отечественной литературе, сведений по комплексному применению средств с использованием Бобат-терапии в физической реабилитации детей с церебральным параличом. Это говорит о необходимости дальнейшего изучения проблемы, поиска эффективных методов физической реабилитации и изучения эффективности применения Бобат-терапии в комплексной реабилитации при ДЦП.

2. Доказана эффективность разработанной экспериментальной программы физической реабилитации детей с церебральным параличом на основе Бобат-терапии в условиях детского центра социального развития и обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клочкова Е.В. Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы. – Изд. 2-е. – М.: Теревинф, 2016. – 288 с.
2. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб.: Дидактика Плюс, 2011. – 272 с.
3. Семенова К.А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. – М.: Медицина, 1996. – 185 с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

Копылова Н.В.
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», г. Муром, Россия

Kopylova N.V.
Murom Institute (branch) of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Vladimir Grigorievich Vladimir State University and Nikolai Grigorievich Stoletov", Murom, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. экон. наук Свистунов А.В.

nata_04.96@mail.ru

The article considers the relevance of the study and the basics of sports and recreational tourism. Particular attention is paid to the prospects of sports and recreational tourism in the regions of the Russian Federation, including state measures aimed at the development of this type of tourism. In the article the problems connected with sports and health tourism, its heritage are formulated, ways of the solution of objectives are offered, and the main emphasis is on the sports and recreational heritage of the regions, which needs state regional support for the transition to the tourist market.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа [7].

Он представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых по основным целевым функциям в два самостоятельных блока – физкультурно-оздоровительный туризм (ФОТ) и спортивный туризм (СТ).

Актуальность статьи заключается в том, что в настоящее время спортивно-оздоровительный туризм является важнейшей сферой деятельности современной экономики не только Российской Федерации, но и всего мира. В нашей стране спортивный туризм развивается в 66 субъектах, в которых существуют отделения Туристско-спортивного союза России и региональные федерации спортивного туризма

Целью данного исследования является повышение уровня развития спортивно-оздоровительного туризма в стране.

Задачами исследования являются:

1) рассмотреть особенности спортивно-оздоровительного туризма как неотъемлемой части подготовки молодежи.
2) определить роль спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления молодежи

Материал и методы исследования: анализ и обобщение литературных и электронных источников (книги, статьи, авторефераты и тезисы материалов конференций), анализ официальных web-сайтов.

В последние годы особо возрастает роль физической культуры и спорта в жизни общества, поскольку ценностный потенциал спорта, может решать целый ряд воспитательных задач. Физическая культура и спорт играют очень важную роль в формирование личности. Однако не вызывает сомнения тот факт, что современный человек ведёт малоподвижный образ жизни, поэтому в связи с недостатком физической активности эту роль выполняет спорт [8].

Мотивами занятий спортивно-оздоровительным туризмом могут быть оздоровительные формы активного отдыха, экстремальные туристские походы и путешествия,

спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий природной среды.

В настоящий момент нет сомнений в том, что государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное), движение. Подтверждением этому служит проведение Универсиады в Казани в 2013 г., Зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 г., Кубка Конфедераций по футболу в 2017 г., Чемпионата мира по футболу в 2018 г, Всемирной зимней универсиады – 2019 в г. Красноярске и т.д.

В подобного рода мероприятиях спортивный туризм сочетается с событийным, поэтому конкретное знаковое событие выступает движущей силой развития спортивного туризма

Однако существует проблема неравномерного развития материально- технической базы в некоторых регионах России. Это касается тех регионов где спортивно-оздоровительный туризм недостаточно хорошо развит, уровень инфраструктуры не достаточно высок. Недостаточное развитие туристской инфраструктуры, значительный моральный и физический износ существующей материальной базы, отсутствие достаточного количества профессионально подготовленных кадров для сферы туризма, недостаточная пропаганда здорового образа жизни и оздоровительного туризма, нехватка информации об оздоровительном потенциале регионов России. Скорее всего связано с нехваткой инвестиционных средств. Поэтому необходима разработка государственных программ в сфере спортивно-оздоровительного туризма в данных субъектах. Помимо этого, необходимо обратить внимание на разработку новой и усовершенствование старой нормативно-законодательной базы.

По мнению Ю.Н. Федотова, Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, спортивный туризм, как вид спорта, является привлекательным и доступным для учащейся молодежи и спортсменов среднего возраста, а также для всех возрастов в качестве рекреационно-оздоровительного вида деятельности. Как средство физического воспитания спортивно-оздоровительный туризм обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом, представлен прикладными упражнениями, заимствованными из спортивного туризма, такими как дозированная ходьба по пересеченной местности с отягощением (рюкзаком), лазание по скалам, передвижение на лыжах [1].

Социальную значимость СОТ можно определить цифрами развития массовости спортивного туризма, где строгий учёт соревнований как по туристскому многоборью, так и по совершённым категорийным (многодневным) туристским походам и путешествиям ведётся на основании отчётных документов маршрутно-квалификационных комиссий региональных федераций туризма. Организованным спортивным туризмом в настоящее время в России постоянно занимаются до 3 млн человек. По статистике Росспорта, полученной через территориальные органы государственного управления спортом, спортивный туризм в России по массовости занимает 6-е место среди других видов спорта.

Физкультурно-оздоровительный туризм. В теоретических разработках основ общей физической культуры активный туризм относят к её фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре. При этом физическая рекреация рассматривается как вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Спортивный туризм имеет отличия от других видов туризма, тем, что дает возможность человеку одновременно при занятии умеренными физическими нагрузками следить за своим здоровьем, при этом он может культурно просвещаться: осмотреть природу, познакомиться с населяющим какую-либо территорию народом, посетить спортивные парки

Таким образом, тенденции развития спортивно-оздоровительного туризма являются:

1) объемы инвестиций в создание оздоровительных комплексов постоянно возрастают;
2) многие сетевые гостиницы и иные средства размещения преобразуются в оздоровительные комплексы;
3) туристское предложение диверсифицируется путем расширения программ других видов туризма (таких как культурно- познавательный, круизный или деловой) через спа-предложения и иные оздоровительные услуги;
4) учет возраста и национальных особенностей потенциальных туристов.

Следовательно, можно сказать, что развитие спортивно-оздоровительного туризма в России является важной составной частью физического воспитания молодежи, а также государственной социально-экономической политики. При современном ритме жизни в городах, большая часть населения страны устает не только физически, но и морально от постоянного активного движения и офисной работы.

Спортивно-оздоровительный туризм рассматривается как один из наиболее эффективных и современных способов продуцирования здоровых физических и духовных качеств человека, а также познавательных и самосберегающих личностных компонентов при минимальных затратах государства и самого туриста.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают положительное влияние природы на человека, а взаимодействие с командой позволяет стать более раскрепощенным, в результате чего все приобретённые навыки помогают ему в достижении личностных результатов.

Спортивно-оздоровительный туризм может проходить только под жестким медицинским контролем, требует психологического сопровождения занятий и в отношении к ним спортивно-оздоровительный туризм становится реабилитационно- оздоровительным процессом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
2. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие. – М.: Дашков К, 2015. – 255 с.
3. Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные». – Красноярск: Сибир. федер. ун-т, 2014. – 134 с.
4. Федотов Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
5. Шуняева Е.А., Четайкина О.В., Шиндина И.В. Эффективность воздействия средств фитнеса на развитие физических качеств студенток педагогического вуза 18-20 лет // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 10(2). – С. 83-85.
6. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 60 с.
7. Туристско-спортивный союз России [Электронный ресурс]. – URL: http://www.tssr.ru.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА В ДОМБАЕ

Котецкая М.О.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

ANALYSIS OF THE CONTEMPORARY STATE OF THE TOURISM INDUSTRY IN DOMBAY

Kotetskaya M.O.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. биол. наук Ложкина М.Б.

ustinovamashuta@outlook.com

Ski tourism has become a very popular form of active recreation among young people. The development of the tour at Dombai will attract many young people. In this connection, the analysis of the tourist industry of Dombai. As a research, the Gorno-Caucasian region was chosen, since it has a great tourist and recreational potential for the development of ski and health tourism in Russia.

Данная тема исследовательской работы была выбрана, так как нынешнее состояние международного туризма является не стабильным, в связи с политической и экономической обстановкой в мире [1]. Поэтому внутренний туризм стоит рассматривать, как одно из перспективных направлений развития туризма в России. В качестве исследования был выбран Горно-кавказский район, так как он имеет большой туристско-рекреационный потенциал для развития горнолыжного и спортивно-оздоровительного туризма в России.

Домбай (Домбайская Поляна) – горная территория в Карачаево-Черкесии в бассейне Теберды на Северном Кавказе (Россия). Отсюда по прямой 65 км до вершины Эльбруса и 65 км до побережья Чёрного моря. Южная граница Домбая – Главный Кавказский хребет. Высшая точка – вершина Домбай-Ёльген высотой 4046 метров. Соединение трёх главных ущелий: Алибека, Аманауза и Домбай-Ёльгена – образует центр территории – Домбайскую поляну, лежащую на высоте 1630-1650 метров над уровнем моря [1].

Домбай – это всероссийский центр горнолыжного спорта, туризма, альпинизма и экстремальных видов спорта, по которым здесь ежегодно проводятся соревнования различного уровня, в том числе и международного [1]. Домбай – место проведения ежегодных кинофестивалей, всероссийских конкурсов и фестивалей авторской песни, общественно-политических и научных форумов международного уровня, пленэров. Домбай сегодня – это современные отели с высококлассными номерами, многоэтажные и комфортные. Домбай – это альплагеря, прокат снаряжения, это традиционная горская и европейская кухня, хороший тур-сервис и современные средства связи [2].

На курорте проводились международные соревнования Кубка мира по фристайлу, всероссийские соревнования по слалому, гигантскому слалому и сноуборду. Также несколько раз в году проводятся самого высокого уровня соревнования по парапланеризму. Сезон катания в Домбае с декабря по май, но лучшее время – февраль, март [4].

Домбай хорош как для профессионалов, так и для начинающих горнолыжников и сноубордистов. Склоны здесь достаточно широкие, лишенные излишней крутизны, при этом уверенно катающиеся горнолыжники найдут массу возможностей для вне трассового катания и фрирайда. Наилучшим местом катания в Домбае считаются просторные юго-западные склоны горы Мусса-Ачитара (3012 м). Рельеф склона в верхней привершинной части Мусса-Ачитары в целом – ровный и спокойный, ниже весьма разнообразный [5].

Также Домбай предоставляет широкие возможности для катания по лесу. Не длинные спуски с перепадом высот до 600 м. Зона катания – 1630-3012 м, количество трасс – 12, общая протяженность трасс – около 20 км, Количество подъемников – 17 (из них: кресельных – 8, бугельных – 7, 2 – маятниковые канатные дороги).

Сезон: 15 декабря – 15 апреля, перепад высот составляет 1630–3012 м, ближайшие города:

– Теберда (22 км);
– Карачаевск (83 км);
– Черкесск (100 км);
– Невинномысск (170 км);
– Кисловодск (180 км);
– Минеральные воды (230 км);
– Ставрополь (220 км).

Ближайшие курорты: Приэльбрусье (5 ч 40 мин) [7].

Как добраться (из Москвы). Без пересадок можно доехать только на собственном авто или автобусе, дорога займет 18 ч. 40 мин. (1600 км по трассе М-4 «Дон»). Во всех остальных случаях надо добираться с пересадками: у курорта нет ни аэропорта, ни ж/д вокзала. Ближайший аэропорт к курорту находится в Минеральных Водах (расстояние от аэропорта до курорта от 205 до 235 км, в зависимости от выбранного маршрута).

На самолете. По маршруту Москва – Минеральные Воды ежедневно осуществляется 9-11 рейсов различными авиаперевозчиками: S7 Airlines, UTair, «Аэрофлот», «Трансаэро» и др. Стоимость билета в один конец (по данным на январь 2018 года, от 2200 руб., среднее время в пути – 2 часа). Стоимость билетов туда и обратно в Минеральные Воды (из Томска от 10617 руб., из Москвы от 4425 руб., из Санкт-Петербурга от 7940 руб., из Екатеринбурга от 10398 руб., из Новосибирска от 13200 руб.) по данным Aviasales [6].

От аэропорта или вокзала до места отдыха можно доехать на такси, рейсовом автобусе или на автобусах транспортной компании «Гулливер», или автомобиле. Второй вариант – на такси-трансфере, которое обойдется примерно в 3000 руб. Также, можно сесть на рейсовый автобус или электричку до Черкесска или автобус до Теберды, откуда пересесть на маршрутку – но это достаточно утомительный вариант с лыжным снаряжением наперевес. Также, можно взять авто в аренду: сразу по прилету в аэропорту или в городе есть несколько прокатных организаций, но в сезон лучше бронировать заранее. Средняя цена – от 1500 руб. в день.

На поезде. Ближайший железнодорожный вокзал к Домбаю находится в Невинномысске (на такси или автобусе около 2,5 часов), другие по соседству – в Пятигорске (около 3 часов) или все тех же Минеральных Водах [7]., от Черкесска (расстояние до курорта от вокзала от 177 до 215 км). От вокзала до места отдыха можно доехать на такси, рейсовом автобусе или автомобиле. Из Москвы поезда отправляются с Казанского, Курского и Павелецкого вокзалов, в пути от 28 до 38 часов, стоимость билетов от 2200 руб. Такси от этих вокзалов до Домбая будет стоить 2000-3000 руб. Стартуют автобусы от ж/д вокзала города с декабря по март каждый день рано утром (в 5:00-6:00), и к 10:00-11:00 уже прибывают в центр Домбая. Стоимость проезда 800 руб., одно место багажа и одна пара лыж или доска включены в проезд.

На автобусе. Добраться на автобусе – экономный и удобный вариант (в пути из Москвы около 28 часов). За 3000-3500 руб. Снаряжение упаковывается в багаж до Домбая, по дороге можно наслаждаться видами красивейших кавказских хребтов. Автобусы достаточно комфортны и оборудованы TV, биотуалетами, горячей водой. Билет туда-обратно, как правило, получается выгоднее. Кроме того, некоторые московские компании запускают на зиму рейсовый автобус повышенной комфортности (2-этажный), курсирующий между Домбаем и Москвой. Самый удобный способ добраться до аэропорта – заказать такси-трансфер.

Трансфер. Для предпочитающих такси: из-за дальности расстояния (230 км от аэропорта Минеральные Воды и 212 км от ж/д вокзала Невинномысска) дорога может занять 3,5–4,5 часа, а стоимость трансфера – от 3500 руб. (такси эконом-класса). Для туристов, путешествующих большими группами, есть выгодные варианты в виде микроавтобусов на 8 или 16 мест (стоимость трансфера – 5000 и 8000 руб.) [7].

Трассы Домбая. Пропускная способность существующих горнолыжных трасс Домбая позволяет обслуживать до 200 тыс. человек в год. Большая часть трасс – для

комфортного катания: умеренный наклон, сглаженный рельеф, мало бугров. В снежные года открывается исключительно приятное катание по лесу (для профессионалов!) [7].

Спуск с вершины хребта Мусса-Ачитара (3012 м) – главного места катания в Домбае – можно осуществить по десятке вариантов трасс разной степени крутизны, сложности и скорости. Соответственно, зона катания здесь расположена на довольно внушительных высотах: 1630–3012 м, а общая протяженность трасс достигает 20 км. Есть как красные участки для профессионалов, так и масса пологих спусков для начинающих.

Подъёмники Домбая. Горнолыжные подъемники Домбая представляют собой сеть канатных дорог, позволяющих подняться на максимальную высоту 3168 м. над уровнем моря. На сегодняшний день работает старая очередь канатно-кресельных дорог и новый современный горнолыжный комплекс канатных дорог. На Домбае действует 5 очередей канатно-кресельных дорог, гондольная и 4-, 6-кресельная канатные дороги, маятниковая канатная дорога (вместимость до 40 чел.) и сеть бугельно-буксировочных дорог (длиной 200-600 м). Основные трассы идут вдоль "Югославки" и 4-ой кресельной дороги. Новый комплекс канатных дорог возводился в период с 2004 по 2008 гг. Он представляет собой современный комплекс от европейского производителя и состоит из 3 очередей.

Ски – пассы 2016–2017. На новый комплекс можно купить билет только на гондолу (400/250 руб. взрослые/дети 6-12 лет), на гондолу плюс креселку (700/500 руб.), либо на все 3 подъемника (900/550 руб.), которые доставят к самой вершине. Есть и ски-пассы на 1 день – 1400/850 руб., 2 дня – 2540/1500 руб., 5 дней –5850/3500 руб. и другие. На старом комплексе стоимость одного подъема на кресельной дороге – 150/75 руб., на маятниковой дороге 200 руб. (экскурсантам без лыж 300 руб.), на сеть бугелей ски-пасс на день обойдется примерно в 500 руб. [7].

Размещение и питание. Гостиницы Домбая: Домбай развивается, отстраивается и растет, так что гостиниц на курорте – на любой вкус и бюджет. Много старых зданий было реконструировано, некоторые отели прошли сертификацию. Также в Домбае есть уютные мини – отели, где всего 10-20 номеров. В частном секторе активно сдаются квартиры – это, наиболее экономичный вариант для больших компаний. Но, несмотря на большой выбор, в период новогодних и рождественских каникул, а также под 8 марта мест практически не остается – все забронировано заранее. Стоимость размещения сильно зависит от сезона – под Новый год найти номер дешевле 3000 руб. маловероятно. В начале и конце периода катания можно остановиться в пределах 1500 руб. [3]. Кафе и рестораны Домбая. Учитывая размеры поселка, в Домбае открыто более 20 кафе и ресторанов, часть из них – прямо на склонах, поэтому поесть можно, не отходя далеко от трасс. Самые бюджетные варианты обедов и завтраков будут именно на горе (если не считать, домашнюю готовку в арендованных квартирах). Перечень кафе и ресторанов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Список кафе и ресторанов

Наименование	Расположение	Кухня	Особенности
Кафе			
Роза Ветров	верхняя станция маятниковой КД на высоте 2250 м.	узбекская, европейская	строение, напоминающее по своей форме знаменитый туристический знак «роза ветров».
Горное	напротив гостиницы «Горные вершины», рядом с мостом, ведущим в поселок	кавказская, европейская	легко узнать по крыше цвета неба и большим стеклянным окнам.
Горянка	в гостинице «Горные вершины»	кавказская	внутри кафе имеется камин, где можно при желании пожарить шашлык.
У Зули	в центре поселка у нарзанного источника	кавказская, европейская	одно из самых популярных кафе в Домбае
3012	в конце 5 очереди канатно-кресельной дороги на высоте 3012 метров над уровнем моря	кавказская	можно наблюдать за вершинами Главного Кавказского хребта
Белоснежка	верхняя Поляна возле нижней станции 5-й очереди канатно-кресельной дороги	кавказская	проходят бардовские вечера
Пик Инэ	на первом этаже гостиницы «Пик Инэ», 3-я очередь канатных дорог	кавказская, европейская	витражные окна в кафе
Кристалл	в гостиничном комплексе «Кристалл»	европейская, кавказская	все делается по-домашнему, в традициях народной кулинарии
Кураж	пихтовый мыс, рядом с отелем «Домбай Пэлас»	кавказская, европейская, фирменные блюда: каре ягненка, тигровые креветки с кунжутом	организовываются шоу-программы с живой музыкой и фейерверком.
У ручья	при въезде в поселок Домбай, рядом с магазином "Турист"	узбекская, европейская	зал рассчитан на 12 мест
Уют	на поляне, слева при въезде в поселок рядом с кафе "Жемчужина" и гостиницей "Лунная долина"	кавказская	кафе предлагает широкий выбор блюд
Жемчужина	слева при въезде в посёлок, за кафе "Уют"	узбекская, европейская	работает без перерывов и выходных

В заключении хочется сказать, что в Домбае не плохо развита туристская инфраструктура, множество гостиниц и отелей, предприятий общественного питания и достопримечательностей. Для лыжников и сноубордистов множество трасс разной степени крутизны, сложности и скорости, современные подъемники и невысокий ценник по сравнению с зарубежными горнолыжными курортами. В связи с этим Домбай может стать одним из перспективных направлений туризма в России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник. – М.: Аспект пресс, 2002. – 470 с.
2. Броннер В.М. Теберда. Путеводитель. – М.: Изд. Московского дома ученых, 1934. – 198 с.
3. Гостиницы Домбая [Электронный ресурс]. – URL: http://www.dombai-hotels.com/hotel/ (дата обращения: 20.03.2017).
4. Квартальнов В.А. Туризм. – М.: Финансы и статистика, 2007. – 336 с.
5. Лукьянова Н.С. География туризма: Туристские регионы мира и России. Практикум. – М.: Кнорус, 2010. – 168 с.
6. Aviasales [Электронный ресурс]. – URL: http://search.aviasales.ru/TOF2110MRV28101 (дата обращения: 11.04.2017).
7. Skiru [Электронный ресурс]. – URL: http://ski.ru/az/resort/1/main (дата обращения: 24.03.2017).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ

Кудинова Н.П.
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, Россия

THE USE OF FUNDS OF SPORTS TOURISM IN THE IMPLEMENTATION OF THE GEF ON THE FORMATION OF PERSONAL RESULTS AMONG STUDENTS 13-14 YEARS

Kudinova N.P.
Tobolsk State Institute named after D.I. Mendeleev, Tobolsk branch of the Tyumen State University, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Черкасов В.В.

kudinova.natalia@gmail.com42657

The article considers possibilities of the use of sports tourism in formation of the personal outcomes of students of secondary school age. The article offers a program for sports tourism which allows to improve the morphofunctional indicators of adolescents 13-14 years and contributes to the increase in the level of formation of ecological culture and culture of a healthy lifestyle.

Введение. Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС) второго поколения обусловило необходимость выбора оптимальных средств достижения личностных, метапредметных, предметных результатов обучения. Не смотря на то, что перечисленные результаты зависят от комплексного воздействия всех учебных дисциплин, отдельные положения Стандарта наиболее эффективно могут быть решены средствами физической культуры. К их числу можно отнести задачи по духовно-нравственному развитию, воспитанию и сохранению здоровья обучающихся, направленных, в первую очередь, на достижение личностных результатов обучения. В соответствии с ФГОС общего образования, в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» к личностным результатам относятся «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, основ экологической культуры, развитие опыта экологически ориентированной практической деятельности в жизненных ситуациях» [3]. Наиболее широкие возможности для достижения этих результатов предоставляют занятия туризмом. Не случайно раздел «Туризм», задачами которого является обучение технике движений по равнинной местности, оказанию первой помощи при травмах, воспитание бережного отношения к природе, входит в учебную программу по физической культуре для 5-7 классов [4].

В практической деятельности накоплен положительный опыт применения средств туризма на уроках физической культуры [2], однако в связи с лимитированным временем урока, максимальный эффект использования физических упражнений в физическом воспитании возможен только во внеурочных формах занятий [6]. Организуемые на регулярной основе клубные и секционные занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию основных физических кондиций, закаливанию организма, воспитанию морально-волевых качеств и экологической культуре [5].

С целью определения влияния внеурочных форм занятий спортивным туризмом на формирование личностных результатов обучающихся 13-14 лет было проведено исследование.

Материалы и методы. В исследовании, проводившемся в течение трёх месяцев, приняли участие 18 учеников 13-14 лет Тобольской православной гимназии, из которых были сформированы две группы. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены 8 гимназистов, занимающиеся спортивным туризмом на базе МАУ ДОД «Станция юных туристов» г. Тобольска. В контрольную группу (КГ) вошли 10 гимназистов, обучающиеся в соответствии с учебными программами предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС общего образования.

Рабочая программа по спортивному туризму включала теоретические и практические занятия, которые проводились в условиях естественной среды. В программу подготовки были включены специально разработанные спортивные квесты с элементами ориентирования, в том числе без карты и компаса, командные эстафеты с бегом, преодолением различных препятствий, сочетающиеся с заданиями по оказанию первой помощи, транспортировке «пострадавшего», разведения костра и другими заданиями, способствующими формированию личностных результатов в различных областях культуры (познавательной, нравственной, трудовой, физической и др.).

В качестве методов исследования использовались: тестирование, функциональная диагностика, диагностика межличностных отношений, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. По результатам тестового контроля знаний (вопросы здорового образа жизни, безопасности жизнедеятельности и экологии) между показателями контрольной и экспериментальной групп достоверных различий по методу Т-критерия Уайта не выявлено (P>0,05). Однако средняя оценка по десятибалльной шкале в ЭГ (8±0,75) на 0,3 балла превысила аналогичную оценку в КГ (7,3±0,94). Можно предположить, что в ЭГ более высоким результатам в тестировании знаний способствовал практический опыт, полученный подростками на занятиях спортивным туризмом, в то время как в контрольной группе наибольшие трудности гимназисты испытывали при ответах на вопросы по оказанию первой помощи пострадавшим.

Для оценки сформированности личностных качеств была проведена диагностика межличностных отношений в классе и тренировочной группе [1, с. 220-222]. В карте групповой дифференциации неблагополучное положение в классе зафиксировано у 30% подростков контрольной группы. Подростки экспериментальной группы по результатам исследования занимают благоприятное положение, как в тренировочной группе, так и внутри класса, что может свидетельствовать об их коммуникабельности, отзывчивости, умении адаптироваться к работе в коллективе.

По результатам Гарвардского степ-теста показатели общей работоспособности в КГ улучшились на 0,7% (P> 0,05) – с 67,7±1,28 до 68,2±0,95 усл.ед., что соответствует нормам «среднего уровня». В экспериментальной группе большинство испытуемых (84%) в конце исследования продемонстрировали «хороший» уровень функционирования сердечно-сосудистой системы; у остальных уровень – «выше среднего». Общий прирост в этой группе составил 5,4% (P< 0,01).

На достоверном уровне (P< 0,01) в ЭГ улучшились показатели, характеризующие устойчивость организма к гипоксии. В пробе Штанге время задержки дыхания увеличилось с 58,1±2,02 до 61,4±2,31 секунд (5,6%). В контрольной группе аналогичные показатели повысились на 2,9% – с 40,6±1,72 до 41,8±1,85 секунд (P> 0,05).

Оценка мышечного тонуса по результатам кистевой динамометрии также продемонстрировала положительный эффект занятий спортивным туризмом. В ЭГ прирост показателей составил 6,2% (P< 0,05), в контрольной группе –2,7% (P> 0,05).

Заключение. Таким образом, по результатам исследования установлено, что занятия спортивным туризмом во внеурочных формах занятий способствует повышению теоретических знаний и практических умений прикладного характера, воспитанию социально-значимых личностных качеств, формированию экологической культуры и культуры здорового образа жизни. Обработка результатов функциональной диагностики по t-критерию Стьюдента выявила достоверный прирост на 1%-ном и 5%-ном уровнях значимости показателей, характеризующих деятельность мышечного тонуса, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личностей занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Бородулина Ю. В. Использование средств туризма на уроках физической культуры в пятых классах // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2-1. – С. 143-147.
3. Государственные образовательные стандарты общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/db/portal/obschee.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
5. Черкасов В.В., Тартаимова К.А. Использование туризма в качестве средства оздоровления детей и подростков // Региональный туризм: проблемы и перспективы развития : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тобольск: Изд-во ТГУ, 2015. – С. 293-297.
6. Черкасов В.В., Чепарухин А.Ю. Использование внеурочных форм занятий физической культурой при реализации ФГОС начального общего образования // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 84-87.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ В СЕВЕРНЫЙ КАЗАХСТАН

Лизанец Е.В.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Зданович И.А.

lizaneckatya@mail.ru

PROJECT PLANNING A RECREATIONAL TOUR FOR TEENAGERS TO NORTHERN KAZAKHSTAN

Lizanec E.V.
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information based on the analysis of offers of travel agencies in Omsk. On this basis, we developed trip for teenagers in northern Kazakhstan.

Введение. Среди инновационных направлений, которые эффективно развиваются в российской туристической индустрии, можно назвать рекреационный туризм. Этот вид туризма начал развиваться в России давно, поскольку территория нашей страны обладает огромным рекреационным потенциалом. В связи с экономико-политической ситуацией в мире, есть основания предполагать, что в ближайшее время развитие внутреннего рекреационного туризма выйдет на новый уровень, поскольку такая задача поставлена туристическим руководителями регионов[4].

В настоящее время отношения между Россией и Казахстаном динамично развиваются, в том числе и в сфере туризма. Разрабатываются различные программы по развитию гостеприимства в Казахстане, по продвижению Казахстана на международной арене, по развитию отношений в сфере туризма между Республикой Казахстан и Российской Федерацией [2]. Омская область находится на границе с Казахстаном и обмен туристами исторически сложившаяся практика взаимодействия наших регионов.

Цель исследования – разработать рекреационный тур для молодежи в Северный Казахстан.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности рекреационного туризма в Северном Казахстане.
2. Разработать содержание рекреационного тура для молодежи по Северному Казахстану.
3. Обосновать соответствие тура ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

Методы исследования – анализ научной и методической литературы, Интернет-ресурсов; проектирование; экспертный опрос; методы математической обработки.

Результаты исследования. Туристско-рекреационная деятельность является одной из важнейших в национальной экономике и политике любой страны, особенно обладающей для этого соответствующей развитой инфраструктурой и ресурсами. На данный момент в современном Казахстане туризм занимает одно из первых мест по популярности среди ее жителей. Данная отрасль динамично и быстро развивается, а также приносит большую прибыль, что позитивно влияет на экономику страны. Туристский бизнес всегда будет популярен среди населения, даже несмотря на возможное негативное влияние со стороны кризисов в политике и экономике. Статистика показывает, что данный вид деятельности превосходит по прибыльности отрасли промышленного производства [5].

Помимо внутреннего туризма существует также и международный туризм, представляющий культурный обмен среди жителей разных стран. В последнее время такой вид туризма набирает невероятную популярность, благодаря чему используются природные, культурно-исторические ресурсы, а также люди, работающие в сфере туризма и обладающие профессиональной подготовкой. Международный туризм активно способствует развитию регионов Казахстана, так как гражданами других стран посещаются не только центр, но и регионы, богатые природными ресурсами и национальным колоритом. Благодаря вниманию со стороны иностранных граждан, совершающих туристические путешествия в нашу страну, регионы начинают развиваться, дабы привлечь наибольшее внимание со стороны иностранцев, а также оставить благоприятное впечатление о своей родине. В частности, получают активное развитие пустые неразвитые местности, прочие заброшенные территории благодаря поддержке центра и проведения соответствующей региональной политики [3].

Предложения рекреационных туров в Северный Казахстан мы нашли в пяти туристических агентствах города Омска: «Седьмое небо», «ОмскТур» «Росскурорт», «Три Кита», «Калейдоскоп» (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ предложений туристических фирм г. Омска

№ п/п	Туроператор (сайт)	Название тура	Кол-во дней/ночей	Стоимость (руб.)	Примечание
1	www.7sky-omsk.ru	Боровое	5дней/4 ночи	4 300	
2	www.omsktour.ru	«Боровик»	5дней/5 ночи	5 350	1 экскурсия в подарок
3	www.rosskurort.com	Боровое +Астана	6дней/5 ночи	6 309	Завтрак + Астана
		На выходные в Боровое	4дней/3 ночи	8 734	В стоимость не включено проезд до Борового и обратно. Завтрак включен
		Отдых в Боровом, отель "Konfor Hotel Burabay"	5дней/4 ночи	9 671	
		Отдых в Боровом, отель "Жумбактас"	6дней/5ночи	5 310	
		"Алтын кун"	6дней/5ночи	8690	Проезд не вкл.
		"Алтын кун"	4дней/3 ночи	10 252	проживание; 3-х раз. питание; новогодний банкет
4	www.trikitaomsk.ru	СПЕЦтур «Боровое»	7дней/6 ночи	16 080	3 разовое питание
5	www.kd-tur.com	«Сказка»	5дней/4ночи	3 400	Гранд тур Астана

На основе анализа предложений по рекреационным турам турагентств города Омска, мы разработали новый рекреационный тур для молодежи в Северный Казахстан, продолжительностью 6 дней и стоимостью 10 500 руб./чел. Отличие нашего тура от имеющихся предложений то, что в стоимость включено: трансфер, проживание ,

завтрак, питание на экскурсии в Астане, экскурсионное обслуживание. Для молодежи это является оптимальным предложением.

Первый день нашего тура включает в себя выезд из Омска в п. Бурабай. Второй день прибытие в п. Бурабай, размещение на базе отдыха «Арасан» завтрак, далее обзорная экскурсия с посещением живописных мест Национального парка Бурабай. Свободное время, а на вечер запланирована экскурсия «Пикник» веселый вечер у костра.

Третий день нашего тура включает в себя завтрак, трансфер до г. Астаны обзорная экскурсия с посещение Символа Астаны «Байтерек», «Дворец Мира и Согласия», далее обед в кафе ТРЦ «Хан-Шатыр», РЦ «Думан» с посещением океанариума, Джунгли (это театр анимадроникс), Экзотариум, свободное время, ужин в кафе «Mumtaz дәмханасы». Посещения водно-зеленого бульвара. Прибытие в п. Бурабай.

Четвертый день завтрак, экскурсия «В гостях у природы» В эту экскурсию входит две части: в первой прогулку по сосновому бору, и посещение Водопада. Во второй части, подъем на гору Болектау с высотой 147 м. Свободное время и восхождение на скалу «Окжетпес» с альпинийским снаряжением. Высота скалы 300 метров. Сверху открывается потрясающий вид на курортную зону, свободное время.

Пятый день нашего тура включает в себя завтрак, далее восхождение на гору «Кокшетау» это самая высокая гора во всем Северном Казахстане высота ее составляет 947 м. Пеший подъем по сосновому бору с небольшим участком, где есть россыпь камней. Сверху открывается вид на все красоты и 14 озер края. После чего следует свободное время, сборы личных вещей, сдача комнат и отъезд в г. Омск. Шестой день нашего тура включает в себя прибытие в г. Омск.

Используя метод экспертной оценки, мы оценили соответствие параметров тура требованиям ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг». В роли экспертов выступили пять специалистов в области туризма.

В качестве критериев для проведения экспертного опроса были приняты основные требования к туристским услугам и условиям обслуживания туристов: соответствие назначению, безопасность; точность и своевременность исполнения; эргономичность; комфортность; эстетичность; информативность; доступность [1].

Проанализировав результаты экспертного опроса, можно сделать вывод о том, что в туре, лучше всего представлена «Эстетичность» (5 баллов). Это значит, что тур соответствует эстетичным показателям, удовлетворяет потребности потребителей.

Параметр «Соответствие назначению», а также «Точность и своевременность выполнения» эксперты оценили чуть ниже (4,8 баллов соответственно). Это связанно с тем, что туристские услуги должны соответствовать ожиданиям и физическим возможностям потребителей, которым адресуется услуга. Предоставляемые потребителю туристские услуги по объему, срокам и условиям обслуживания не совсем соответствовать требованиям, предусмотренным в путевке.

«Комфортность» и «Эргономичность» заняли 4–5-е место (4,6 баллов). Это говорит нам о том, что тур оснащен всеми удобствами для проживания, все необходимые объекты удачно расположены.

Такой параметр как «Информативность» занимает 6 ранг(4,4 баллов). Так как «Информативность» означает, что при оказании услуг предоставляют клиентам следующую информацию: правовые акты, регулирующие взаимоотношения сторон договора, сведения о тарифах и ценах на оказываемые виды услуг, правила и условия перевозки пассажиров, другие существенные сведения.

При оценке тура мы не предоставили достаточной информации экспертам, это и повлияло на такой средний балл экспертов. «Безопасность» имеет 7-й ранг (4 балла). Мы предполагаем, что это связано с тем, что не было указано, что гостиница, где будут проживать туристы, оснащена охраной, а так же с туристами будут проживать медицинский работники. Поэтому эксперты низко оценили данные параметры. Самый низкую оценку имеет параметр «Доступность» (3,6 баллов). В первую очередь это связно с ценой самого тура. Во-вторых, эксперты посчитали, что автобус не особо удобен и клиенты устанут добираться до места прибытия.

Заключение. Изучив и проанализировав анализ предложений предприятий города Омска в сфере рекреационных туров в Северный Казахстан мы сделали вывод, что их стоимость и предлагаемая программа не рассчитана на целевой сегмент рынка молодежь.

Разработанный нами рекреационный тур для молодежи в Северный Казахстан готов к внедрению, так как разработан с учетом рынка туристских услуг и соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681- 2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» ["ktrnhjyysq htcehc]. – URL: ttp://docs.cntd.ru/document/1200083215.
2. Дьяченко Е.В. К вопросу о понятии «туризм» на современном этапе: учебная статья. – 2014. – 14 с.
3. Кабдрахманова А.М. Развитие туризма в Восточно-Казахстанской области Научное сообщество студентов XXI столетия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sibac.info/archive/economy/14.pdf.
4. Печерица Е.В. Медицинский туризм – новое направление туристической деятельности. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики, 2013. – 87.
5. Сайт региональный информационный портал Астаны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://astana.reginforms.ru.

ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ОДНО ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНАХ

Максимова В.А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», г. Муром, Россия

MILITARY-HISTORICAL TOURISM AS ONE OF THE MOST PROMISING AREAS FOR THE DEVELOPMENT OF TOURISM IN THE REGIONS

Maksimova V.A.

Murom Institute (branch) of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Vladimir Grigorievich Vladimir State University and Nikolai Grigorievich Stoletov", Murom, Russia

The article considers the relevance of studying military history and the basis of military historical tourism. Particular attention is paid to the prospects for the development of military historical tourism in the regions of the Russian Federation, including state measures aimed at developing this type of tourism. The article also articulates the problems connected with military historical tourism, military-historical potential and military-historical heritage, suggests ways of solving the problems posed. And the main emphasis is on the military-historical heritage of the regions, which needs state regional support in order to move to the tourist market.

Научный руководитель:
доц., канд. экон. наук Свистунов А.В.

ler1996a@yandex.ru

Военная история на сегодняшний день – это один из важнейших элементов туристского интереса. Изучение военной истории является неотъемлемой составляющей с целью воссоздания и возрождения военно-патриотических, культурных и исторических традиций и способов решения существующих проблем в сфере патриотического воспитания граждан.

Актуальность темы заключается в том, что военно-исторический туризм охватывает все аспекты путешествия, в процессе которого человек познает жизнь, культуру, обычаи другого народа, связанные с военной историей. Туризм, таким образом, представляет собой главное средство создания культурных связей.

Основой военно-исторического туризма является исторический и культурный потенциал страны, который включает в себя всю культурную и социальную среду. Военно-исторический потенциал выражен в его историческом наследии. Успешное развитие туризма в регионе определяет существование исключительных военно-исторических объектов. Знакомство с историей и историческими объектами, связанными с боевыми действиями– сильнейший побудительный туристский мотив.

В научной статье одного из экспертов в области туризма говорится о перспективах данного направления, и он также отмечает, что внимание туристов привлекают многочисленные мемориалы, памятники и воинские захоронения. Таким образом, военно-исторический туризм является активным, познавательным и в тоже время, воспитательным видом отдыха [3].

Другой автор в межвузовском сборнике научных трудов опубликовала статью, посвященную военному туризму, как одному из новых направлений на туристском рынке, в котором она рассматривает регионы России, как одни из значимых возможностей для развития военного туризма, где основой являются памятники на местах сражений, остатки фортификационных сооружений, братские могилы, здания и сооружения – прямые свидетели военных событий [1].

Федеральное агентство по туризму и Российское военно-историческое общество (РВИО) в начале 2014 г. подписали соглашение о сотрудничестве в области военно-исторического туризма. Это мероприятие актуализировало ряд важных инициатив в области управления и стимулирования внутреннего туризма:

1) целенаправленное формирование реальных объектов туристического показа;
2) создание образа туристской дестинации военно-исторического характера;
3) пропаганда героического и патриотического воспитания граждан;
4) установление международной межкультурной коммуникации.

Российским военно-историческим обществом и Ростуризмом представлены 105 военно-исторических маршрутов во всех федеральных округах России. Их общая протяженность более 10 тысяч километров. Одной из главных задач военно-исторических маршрутов является привлечение широкого внимания российской общественности к уникальным историко-культурным и историко-военным объектам и памятникам Российской Федерации для интенсивного развития военно-исторического туризма. Все эти маршруты связаны с историческими памятными датами и проходят по местам боевой славы России.

Рынок военно-исторического туризма в регионах России очень велик, но его развитие продолжается беспорядочно, без общепринятых правил его функционирования.

В связи с этим, российское военно-историческое общество рассматривает концепцию развития военно-исторического туризма в регионах страны [4]. В этих целях РВИО запустило новый федеральный проект – социальный патриотический интерактивный портал «Место памяти» [5]. Главная цель авторов портала «местопамяти.рф» – сохранение всех объектов исторического наследия. Суть проекта состоит в формировании народной карты объектов военно-исторического наследия, что позволит вести общественный мониторинг их состояния, планировать и популяризировать мероприятия по приведению мест памяти силами граждан, организаций и государства в достойный вид.

Возможности этого социального проекта позволяют вовлечь и объединить усилия активных граждан, в том числе молодежи, по созданию народной карты объектов исторического наследия (памятники, постаменты, мемориалы, Вечные огни, захоронения и т.д.).

Интерактивный портал «Место памяти» содержит аналитическую информацию об объектах исторического наследия, связанных с Россией и расположенных на территории Российской Федерации.

Таким образом, портал «Место памяти» является информационным пространством по объектам военно-исторического наследия. Кроме того, один из его важных ас-

пектов – моральный. Напоминая о страшных потерях, которые приносит с собой война, сеть «Местопамяти.рф» это призыв к тому, чтобы трагедия больше не повторилась.

Все памятники, мемориалы, захоронения, Вечные огни являются объектами изучения и экскурсионного показа и могут являться частью того или иного экскурсионного маршрута, а также самостоятельными объектами военно-исторического туризма. В настоящее время работу в плане развития этого направления ведут местные музеи, туристские агентства и другие предприятия туристской отрасли при содействии благотворительных организаций и фондов, а также администрации [2].

На данном этом развития военно-исторического туризма остаются нерешенными такие проблемы как:

1) недостаточная связь с региональными органами власти, благотворительными фондами и их поддержка материальной базы военно-исторического туризма;
2) недостаточное участие бизнеса;
3) нехватка квалифицированных гидов;
4) небольшое привлечение к сотрудничеству школ, молодёжно-спортивных клубов, культурно-просветительных и военно-патриотических объединений, воинских частей, кинематографов, ветеранов, поисковых отрядов и других.

Для решения поставленных проблем необходимо объединение усилий представителей, работающих в исторических музеях, мемориальных комплексах, турфирмах, в задачи которых будет входить:

1) объединение основных мемориальных комплексов определенного региона единым маршрутом;
2) четкое преследование поставленной цели при разработке маршрута (донесение до туристов достоверной информации);
3) подбор, обучение квалифицированных гидов;
4) привлечение инвестиций;
5) дополнительная реклама;
6) связь по обеспечению поддержки со стороны центральных и региональных органов власти, связь с поисковыми отрядами.

Таким образом, на данном этапе военно-историческое наследие регионов нуждается в продвижении на туристский рынок и основополагающей должна быть ориентация на сохранение ценностей и традиций военной истории как целостной системы, включающей в одинаковой мере прошлое, настоящее и будущее. Актуальность данной деятельности во многом вызвана еще слабой пока координацией государственных органов управления, региональных органов власти, общественных и коммерческих организаций, выступающих в качестве главных элементов системы военно-патриотического воспитания населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Титова Е.А. Военный туризм как новое направление на туристском рынке // Туризм и культурное наследие: межвузовский сборник научных трудов.
2. Мишкина К.С. Перспективы развития военно-исторического туризма Московской области // Научный аспект. – 2012. – № 4.
3. Переславцев М. О развитии военно-исторического туризма [Электронный ресурс] // Русская народная линия. – URL: http://ruskline.ru/special_opinion/2016/dekabr/o_razvitii_voennoistoricheskogo_turizma.
4. Военно-историческое общество [Электронный ресурс]. – URL: http://rvio.histrf.ru/activities/turizm.
5. Портал «Место памяти» [Электронный ресурс]. – URL: http://местопамяти.рф/#.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА НА МУЛЬТИНСКИЕ ОЗЕРА В РЕСПУБЛИКУ АЛТАЙ

DESIGNING A RECREATIONAL TOUR TO MULTINE LAKES IN THE REPUBLIC OF ALTAI

Милованова Е.А.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
проф., ст. преп. Гинжул Е. В.

elena199703@ mail.ru

Milovanova E.A.
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information on the analysis of travel offers in travel agencies in Omsk. Proceeding from this, the developed action for recreational tourism in the Republic of Altai is presented.

Введение. Под рекреацией понимают восстановление, воспроизводство физических и духовных сил, оздоровления населения благодаря организации различных видов отдыха. Туризм – это любое путешествие с целью отдыха и ознакомления с новыми интересными регионами или объектами. Обе категории являются близкими содержательно и родственными [3].

К рекреационным ресурсам относят часть природных и культурных ресурсов, обеспечивающих отдых как средство поддержания и восстановления физических кондиций человеческого организма, его оздоровления. Вместе с ресурсами туризма считают природные, культурно-исторические и социально-экономические объекты и явления как основу для предоставления туристических услуг. Поэтому не случайно природные, культурно-исторические, социально-экономические объекты и явления является ресурсной основой для рекреационной и туристской деятельности. Однако эти ресурсы следует рассматривать с точки зрения особенностей их функционального использования. Основным направлением использования ресурсов в рекреационных целях является лечебно-оздоровительно-познавательное их использование. Туристское использования ресурсов заключается в предоставлении населению познавательно – отдыха услуг [2].

Цель исследования – разработать рекреационный тур на Мультинские озера в Республику Алтай.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности рекреационного туризма.
2. Рассмотреть туристско-рекреационный потенциал Усть-Коксинского района Республики Алтай.
3. Разработать рекреационный тур на Мультинские озера в Республику Алтай.

Методы исследования: Методы исследования: анализ научной и методической литературы, контент-анализ интернет-ресурсов, экспертный опрос, математическая обработка данных.

Результаты исследования. Нами были проанализированы предложения рекреационных туров в туристических фирмах города Омска. По данным сайта «Тревел. инфомск. ру» (http://travel.infomsk.ru) в Омске насчитывается более 200 турфирм и их количество постоянно увеличивается. Из них организацией рекреационных туров занимаются 5 компаний. Они имеют свои сайты и телефоны, по которым и был сделан анализ предложений рекреационных туров города Омска.

На данный момент среди предложений турагентств популярен, «экскурсионный отдых», «туры по России», «туры по загранице» большое количество «горящих путевок» в различные страны, достаточно приемлемые цены, а также комфортные отели привлекают туристов больше чем активный отдых. На 2018 г. в Омске насчитывается 5 организаций по продаже путёвок на рекреационные туры [4].

Предложения рекреационных туров мы нашли в туристических агентствах, такие как: «Омск Тур», «Дискавери», «Эквесто», «Орел и решка», «Седьмое небо».

Анализ достопримечательностей территорий Республики Алтай показал, что самыми популярными для развития рекреационного туризма являются Мультинские озе-

ра, Телецкое озеро, село Манжерок с рекреационными объектами как ГЛК «Манжерок», Тавдинсикие пещеры, ущелье Актру, и другие. Именно здесь множество благоприятных мест для развития активного туризма.

К наиболее интересным объектам рекреационного туризма можно отнести:

1. Телецкое озеро по праву считается одной из главной знаменитости Горного Алтая. Это одно из значительных водоемов Южной Сибири, одно из самых глубочайших озер на территории бывшего СССР, а в России Телецкое озеро уступает по объему чистой пресной воды только Байкалу.
2. Туркомплекс «Манжерок» находится на 469 км Чуйского тракта, на берегу живописной и стремительной реки Катунь в окружении соснового бора, чистого воздуха, тишины и сказочных пейзажей. Более 25 лет комплекс круглогодично предоставляет комфортное проживание с разнообразной экскурсионной программой, а также занимается организацией активных туристических маршрутов: пешеходных, водных, конных, лыжных, автомобильных, рыболовных, горнолыжных. Учитывая тот факт, что путешествия по Горному Алтаю с каждым годом становятся все более популярным у туристов со всей страны, туркомплекс можно рассматривать в качестве одного из самых подходящих вариантов для семейного отдыха и активного времяпрепровождения
3. Тавдинские пещеры. Свое название пещеры получили от названия деревни Тавда (второе название – Талда), ранее располагавшейся неподалеку от этих мест. Протяженность скал с пещерами (которых здесь более 30) составляет около 5 км.
4. Ущелье «Актру». Вот уже много лет здесь на Алтае работает альпинистский лагерь «Актру». Сегодня это туристская база круглогодичного действия, на которой все желающие могут не только остановиться, но и пройти курс альпинистской подготовки.

Проанализировав деятельность туристических агенств города Омска, можно сделать следующие выводы: на рынке рекреационных туров города Омска нет узконаправленных агентств по организации рекреационного отдыха, рекреационный туризм не является основным направлением во всех турагентствах. Рекреационные туры разрабатывают туристическими компаниями только по мере их востребования, рекреационные туры на сайтах туристский фирм не встречаются.

Что касается 10–11-дневного рекреационного тура на Мультинские озера, то сайты многих турагенств просто дублируют стоимость и сами маршруты и их программы. Стоимость такого тура составляет 21200 руб. на одного человека.

Нитка маршрута также стандартная: с. Усть-Кокса – с. Мульта-Маральник – Нижнее Мультинское озеро – Верхнее Мультинское озеро – озеро Куйгук – пер. Куйгук – оз. Ачан – г. Колбан – с. Усть-Кокса.

Продолжительность пешего маршрута колеблется от 75 до 78 км. На маршруте туристы могут пользоваться услугами местных турбаз. Маршрут в целом не сложный, 1-й категории.

Как правило, в стоимость тура включается: 3-х разовое питание, услуги гидов-проводников, аренда туристского снаряжения, двукратное размещение на территории турбазы, аренда вьючных животных для транспортировки поклажи (2 и 5-й день маршрута), перевозки по направлению Усть-Кокса – М-Маральник – Усть-Кокса.

Помимо этого, в стоимость включаются рекреационные сборы и посещение двух музеев – старообрядчества и семьи Рерихов. Необходимо подчеркнуть, что в стоимость тура не включается стоимость проезда до Усть-Коксы, данные расходы турист оплачивает самостоятельно.

Проанализировав деятельность туристических агентств города Омска, можно сделать следующие выводы: на рынке рекреационных туров города Омска нет узконаправленных агентств по организации рекреационного отдыха, рекреационный туризм не является основным направлением во всех турагентствах. Рекреационные туры раз-

рабатывают туристическими компаниями только по мере их востребования, рекреационные туры на сайтах туристский фирм не встречаются.

На основе анализа предложений по рекреационным турам турагентств города Омска, мы разработали рекреационный тур на Мультинские озера в Республику Алтай продолжительностью 12 дней и стоимостью 20000 руб./чел.

1-й день. Выезд из Омска, прибытие в Барнаул. Поезд 096Н Москва – Барнаул.

2-й день. Выезд из Барнаула в Усть-Коксу. Автобус Барнаул – Мульта (ИП Скосорев Петр Петрович). В пути сделаем несколько остановок для перекусов. По прибытию в Усть-Коксу, ужин на турбазе, получение снаряжение и прохождения инструктажа. Ночевка в теплых домиках

3-й день. Завтрак. После непродолжительного переезда к селу Мульта совершаем подъем вдоль реки Мульта к Нижнему Мультинскому озеру (длина 2370 м, ширина до 900 м, высота над уровнем моря 1710 м). По дороге встречается много грибов и ягод. В озере водится хариус. Для перевозки группового снаряжения продуктов используются вьючные лошади. Ужин и размещение в теплых домиках на берегу озера.

4-й день. Радиальный выход к Верхнему Мультинскому озеру. Выход проходит через образованный громадными валунами перешеек между Нижним и средним озерами.

5-й день. Дневка. Отдых. Завтрак. Затем, по желанию радиальный выход вверх по реке Мульта Проездная к плато Холодные белки (2350 м). С уникального плато, берут свое начало 4 речушки (Проездная, Зайчонок, Сугаш, Михайловка). Обед. Посещение бани. Ужин.

6-й день. Завтрак. Переход к озеру Куйгук. Для перевозки группового снаряжения и продуктов используются вьючные лошади. Установка базового лагеря среди величественных кедров, рядом с одним из красивейших водопадов Алтая – Куйгук (25 м). Обед. Прогулка к высокогорному озеру (2270 м). Ужин.

7-й день. Дневка. Восхождение на вершину (2909 м), также этот день является запасным на случай плохой погоды. Завтрак. Восхождение на вершину. Панорамный вид на весь Катунский хребет и на гору Белуха.

8-й день. Переход Оз. Куйгук – пер. Куйгук (категория сложности 1А, высота 2520 м) – оз. Акчан. Затрак. Переход по маршруту. Обед. Дорога проходит мимо зеркального озера, каскада небольших водопадов, по разнотравью высокогорной тундры. По отзывам туристов, именно озеро Акчан и эта уединенная стоянка запоминаются больше всего. Ночевка на высокогорном плато.

9-й день. Переход Оз. Акчан – г. Колбан (высота над уровнем моря 3022 м). Легендарная гора Колбан, живописный вид. Ночевка на высокогорном плато.

10-й день. Возвращение в с. Усть-Кокса. Спуск вниз по реке Мульта. Трансфер в Усть–Коксу. Отдых. Посещение бани.

11-й день. Выезд из Усть-Коксы в Барнаул. Автобус Мульта – Барнаул (ИП Скосорев Петр Петрович). В пути сделаем несколько остановок для перекусов.

12-й день. Выезд из Барнаула в Омск.

Нами была проведена оценка параметров тура согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг», используя метод экспертной оценки. При проведении опроса выступили в роли экспертов пять специалистов в области туризма.

В качестве критериев для проведения экспертного опроса были приняты основные требования к туристским услугам и условиям обслуживания туристов (согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг») такие как: соответствие назначению, безопасность; точность и своевременность исполнения; эргономичность; комфортность; эстетичность; информативность; доступность [1].

В результате экспертной оценки установлено, что главными параметрами тура стало соответствие назначению.

Параметр доступности так же получил высокую оценку связи с тем, что данный тур рассчитан на молодежь, которые могут позволить себе отправиться в рекреационный тур.

Такие параметры как точность и своевременность исполнения, а также эргономичность занимают 3–4-е место, прежде всего благодаря тому, что представленные документы экспертам включали программу тура и содержание маршрута по дням, а также были учтены особенности организации туров для молодежи. В ценовой категории тур является конкурентоспособным, стоимость приемлема для потребителя.

Комфортность: Мультинские озера находятся далеко от города и переезд занимает много времени. Ночлег осуществляется в палатках.

Параметр эстетичности достигается за счет направленности тура, его тематикой и выбором места проведения, к тому же тур проводится в живописных горах, что придает свою изюминку.

Безопасность обеспечивается, прежде всего, транспортировкой туриста на комфортном микроавтобусе. В туре прописаны затраты на страховку, группу сопровождает инструктор, осуществляющий контроль за соблюдением безопасности членов группы.

Информативность занимает последнее место, так как возможно экспертам недостаточно было предоставлено информации о рекреационном туре на Мультинские озера в Республику Алтай, а также непосредственно о самих озерах.

Заключение. Проанализировав деятельность туристических агенств города Омска, можно сделать следующие выводы: на рынке рекреационных туров города Омска нет узконаправленных агентств по организации рекреационного отдыха, рекреационный туризм не является основным направлением во всех турагентствах. Рекреационные туры разрабатывают туристическими компаниями только по мере их востребования, рекреационные туры на сайтах туристский фирм не встречаются. Разработанный вышеуказанный тур полностью соответствует ГОСТу Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [Электронный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/1200083215.
2. Александрова А.Ю. Международный туризм: учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 464 с.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб.: Герда; Невский Фонд, 2014. – 544 с.
4. Официальный сайт Министерство экономического развития и туризма Республики Алтай. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://altai-republic.ru.

СПОРТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОХОДА

Мурашко А.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Филипович И.В.

4679517@mail.ru

SPORTS COMPONENT OF THE CAMPAIGN

Murashko A.A.
Belarusian state university of physical culture, Minsk, Belarus

The article shows pluses of inclusion of physical training in pedestrian tourism. What favorable impact it makes on a human organism. There are examples of involvement of tourists to develop their physical qualities. On a result changes, which will accompany introduction of a sports component in the program of a campaign, are given.

Пеший туризм является достаточно объемной темой для изучения и апробации. Он включает в себя не только краеведческую и развлекательную составляющую, но и спортивную часть. Она содержит различные комплексы оздоровительных мероприятий, которые осуществляются с целью восстановления физического, эмоционального, социального и психического самочувствия человека. В ходе проведения подобных мероприятий используются упражнения из разных видов спорта: лыжный спорт, ходьба, бег, велоспорт, волейбол, футбол, плавание, гребля, атлетическая гимнастика, аэробика и др. Каждый из названых видов характеризуется теми или иными особенностями движений, а также специфическим влиянием на организм.

Физическая подготовка туриста имеет огромное значение при прохождении спортивного туристического маршрута. Это одно из условий обеспечения безопасности в походе. Физическая подготовка должна обеспечивать: общую физическую подготовленность и специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения; закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п. [1].

Общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки. При условии ее сохранения на высоком уровне можно добиться значительных результатов в усвоении и совершенствовании техники многих видов спортивного туризма. В ходе общей физической подготовки важно улучшать основные физические качества: силу, быстроту и выносливость. Когда одно из них не развивается в достаточной степени, следует дополнительно применять средства, благотворно влияющие на него.

Специальная физическая подготовка дает возможность освоить характерные навыки, типичные для одного из видов туризма. Она зависит от способа передвижения и степени подготовленности каждого туриста. Так, например, в тренировки туристов, увлекающихся пешим туризмом, необходимо включить упражнения на силу и выносливость ног. Помимо этого, надо овладеть туристическим шагом. Рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 10-15 до 30-40 км с доведением скорости на отдельных участках до 7-8 км/ч, и с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм [1]. Также следует предусмотреть наличие упражнений, направленных на укрепление дыхательной системы. Физическая подготовка должна быть постоянной и умеренной.

При соблюдении определенных условий на организм занимающегося, нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма, к развитию физических способностей. Повторно применяя оптимальные нагрузки, постепенно увеличивая их и чередуя с необходимым отдыхом, добиваются совершенствования организма занимающихся, обеспечивают развитие необходимых физических качеств и, естественно, оздоровления. Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений, с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся, является главным условием занятий с оздоровительной направленностью [2].

Примером включения спортивной составляющей в пеший поход может быть турслет. Данное туристическое мероприятие способствует пропаганде туризма и обмену опытом по организационной работе. Соревнования рекомендуется проводить вблизи мест, связанных с маршрутом и не далее 3-5 км от автобусной остановки или железнодорожной станции. Наличие удобных подходов и подъездов для подготовки соревнований крайне желательно. Для повышения интереса к разным видам туристической деятельности турслет должен содержать соревнования по спортивному ориентированию и туристической технике, игры, выставки фотографий, показы фильмов и т.п.

Альтернативным образцом привлечения туристов к развитию физических качеств может быть тропа здоровья. Она благоприятно воздействует на нервную систему, снимает эмоциональное напряжение, оказывает тренирующее воздействие на организм и дыхательную систему. Тропа здоровья представляет собой территорию, на которой, вдоль природных препятствий, расположена трасса. На ней установлены станции – площадки, оснащенные тренажерами и снарядами. Станции устанавливаются в такой последовательности, чтобы в работу постепенно включались все основные мышечные группы и было бы возможным переключать нагрузки на отдельные группы мышц, а также чередовать силовые упражнения с упражнениями на гибкость, расслабление и дыхание.

Занятия массовыми видами спорта во время похода улучшают такие физические качества, как сила, ловкость, быстрота и выносливость, повышая тем самым физическую и профессиональную работоспособность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что очень важно для профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

В зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, физической подготовленности, уровня образования, социального положения, интересов и потребностей могут ставиться и частные задачи: исправление осанки и улучшение функций опорно-двигательного аппарата; укрепление сердечной мышцы, улучшение деятельности дыхательного аппарата; улучшение обмена веществ, избавление от лишнего веса; закаливание организма; восстановление и совершенствование навыков в основных видах двигательной деятельности – ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании, физических упражнениях; повышение функциональных возможностей организма и др. [2].

Принцип включения спортивной составляющей в пеший туризм способствует не только стремлению людей к физическому совершенствованию, духовному обогащению и эстетическому воспитанию, но и гармоничному развитию личности, внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь. Данные изменения обеспечат улучшение быта и благосостояния народа, выход на новый уровень системы здравоохранения, укрепления материально-спортивной базы в пределах страны, повышения культуры и образования людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пос. для бакалавров. – М.: Дашков и К, 2015. – 256 с.
2. Фурманов А.Г. Физическая рекреация : учеб. пос. для студентов вузов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.

РАЗРАБОТКА КВЕСТ-ЭКСКУРСИИ ПО г. ЮЖНО-САХАЛИНСК КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нагаец Е.А.
Сахалинский государственный университет, г. Южно-Сахалинск, Россия

DEVELOPMENT OF A QUEST EXCURSION IN YUZHNO-SAKHALINSK AS AN INNOVATIVE FORM OF EXCURSION ACTIVITIES

Nagaets E.A.
Sakhalin State University, Yuzhno-Sakhalinsk, Russia

This article is devoted to the new definition, signs and distinctive features of "quest-excursion". It describes terms "quest" and "excursion», also its interrelation of each other. Main requirements are defined and given recommendations to the creation of an innovative form of excursion – the quest excursion. The result of this work is the development of a quest-excursion in Yuzhno-Sakhalinsk with visit the most popular and famous places in the city.

Научный руководитель:
ст. преп. Домра Ю.М.

evgenianagaets@gmail.com

За последнее десятилетие индустрия сервиса и туризма претерпела значительные изменения. Увеличивающиеся потребности и желания потребителей способствовали преобразованию и совершенствованию туристских продуктов и услуг, а также появлению новых туристских направлений и видов обслуживания клиентов.

Стандартному и достаточно пассивному отдыху «трех S» (sea-sun-sand) туристы предпочитают более интересные, захватывающие и познавательные виды путешествий, которые не только позволяют сбежать от рутинной жизни, но и познакомиться с культурой, традициями и особенностями других регионов, стран и народов.

Согласно данным туристического портала TourFAQ.net современными тенденциями в мире туризма являются: переход от массового туризма к индивидуальному, рост краткосрочных поездок выходного дня, увеличение количества путешествующих пенсионеров, а также предпочтение на нетрадиционные и оригинальные способы осуществления различных услуг (гостиницы, рестораны, развлечения и экскурсионная деятельность). Именно поэтому, предприятия, оказывающие данные услуги, должны ориентироваться на изменения в желаниях и потребностях туристов [3].

Чтобы удовлетворить изменяющийся спрос на туристские услуги, можно использовать один из инновационных способов осуществления экскурсионной деятельности – квест-экскурсия. По причине новизны данного типа услуги, отсутствует научное обоснование данного понятия, и поэтому следует рассмотреть квест-экскурсию как автономные понятия.

Опираясь на определение из энциклопедического словаря, можно отметить, что экскурсия – это недлительное посещение туристами места, достопримечательного чем-либо, с учебными, развлекательными, просветительскими или любыми другими целями. Стоит отметить, что экскурсия – это не просто занимательное времяпрепровождение, а деятельность, направленная на удовлетворение потребностей туристов в познании и ощущении новизны [2].

Понятие «экскурсия» зародилось еще в начале XX века, когда определение понятия «квест» относят к сленговым словам современной молодежи. Слово «квест» (с англ. quest) переводится как «поиск», а значит – это некая деятельность, которая помогает отыскать или достигнуть чего-либо. Понятие «квест» используется в качестве обозначения способа построения сюжета, когда герой преодолевает трудности и преграды, решает различного рода задачи и достигает конечной цели. Следовательно, квест – это ряд задач, выполнение которых приводит к достижению заранее поставленной цели.

Таким образом, объединив два этих понятия, можно выделить, что квест-экскурсия – это заранее спланированное и организованное посещение объектов туристского интереса, с возможным выполнением и преодолением заданий, которые имеют

познавательный, развлекательный, культурно-просветительский характер и направлены на достижение определенной цели. Квест-экскурсия должна отвечать следующим требованиям:

1. Квест-экскурсия обладает определенными временными рамками.
2. Квест-экскурсия характеризуется наличием начала и конца экскурсии.
3. Квест-экскурсия составляется в соответствии определенной тематики.
4. Квест-экскурсия является четко организованной и заранее спланированной.
5. Квест-экскурсия должна содержать препятствия и задания, соответствующие выбранной теме экскурсии.
6. Квест-экскурсия завершается, когда достигнута поставленная цель.

Таким образом, наличие всех этих характеристик, позволяют стандартной экскурсии приобрести статус «квест-экскурсии», которая будет являться более привлекательным и интересным способом удовлетворения потребностей туристов во время путешествия.

Любая страна, город или достопримечательность имеют свою неповторимую историю, особенности и отличительные характеристики. Сахалинская область – это место самобытной истории, многонациональной культуры, уникальной природой и особым климатом. Несмотря на заинтересованность со стороны туристов, регион не обладает современными и инновационными средствами «продажи» своих богатств. Именно разработка квест-экскурсии поможет привлечь большее количество туристов, даже к тем объектам, которые не являются особо популярными среди туристов.

Основываясь на рекомендации от создателей квестов на официальном сайте MasterFuns.com, прежде всего необходимо разработать механизм экскурсии и ее правила. Затем нужно выбрать определенную тематику, отвечающую интересам туристов и возможностями региона. Следующим шагом является разработка маршрута экскурсии, с включенными в него объектами для демонстрации туристам. Рекомендуется включить в квест задания или необычные способы поиска объектов для придания экскурсии формы игры. И затем оформление всех составляющих в одну единую экскурсию с концепцией ее предоставления туристам [1].

Квест-экскурсия по городу Южно-Сахалинску будет затрагивать местные достопримечательности как сахалинского, так и общерусского колорита. Они будут предложены туристам в виде брошюры-карты, на которой указан адрес и фотография достопримечательного места на двух языках: русском и английском, а также место для специальных отметок, подтверждающих посещение этих достопримечательностей. Время на прохождение неограниченное и турист сам может выбирать последовательность и продолжительность своего квеста. В случае полностью пройденной квест-экскурсии со всеми официальными отметками на брошюре экскурсант имеет возможность вернутся и получить свой приз.

Темой данной квест-экскурсии станет знакомство с островом Сахалин, его историей, особенностями и культурой. Для этого было выбрано 7 достопримечательностей в городе Южно-Сахалинск, которые наилучшим образом передают исключительность этого региона, из них:

1. Спортивно-Туристический Комплекс «Горный воздух».

СТК «Горный воздух» – это спортивно-туристическая база отдыха, горнолыжный курорт, расположенный на высоте в 600 метров в самом центре города. На территории курорта можно арендовать горнолыжное снаряжения для катания на горных лыжах и сноуборде, а также осуществить полет на параплане с одной из вершин горы или просто покататься на фуникулере и наслаждаться видом города с высоты. Получить отметку о посещении, экскурсанты смогут прямо на кассах, приобретая билет для входа на комплекс.

2. Краеведческий музей.

Музей является центральным в Сахалинской области, здесь собрана история с самого начала освоения Сахалинской земли. Внешний вид здания очень привлекателен и нестандартен для русских сооружений, что и знакомит туриста с еще одной особен-

ностью Сахалина времен японской эпохи на острове – Карафуто. Отметку о подтверждении музея, также можно получить с покупкой входного билета.

3. Музей «Книги Чехова».

Музей основан на знаменательном событии для Сахалинской области – путешествие Антона Павловича Чехова на Сахалин и издание книги о каторжной жизни «Остров Сахалин». В музее представлены экспонаты олицетворяющие жизнь и творчество писателя на острове, а также экземпляры страниц книги и экспозиции его путешествия по каторжной земле. При покупке билета в музей можно получить отметку подтверждения. Бонусом для туриста станет аллея имени А.П. Чехова (где и расположен музей), на которой можно найти героев Чеховских рассказов.

4. Городской парк культуры и отдыха имени Ю.А. Гагарина.

На территории парка расположены как природные особенности, так и культурологические. Среди них: аллея сакуры, озеро Верхнее с различными скульптурами, детская железная дорога, спортивный стадион «Космос» и многое другое. В парке есть возможность не только прогулок и отдыха, но и спорта на теннисном корте и развлечений на аттракционах. Местом получения отметки в брошюру станет станция железной дороги, где необходимо приобрести билет на поезд и совершить поездку по территории парка.

5. Сахалинский зооботанический парк.

Это место знакомства с фауной как сахалинской земли, так и российской. В зоопарке можно не только увидеть различных обитателей сахалинской земли, но также узнать интересные факты и сведения о них, прочитав на специальных информационных карточках у вольеров. При покупке входного билета, экскурсант получает метку в свою брошюру.

6. Музейно-мемориальный комплекс «Победа».

Музей является памятником 70-тилетия окончания Великой Отечественной войны. Здесь можно посетить лекции, выставки, тематические вечера, концерты и другие мероприятия военно-исторической тематики. Также можно полюбоваться одноименной площадью и ближайшим храмовым комплексом. Касса музейного комплекса является метом получения отметки в брошюру.

7. Ресторан «Остров Сахалин».

Выполненный в стиле жизни и творчества А.П. Чехова ресторан знакомит посетителей с особенностями кухни Сахалинской области. Приобретая любое блюдо из сахалинских деликатесов, турист может получить метку посещения.

Все эти достопримечательности и памятные места составят объекты показа квест-экскурсии. Маршрут, последовательность и длительность посещения, туристы выбирают себе самостоятельно, единственные указания, которые они получают – это собрать все отметки на карте-брошюре.

Получить такую карту туристы смогут, арендуя велосипед или другое средство передвижения в прокатной компании «Лавина», которая занимается арендой спортивного инвентаря. Наградой за пройденный квест будут различные скидки на использование снаряжения. За полностью пройденную экскурсию, турист получит скидку в 50% на выбранное средство передвижения, за 6 пройденных локаций – 20% от стоимости.

Такой вид распространения квест-экскурсии был выбран неслучайно. Во-первых передвижение на велосипеде становится модным и популярным у населения всего земного шара. Все больше и больше людей предпочитают экологически чистые виды транспорта на замену машинам. Такая экскурсия отвечает одной из главных тенденций в туризме – переход от массовых путешествий к индивидуальным.

Разработка квест-экскурсии с такими условиями имеет огромное количество преимуществ:

1. Индивидуальный характер экскурсии.
2. Возможность самостоятельно спланировать свой отдых.
3. Знакомство с туристской дестинацией ненавязчивым путем.
4. Интересный и занимательный принцип игры.

5. Развитие велотуризма как экологически чистого вида путешествий.
6. Приобщение населения к здоровому образу жизни.
7. Привлечение внимания туристов к тем достопримечательностям, которые являются менее популярными.

Таким образом, квест-экскурсия является не только инновационным видом туристкой деятельности, но также очень эффективным средством рекламы и способом познания и знакомства с чем-либо. Такой вид экскурсии будет пользоваться спросом, так как отвечает практически всем тенденциям развития туристской индустрии: переход от массового туризма к индивидуальному, рост краткосрочных поездок и оригинальный способ предоставления услуг для потребителей. При несложной разработке и грамотной концепцией квест-экскурсии можно удовлетворить сразу несколько потребностей туриста во время его путешествия, а также привлечь потенциальных посетителей в островной регион.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Разработка квест-экскурсии [Электронный ресурс] // МастерФан [сайт]. – URL: http://masterfuns.com.
2. Сборник онлайн-словарей [Электронный ресурс] // Энциклопедический словарь. – URL: http://www.onlinedics.ru.
3. Тенденции развития туризма и туристического бизнеса [Электронный ресурс] // Туристический бизнес портал TourFAQ.net. – URL: http://tourfaq.net.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА ВЫХОДНОГО ДНЯ В БАЯНАУЛЬСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК

Налепова У.А.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. филос. наук Малыгина М.В.

uliana_nalepova@mail.ru

DESIGN OF A RECREATIONAL TOUR OF THE DAY IN BAYANAUL NATIONAL PARK

Nalepova U.A.
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information on the analysis of the proposals of recreational tours in the travel agencies of Omsk and Pavlodar. Based on this, the developed recreational weekend tour is presented.

Введение. Туры выходного дня приобретают все большую популярность среди населения. Благодаря этим турам появилась возможность провести выходные дни разнообразно и оригинально, отдых стал полноценным. Обеспечивая восстановление сил, туры выходного дня способствуют хорошему настрою на предстоящую рабочую неделю [2].

Так как большая часть населения проживает в больших городах и мегаполисах с постоянным зачастую агрессивным информационным потоком и не самой лучшей экологией, то туры и различные рекреационные программы выходного дня, которые предлагает данное направление, помогут решить некоторые проблемы и удовлетворить потребности людей. Например, систематический кратковременный отдых и восстановление физических и духовных сил, смена обстановки и впечатлений, разнообразие досуговой деятельности и эмоциональное насыщение времяпрепровождения, с высокой степенью интенсивности и частоты на основе доступных по соотношению цена-качество туров выходного дня [6].

Туры выходного дня способствуют активному вовлечению населения в социокультурную деятельность в силу того, что они используются достаточно часто, хотя и не обладают большой продолжительностью. Это влияет не только на культурный уро-

вень населения, но и способствует развитию экономической инфраструктуры региона [3].

Перспективным направлением для организации туров выходного дня является национальный Баянаульский национальный парк Казахстана.

Цель исследования – разработать рекреационный тур выходного дня в Баянаульский национальный парк.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методические основы рекреационного туризма.
2. Выявить мнение потенциальных потребителей по туру выходного дня в Баянаульский национальный парк.
3. Дать технико-экономическое обоснование тура выходного дня в Баянаульский национальный парк.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, интернет-ресурсов, опрос (анкетирование), метод математической обработки данных, проектирование.

Результаты исследования. Рекреационный туризм является важной частью в составе природного туризма. В настоящее время данный вид туризма активно развивается. По разным оценкам доля рекреационного туризма составляет около 8% мирового оборота капитала в сфере туристского бизнеса [5].

Рост популярности рекреационного туризма базируется на возрастающем интересе к мировым природным богатствам, понимании необходимости бережного отношения к природе, повышающемся уровне экологического сознания людей во всем мире.

Рекреационный туризм представляет собой передвижение людей в свободное время с целью отдыха, который нужен для восстановления физических и моральных сил человека. Данный вид туризма во многих странах мира на сегодняшний день стал наиболее популярным и массовым. Для того, чтобы развивать рекреационный туризм, необходимы соответствующие природные ресурсы [4].

Казахстан имеет богатый туристско-рекреационный потенциал, но при этом республика характеризуется недостаточным уровнем развития туризма.

Нами были проанализированы предложения турфирм городов Омска и Павлодара. В городе Омске только две турфирмы («ОмскТУР» и «Дискавери»), которые предлагают туры в Баянаул. Из города Павлодара разрабатывают туры в данном направлении турфирмы «Ривьера тур Павлодар», «Павлодар турист» и «Тегерек тур (Павлодар». Город Павлодар для анализа предложений был выбран по причине того, что он находится ближе всего к городу Омску, для жителей которого и разрабатывается рекреационный тур выходного дня в Баянаульский национальный парк.

На сегодняшний день – это перспективное для развития туристской деятельности направление слабо разработано, поэтому турфирмы предлагают небольшое количество туров в Баянаульский государственный национальный парк (табл. 1).

Таблица 1 – Предложения туристских фирм по турам в Баянаульский национальный парк

№ п/п	Туроператор (сайт)	Название тура	Нитка маршрута/ Экскурсионная программа	Стоимость, руб.
1	ОмскТУР	Баянаул	озера Жасыбай, Торайгир, Сабындыколь, восхождение на гору Акбет	5000
2	Дискавери	Баянаул	озера Жасыбай, Торайгир, Сабындыколь, восхождение на гору Акбет, экскурсия к подножию скал Булка и Баба – Яга	5500

3	Ривьера тур Павлодар	Баянаульский национальный парк	Могила Джасыбая, Ущелье ведьм, Баба – яга, грот Драверта, оз. Жасыбай, Сабындыколь	4500
4	Павлодар турист	Баянаульский национальный парк	Три озера Баянаула – Жасыбай, Сабандыколь и Торайгыр	3600
5	Тегерек тур (Павлодар)	Баянаульский национальный парк	Ущелье Ведьм, восхождение на гору Акбет, озеро Торайгыр, наскальные рисунки, гора Булка и Кемпир-тас, озеро Сабындыколь	3300

Средняя стоимость рекреационного тура выходного дня на 1 человека в Баянаул составляет 4000 руб., если в поездке в Баянаульский государственный национальный парк воспользоваться услугами квалифицированного гида, то это будет стоить дороже.

Большинство проанализированных нами туров являются авторскими программами, то есть разработаны одним человеком и им же проводятся. В стоимость тура включается переезд автотранспортом. Посещение озер Жасыбай, Торайгыр, Сабындыколь включено практически во все программы, так как большинство туристов привлекает отдых на озерах. Также отдельный интерес представляет данное направление для занимающихся скалолазанием. В туры включены восхождения на гору Акбет, скалы Баба – Яга и Булка, пользующиеся наибольшей популярностью у туристов.

На основе анализа предложений по рекреационным турам турагентств городов Омска и Павлодара, мы разработали рекреационный тур выходного дня в Баянаульский национальный парк продолжительностью 3 дня и стоимостью 6850 руб./чел.

Данный тур соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [1].

Первый день включает в себя выезд из Омска и приезд в город Павлодар. Завтрак в кафе «Айнар» в городе Павлодаре. Размещение в доме отдыха «Султан», обед. Далее следует обзорная экскурсия на озеро Жасыбай с посещением ущелья «Ведьм», скал «Баба-Яга» и «Булка», пешеходный маршрут к горе Акбет (1027 м) и ужин.

Второй день начнется с завтрака и продолжится походом к могиле батыра Жасыбая. Далее обед в доме отдыха «Султан» и экскурсия к пику «Лягушка», катание на катамаранах, посещение острова «Любви» на озере Жасыбай и ужин.

Третий день также начнется с завтрака, после чего следует отправление на озеро Торайгыр с просмотром долины «Каменных драконов» и с посещением музея Султан-махмута Торайгыра. Далее обед в местном кафе и отправление на самое крупное озеро парка Сабындыколь. Затем следует ужин в доме отдыха «Султан», выселение из номеров и отправление в город Омск.

Для того, чтобы спроектировать рекреационный тур выходного дня в Баянаульский национальный парк, нам потребовалось провести анализ мнения потенциальных потребителей, а после проведения исследования представить характеристику и рассчитать технико-экономическое обоснование данного тура.

Потенциальными потребителями, разрабатываемого рекреационного тура выходного дня в Баянаульский национальный парк, стали семьи г. Омска.

По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации, в 2016-2017 гг. среднестатистическая семья в России состоит из трех человек: матери, отца и одного ребенка [7].

В опросе (анкетировании) приняли участие 201 человек – потенциальных потребителей тура.

Результаты анкетирования показали, что большинство респондентов предпочли трехдневный рекреационный тур для семейного отдыха в Баянаульский национальный парк с размещением в доме отдыха. Добираться до Баянаульского национального парка респонденты хотели бы на комфортабельном микроавтобусе. Также большинство из

них считают, что в данном туре необходимо наличие различных анимационных мероприятий. Оптимальный ценовой диапазон, согласно опросу, составил 5-7 тыс. руб.

Заключение. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что в современных условиях туры выходного дня имеют огромный потенциал. В качестве потребителей может выступать как семья, так и небольшая группа туристов.

Рекреационный потенциал Баянаульского национального природного парка определяется своеобразным сочетанием природных ресурсов, хорошей транспортной доступностью объектов туризма. Природные ландшафты парка отличаются своеобразием, красотой и выгодными условиями для туризма и отдыха.

Вместе с тем, необходимо отметить слабую разработанность туристских маршрутов, хотя Баянаульский национальный природный парк имеет уникальные возможности для удовлетворения разнообразных туристских запросов.

Также отрицательно сказывается на разработке данного направления низкое качество объектов туристской инфраструктуры при высоких ценах на услуги, слабая информированность населения о данном направлении.

Разработанный нами тур будет способствовать дальнейшему увеличению потока туристов и повышению привлекательности данного туристского направления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [Электронный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/1200083215.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб.: Герда; Невский Фонд, 2014. – 544 с.
3. Здоров А.Б. Экономика туризма. – М.: Финансы и статистика, 2007. –272 с.
4. Квартальнов В.А. Туризм. – М.: Финансы и статистика, 2008. – 401 с.
5. Рябова И.А., Забаев Ю.В., Драчева Е.Л. Экономика и организация туризма. Международный туризм: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2010. – 565 с.
6. Савина Н.В. Экскурсоведение. – М.: ТетраСистемс, 2009. – 255 с.
7. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gks.ru/wps/wcm.

КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Оськина К.А.

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, г. Рязань, Россия

Научный руководитель:
доц. Беркасова Л. В.

kristinka.oskina@yandex.ru

CULTURAL AND HISTORICAL RESOURCES OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Oskina K.A.

Ryazan State University named for S.A. Esenin, Ryazan, Russia

Cultural and historical resources were explored in the Republic of Tatarstan for the evaluation of tourist and recreational activities. The article describes the cultural and historical resources of Tatarstan. In the region, considerable resources are concentrated for religious and cultural-cognitive tourism. The appeal to the topic is actual because religious and cultural-cognitive forms of tourism are among the most high-priority types of tourism in the republic.

Культурно-исторические ресурсы представляют собой наследие прошлых эпох общественного развития: культурные объекты, памятники, исторические местности, этнографическое разнообразие и другие. К культурно-историческим ресурсам относятся только те культурно-исторические объекты, которые научными методами могут быть исследованы и оценены как имеющие общественное значение и в дальнейшем использованы при существующих технических и материальных возможностях для удов-

летворения рекреационных потребностей некоторого множества людей в течение определенного времени.

Республика Татарстан славится своей многогранной и богатой культурой. Регион располагает роскошным культурно-историческим наследием. Среди культурно-исторических ресурсов Татарстана выделяются: памятники истории и культуры (музеи, музеи-заповедники, памятные места и объекты); археологические памятники (городища, индивидуальные и групповые могильники и захоронения, селища стоянки, группы памятников, кладбища и надгробия, клады, археологические комплексы); религиозные (культовые) места (в т.ч. святые источники) (рис. 1).

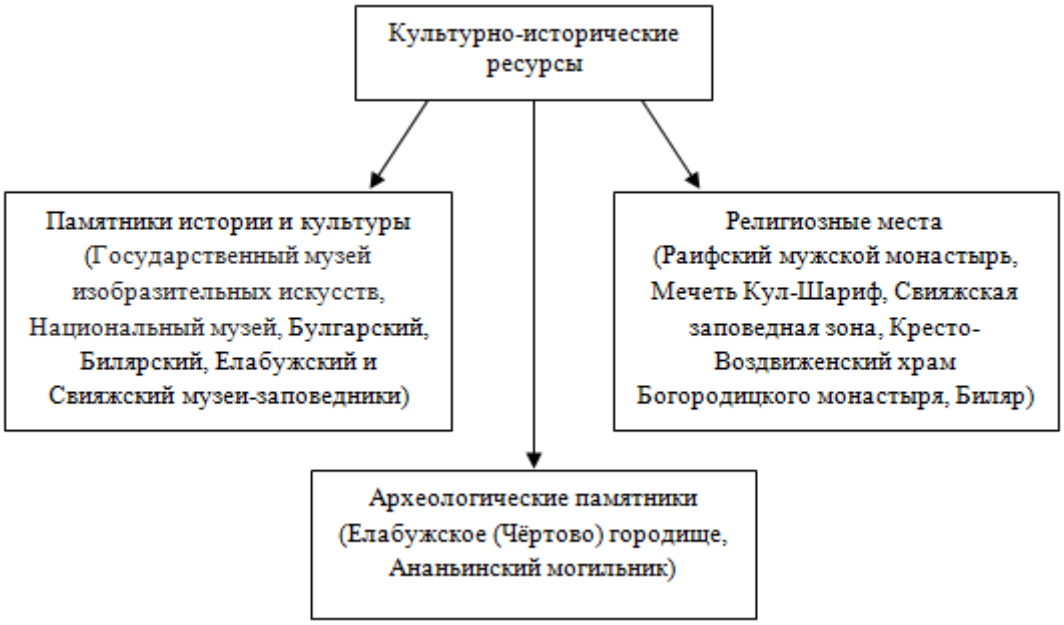


Рисунок 1 – Культурно-исторические ресурсы Татарстана (составлено автором по: [1])

Памятники истории и культуры Татарстана включают такие крупные и значительные объекты, как Государственный музей изобразительных искусств, одна из крупнейших сокровищниц искусства в России, и Национальный музей – научно-исследовательское и культурно-образовательное учреждение, ведущий музейный центр Татарстана и один из крупнейших культурно-исторических музеев в Поволжье, которые по своим масштабам превосходят среднестатистические музеи. Булгарский, Билярский, Елабужский и Свияжский музеи-заповедники, объекты подобного типа обладают исключительной исторической ценностью, а также, в случае сохранения архитектурных сооружений, высоким потенциалом привлечения туристов [2].

Особое место отводится археологическим памятникам. Елабужское (Чёртово) городище – остатки укрепленного поселения на высоком мысе правого берега реки Тойма. Ананьинский могильник – уникальный по своей значимости памятник древности, памятник федерального значения [4].

Республика является регионом, в котором сходятся две самых распространенных религии мира – христианство и ислам. Территория является весьма привлекательной для туристов как поликонфессиональный регион. К объектам религиозного туризма отнесены:

- Раифский мужской монастырь, находящийся в заповедной зоне, он представляет собой памятник зодчества и истории;
- Мечеть Кул-Шариф – одна из крупнейших в Европе соборных мечетей, способная принять около 3000 человек;
- Свияжская заповедная зона – уникальный комплекс монастырей;
- Булгарский музей-заповедник можно отнести к объекту религиозного туризма благодаря расположению на его территории отреставрированной мечети булгарского периода;

– Кресто-Воздвиженский храм Богородицкого монастыря – после возвращения Ватиканом в Казань Иконы Казанской Божьей Матери храм стал привлекать значительно больше посетителей и паломников;
– Биляр – святой источник и следы языческих поклонений [3].

На территории Татарстана находятся два памятника – Казанский кремль и Болгарский историко-археологический комплекс, – включённые ЮНЕСКО в Список объектов Всемирного наследия.

Казанский кремль – это уникальный памятник истории и культуры, объект Всемирного культурного и природного наследия ЮНЕСКО с 2000 года. Губернаторский дворец в кремле является резиденцией Президента Татарстана, кремль является государственным историко-архитектурным и художественным музеем-заповедником. На его территории расположены несколько музеев: истории государственности татарского народа, музей ВОВ, а также филиал петербургского «Эрмитажа» и выставочные залы. Кремль доступен для свободного посещения. В 2005 г., в честь тысячелетия Казани, в пределах Казанского кремля была построена главная мечеть республики Татарстан – Кул Шариф.

В 2014 г. список Всемирного наследия России пополнил историко-археологический комплекс «Булгар». Болгарское городище X–XV вв. средневековый город – памятник федерального значения. На базе Болгарского городища в 1969 г. создан Болгарский государственный историко-архитектурный музей – заповедник. Болгарский историко-археологический комплекс не имеет аналогов в мире как ценный исторический памятник, свидетельствующий об исчезнувших мощных раннесредневековых государствах (Волжская Болгария, Золотая Орда), исчезнувшей культуре, жизненном укладе и как оказавший значительное влияние в течении X-XVвв. на развитие культуры, архитектуры [5].

Болгарский Комплекс – выдающийся пример мусульманской средневековой архитектуры и археологии и является лучше всего сохранившимся в Восточной Европе памятником (рис. 2).

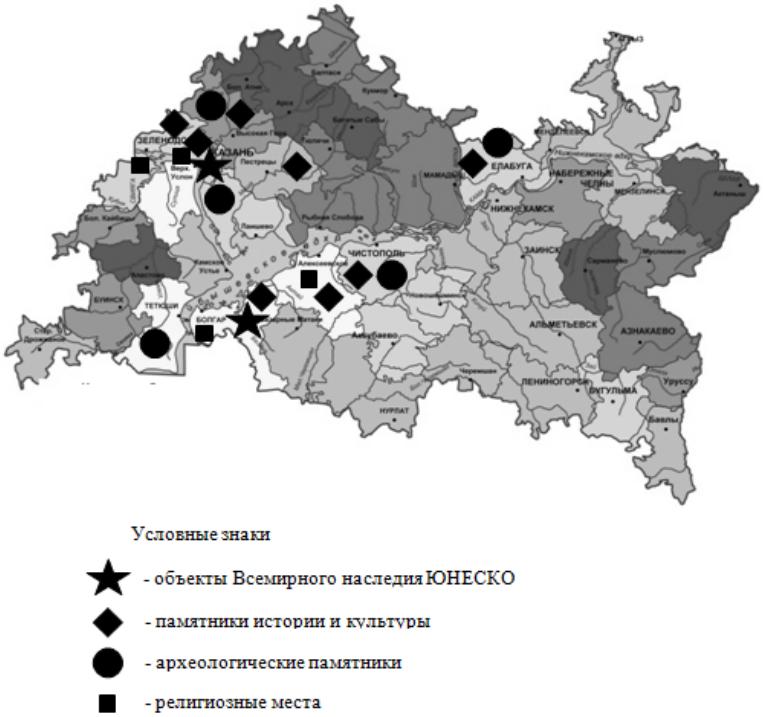


Рисунок 2 – Культурно-исторические ресурсы Татарстана (составлено автором по: [1])

Республика Татарстан располагает богатейшим культурно-историческим наследием. В республике имеется около 7000 объектов, представляющих историческую, научную, художественную или иную культурную ценность, в том числе 1165 поставлено

на государственную охрану. В регионе сконцентрированы значительные ресурсы для религиозного и культурно-познавательного туризма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гарифуллина Р.С., Хисматуллин М.М. Стратегия развития сферы туризма и гостеприимства в Республике Татарстан // Вестник Поволжского государственного университета сервиса. Серия: Экономика. – 2014.
2. Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. Рекреационная география. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
3. Оськина К.А., Беркасова Л.В. Туристско-рекреационные ресурсы Республики Татарстан // Тенденции и проблемы развития индустрии туризма и гостеприимства/ отв. ред. Л.А. Ружинская. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина. 2017. – С. 23.
4. Саранча М.А., Сидоров В.П. Территориально-функциональные системы рекреации // География и регион: актуальные вопросы исследований.
5. Центр всемирного наследия – UNESCO World Heritage Centre [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://whc.unesco.org/ru/list/. (дата обращения: 27.02.18).

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРА НА ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПОСПОРТИВНОМУТУРИЗМУ

Павлова А.Г.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель
ст. преп. Гинжул Е.В.

anzhela_angel97@mail.ru

DESIGNING THE EVENT TOUR TO RUSSIAN CHAMPIONSHIP FOR SPORTS TOURISM

Pavlova A.G.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information on the analysis of proposals for tours in travel agencies in Russia. Proceeding from this, the developed action for the World championship on kettlebell lifting in the city of Seoul is presented.

Введение.Существует много разновидностей туризма, одним из них является событийный туризм. Событийный туризм включает в себя традиционный отдых и посещение, какого либо масштабного мероприятия, которое может быть спортивным событием, национальным фестивалем или праздником, фестивалем театра и кино, и т.д. У событийных туров есть особенность: посещая какое либо событие человек получает множество ярких и непередаваемых эмоций. Событийный туризм ценится тем, что собирает людей разных возрастов, политических взглядов, увлечений. Он дает территории мощный мультипликативный эффект, поскольку выгоден и с коммерческой точки зрения, и с точки зрения повышения популярности региона.В дипломе мы будем проектировать спортивно-событийный тур в одну из самых безопасных стран со своеобразной и очень интересной культурой, а именно в Южную Корею. Столицей Южной Кореи является город Сеул, который так же очень интересен для туристов из любых стран, поэтому наш спортивно событийный тур, будет в город Сеул.

Сеул — красивейшее место, обладающее большим количеством наследий ЮНЕСКО, которые включены в список памятников всемирного наследия, так же этот город обладает горячими источниками, находящимися на некоторых курортах, горнолыжными курортами и многим другим.

Цель исследования – разработать спортивно-событийный тур на Чемпионат мира по гиревому спорту в город Сеул.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты развития событийного туризма и рассмотреть туристский потенциал города Сеул.
2. Выявить мнение потенциальных потребителей спортивно-событийного тура в город Сеул.

3. Обосновать программу спортивно-событийного тура на Чемпионат мира по гиревому спорту в город Сеул.
4. Определить соответствие разработанного спортивно-событийного тура к ГОСТу Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анализ интернет – ресурсов, опрос (анкетирование), проектирование, методы математической обработки данных, картографический метод.

Результаты исследования: Внастоящее время событийный туризм является одним из наиболее перспективных и быстрорастущих сегментов туристского рынка. Одними из важных элементов государственной политики являются составляющие событийного туризма, такие как: крупные спортивные, деловые, культурные события. Большинство стран мира, включая Южную Корею, стремятся проводить на своих территориях крупномасштабные мероприятия. Это помогает повысить экономику тем самым, решая несколько важных задач страны: модернизацию инфраструктуры и привлечение туристов и инвесторов.Южная Корея наполнена туристско-рекреационными ресурсами. На ее территории находятся исторические, социально-культурные и природные объекты туристского показа, многие из них, являются наследиями всемирными наследиями ЮНЕСКО: древние храмы и музеи, умиротворяющие своим пейзажем парковые зоны, памятники, монастыри, большое количество спортивных объектов и многое другое. Благодаря этому, территория Южной Кореи является отличным местом для любого вида туризма.

Мы провели анализ предложений туристических фирм России в сегменте событийных туров спортивной направленности, который показал, что, не смотря на перспективность развития данного вида туризма, в данном направлении работают туроператоры из городов: Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Москва, Самара, Нижний Новгород (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ предложений туристических фирм России

Название (тур.компания, агенство)	Тур
«Спутник» (г. Росттов-на-Дону)	«Олимпийский Сочи», «Бал хризантем в Крыму», поездка на Чемпионат мира по футболу 2018
«Sport-Tours» (г. Москва)	Зимние олимпийские игры в Корее 2018, Чемпионат мира по хоккею 2018, финал лиги Чемпионов УЕФА2018, Чемпионат мира по футболу 2018
«Sardtravel» (г. Санкт-Петербург)	Модные показы, цветочные выставки, аукционы, фестивали.
«Самараинтур» (г. Самара)	спортивно-событийный тур на Чемпионат мира по хоккею в Париже и в Кёльне
«Гольфстрим» (г. Нижний Новгород)	«Болдинская весна». «Прощание с масленицей». «Ночь Ивана Купала», а так же индивидуальные событийные туры (включая спортивной направленности)

В городе Ростов-на-Дону функционирует туристическая компания «Спутник» – это компания, работающая во всех мировых направлениях туризма, предлагая туристам все виды отдыха и путешествий, которые только есть, включая событийные туры. Например, такие как автобусный тур «Олимпийский Сочи», «Бал хризантем в Крыму» или поездка на Чемпионат мира по футболу 2018.

Sport-Tours («Спорт-Турс») – туристическая компания, работающая с событийными турами более 15 лет (www.sport-tours.ru), офисы компании существуют по всей России: Москва, Санкт-Петербург, Краснодар, Сочи, Киев, Алматы. «Спорт-

Турс» организовывает индивидуальные поездки на крупнейшие спортивные события: Зимние Олимпийские игры в Корее 2018, Чемпионат мира по хоккею 2018, Финал лиги чемпионов УЕФА 2018, Чемпионат мира по футболу 2018 и еще много разных спортивно-событийных туров.

Туристическая компания «Самараинтур» (http://www.samaraintour.ru/) предлагает туры на интереснейшие спортивные события (Чемпионаты мира и Европы), на события музыкальных и театрализованных фестивалей (фольклорные шоу, концерты).

У туристических компаний «Sardtravel», и «Гольфстрим» мы не нашли подобной информации. Но мы их рассматриваем, потому что на сайте имеется ссылка для разработки индивидуальных событийных туров по желанию клиентов.

На основе анализа предложений по событийным турам туристических компаний, мы разработали событийный тур на Чемпионат мира по гиревому спорту в город Сеул, продолжительностью 5 дней и стоимостью 64000 руб./чел.

1-й день – прилет в г. Сеул. **Т**рансфер в отель 3* «SeoulNHotelDongdaemum», ужин, свободное время.

2-й день – завтрак в отеле, обзорная экскурсия по городу Сеул "Сердце Сеула". Обед в городе. Свободное время. Посещение Чемпионата мира по гиревому спорту в СК «Гандбольный стадион». Ужин в отеле. Прогулка по городу (по желанию).

3-й день – завтрак в отеле, посещение Чемпионата мира по гиревому спорту в СК «Гандбольный стадион» (2 день). Ужин в городе.

4-й день – завтрак в отеле, экскурсия по городу Сеул «Сердце Сеула», обед в городе, продолжение экскурсии «Сердце Сеула», ужин в отеле, свободное время.

5-й день – вылет из г. Сеул в г. Москва.

Результаты экспертной оценки показали, что важнейшими параметрами тура стали соответствие назначению, это обусловлено тем, что событийный тур заявлен как спортивной направленности, а спортивные события являются одними из самых важных элементов развития для места, в котором оно проводиться.

Комфортность и безопасность, так же получили высокие оценки экспертов за счет того, что в тур включена страховка, а место проживания от места проведения Чемпионата мира по гиревому спорту находиться не дальше 50 км друг от друга.

Эстетичность оцененная экспертами в 21 балл, достигается в нашем туре за счет его тематики и места проведения. Которое имеет неповторимый ландшафт.множество природных ресурсов, и наследий ЮНЕСКО, что является отличным местом для любого вида туризма.

Информативность и эргономичность занимают 5 и 6-е место, так как представленные документы экспертам включали программу тура и содержание маршрута по дням, но поскольку тур является индивидуальным, не представляется возможным учесть все предпочтения туриста. Но за дополнительную плату, можно вносить коррективы в основную программу тура.

Точность и своевременность исполнения занимают низшие позиции в связи с тем, что, информация о соревнованиях дается за 2-3 месяца до событийного тура, и поэтому некоторые потребители не могут рассчитать время для совершения данной поездки.

Критерий доступность занимает последнее место, так как событийный туризм один из самых дорогих видов туризма и программа тура рассчитана на людей со средним и высоким уровнем дохода. Предположительно, это работники высшего или среднего звена, каких либо компаний или работники государственной думы.

Для оценки организации событийного тура спортивной направленности в г. Сеул требованиям ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» был проведен экспертный опрос, который показал, что разработанный событийный тур соответствует нормативно-правовым документам Российской Федерации в области проектирования туров.

Заключение. Изучив и проанализировав анализ предложений предприятий России в сфере спортивно-событийных туров можно сказать, что на рынке событийных

туров есть небольшое количество компаний по организации событийного отдыха. Также, событийный туризм не является основным направлением во всех турагентствах, туристические компании разрабатывают событийные туры только по мере их востребования. Разработанный нами событийный тур на Чемпионат мира по гиревому спорту-готов к внедрению, так как разработан с учетом рынка туристских услуг и соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об основах туристской деятельности: федер. Закон: [принят Гос. Думой 4 октября 1996 г. :одобр. Советом Федерации 14 ноября 1996 г.]. – М., 2007. – 4 с.
2. ГОСТ Р 50681-2010 Туристские услуги. Проектирование туристских услуг [Электронный ресурс] – Введ. 01.07.2011. – М.: Стандартинформ, 2010. – Послед.обновление: 15.12.2011. – Режим доступа: http://docs.pravo.ru.
3. Шпилько С.П. События к событийному туризму // Вестник НАТ. – 2014. – № 1. – С. 13-18.
4. Нарута Я.С., Гагарина Т.А. Событийный туризм: понятия, виды, классификация // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-6. – С. 1158-1162.
5. Кузнецова А.С. // Особенности событийного туризма. – 2015. – С. 20-23.

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПОТРЕБИТЕЛЕМ

Потехина О.С.

Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета, г. Муром, Россия

Научный руководитель
Терентьева И.В.

ptkhnl@mail.ru

IMPACT OF THE QUALITY OF HOTEL SERVICES ON CUSTOMER SATISFACTION. FINAL QUALITY ASSESSMENT BY THE CONSUMER

Potekhina O.S.

Murom Institute (branch) of Vladimir State University, Murom, Russia

The article considers factors that influence the perception of the quality of hotel services and their effectiveness. Satisfaction of clients with the quality of hotel services is analyzed. The final quality assessment by the consumer is considered. Particular attention should be paid to the issue of observing the right of the consumer to full and reliable information about the quality of hotel services. The realization of such a right with a high level of quality of services provided is the key to success in competition.

В современных рыночных условиях, характеризующихся повышенной конкуренцией на рынке гостиничных услуг, важно, чтобы восприятие услуг отвечало ожиданиям потребителей, поскольку это создает предпосылки для формирования сегмента постоянных гостей. Производители гостиничных услуг в борьбе за постоянных клиентов должны удовлетворять его потребности, чтобы он не только прибыл снова, но и порекомендовал гостиницу своей семье и друзьям. Такой подход определяет сущность принципа – клиентоориентированность в концепции маркетинга.

Удовлетворенность потребителя определяется соотношением его ожиданий и фактическим качеством приобретаемых услуг. Поэтому следует отметить, что проблема качества гостиничных услуг очень актуальна, в том числе для финансовой стороны гостиничной деятельности, поскольку размер прибыли часто зависит от качества услуг.

В связи с этим производители гостиничных услуг должны создавать определенный уровень качества, который отвечает ожидаемым потребностям потребителей и заявляет его, а затем в процессе обслуживания демонстрирует заявленный уровень. Качество с точки зрения подрядчика определяется владельцами и руководством гостиниц,

персонала, общества в лице государственных и других организаций, контролирующих деятельность гостиничных предприятий.

Качество гостиничных услуг с точки зрения потребителя, является свойством гостиничного продукта вызывать у него восприятие полученного обслуживания в соответствии с его требованиями (ожиданиями). Уровень удовлетворенности гостей определяется его личным восприятием степени выполнения сформированных ожиданий [2].

Потребительские ожидания формируются на основе их существующего опыта, а также информации, полученной через прямые (личные) или массовые (неличные) каналы маркетинговых коммуникаций. Исходя из этого, клиенты выбирают гостиничную компанию и после предоставления услуг сравнивают свою идею с полученной услугой с их ожиданиями [4].

Существуют различные точки зрения на определение качества гостиничных услуг и факторов, формирующих их.

По словам А. Маиговой, под качеством товара понимается совокупность свойств и характеристик товаров или услуг, связанных с их способностью удовлетворять заявленные или подразумеваемые потребности. То есть, обязательная ориентация на внешнего потребителя, который может быть обычным покупателем, любой компанией или государственной организацией. Это полностью соответствует философии маркетинга, которая требует концентрации предпринимательской деятельности вокруг потребителя.

М. Кобяк считает, что основными факторами, влияющими на восприятие качества услуг гостиничной компании, являются: безопасность, надежность, доступность, репутация, поведение персонала, понимание потребностей, компетентность, полнота предлагаемых услуг, окружающая среда и инфраструктура [3].

Однако Д. Лансков подчеркивает, что управление качеством обслуживания осуществляется с помощью системы мер, включая набор и обучение персонала, поддержку и удовлетворенность сотрудников, социально-экономическое стимулирование персонала, контроль качества и стандартизацию процесса их услуги, контроль производительности, контроль степени удовлетворенности клиентов обслуживанием через систему анализа жалоб и предложений, изучение клиентов, сравнение качества услуг конкурентов с качеством их собственных услуг.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что качество предоставляемых услуг является основой функционирования любого предприятия в гостиничной отрасли. Качество определяет политику конкретной компании, цены на услуги, их состав и характер, популярность компании, ее конкурентное положение, ее долю на рынке гостиничных услуг, прибыль и многие другие факторы и показатели [5].

Из всего сказанного это означает, что только та услуга, которая по своим качественным характеристикам совпала во взглядах потребителей и исполнителей, можно считаться качественной.

Удовлетворенность потребителей – это комплекс, состоящий из большого количества компонентов, различных для разных предприятий и потребителей. Нематериальный характер услуг не позволяет судить о своем качестве до их предоставления и поэтому может формироваться только после восприятия качества этой услуги.

Учитывая, что качество обслуживания, воспринимаемое клиентом, всегда имеет первостепенное значение, гостиницы должны стремиться вводить количественные параметры (индикаторы), которые помогают оценить процесс обслуживания и повлиять на него.

Необходимые данные для расчета могут быть получены путем измерения и контроля качества продукта, потребительских услуг. Они основаны на стандартах, устанавливающих требования к качеству продукции (услуге) и формирующих основу для сертификации гостиничных предприятий.

Источниками информации, формирующие систему оценки удовлетворенности клиентов гостиниц, являются: анкетирование (опрос), интервью, наблюдение, экспертная оценка, информация, полученная от сотрудников гостиничного предприятия, взаимодействующих с потребителями, жалобы гостей [6].

Важным элементом в этой последовательности действий является измерение степени удовлетворенности клиентов, так как результаты измерений позволяют определить, действительно ли клиент удовлетворен предоставляемой организацией услугой. А наиболее эффективным способом сбора информации для оценки удовлетворенности клиентов является анкетирование (опрос) потребителей.

Клиент получает прямое впечатление о качестве гостиничных услуг на месте – первый контакт и просмотр соответствующего объекта. Предоставление гостиничных услуг отелем начинается только тогда, когда клиент входит в сферу деятельности предприятия и чувствует себя объектом процесса обслуживания.

На мнение потребителя о качестве определенной части гостиничного продукта, и, соответственно, комплекс гостиничных услуг формируется на основе субъективного опыта и наблюдений.

Окончательная оценка качества потребителя производится по окончании процесса обслуживания и зависит от степени удовлетворенности потребностей клиента. Положительный результат конечного качества гостиничного продукта выражается в основном в долгосрочных отношениях с клиентами.

Критерий степени удовлетворенности клиентов – желание снова вернуться и посоветовать его своим друзьям и знакомым.

Довольный клиент также проинформирует о своем удовлетворении трех человек, каждый из которых информирует двух других. В результате удовлетворения потребностей одного клиента стимулирует еще девять человек, которые настроены положительно, и можно считать, что в случае необходимости они будут пользоваться услугами этого предприятия. Но лучше помнить и охотно передавать информацию о противоположных случаях. Плохая информация распространяется почти в семь раз быстрее, чем хорошая информация.

Клиент, который не удовлетворен услугой, обычно информирует одиннадцать человек о реальных и иногда преувеличенных проблемах, встречающихся в гостинице. Каждый из них информирует еще шесть человек об услышанном случае. Из-за отсутствия удовлетворения потребности одного потребителя, появляются семьдесят семь человек, которые избегут этого предприятия.

Согласно широко известному исследованию, только 4-5% не удовлетворены тем, что клиент услуги решает написать жалобу. Т.е. человек, написавший жалобу – это двадцать пять неудовлетворенных клиентов.

Принимая во внимание вышесказанное:

- каждый из 25 клиентов информирует 11 чел. о своем недовольстве, при этом 275 чел. информированы;
- каждый из 275 чел., которые слышали о плохом обслуживании, информирует об этом еще 6 человек, в общей сложности 1650 чел. информированы.

Недоразумения между клиентом и предприятием обычно возникают из-за того, что клиент ожидает от услуги чего-то иного, чем поставщик предлагает ему. Поэтому основным решением проблемы является четкое определение основных свойств услуги. А также чем раньше клиент имеет возможность обратиться к компетентному лицу и высказать свое неудовлетворение качеством услуги, и чем более высокое место занимает в отеле это лицо, тем успешнее можно «разрядить» его недоразумение.

Особое внимание следует уделить вопросу соблюдения права потребителя на полную и достоверную информацию о качестве предоставляемых услуг. Реализация такого права при высоком уровне качества оказываемых услуг – ключ к успеху в конкуренции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булахов В.А. Профессиональный подход к созданию систем менеджмента качества // Менеджмент сегодня. – 2008. – № 5. – С. 278–289.
2. Исаенко Е.В. Сегментация потребителей как основа маркетинговой стратегии организаций потребительской кооперации // Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права. – 2012. – № 4. – С. 9–18.

3. Кобяк М.В. Как обеспечить высокое качество гостиничных услуг? Стратегия управления качеством продукции и услуг в гостиничном бизнесе // Российское предпринимательство. – 2011. – № 5(2). – С. 156–160.
4. Кодратович З. Насколько доволен ваш гость: методика оценки // Гостиничное дело. – 2011. – № 12. – С. 36–39.
5. Ланcков Д.П. Анализ качества услуг как необходимое условие повышения конкурентоспособности организаций сервиса // Экономические науки. – 2011. – № 1(74). – С. 138–140.
6. Макринова Е.И. Компетенция персонала кооперативных организаций как объект стратегического управления // Вестник Белгородского университета потребительской кооперации. – 2006. – № 1. – С. 265–274.

ГОСТИНИЧНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Потехина Т.С.
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета, г. Муром, Россия

Научный руководитель
Терентьева И.В.

potehina1996tanya@mail.ru

HOTEL RESOURCES INFRASTRUCTURE AS FACTOR OF ITS TOURISM AND RECREATION POTENTIAL VLADIMIR REGION

Potekhina T.S.
Murom Institute (branch) of Vladimir State University, Murom, Russia

Hotel infrastructure is considered one of the factors of developing tourism and recreation potential and attracting additional resources by increasing the inflow of tourists. The work concludes that a Vladimir region can provide environmental conditions for developing tourism and recreation potential, but hotel resources infrastructure needs to be improved

Представление туризма, прежде всего, связано с путешественниками и организациями туристского предназначения, в текущее время уступает место понятию – индустрии гостеприимства. Это понятие соединяет воединыжды все соседние сектора экономики, специализирующиеся на обслуживании людей через спец.компании: гостиницы и рестораны, автотранспортные компании и туристские агентства, развлекательные, спортивные, культурно-развлекательные и игорные заведения. Следовательно, индустрия гостеприимства связана в первую очередь с отелями и теми, кто связан с ними. Поэтому, говоря об индустрии гостеприимства, предполагается обслуживание и сервис.

На развитие туристической инфраструктуры в регионе существенное воздействие оказал рост общего количества туристов, а также на главный составляющий компонент – гостиничный сектор [1].

Гостиничная индустрия – это бизнес-сектор, который состоит из услуг, основанных на принципах равнодушия, характеризующихся щедростью и дружелюбием к постояльцам. Тем самым, индустрия гостеприимства считается собирательным понятием для бессчетных и различных форм предпринимательства, делающих ставку на рынке услуг, которые соединены с приемом и обслуживанием гостей. Присутствуют 4 главных направления, которые связанны с данным сектором экономики: размещение, питание, автотранспорт и досуг (рекреация). Гостиничный бизнес считается основой всего туристского сектора экономики и играет ведущую роль в экономике туризма. Она содержит в себе предоставление гостиничных услуг и организацию размещения за конкретную оплату. Туристические потоки напрямую зависят от размера промышленности туризма, а также от качества предлагаемого жилья. Средствами размещения считаются все возможные объекты, предоставляемые путешественникам временами либо часто место для ночевки. В интернациональной практике шаблонная систематизация объектов размещения была разработана профессионалами Всемирной туристской организа-

ции. В соответствии с ней все объекты размещения принято делить на 2 категории: коллективные и индивидуальные, при этом отнесение к тем или иным средствам размещения определяется законодательными актами и нормативными документами любой страны. Коллективные средства размещения включают:

- гостиничные предприятия и подобные средства размещения;
- спец.заведения;
- иные объекты размещения.

С 2000 г. численность официально зарегистрированных средств размещения в Российской Федерации увеличилось более чем на 200%. В то же время это было соединено преимущественно с отелями и подобными средствами размещения (+54%), а число специальных средств размещение пребывает в глубочайшей стагнации. Что касается небольшого повышения, было замечено исключительно в 2015 г., хотя в 2016 г. опять надлежит понижение (рис. 1). Внезапное повышение количества средств размещения на территории Российской Федерации наблюдается в основном за прошедшее 7 лет. Более очевидный скачок числа объектов размещения имеется в 2015 г. Прирост составил практически 30%. Данное сначала связано с деянием властей в сфере законодательства гостиничного бизнеса, а конкретно с присвоением категорий небольшим средствам размещения, но не строительством и вводом в эксплуатацию новейших [2].

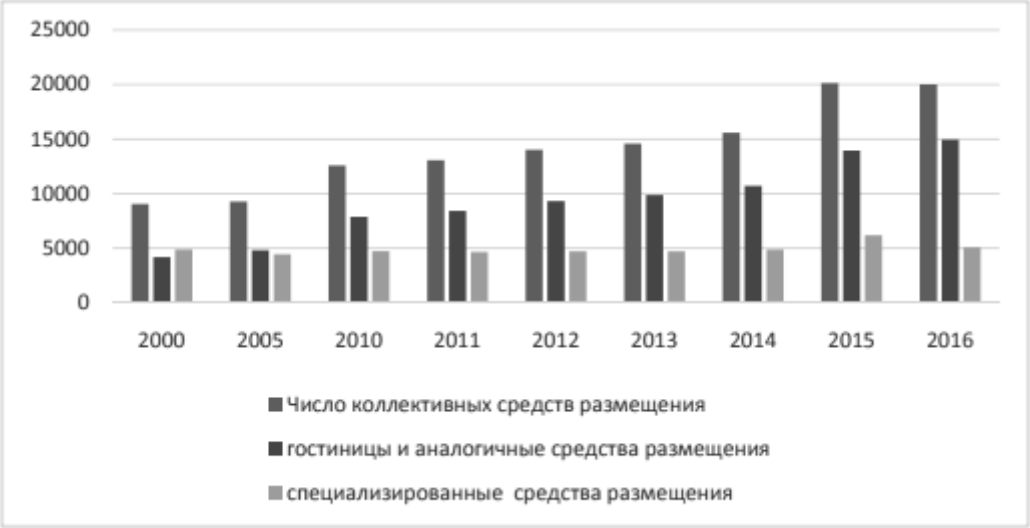


Рисунок 1 – Динамика количества средств размещения в РФ, ед.

По достоверным сведениям Единой межведомственной информационно-статистической системы (ЕМИСС) в текущее время численность объектов коллективных средств размещения в РФ за период январь-сентябрь 2017 г. составляет 20730, вместе с тем за период январь-март такого же года их насчитывалось исключительно 15170.

Во Владимирской области, согласно данным ЕМИСС в 2017 г. было выявлено 170 объектов коллективного средства размещения (рис. 2).

Во Владимирской области в настоящее время средства размещения разных типов имеют все шансы принимать и обслуживать в пределах 7 тысячи человек в летний период пика, что составляет собственно 0,5% от совместной вместительности всей базы страны и 11,9% от емкости стационарной базы туристических поселений на территории «Золотого кольца РФ». Из года в год количество путешественников в регионе вырастает. Владимирская область, по оценки профессионалов ТурСтата, попала в пятерку популярных ареалов. В 2015 г. во Владимирскую область приехало наиболее 2 млн. туристов (в 2014 г. – 1,7 млн. чел.), ну а в 2017 г. регион посетило более 4 млн. путешественников [3].

Структура размещения в данном регионе ориентируется последующими видами: гостиницы – 36,5%; мотели – 1,9%; туристские базы, молодежные лагеря и центры – 14,1%; санатории – 17,2%; дома отдыха и пансионаты – 21,1%; базы отдыха – 9,2%

По уровню удобства вся база на территории Владимирской области может быть классифицирована, согласно с интернациональной систематизацией, от значения 1 до 3 звезд.

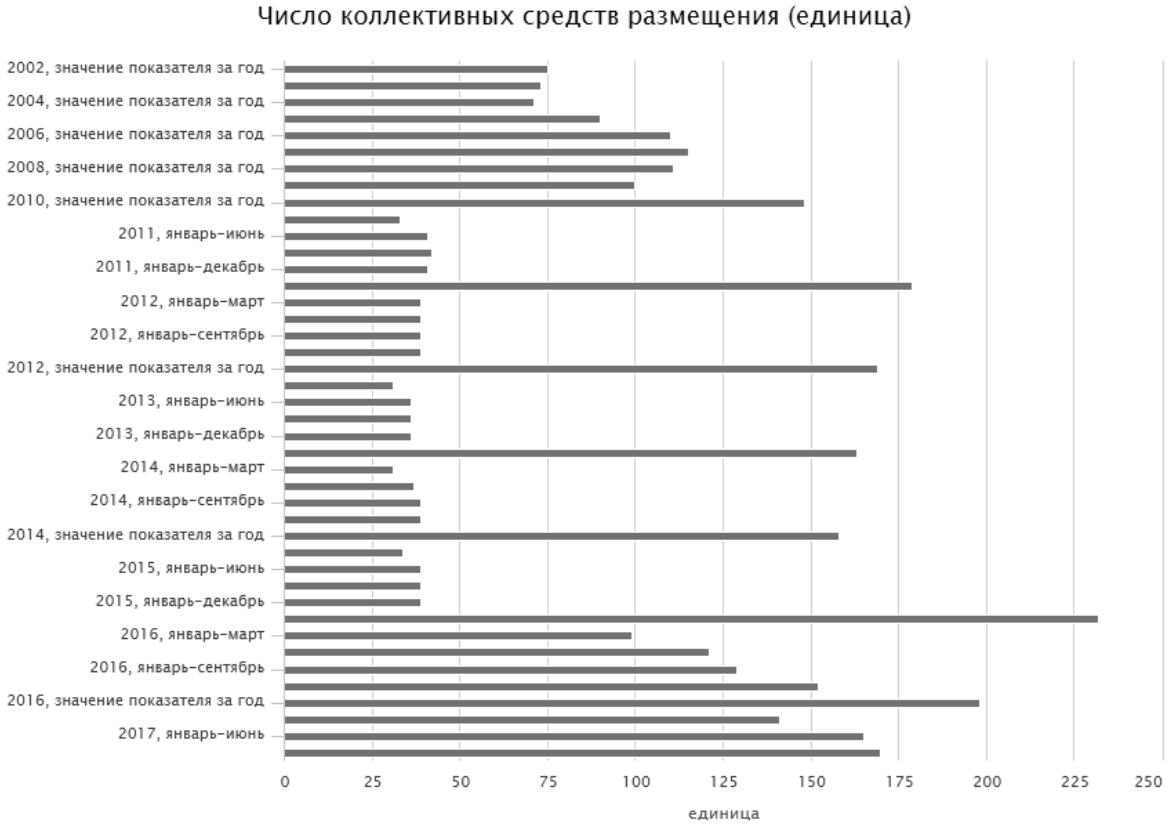


Рисунок 2 – Коллективные средства размещения во Владимирской области, за период 2002–2017гг.

Основной контингент, находящийся в гостиницах и прочих средствах коллективного размещения во Владимирской области останавливается на 1-3 дня. Из этого можно сделать вывод, что в соответствии с многофункциональными аспектами большая часть гостиниц в районе надлежит классифицировать как деловые либо увеселительные weekend.

Таким образом, можно резюмировать, что гостиничная инфраструктура в регионе оживленно развивается, однако, нет сбалансированного подхода к формированию гостиничных сетей по местности с учетом способностей въездного и выездного туризма и рекреационного потенциала. В настоящее время неувязка нехватки средств, для размещения, как комфортных гостиниц 3-5 звезд, но и гостиниц туристического класса, как и раньше животрепещуща. Данное оправдывает потребность внедрения основ маркетинга при реализации всеохватывающего расклада к развитию туристско-рекреационного потенциала ареала, а именно, гостиничной инфраструктуры как его важной составляющей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гостиничный бизнес и индустрия размещения туристов: учебное пособие / И.С. Барчуков, Л.В. Баумгартен, Ю.Б. Башин и др. – М.: КноРус, 2016. – 165 с.
2. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/enterprise/retail/#.
3. http://hotelier.pro/tourizm/item/1842-rosstat/1842-rosstat.

ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СПОСОБ ПУТЕШЕСТВИЯ

Симанишина П.В.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

VIRTUAL TOURISM AS AN ALTERNATIVE WAY OF TRAVELING

Simanishina P.V.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Научный руководитель:
ст. преп. Михеева Е.А.

Today the theme of virtual tourism is one of the most discussed in the tourism industry, however, the specificity of this type of tourism is not sufficiently covered in the domestic scientific literature. First of all, it is necessary to clarify the very concept of "virtual tourism", first of all it is connected with the interest in this area of researchers in various areas of theory and practice of knowledge: from psychologists and cultural studies to specialists in the development and promotion of virtual tours

В современном мире туризм является одной из немногих сфер социальной и экономической активности, показатели развития которой демонстрируют практически непрерывный рост. В этой сфере постоянно открываются новые горизонты, виды и формы. Путешествия стали неотъемлемой частью жизни человечества. Постоянный рост количества потребителей туристских услуг между тем не снижает актуальности задачи по формированию предложения новых продуктов, туристы становятся всё требовательнее, расширяются туристские практики, растет стремление к получению новых ощущений и впечатлений. В меняющихся условиях туристские фирмы все отчетливее осознают необходимость вывода на рынок новых продуктов и услуг.

Между тем в современных условиях возникает проблемная ситуация, при которой туризм нельзя целиком и полностью отнести к общедоступному процессу. Существуют категории граждан, не имеющие возможности отправиться в путешествие в связи с финансовыми проблемами, отсутствием свободного времени, инвалидностью и т.д. Пожалуй, выходом из этой тупиковой ситуации может стать виртуальный туризм, базирующийся на методологии создания виртуального культурно-исторического и ландшафтно-экологического пространства, сконструированного с помощью современных информационных технологий.

На данный момент в научной литературе немного статей посвящено теме виртуального туризма, что вполне естественно и объясняется относительной новизной рассматриваемого явления. Многие определения сводятся преимущественно к описанию технологии виртуального путешествия. Так, виртуальный тур рассматривается как способ реалистичного отображения трехмерного многоэлементного пространства. В целом можно говорить, что виртуальный туризм подменяет собой и подлинное путешествие, и реальный туризм. Такое «туристское путешествие» более комфортно и удобно, безопасно, т.к. оно осуществляется в пределах дома.

Прямое определение виртуального туризма, которое дает И.А. Латыпов, не является достаточно емким: «Виртуальный туризм – это вид деятельности физических и юридических лиц, которые организуют или совершают виртуальные туры» [1].

Виртуальный тур – это симуляция существующего местоположения, обычно состоящая из последовательности видео или неподвижных изображений. Он также может использовать другие мультимедийные элементы, такие как звуковые эффекты, музыку, повествование и текст [2].

Хороший виртуальный тур должен иметь возможность интегрировать различные типы данных, используя мгновенно доступные методы. Он должен иметь возможность проектировать изображения с разных точек зрения и масштабов, а также отображать не визуальные данные и быть в состоянии улучшить и расширить возможности пользователей.

Происхождение термина «виртуальный тур» относится к 1994 г.. Первым примером виртуального тура был ознакомительный тур для посетителей музея, состоящий из «сквозной» трехмерной реконструкции замка Дадли в Англии, каким он был в 1550 г. [3].

Остановимся на определении, которое дает Шамликашвили В. А. Виртуальный туризм – деятельность индивида, позволяющая посредством использования современной компьютерной техники и коммуникационных сетей создать и получить максимально реалистичную сенсуальную информацию о желаемой дестинации из числа реально существующих без фактического перемещения в нее [4].

Автор дает несколько комментариев к своему определению:

«Во-первых, говоря о сенсуальной информации, мы имеем в виду не только визуальное и аудиальное восприятие, потому что уже сегодня существуют технологии 4D, имитирующие сенсорные ощущения, и резонно предположить, что в недалеком будущем появятся способы симулировать обонятельные ощущения, а полнота и реалистичность виртуального пространства будут нарастать с каждым годом.

Во-вторых, на наш взгляд, принципиально важно в условиях быстрого развития виртуальной реальности подчеркнуть то обстоятельство, что под виртуальным туризмом мы подразумеваем «перемещение» в сколь угодно удаленное, но реально существующее место. То есть под виртуальным туризмом мы признаем и онлайн посещение Лувра, и компьютерную имитацию высадки на Луну (при условии, что она построена на документальном материале), а, например, путешествие на планету Пандора, крайне реалистично созданную Джеймсом Кэмероном в фильме «Аватар», считать виртуальным туризмом мы не можем.

В-третьих, просмотр 3D-панорам, например, спортивных клубов своего города при выборе подходящего мы тоже назовем виртуальным туризмом, хотя аналогичный офлайн «рейд» туром в привычном его понимании назвать сложно, это скорее экскурсия или изучение рынка» [4].

Виртуальный туризм быстро развивается, ибо имеет ряд привлекательных свойств, среди которых:

1) минимальное расходование личных ресурсов: времени и денег – виртуальные туры на данный момент бесплатны, они не требуют времени на «сборы в дорогу», к тому же в любой момент такое путешествие можно прервать и затем при желании продолжить в удобное время;
2) возможность виртуально посетить регионы и объекты, недоступные в офлайн-путешествии. Существуют перспективы, которые открывает виртуальный туризм для лиц с ограниченными возможностями и других маломобильных групп населения – людей, испытывающих затруднения при самостоятельном передвижении, получении услуги, необходимой информации или при ориентировании в пространстве. К маломобильным группам населения здесь отнесены: инвалиды, люди с временным нарушением здоровья, беременные женщины, люди преклонного возраста и т.п. [5];
3) возможность посещения заповедных мест без вреда для природы. Это весьма важный аспект, ведь одним из характерных признаков нашего времени является поворот человеческих устремлений и чаяний в сторону максимально бережного отношения к природной среде;
4) безопасность. Очевидно, что рисков при путешествии по сети меньше, чем при путешествии офлайн. В виртуальной реальности турист не столкнётся со стихийными любо технологическими бедствиями, вирусами и т.д.;
5) бесконтактный способ знакомства с регионом является комфортным для путешественников, не владеющих иностранными языками, т.к. он не предполагает прямой вербальной коммуникации с коренным населением и позволяет таким образом избежать трудностей, связанных с незнанием языка и нехваткой знаний о регионе пребывания. Для некоторых людей виртуальный туризм является подготовкой к реальному путешествию;

6) смысл виртуального туризма как мощного рычага маркетинга заключается в том, что потребитель имеет возможность «попробовать, прежде чем купить». Виртуальная реальность создает у зрителя «эффект присутствия» – яркие, запоминающиеся зрительные образы, и позволяет получить наиболее полную информацию о товаре или услуге, тем самым стимулируя к реальному путешествию;
7) историческое сохранение историко-культурного и ландшафтно-экологического пространства. Технология 3D-виртуальных туров всё чаще используется в документации и сохранении исторических свойств объектов, которые подвержены риску быть снесены или подвергаются ограниченному общественному доступу.

Виртуальный туризм – явление обширное и многополярное, соответственно, имеет ограничения и слабые стороны. Например, погружение в виртуальную реальность может негативно сказаться на состоянии людей с психическими отклонениями, иными заболеваниями, способными искажать восприятие. Кроме этого, уязвимыми в этом плане являются и маленькие дети с неокрепшей психикой.

Кроме того, процесс создания виртуальных туров сопровождается значительными финансовыми и технологическими вложениями. Также само потребление виртуального туристического продукта осуществляется при наличии техники (компьютер, смартфон) и требует определённых знаний и умений.

Таким образом, виртуальный туризм, обладая большим количеством позитивных качеств, имеет место на существование. Сегодня он является достаточно перспективным явлением, однако не заменяет реальное путешествие. Конечно же, образно говоря, всё это – та же соя вместо натурального мяса.

Виртуальный туризм на данном этапе развития человечества логично воспринимать как вспомогательную часть туристической активности, которая используется различными экономическими субъектами для поддержания и развития своей основной деятельности. Резонно предположить формирование в будущем индустрии, в которой виртуальные туры станут конечным самоценным продуктом потребления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виртуальный тур [Электронный ресурс] // Википедия: свободная энцикл. – URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Витруальный_тур (дата обращения: 17.02.2018).
2. Виртуальный тур [Электронный ресурс] // knowledgr: виртуальный словарь, 2018. – URL: http://ru.knowledgr.com/01495576/ВиртуальныйТур (дата обращения: 17.02.2018).
3. Маломобильные группы населения [Электронный ресурс] // Словарь юридических терминов, 2018. – URL: https://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict/word/malomobilnye_gruppy_naseleniya (дата обращения: 17.02.2018).
4. Латыпов И.А. О некоторых философских аспектах формирования субкультуры виртуального туризма: его новая история или только «story»? [Электронный ресурс]. // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2.
5. Шамликашвили В.А. Виртуальный туризм как новый вид туризма // Креативная экономика. – 2014. – Т. 8, № 10. – С. 128-138.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРА НА ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА В РОССИИ

Харланович И.Д.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. фил. наук, Малыгина М.В.

ilyuha7_96@mail.ru

DESIGNING THE EVENT TOUR FOR THE WORLD FOOTBALL WORLD CHAMPIONSHIP IN 2018 IN RUSSIA

Kharlanovich I.D.
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information on the analysis of travel offers in travel agencies in Omsk. Proceeding from this, the developed action for the World Cup in 2018 is presented

Введение. Событийный туризм – направление сравнительно молодое и чрезвычайно увлекательное. Основная цель поездки приурочена к какому либо событию. Уникальные туры, которые сочетают в себе традиционный отдых и участие в самых зрелищных мероприятиях планеты, постепенно завоевывают все большую популярность. Событийный туризм – это непреходящая атмосфера праздника, индивидуальные условия отдыха и незабываемые впечатления. Главная особенность событийного туризма – множество ярких неповторимых моментов. Это перспективный и динамично развивающийся вид туризма.

Целевая аудитория событийного туризма – это обеспеченные туристы с доходом выше среднего, а также компании, состоящие из нескольких человек (А.Ю. Александрова, 2013).

В общемировой индустрии туризма эта разновидность прочно закрепилась лишь в конце прошлого столетия. В последующее десятилетие сектор событийного туризма на планете показал впечатляющие темпы своего роста и развития. Миллионы людей ежегодно покидают свои города и селения с целью посетить один из фестивалей и т. п. Ивенты привлекательны тем, что они уникальны, аутентичны и никогда не повторяются. Иными словами, чтобы получить яркие и исключительные эмоции, туристу нужно быть в определенном месте и в определенное время (А.С. Казарина, Т.Е. Лебедева, 2014).

Чемпионат мира по футболу – главное международное соревнование по футболу. Чемпионат мира проводится управляющим органом мирового футбола – ФИФА, и участвовать в нѐм могут мужские национальные сборные стран-членов ФИФА всех континентов. Финальные турниры чемпионатов мира проводятся раз в 4 года, как и Олимпийские игры, однако, если учесть региональные отборочные турниры, каждый мундиаль продолжается более 3 лет (А.С. Васильева, 2017).

Чемпионат мира по футболу 2018 – 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА, финальная часть которого пройдѐт в России с 14 июня по 15 июля 2018 года. Россия в первый раз в своей истории станет страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, кроме того, он впервые будет проведѐн в Восточной Европе. Также в первый раз мундиаль состоится на территории двух частей света – Европы и Азии и впервые на территории бывшего Советского Союза. Проведение чемпионата запланировано на 12 стадионах в 11 городах России.

Цель исследования – разработать событийный тур на Чемпионат мира по футболу в Москве.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности спортивно-событийного туризма в России.
2. Выявить мнение потенциальных потребителей о событийном туре на Чемпионат мира по футболу 2018 г. в России.
3. 3.Обосновать содержание событийного тура на чемпионат мира 2018 года в Москве.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, интернет-ресурсов; анкетирование; проектирование; методы математической обработки данных.

Результаты исследования. События – это главный инструмент для привлечения клиентов в туристском бизнесе. Небольшая сложность в событийном туризме возникает в том, что необходимо заблаговременно планировать данный тур. Если нужного события нет, то есть возможность создать его. Таким образом, событие будет являться главным инструментом для привлечения туристских масс для участия и/или наблюдения за событием и для повышения привлекательности территории.

Крупное событие в стране обеспечивает работу всей туристской индустрии (гостиниц, транспортных компаний и т.д.). Для России Олимпиада в Сочи 2014 года и Чемпионат Мира по хоккею в 2016 стали главными событиями, и, конечно, Чемпионат Мира по футболу в 2018 г. станет не менее важным.

На данный момент среди предложений турагентств популярен пляжный отдых, экскурсионный отдых, туры по России, большое количество «горящих путевок» в различные страны. Достаточно приемлемые цены, а также комфортные отели привлекают туристов больше, чем активный отдых. На 2018 г.в Омске насчитывается 7 турфирм по продаже путёвок на событийный тур – это достаточно большое количество для города Омска.

Предложения событийных туров мы нашли в туристических агентствах такие, как: «Омск Тур», «Апельсин-тур», «Седьмое небо», «Freedom – тур», «Музенидис Трэвел», «Круиз». У трех турагентств были события, которые данные компании обслуживали в прежние года (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ предложений туристических фирм г. Омска

№	Туристическое предприятие	Наименование события	Сроки проведения	Стоимость тура
1	Музенидис Трэвел	Международный фестиваль искусств в Греции	16-23 июня 2017	От 38 600
1	Седьмое небо	Евровидение в Германии	10-13 мая 2011	от 1181 евро
1	Омск тур	Sensation 2014 в Дубаи	25-31 октября 2014	от 36700 руб.
2		Фестиваль Ренессанса на о. Крит	23 июля – 5 августа 2014	от 30300 руб.
3		Экспо 2017 в Астане	10 июня – 10 сентября 2017	от 11000 р.

У туристических агентств «Апельсин-Тур», «Freedom-тур» и «Круиз» мы не нашли подобной информации. Но мы их рассматриваем, потому что на сайте имеется ссылка для разработки индивидуальных событийных туров по желанию клиентов.

На основе анализа предложений по событийным турам турагентств города Омска, мы разработали событийный тур на Первенство России на Чемпионат мира по футболу 2018 г. в России, продолжительностью 4 дня и стоимостью 27700 руб./чел.

1-й день. В первый день (12.06.2108) в 17:00 (всё время московское) участники тура выезжают из города Омска в Тюмень на рейсовом автобусе, примерное время в пути участников тура составит около 9-10 часов.

2-й день. В 7:00 второго дня (13.06.2018) они прибывают в Тюмень на автовокзал, где их будет ждать микроавтобус FordTransit, который доставит их до Тюменского аэропорта. Отправка из Тюмени в Москву состоится на рейсовом самолете Тюмень-Москва – прямой рейс. В 11:30 состоится прибытие в Москву в аэропорт Внуково. Далее участников тура отправляют микроавтобусе Ford Transit в отель Кастелло. После прибытия в отель идет заселение в 13:00. В 15:00 будет проходить экскурсия по футбольному стадиону «Лужники», которая пройдет полтора часа. На этой экскурсии будет рассказываться история создания этого стадиона, какие проходили соревнования международного масштаба, предоставлена информация про

футбольные матчи Лиги Чемпионов 2008 года, Лиги Европы УЕФА, Олимпийских игр 1980 г.

После экскурсии на футбольный стадион, участника тура отправляются на экскурсию на Красную площадь, где проводят там полтора часа. Там подробно будет рассказываться создание Покровского собора или другое его название храм Василия Блаженного. Также будет говорится о том, что этот храм входит в список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО.

В 21:00 прибытие обратно в отель и свободное время.

3-й день. В 9:00 (14.06.2018) завтрак в отеле Кастелло и подготовка на экскурсию на футбольный стадион «Открытие Арена».

В 12:30 будет проводится экскурсия на стадион «Открытие Арена». Участникам дадут возможность увидеть футбольный музей, находящийся на этом стадионе, побывать в спартаковской раздевалке, сфотографироваться на память с памятником, сделанным братьям Старостиным, а также посетить мультимедийный зал славы.

После экскурсии участники сразу же отправляются на долгожданный матч-открытия Сборной России, который начинается в 18:00. Перед началом матча будет проходить торжественное открытие 21 Чемпионата мира по футболу. Участники увидят концерт популярных звезд, насладятся футбольным матчем, почувствуют настоящую атмосферу праздника.

После матча в 21:00 все прибывают в отель и начинается свободное время.

4-й день. В 9:00 следующего дня (15.06.2018) начало завтрака в отеле Кастелло.

В 10:00 будет происходить сдача номеров и подготовка к отъезду в аэропорт Внуково.

В 11:00 участники тура отправляются в аэропорт Внуково, в 12:30 вылет в Тюмень.

Прибытие в Тюмень в 15:00, где их будет ждать транспорт для трансфера на автовокзал, отъезд на рейсовом автобусе из Тюмени в Омск в 17:30.

Прибытие из Тюмени в Омск будет (16.06.2018) в 7:30.

Нами была проведена оценка параметров тура согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг», используя метод экспертной оценки. При проведении опроса выступили в роли экспертов пять специалистов в области туризма.

В качестве критериев для проведения экспертного опроса были приняты основные требования к туристским услугам и условиям обслуживания туристов (согласно ГОСТ Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг») такие, как: соответствие назначению, безопасность; точность и своевременность исполнения; эргономичность; комфортность; эстетичность; информативность; доступность.

Анкетирование потенциальных потребителей о содержании событийного тура на чемпионат мира по футболу 2018 года в России проводилось на базе ООО «Музенидис трэвел» в период с 06.11 по 19.11.2017 г.

В опросе (анкетировании) приняли участие 116 человек – потенциальных потребителей ООО «Музенидис трэвел».

Анализ анкет показал, что в исследовании приняли участие люди в возрасте от 18 до 25 лет (54%), от 25 до 35 лет (22%), от 30 и старше (24%). Из этого можно сделать вывод, что в опросе приняли практически все категории возрастов участников. По гендерному признаку большинство опрошенных было мужского пола (77%).

Заключение. Изучив и проанализировав анализ предложений предприятий города Омска в сфере спортивно-событийных туров, можно сказать, что на рынке событийных туров города Омска нет узконаправленных агентств по организации событийного отдыха. Также, событийный туризм не является основным направлением во всех турагентствах, туристические компании разрабатывают событийные туры только по мере спроса, событийные туры на сайтах туристский фирм не встречаются. Разработанный нами событийный тур на Чемпионат мира по футболу 2018 г. готов к внедре-

нию, так как разработан с учетом рынка туристских услуг и соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [Электронный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/1200083215.
2. Александрова А.Ю. Международный туризм. – М.: Кнорус, 2013. – 460 с.
3. Казарина А.С., Лебедева Т.Е. Событийный туризм как актуальное направление туризма // Индустрия туризма и сервиса: состояние, проблемы, эффективность, инновации. – Нижний Новгород, 2014. – С. 13-16
4. Васильева А.С. Чемпионат мира по футболу 2018, как фактор развития событийного туризма в России // Туризм и гостеприимство через призму инноваций. – 2017. – С. 27-30.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТУРА ВЫХОДНОГО ДНЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Черная Л.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Савчак Д.А.

lelya_lesenok@mail.ru

PROJECTION WEEKEND TOUR WITH A SPORT FOCUS FOR TEENAGERS

Chernaya L.A.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

This article provides information based on the analysis of offers of travel agencies in Omsk. On this basis, we developed tour for teenagers in the Omsk region.

Введение. Детско-юношескому туризму принадлежит важная роль, направленная на укрепление здоровья, закаливание, развитие физических возможностей детей, формирование начальных туристских навыков и умений [2].

Все больше туристских предприятий Омской области создают условия для отдыха с детьми. На турбазах оборудуются детские бассейны и игровые комнаты, предлагаются несложные экскурсионные маршруты. В местах развлечений – экстрим парках, аквапарках – действуют детские зоны. На сегодняшний день отдыхать в Омской области можно с детьми практически любого возраста, от младенцев до подростков. На территории Омской области большое количество интересных мест, архитектурных, культурных и природных памятников, чья история интересна и своеобразна. Омский регион может стать ресурсной базой для проведения спортивных, оздоровительных, культурных и эколого-познавательных программ, мероприятий и маршрутов [3]. Вместе с тем, на туристском рынке нет предложений туров выходного дня с программой для школьников.

Цель исследования – разработать тур выходного дня спортивной направленности для школьников.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности школьного туризма для проектирования тура.
2. Рассмотреть рекреационный потенциал спортивно-развлекательных комплексов г. Омска.
3. Разработать спортивно-образовательную программу «В гостях у Лайки», посвященную продвижению XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 г. в г. Красноярск.

Методы исследования – анализ научной и методической литературы, Интернет-ресурсов; проектирование; экспертный опрос; методы математической обработки.

Результаты исследования. Анализ научной и методической литературы показал, что школьный туризм на сегодняшний день имеет очень важную роль. Он понимается как туристско-краеведческая работа в школе, направленная на удовлетворение

рекреационных потребностей школьников. Детско-юношеский туризм очень разнообразен по формам: подходы, представленные различными видами туризма (пешие, лыжные и т.д.), различной продолжительности, различных степеней и категорий сложности, пешие и транспортные экскурсии и туры. При анализе спортивно-развлекательных комплексов города мы выяснили, что город Омск – крупный экономический, научный и спортивный центр на востоке страны с развитой инфраструктурой. В Омске множество учреждений, где можно школьникам интересно провести время. Можно отправиться в аквапарк или картинг-клуб, посетить пейнтбол или лазертаг, попрыгать на спортивных батутах. Индустрия развлечений города Омска динамично развивается вот уже несколько лет подряд, открываются новые центры развлечений [4]. Их наличие позволяет создавать множество экскурсий, которые будут интересны школьным группам, а также людям разных возрастов.

Первая Всемирной зимней универсиада в России состоится в 2019 г. в городе Красноярске, географическом центре Сибири. Именно в Сибири в это время можно заниматься всеми видами зимнего спорта, прочувствовать зиму на 100%. При этом «мороз» и «зима» – не только устойчивые ассоциации иностранцев о России, но и особые силы, образы, которые трепетно изображаются в русской культуре. Зимняя Универсиада – это праздник зимы, праздник гостеприимства, праздник молодости и спорта, заряжающий своей энергией, атмосфера дружелюбия и тепла. Поэтому так важно чтобы дети, подростки и молодёжь имели представление об этом уникальном событии.

Проанализировав сайты омских туристических фирм из них можно выделить несколько предприятий, которые предлагают школьные туры, это такие фирмы как «ТАИС-Омск», «ОмскТур», «Увлечен и я». Остальные, рассмотренные нами турагентства предлагают в основном традиционный пляжный отдых по популярным направлениям как Египет, Греция, ОАЭ, Турция, Кипр, Тунис и другие. Помимо пляжного отдыха практически все турагентства имеют в своих каталогах предложения для туристов, которые любят проводить свой отдых с познавательной и культурно-исторической целью.

Предложения школьных туров мы нашли в туристических агентствах такие как: «ТАИС-Омск», «ОмскТур», «Увлечен и я».

Предоставляют школьные туры на туристские базы региона:

1. Туристическая компания «ТАИС-Омск»: поселок Чернолучье база отдыха имени И.И. Стрельникова (от 1550 руб./чел. в день), база отдыха «Политотдел» (от 1950 руб./сут.), база отдыха «Карбышева» (от 2050 руб./сут.), база отдыха «Адмирал Макаров» (от 1800 руб./сут.)
2. Туристическая компания «ОмскТур» предоставляет похожие туры: База отдыха им. Стрельникова в Чернолучье (от 600 руб./сут.). База отдыха Политотдел с аквапарком (от 1020 руб./сут.). База отдыха "Альрийская деревня" (от 600 руб./сут.)
3. Туристическая компания «Увлечен и я» предоставляет туры по следующим направлениям: Большеречье, Выходной в Петропавловке, Страусиная ферма, Сплав по Оми, Озеро Эбейты. Стоимость: от 1400 руб./чел.

Таким образом, омские турфирмы предлагает школьные туры во время каникул, присутствует разнообразие школьных туров в различные города России, а также других стран. По Омской области школьные туры в основном однодневные. Предложений туров выходного дня по Омской области практически нет. На наш взгляд предложений школьных туров по Омской области недостаточно.

На основе анализа предложений по рекреационным турам турагентств города Омска, мы разработали спортивный тур выходного дня на территории Омской области из Любинского района. Данный тур был разработан для школьников Омска и Омской области. Ориентирован тур на людей среднего достатка. Продолжительность тура – 3 дня. Рассчитан на группу из 15 чел. + 1 руководитель, стоимость на 1 чел. составит 6400 руб. Также нами была разработана технологическая карта тура, спортивно-

образовательная программа. В процессе проектирования тура были произведены расчеты стоимости трансфера, питания, размещения и экскурсионного обслуживания.

1-й день – приезд в г. Омск, размещение в гостинице-хостеле на базе ЛДС им. В. Фетисова и СП «Энергия». Обед в гостинице-хостеле. Приезд в СОК «Экстрим парк СибГУФК» Ребята узнают о режиме работы комплекса, познакомятся с инвентарем и предлагаемыми услугами. Узнают историю возникновения и описание горнолыжного спорта. В ходе лекции ребята узнают основную стойку горнолыжника, дополнительные элементы экипировки, которые необходимы для удобства и безопасности горнолыжника, такие как: очки горнолыжные, шлем, защитная маска на лицо от ветра, сумка для ботинок, чехол для лыж; узнают основные виды поворотов, как организовываются и проводятся соревнования по горнолыжному спорту. После теории и инструктажа по технике безопасности у ребят будет возможность попробовать себя в этом экстремальном виде спорта. Тренировку будет вести квалифицированный инструктор, который научит ребят основам горнолыжного катания. После активного времяпровождения ребят ждет небольшое чаепитие и отправление обратно в гостиницу. По возвращению их ждет занятие по фигурному катанию, а после – ужин и свободное время. В свободное время для школьников будут реализованы различные командные игры на сплочение команды и развития физических и личностных качеств.

2-й день – В этот день после подъёма и завтрака ребята отправляются на спортивно-образовательную программу «В гостях у Лайки» посвященной всемирной Универсиаде 2019. Школьники узнают много нового и интересного про зимнюю универсиаду, про зимние виды спорта, познакомятся с главным символом этого события – Лайкой. После обеда их ждет мастер-класс по сноубордингу, где они узнают об этом виде спорта, а также испробуют полученные знания на практике. По возвращению ужин в гостинице и свободное время.

3-й день – Отправление группы на экскурсию на скалодром кафедры теории и методики туризма и рекреации СибГУФК. Ребят ждет увлекательный рассказ, чем отличается лазание на скалах от занятий в зале, отличия скалолазания от альпинизма, а также практика (20–30 мин). Инструктор проведет краткий инструктаж по технике безопасности, объяснит основы скалолазания. Продемонстрирует технику лазания и страховки, затем участник самостоятельно лазает по разным трассам. После экскурсии обед, и трансфер в поселок Любино.

Заключение. Изучив предложения туристских предприятий города Омска в сфере школьных туров, мы сделали вывод, что предложений школьных туров недостаточно, а туров выходного дня спортивной направленности по Омской области найти не удалось. Тур выходного дня для школьников спортивной направленности нацелен на развитие активной деятельности детей, а также предоставлению туристской программы в новой, познавательно-игровой форме. Себестоимость тура 6400 рублей: в него входит проживание, трансфер на весь тур, питание, экскурсионное обслуживание. Разработанный нами тур выходного дня спортивной направленности для школьников готов к внедрению, так как разработан с учетом рынка туристских услуг и соответствует ГОСТу Р50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» [Электронный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/1200083215.
2. Адамова Т.П. Внедрение занятий туризма в учебный процесс [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 25. – С. 3–4. – URL: http://e-koncept.ru/2017/770477.htm.
3. Солодовникова Ю.Р. Развитие детского туризма на современном этапе в Омской области 2017 [Электронный ресурс] // Научные исследования и разработки 2017: IX Международная научно-практическая конференция. – М.: Олимп, 2016. – 1302 с.
4. Сайт Сибирь инфо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://сибирь-инфо.рф/news.

СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Чижова Е.А.
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», г. Муром, Россия

EVENT TOURISM AS A PERSPECTIVE DIRECTION OF DEVELOPMENT OF INTERNAL TOURISM IN RUSSIA

Chizhova E.A.
Murom Institute (branch) of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Vladimir Grigorievich Vladimir State University and Nikolai Grigorievich Stoletov", Murom, Russia

Научный руководитель:
доц., канд. экон. наук Свистунов А.В.

tchizhova.el@yandex.ru

Nowadays, Russian tourism challenge is to create competitive and attractive tourism product. Event tourism is a promising direction of development of the domestic tourism market due to the availability of necessary resources and the creation of appropriate infrastructure. With proper positioning of events and their promotion to the tourist market, there may be a tendency of growth in the number of tourists of event tours, which in the future may be several times higher than the number of participants of ordinary sightseeing tours.

В современном мире туризм стал одной из важнейших отраслей экономики для многих стран и регионов. Для повышения качества и создания конкурентоспособного рынка российские туроператоры, ранее работавшие только в сфере выездного туризма, переориентировались, в том числе, на внутренний рынок.

Популярным и активно развивающимся направлением туризма в настоящее время является событийный туризм. Так, М.Б. Биржаков обозначает событийный туризм как «значимую часть культурного туризма, ориентированную на посещение дестинации в определённое время, связанное с каким-либо событием в жизни сообщества или общества, редко наблюдаемым природным явлением...» [1].

Событийный туризм как отрасль закрепился в индустрии туризма два десятилетия назад, что привело к последующему впечатляющему росту данного направления, впрочем, само явление событийного туризма имеет довольно глубокие корни. В источнике большинства современных фестивалей лежат исторические события, традиции и праздники.

Под событием понимается совокупность явлений, выделяющихся своей неоднозначностью, значимостью для данного общества или человечества в целом, для малых групп или индивидуумов. Оно имеет вид разового неповторимого явления или периодического, наблюдаемого ежегодно или в определенные периоды времени [5].

Мероприятия событийного туризма имеют немалое экономическое значение. В период их проведения стимулируется деятельность всех объектов индустрии туризма. Потребительский спрос находится на достаточно высоком уровне и значительно превышает предложения. Проявляется оживление местных культурных традиций, обычаев, развивается народное творчество, и это является неоспоримым достоинством событийного туризма.

Актуальность данной темы заключается в том, что событийный туризм оказывает значительное положительное влияние на развитие принимающего региона. Это сопровождается организацией спортивных, экскурсионных, туристских, развлекательных комплексов, созданием комфортабельных средств размещения, развитием транспортной инфраструктуры. Вдобавок, успешность событийного туризма в регионе положительно сказывается на деятельности внутренних туроператоров, поскольку помогает сглаживать сезонные колебания прибытий и загрузки гостиниц. В свой черед, растет

число туристов, проявляющих интерес в данном направлении. У людей появляется желание принять личное участие в различных мероприятиях, а событийный туризм как раз даёт возможность туристу прикоснуться к истории и культуре разных стран и народов нашего обширного мира.

В России развитие событийного туризма началось не так давно, но с каждым годом он все больше и больше набирает обороты. Туристический бизнес для создания туристского продукта и привлечения туристов активно использует различные события. Практически каждый город интересен своими спортивными и культурными событиями, проходящими при немалом стечении зрителей.

Подмечено, что в России, по данным ВТО, наблюдается значительный рост популярности событийного туризма и рост развития инфраструктуры, связанной с этой отраслью. В 2013 г. Россия попала в десятку самых популярных стран для развития событийного туризма, чему способствовало проведение таких масштабных событий как Универсиада в Казани (2013) и XXII зимние Олимпийские игры XI зимние Паралимпийские игры в Сочи (2014) [4].

Развитие событийного туризма можно рассматривать как действенный механизм развития внутреннего туризма на региональном уровне. В последнее время оживилась культурная, деловая, спортивная жизнь во многих регионах России, и можно привести примеры множества событий, привлекающих большое количество туристов. Например, в Москве: Международный авиакосмический салон МАКС, Московский Международный кинофестиваль. В Санкт-Петербурге: Международный театральный фестиваль «Балтийский дом», Международный фестиваль «Встречи в России» и др.

Исторически сложившиеся события могут придумывать специально, если их нет в жизни туристского объекта. Так, например, в городе Суздаль, что находится во Владимирской области, проводится множество тематических праздников для российских и иностранных туристов. Уже стали популярными Праздник огурца и Гусиные бои. Притягивают туристов и «Рождество», «Встреча Нового Года», международный фестиваль «Бабье лето» и другие событийные мероприятия.

Событийный туризм находится в движении. С каждым годом возрастает количество мероприятий, и соответственно, количество туристов. Многие события, которые раньше были случайными, со временем, становятся регулярными.

Труды таких отечественных и зарубежных ученых, как М. Новикова, А.В. Бабкина, О.В. Алексеевой, К.Д. Гетц посвящены развитию событийного туризма. В своих трудах они анализируют факторы, оказывающие влияние на развитие событийного туризма, рассматривают понятийный аппарат событийного туризма, событийный маркетинг и его роль в формировании бренда территории. Однако, в этой области исследования некоторые аспекты не получили требуемого отражения. А именно не полностью рассмотрена структура и методология конкретного направления в туризме, не точно определены критерии и качество производимого туристического продукта.

В своих трудах А.В. Бабкин группирует событийный туризм по масштабу и тематике события. Профессор канадского университета Калгари Дональд Гетц выделяет события, являющимися поводом для туризма (торжества культурного, спортивного, социального направления, а также частные, политические и государственные события, различные развлекательные мероприятия, события в области образования, науки и искусстве).

Целевой аудиторией событийных туров являются достаточно обеспеченные туристы, а также состоящие из нескольких пар компании. Событийный туризм ценен тем, что увлекает разных по возрасту, политическим взглядам и убеждениям людей. Он способен дать региону огромный мультипликативный эффект, так как является весьма выгодным и с коммерческой точки зрения, способствуя повышению популярности региона. Также, следует отметить, что событийный туризм является уникальным видом туризма, так как он неисчерпаем по содержанию. Ряд экспертов полагает, что в недалеком будущем число участников событийных туров превысит число участников экскурсионных туров.

Перспективное развитие событийного туризма в российских регионах определяет наличие удачного опыта проведения разных мероприятий, которые не только привлекут туристов, но и будут являться площадкой для реализации различной продукции, обмена опытом ремесленников, установления деловых контактов, организации анимационных программ и т.п.

Как видим, событийный туризм имеет ряд преимуществ для развития в регионе, по сравнению с другими направлениями туризма:

1. Благодаря событийному туризму в регион вовлекается большой поток туристов.
2. Развиваясь, данное направление способствует разрешению проблемы сезонности.
3. Увеличивается время пребывания туристов в регионе (при долгой продолжительности мероприятия).
4. Отражаются интересы разных целевых аудиторий
5. В данном направлении не требуется наличие на территории естественных природных ресурсов.

Кроме того, по мнению экспертов, событийный туризм является выгодным для развития на территории, даже не обладающей уникальными туристскими ресурсами [2]. Согласно исследователям, событийный туризм выступает эффективным инструментом развития в условиях экономического кризиса [3]. Также успешно проведенные мероприятия положительно влияют на имидж территории за ее пределами.

Несмотря на множество достоинств, событийный туризм имеет и недостатки, а именно нереальность точно предвидеть постоянство спроса на новое событие, а также учитывать все части его проведения. Разнообразие событий заставляет организаторов с каждым разом находить другие способы привлечения туристов. Кроме того, необходимо отметь привязанность поездок к времени проведения выбранных мероприятий. Возникают и определённые трудности в обеспечение одновременно большого количества туристов транспортом, местами размещения и т.п. Все это требует больших вложений.

Таким образом, при правильном позиционировании событий и их продвижений на туристский рынок, может сформироваться тенденция роста количества туристов событийных туров, которое в дальнейшем может в несколько раз превзойти количество участников обычных экскурсионных туров. Если события станут неотъемлемой частью путешествий, то это позволит занимать немаловажные позиции в туризме, как конкретному региону, так и нашей стране и миру в целом. Также, событийный туризм может решать различные социально – экономические задачи территории. Актуальным является включение событийного туризма в программы долгосрочного развития, которые принимаются местными органами власти. Эти документы должны включить в себя вложение денежных средств для развития туристической инфраструктуры, план мероприятий по подготовке кадров, большой комплекс мер в области информационного продвижения событийных туров. Реализация этих мер позволит положительно отразиться на социально – экономическом положении региона.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: учебное пособие – 10-е изд., испр. и допол. – СПб.: Издательский дом Герда, 2014. – 544 с.
2. Власова Т.И. Событийный туризм – эффективный антикризисный инструмент привлечения туристских потоков в регион / Вестник НАТ. – 2015. – № 1. – С. 38–40.
3. Воронин А.Н. Теоретические и методические аспекты развития событийного туризма в дестинации / Вестник НАТ. – 2012. – № 2. – С. 40–43.
4. Климова Т.Б., Вишневская Е.В., Богомазова И.В. К вопросу развития событийного туризма на уровне региональных экономик // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.
5. Мартышенко Н.С. Ивент-маркетинг как инструмент продвижения туристской территории // Сборник научных трудов SWORLD – 2013. – Т 19. – № 3.

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТУРА «СЕРДЦЕ САХАЛИНА» ДЛЯ СТУДЕНТА ИЗ РЕСПУБЛИКИ ЮЖНАЯ КОРЕЯ

Шивыткин К.С.
Сахалинский государственный университет г. Южно-Сахалинск, Россия

DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL TOUR "HEART OF SAKHALIN" FOR THE STUDENT FROM THE REPUBLIC SOUTH KOREA

Shivytkin K.S.
Sakhalin State University, Yuzhno-Sakhalinsk, Russia

Научный руководитель:
ст. преп. Домра Ю.М.

Kostyashivytkin@mail.ru

This article is devoted to development of an individual tour. The terms "Group Tour" and "Individual Tour" are considered. The sights attracting tourists from neighboring countries and promoting formation of tourist capacity of the Sakhalin region are considered. The result of this work is the development of individual tour "Heart of Sakhalin" for the student from the republic South Korea.

«Познание стран мира – украшение и пища человеческих умов» – так говорил итальянский художник и учёный Леонардо да Винчи. Но можно ли всецело углубиться и познать культуру той или иной страны, если внимание экскурсовода приковано к группе, состоящей из 10 или 20 человек, а не к каждому человеку лично? Многие застенчивые туристы теряются в этой толпе. Неоднократно я замечал таких среди групп туристов, прибывших на Сахалин из Японии и Южной Кореи. Вообще несмотря на относительно невысокую цену, уже готовую программу с фиксированными ценами и возможность завести новые знакомства с попутчиками, групповые туры имеют массу недостатков таких как: отсутствие выбора маршрута, привязка к группе и постоянное нахождение с другими туристами. Именно эти причины делают наиболее ценными индивидуальные туры [2].

Согласно понятию, данному на туристическом портале Tour52.ru – «Индивидуальный тур – это комплекс разных туристических услуг, предоставляемый одному туристу или целой группе отдыхающих. Во время такого тура возможно предоставление автомобиля с персональным водителем и личного гида-экскурсовода» [3].

Индивидуальные туры также как и групповые имеют свои плюсы и минусы. Сложность при формировании индивидуального тура заключается в том, что туристу необходимо принять для себя решение, какие объекты он хочет посетить для того, чтобы грамотно проложить маршрут путешествия и успеть все забронировать. Цена индивидуальных туров гораздо выше, чем цена групповых туров. Преимуществами индивидуальных туров являются: программа путешествия, разработанная специально для туриста с учётом его потребностей, предпочтений, желаний и вкусов, отсутствие привязки к группе, что зачастую становится главным критерием при выборе тура с целью насладиться впечатлениями без присутствия незнакомых людей.

Индивидуальные туры бывают простыми и сложными. Простым называют индивидуальный тур, когда турагентство бронирует билеты на определенный день и на определенное время, бронирует средства проживания, занимается оформлением документов, арендует авто в пункте прибытия или заказывает трансфер. Сложные индивидуальные туры включают в себя стандартный пакет услуг, а также пожелания клиента вплоть до посещения закрытых островов и поиска специального горнолыжного снаряжения для покорения вершин [1].

И простые, и сложные индивидуальные туры есть и для туристов, посещающих Сахалинскую область, но, как правило, эти туры либо очень дорогие, либо включают в себя двух-трехдневное пребывание в Южно-Сахалинске, основной целью которого является спортивный и экологический туризм. Стоит отметить, что Сахалинская область – регион, соседствующий со странами Азиатско-Тихоокеанского региона. На остров приезжают туристы на круизных лайнерах с двухдневным посещением областной столицы, а также студенты по обмену из Японии, Китая и Кореи на семестровые стажи-

ровки, которые потом приезжают снова, но уже в качестве туристов. Интерес туристов из стран-соседок к Сахалинской области динамично растёт с каждым годом благодаря нескольким факторам. Сахалинская область, являвшаяся территорией Японской империи с 1905 по 1945 гг., сохранила немало объектов туристского показа периода губернаторства Карафуто. В этот же период японцы во время аннексии Кореи привезли на остров корейцев в качестве рабочей силы. После Советско-японской войны японцы покинули остров, а корейцы остались и сохранили свою культуру, сделав нашу область регионом с наибольшим количеством проживающих здесь русскоговорящих корейцев – корё-сарам на территории всего постсоветского пространства.

Туристский рынок нашей области имеет самые разнообразные предложения на любой вкус и цвет, но тур, посвященный культуре корё-сарам не был представлен ни одним туроператором или турагентом, а индивидуальные туры для граждан Южной Кореи, направленные на межкультурное взаимодействие, также отсутствуют на туристском рынке островного региона, что и обуславливает актуальность разработки индивидуального тура «Сердце Сахалина». Целью данного тура является – осмотр объектов туристского показа южной части острова Сахалин и города Южно-Сахалинск, популяризация русской культуры, презентация культуры корё-сарам. Тур будет интересен для студентов языковых специальностей из республики Южная Корея.

Конец августа для организации тура был выбран специально, потому что в этот период наиболее благоприятные погодные условия для поездки на остров. Также в это время ежегодно проводится Сахалинский международный кинофестиваль «Край света» и фестиваль авиации и музыки «Крылья Сахалина».

Девятидневная программа тура включает в себя посещение объектов для ознакомления с культурой корё-сарам: Сон Тукпеги – одно из лучших кафе города с корейской национальной кухней; рынок Восток, где можно попробовать домашние блюда корё-сарам, такие как пянсе – являющийся модификацией распространённого корейского блюда пхёнсу; Корейский культурный центр; кафедра корейского языка Сахалинского государственного университета; выставка корейской культуры в Художественном музее; памятник пострадавшим корейцам от японских милитаристов на горе Печали в городе Корсаков.

Для презентации русской культуры и кухни включены следующие объекты: Музей медведя; кафе русской кухни «Маруся»; Исторический парк «Россия – моя история», имеющий четыре огромных зала и около 86 выставочных пространств, позволяющих туристу проникнуться историей России со времён зарождения Руси до нашего времени при помощи интерактивных мультимедийных экспозиций.

Также для того, чтобы показать своеобразие и уникальность единственного в России островного региона включены следующие объекты: краеведческий музей, занимающий японское здание 1937 г., построенное в традиционном национальном стиле тэйкан-дзукури, единственное в своём роде, как на территории Сахалина, так и на территории всей России; «Горный воздух» – спортивно-туристический комплекс, горнолыжный курорт, расположенный в черте города Южно-Сахалинск на горе Большевик на высоте 600 м над уровнем моря; городской парк культуры и отдыха имени Юрия Гагарина, входящий в десятку лучших парков России; площадь Славы являющаяся мемориальным комплексом, созданным в честь советских воинов, погибших в боях за освобождение Южной части Сахалина и Курильских островов от японских захватчиков в августе 1945 г. [табл. 1]

Турист будет размещён в комфортабельном номере «Симушир» хостела европейского типа «Ostrova». Хостел расположен в новом микрорайоне Южно – Сахалинска рядом с торгово-деловым центром «Столица», ирландским пабом и супермаркетом «Столичный».

Стоимость тура составляет 60568 руб. Большая часть затрат приходится на трансферы и составляет 27728 руб., на мероприятия – 17840, за размещение – 15000.

Таблица 1 – Программа путешествия по маршруту «Сердце Сахалина»

Населенные пункты, расстояния между ними, способы передвижения, время прибытия в пункт и выезда из него	**Наименование туристских предприятий и условия размещения (категории средств размещения)**	**Запланированные туристские услуги. Наименование экскурсий (с перечнем основных объектов показа), туристских прогулок и походов**	**Внутримаршрутные перевозки**
18.08.2018			
Сеул (09:05 вылет) – Южно-Сахалинск (14:10 прибытие) Расстояние 1659 км	Хостел «Ostrova»	15:00 – заселение в хостел «Ostrova» 15:00 – 16:00 организационные моменты, обмен валюты 16:00 – обзорная экскурсия по центру города 18:00 – кафе «Маруся» Посещение ТДЦ Столица и супермаркета «Столичный»	Трансфер до хостела «Ostrova» (10 км) с англоговорящим гидом на такси
19.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	10:00 – ТРЦ Сити-Молл 16:00 – Музей медведя	Трансфер до ТРЦ Сити-Молл на автобусе
20.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	10:00 – прогулка в Парке им. Гагарина. Аттракционы. 12:00 – Площадь Славы 12:20 – Обед в кафе Yummy 14:00 –посещение спортивно-туристического комплекса Горный воздух	Трансфер до Парка им.Гагарина на автобусе Поездка на гондольно -кресельной канатной дороге на вершину горы Большевик
21.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	10:00 – Исторический парк «Россия –моя история» 14:00 – Краеведческий музей 16:00 – Кафе Сон Тукпеги	
22.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	11:00 – посещение кафедры корейского языка Сахалинского государственного университета 12:00 – рынок Восток	

23.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	11:00 – посещение Корейского культурного центра 15:00 – выставка корейской культуры в Художественном музее	
24.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	08:00 – Поездка в г.Корсаков 10:00 – Прогулка по центру города и посещение смотровой площадки 12:00 – Осмотр памятника пострадавшим корейцам от японских милитаристов на горе Печали	Трансфер до г.Корсаков на автобусе (52 км)
25.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	18:30 – 22:00 Открытие международного кинофестиваля «Край света»	
26.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	10:00 – 21:00 -фестиваль авиации и музыки "Крылья Сахалина"	Трансфер до аэродрома Пушистый на автобусе (50 км)
27.08.2018			
	Хостел «Ostrova»	09:00 – завтрак в отеле Свободный день	
28.08.2018			
Южно-Сахалинск (16:00 вылет) – Сеул (17:10 прибытие) Расстояние 1659 км	Хостел «Ostrova»	14:00 – выезд из отеля	Трансфер до аэропорта Хомутово (10 км)

Подводя итог, хочется отметить, что индивидуальные туры являются лучшим способом представления и погружения в культуру страны пребывания. Грамотно разработав программу тура и проложив маршрут можно снизить стоимость тура. Разработка подобных туров, направленных на межкультурное взаимодействие может благотворно сказаться на повышении въездного турпотока и на увеличении консолидированного бюджета Сахалинской области.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Индивидуальные туры: преимущества и недостатки [Электронный ресурс] // Туристическая библиотека. – URL: http://tourlib.net.
2. Какие плюсы и минусы у групповых поездок [Электронный ресурс] // Туризм и путешествия. – URL: https://expert-turizm.ru.
3. Словарь туристических терминов [Электронный ресурс] // Тур 52. – URL: https://www.tour52.ru.

АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПРОДУКТА

Ярцев Н.А.
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета, г. Муром, Россия

ANALYSIS OF THE MECHANISMS OF PROMOTION OF TOURIST PRODUCT

Yartcev N.A.
Murom Institute (branch) of Vladimir State University, Murom, Russia

Научный руководитель:
Шулятьева Л.И.

n56uphcq@mail.ru

In the conditions of the emerging tourism market, great importance is attached to information and advertising activities, as a means of bringing various information about the tourist product (routes, programs, objects of visit, prices, etc.) to the mass consumer. For the successful and effective operation of the company, you should use a variety of promotion tools in combination. An integrated approach enhances the promotion effect and is cost-effective.

В соответствии с Федеральным законом [1], продвижение туристского продукта представляет собой комплекс мероприятий, которые направлены на реализацию туристского продукта (реклама, организация туристских информационных центров, издание каталогов, буклетов, участие в специализированных выставках, ярмарках и др.).

Актуальность этой темы, состоит в том, что в условиях развития рынка туристских услуг большое значение уделяется информационно-рекламной деятельности, как основного источника информации о туристском продукте, его программе, маршрутах, объектах посещения, ценах до потребителей. Учитывая развитие конкурентной борьбы в индустрии туризма и развлечений, проблема поиска новых способов доведения информации до потенциального потребителя становится особенно актуальной.

Под продвижением продукта подразумевается совокупность различных методов, которые способствуют доведению информации о достоинствах продукта, способах его реализации потенциальному потребителю, а также методов способствующих повышению конкурентоспособности услуг индустрии туризма и развлечений.

В процессе доведения продукта до потребителя важным фактором являются маркетинговые коммуникации, представляющие собой механизм передачи о нём клиенту информации, это элемент маркетинговой структуры, который обеспечивает связь основных маркетинговых посланий с целевыми аудиториями. Благополучный результат маркетинговых услуг зависит от формирования желаемых и качественных, ориентированных на рынок туристических продуктов по соответствующей цене и наличия эффективной и надежной торговой сети, а также от систематического и эффективного общения с потенциальными покупателями и турагентами, что сокращает разрыв между производителем и его потребителем. Главная идея этого заключается в оказании влияния на целевую группу посредством сегментации рынка потребителей услуг с целью применения наиболее эффективных методов воздействия на их выбор и предпочтения. Степень воздействия на целевую аудиторию может быть оценена показателями оценки её реакции на способы доведения информации.

Широкий спектр методов продвижения туристских продуктов и запросов целевых групп требует применения системного подхода к решению проблемы повышения эффективности деятельности турфирм. Систему продвижения турпродуктов можно рассмотреть как совокупность методов, каналов распространения и видов деятельности, которые направлены на донесении информации о туристических продуктах до возможного потребителя с целью формирования спроса на турпродукты и стимулирования у клиента желания купить их. Для того чтобы коммерческая маркетинговая деятельность была успешной, необходимо иметь определенный минимум стимулирующих мер, которые осуществляются в сочетании с рекламой и другой коммерческой деятельностью. Крупные туристические фирмы (туроператоры и оптовики), чаще всего имеют штатные службы по стимулированию продаж, занимающиеся изучением эффективно-

сти предыдущих мероприятий и дают рекомендации по наиболее эффективным методам.

Не рекламные методы продвижения туристского продукта:

- личные продажи, которые осуществляются через агента;
- прямой маркетинг (почтовая рассылка-информация перспективных корпоративных клиентов, телефонный маркетинг);
- прямая рассылка информации и работа с различными базами данных (формирование постоянно поддерживаемых баз данных устойчивой клиентуры, на основе которых информация о конкретных туров для клиентов.);
- пропаганда или связи с общественностью – косвенное предложение (организация культурных мероприятий, по которым путешествуют туров фирмы, куда приглашаются представители СМИ).
- стимулирование продаж – здесь клиенту предлагают, например, дисконтные купоны, разнообразные конкурсы и розыгрыши призов для покупателей туров являются бонусными программами, а также раздают товары с брэндингом.

Меры стимулирования сбыта могут быть различными, в зависимости от того, на кого они направлены, так как туроператор часто работает напрямую с клиентами и при этом в большом объеме реализует продукцию через систему турагентств. Важная роль в продвижении туристского продукта уделяется стимулированию покупателей. Основными задачами стимулирования потребителей являются: стимулирование туристов к приобретению услуг, которые раннее они не использовали, стимулирование более интенсивного потребителя предлагаемых туров или индивидуальных услуг, привлечение внимания к туристическому предложению тех, кто пользуется услугами конкурентов.

Меры стимулирования планируются на основе общей стратегии маркетинга и выбора наиболее эффективных средств. Как и рекламная деятельность, акции по стимулированию продаж осуществляются в календарном выражении. Этими сроками, как в национальном, так и в международном туризме могут быть периоды активной продажи туристских поездок на следующий год, сроки, которые совпадают с крупными туристскими событиями. Стимулирующие меры связаны с определенными затратами, и поэтому их реализация требует составления соответствующих смет. Размер ассигнований, по большей части, определяется в процентах от общего оборота или доходов фирмы. Критерием могут быть расходы прошлых лет [2].

В дополнение к мерам по продвижению туризма и стимулированию сбыта продаж, может и должна быть использована пропаганда для повышения продаж туристических поездок. Теперь этот вид деятельности называется PR – паблик рэлейшен – формирование общественного мнения. Пропаганда предполагает использование редакционного, а не платного пространства и времени во всех средствах массовой информации (рекламных носителях), доступных просмотра, чтения или прослушивания существующими или возможными клиентами туристической компании. Кроме того, пропаганда – это также организация и участие в публичных мероприятиях, который также создает благоприятный образ туристского предприятия и обслуживания. Большое значение в организации мероприятия уделяется дизайну – динамическое и статическое визуальное оформление (фильмы, плакаты, фотографии, слайд-шоу витрины).

Известность бренда туристического предприятия играет определенную роль. Информационные поездки журналистов практикуются во многих странах. Цель поездок – получить справочный материал, чтобы в последствии опубликовать статьи в журнале или газете, психологическое воздействие которых намного сильнее, чем прямая реклама. Это впечатление бывает более выигрышным и полным, а себестоимость поездок – ниже, чем стоимость рекламы.

Экономическая оценка методов продвижения может быть определена на основе расчета показателя рентабельности затрат на информационно-рекламную деятельность, определяемой как соотношение прироста прибыли от дополнительных продаж к этим затратам.

Выделение рыночных сегментов или целевых групп потребителей и обоснование методов воздействия на них позволяет разработать общую схему и экономико-математическую модель обоснования методов продвижения туристских продуктов. Целевая функция модели представляет собой максимизированную прибыль от реализации, а введение рыночных ограничений, таких как цена и максимально возможный объём продаж по целевым аудитория. Это позволить разработать эффективную маркетинговую стратегию фирмы, повысить её конкурентные преимущества на рынке туристских услуг.

Таким образом, при создании комплекса маркетинговых мероприятий недостаточно использовать одним рекламный инструмент. Для более успешной и эффективной работы компании следует применять различные инструменты продвижения в сочетании. Комплексный подход усиливает эффект продвижения и является экономически эффективным. В современных условиях необходимо уделять внимание интернет-маркетингу и интернет-продвижению, только те компании, которые "идут в ногу со временем" и не отказываются от новых технологий и подходов к продвижению, смогут выстоять в конкурсе. Необходимо следить за производительностью каждого объявления, при использовании любой маркетинговой стратегии. Для этого целесообразно провести анкетирование, которое точно покажет, через какой источник покупатели получили информацию о том или ином турпродукте. Такие методы помогут более грамотно и точно осуществлять медиа планирование в будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральным законом № 132 "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 г. (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 01.07.2011 N 169-ФЗ от 03.05.2012 N 47-ФЗ)
2. Есаулова С.П. Информационные технологии в туристической индустрии: учебное пособие. – М.: Дашков и Ко, 2011. – 152 с.

Раздел 2.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ВОДИТЕЛЕЙ ПРИ ПУТЕШЕСТВИИ НА АВТОМОБИЛЕ

Синицкая К.А.
Брянский государственный технический университет, г. Брянск, Россия

THE NEGATIVE FACTORS INFLUENCING ON THE DRIVERS' HEALS DURING THE TRAVELLING BY CAR

Sinitskaya K.A.
Bryansk State Technical University, Bryansk, Russia

The article is devoted to the factors that have a negative influence on the health of drivers when they are traveling by car. The diseases which appear due to an extending driving are considered. There are some useful tips for preventing these dangerous diseases. A survey of students of III – IV courses of BSTU is presented. A survey showed insufficient awareness of students in questions of negative influence on their health during long driving

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Сякина Г.Е.

kris.siniczckaia@yandex.ru

Ведение. Автомобиль стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. На сегодняшний день большинство людей предпочитают путешествовать на автомобиле, нежели пешком. И это действительно удобно, автомобиль дает свободу передвижений. Вы сможете посетить не только большие туристические города, но и побывать в неизведанных местах и полюбоваться природными достопримечательностями. Путешествие на машине это полная свобода передвижения, Вы можете изменить свой маршрут в любое время, взять с собой неограниченное количество багажа. К плюсам такого путешествия также можно отнести мобильность, экономичность, возможность останавливаться в любом месте [1]. Но путешествие на автомобиле также имеет огромное количество минусов, таких как грабежи, ДТП, особенности ПДД других стран, длинные очереди на границе, поломка автомобиля, а также большое количество времени, которое предстоит провести за рулем [2].

Материалы и методы. В 2017 г. в Брянском государственном техническом университете мною проводилось исследование «Факторы, негативно влияющие на здоровье автомобилистов», в котором были задействованы 120 студентов третьего курса Факультета информационных технологий. Анкетирование проводилось анонимно.

Предложенная мною анкета содержала следующие вопросы:

1. Сколько времени Вы проводите за рулем? 22% опрошенных проводят за рулем не более 30 минут; 30 минут – 1 час – 38%; 1-2 часа – 18,5%; 2-3 часа – 11,5%; более 3 часов – 10% опрошенных.
2. К какой группе вы можете себя отнести по отношению к использованию автомобиля? 20,5% опрошенных являются пассажирами; 58% – автолюбители, водят автомобиль; 9% – умеют водить, но не водят; 12,5% – учатся водить автомобиль.
3. Путешествовали ли Вы когда-нибудь на автомобиле? 75% опрошенных студентов путешествовали на машине, 25% – нет.
4. Какие болезни, по Вашему мнению, являются наиболее распространенными у автомобилистов? 45% опрошенных студентов ответили хондроз; 11,5% – геморрой; 12% – простатит; 31,5% – гипертония.
5. Какие факторы, на Ваш взгляд, влияют на здоровье водителя? Длительное сидячее положение – 48,5%; неравномерная нагрузка на стопу – 25%; наличие сквозняка из окна (кондиционера) – 22,5%; мягкие сиденья – 4%.
6. Через какой промежуток времени, проведенный за рулем, Вы чувствуете усталость? 7% опрошенных чувствуют усталость, через 30 минут провождения за рулем; через 1-2 часа – 25,5%; 2-3 часа – 38%; более 3 часов – 39,5% опрошенных.

7. Как Вы считаете, что нужно делать, чтобы избежать большинства заболеваний? Позаботиться о собственной посадке – 43,5%; периодически покидать автомобиль, чтобы интенсивно размяться и стимулировать кровообращение – 35%; заниматься ежедневной зарядкой – 12,5%; стараться меньше проводить времени за рулем – 9%.

Результаты и их обсуждение. На основе проведенного мною исследования сделаны следующие выводы:

1. Автомобиль является не только роскошью, но и провокатором болезней.
2. Большинство опрошенных студентов, являясь автомобилистами, использовали автомобиль для путешествия.
3. Молодежь недостаточно информирована в вопросах о негативных факторах влияния долгого провождения в автомобиле на здоровье.

Рассмотрим факторы, которые отрицательно влияют на здоровье водителей.

В качестве особенностей трудовой деятельности автомобилистов следует указать частое отсутствие определенного ритма поступления информации, возможность возникновения ситуаций, требующих принятия нестандартных (не предусмотренных инструкциями) решений нередко в условиях жестокого ограничения времени, необходимость постоянного поддерживания высокого для безопасного движения уровня бодрствования, малоподвижная сидячая рабочая поза, постоянное эмоциональное напряжение, шум и вибрация [3].

Длительное нахождение в сидячей позе и связанная с ней гипокинезия (ограниченная двигательная активность) приводят к ряду физиологических сдвигов в организме и вызывают специфическое утомление водителя, снижают его работоспособность и могут способствовать возникновению и развитию ряда заболеваний.

Условно все болезни, которые могут возникнуть вследствие продолжительного нахождения за рулем автомобиля, можно разделить на несколько групп [4]:

1. Болезни позвоночника – радикулит, остеохондроз.
2. Болезни органов малого таза – геморрой и простатит. Причины этих проблем в нарушении нормального кровообращения в области малого таза.
3. Проблемы сердечно-сосудистой системы – гипертония, инсульты, инфаркты, тахикардия. Причиной этих заболеваний является нахождение водителя в состоянии напряжения во время всего пути.
4. Заболевания нервной системы и психики – нервные срывы, стрессы, депрессии, неврозы. Вождение автомобиля оказывает особое влияние на нервную систему, так как водитель постоянно находиться в напряжении.
5. Желудочно-кишечные заболевания – гастрит, язвенная болезнь, дисбактериоз. Причиной возникновения является нерегулярное или неправильное питание.
6. Болезни дыхательной и иммунной систем. Из-за воздействия некоторых токсичных веществ, возможно появление бронхиальной астмы, аллергических проявлений, снижается иммунитет.
7. Заболевания, обусловленные малоподвижным образом жизни и нарушениями обмена веществ: сахарный диабет и ожирение.

Заключение. Таким образом, необходимо знать, что как машина нуждается в техническом обслуживании, так и человеческое тело – в правильном уходе, а также профилактике опасных заболеваний. Стоит ли путешествовать на автомобиле решать вам. Не отправляйтесь в дальнюю поездку, если вы не уверены в себе и тем более в своем автомобиле. Пусть ваше путешествие будет приятным, безопасным и запоминающимся. Занимайтесь гимнастикой, нормализуйте своё питание, используйте массажные накидки на сидения, тем самым вы сможете сохранить работоспособность пищеварительной, дыхательной и половой системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Квартальнов В.А. Туризм: учебник. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
2. Котов Г.Г. Автомобильный туризм. – М.: Профиздат, 1986. – 128 с.

3. Независимая экологическая экспертиза «Экология жизненного пространства» [Электронный ресурс] // Болезни водителей. – Режим доступа: http://www.ecospace.ru (дата обращения: 15.12.2017).
4. Портал мужского здоровья [Электронный ресурс] // Автоболезни – профессиональные болезни водителей. – Режим доступа: http://menquestions.ru (дата обращения: 18.12.2017).

Раздел 2.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Артамонова Е.А.
Орловский государственный университет имени И.С. тургенева, г. Орел, Россия

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF INCLUSIVE TOURISM IN RUSSIA

Artamonova E.A.
Orel state University named after I. S. Turgenev, Orel, Russia

Научный руководитель:
ст. преп. Давыдова О.В.

katerina.artamonova2012@yandex.ru

According to UN data, about 10% of the world's population is currently suffering from various types of physical, mental and sensory disorders. In this regard, both around the world and in Russia in particular, it is necessary to develop inclusive tourism, which plays an important role in the process of formation of human personality, its socialization, development of Outlook and improvement of physical and psychological condition

Понятие инклюзивный туризм подразумевает в первую очередь доступность всех путешественников к туристическим услугам, инфраструктуре, транспорту без ограничений, на равных условиях и с чувством собственного достоинства [2].

В соответствии с данными ООН около 10% населения всего мира в настоящее время страдают различными видами физических, умственных и сенсорных расстройств [3]. В то же время в России, по данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2017 г. проживает 12314 тысяч инвалидов, что составляет примерно 8,5% от общего числа населения страны[5].

В этой связи, как по всему миру, так и в России в частности, необходимо развивать инклюзивный туризм, который играет важную роль в процессе формирования личности человека, его социализации, развитии кругозора и улучшения физического и психологического состояния.

Зарубежные страны уже в конце XX в. начали обращать внимание на людей с ограниченными возможностями и создавать все необходимые условия для их путешествий. Так, например, в Испании, Финляндии, Израиле, Греции наблюдаются высокие показатели развития инклюзивного туризма [4].

В то же время понятие «инклюзивный» официально закрепляется в Российском законодательстве только в 2012 г. и характеризует «равный доступ для всех».

Несколько позже, в 2015 г. в городе Сочи на курорте «Роза Хутор» был организован первый общероссийский форум «Россия без барьеров, перспективы развития доступного туризма» [4]. Данное мероприятие объединило многих профессионалов индустрии туризма и гостеприимства, а так же представителей общественных организаций. В ходе форума, было обозначено, что развитие инклюзивного туризма в первую очередь связано с адаптацией туристских объектов по принципу «доступно и удобно для всех».

Безусловно, туристские объекты, обслуживающие туристов с ограниченными возможностями должны обладать рядом особенностей, для обеспечения их комфортного пребывания [1]. Прежде всего, средствам размещения стоит обратить внимание на ширину дверных проемов и коридоров, которая должна способствовать свободному перемещению инвалидов-колясочников.

На входе в отель необходимо предусмотреть наличие пандусов со специальным покрытием, для обеспечения безопасного подъема.

Особым образом требуется оборудовать гостиничный номер. Важный аспект – отсутствие порогов и широкие дверные проемы. Для удобства гостей, некоторые средства размещения устанавливают в номерах специальные изогнутые письменные столы.

Что касается ванной комнаты, то следует предусмотреть наличие поручней, которые помогут людям с ограниченными возможностями принять в ванну. Необходимо учитывать тот факт, что многие детали (раковина, зеркало) должны быть расположены

на небольшом расстоянии от пола, чтобы сидячий человек мог без трудностей ими воспользоваться. Ванной комнате обязательно наличие кнопки вызова обслуживающего персонала на случай непредвиденных обстоятельств.

Адаптируя гостиничное предприятие согласно потребностям особых клиентов, необходимо обеспечить возможность их комфортного передвижения по всей территории отеля. С этой целью учитывают ширину дверных проемов и пешеходных дорожек, напольное покрытие и многое другое.

Безусловно, проектирование «удобного и доступного» отеля требует больших финансовых затрат. Тем не менее, инклюзивный туризм является новым развивающимся направлением, активно растет его социальная значимость.

Как правило, выделяют ряд особенностей данного вида туризма:

- благоприятное влияние окружающей среды на здоровье человека;
- расширение кругозора общения;
- формирование терпимого отношения к людям с особенностями развития;
- увеличение социальных связей;
- обеспечение двигательной активности инвалидов.

В этой связи эффективное развитие инклюзивного туризма очень важно для России. Туристские объекты безбарьерной среды обладают рядом важных преимуществ. Как правило, они увеличивают свою прибыль не только за счет основных услуг, но и дополнительных. Люди с ограниченными возможностями чаще отдыхают в низкий сезон, чтобы избежать переполненных общественных мест, что, несомненно, сглаживает пики сезонности туристских объектов. Для укрепления своего здоровья инвалиды отдыхают дольше в санаторно-курортных учреждениях, чем здоровые люди. Необходимо так же помнить, что вместе с людьми с ограниченными возможностями обычно путешествуют их члены семьи или опекуны, что так же увеличивает доходы средств размещения.

В 2017 г. инклюзивный туризм получил наибольшее распространение в Москве, Санкт-Петербурге и Сочи. В основном при этом популярностью пользуются культурно-познавательный и лечебно-оздоровительный туризм. Безбарьерной средой в Москве занимается «Национальный центр туризма для инвалидов «Инватур»» и «Агентство ВЕЛЛ».

Безусловно, лидером среди российских городов по адаптации туристских объектов является город Сочи, в котором проводились Зимние Паралимпийские игры 2014 г. В этой связи более 60% от всей инфраструктуры было приспособлено для удобства инвалидов. Если анализировать ситуацию в целом по России, то можно увидеть что в среднем рассматриваемый показатель составляет 4-5%, так например, в Саратове, Республике Адыгеи, Республике Татарстан, Республике Карелии [5].

Таким образом, создание безбарьерной среды играет важную роль для России. Разумеется, мероприятия по адаптации туристских предприятий требуют немало усилий и финансовых вложений. Несмотря на это, данные меры являются не просто окупаемыми, но и повышают уровень социализации инвалидов, дают возможность людям с ограниченными возможностями путешествовать и наслаждаться жизнью.

В нашей стране инклюзивный туризм является довольно новым направлением и находится на стадии развития. В этой связи, в настоящее время туристские предприятия безбарьерной среды преимущественно расположены в крупных городах. Тем не менее, правительство страны ведет активную политику в этом перспективном направлении, принимает законодательные акты и производит финансирование. Поэтому в скором времени понятие «доступно и удобно для всех» распространится на многие средства размещения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СП 59.13330.2012 Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/1200089976 (дата обращения: 01.03.2018).
2. Всемирная туристическая организация (UNWTO) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www2.unwto.org/ (дата обращения:15.02.2018).

3. Новости ООН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://news.un.org/ru/story/2004/10/1059761 (дата обращения 29.01.2018).
4. Отдых в России. Форум «Россия без барьеров, перспективы развития доступного туризма» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rustur.ru/v-sochi-startoval-forum-rossiya-bez-barerov-perspektivy-razvitiya-dostupnogo-turizma (дата обращения 15.02.2018).
5. Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/ population/disabilities/# (дата обращения: 15.02.2018).

НАВИГАЦИЯ ПО КАМПУСУ КАК СРЕДСТВО ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Василевич К.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

NAVIGATION IN CAMPUS AS MEANS OF EXURSIONS

Vasilevich K.A.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

University campus is a type of accommodation of university buildings which is comfortable, smart and attractive for students, lectors and visitors or tourists. This system as any other university land needs a smart navigation system. It should not only gives a direction but also bring some historical or social information to make from visitor a tourist. Belarusian State University of Physical Culture needs this system because it has the structure of classic campus

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Филипович И.В.

kris_vasilevich@mail.ru

Кампус – это комплекс зданий, сосредоточенных на одной территории, включая учебные корпуса, научно-исследовательские институты, студенческие общежития, лаборатории, библиотеки, столовые, спортивнее сооружения и т.д. [1]. Впервые понятие кампуса было применено в отношении Принстонского университета, первый корпус которого был построен в 1756 г. [2]. Однако кампусы как таковые существовали задолго до этого.

В XI-XII вв. учебные заведения Европы организовывались при церковных учреждениях. Соответственно, занятия проводились на территории церквей и костелов, которые в своей структуре обязательно имели несколько строений, могли располагать небольшим садом. С увеличением интереса к образованию, количество студентов стало расти, предлагаемых нескольких комнат было недостаточно для обучения, вследствие чего стали выделяться новые здания для проведения занятий. Предлагаемые корпуса могли располагаться в разных концах городов, из-за чего создавалась разрозненность университетских комплексов. Это подтверждается местоположением корпусов Парижского университета (исторический университет Сорбонна), Болонского и многих других.

Исключением может служить университет Саламанки, который расположен в одноименном городе на западе Испании. Учебное заведение получило свое звание еще в 1218 г., однако собственными строениями обзавелось лишь в начале XV в. Кампус имел форму четырехугольника и включал в себя «старшие» и «младшие» школы, а так же госпиталь. В дальнейшем были построены дополнительные корпуса, которые определяют внешний вид кампуса университета Саламанки сегодня.

Вывод можно сделать только один: при строительстве новых, специально отведенных для университетов корпусов, их старались разместить рядом, в комплексе, для упрощения образовательного процесса. Это объясняет начало бума строительства кампусов в Соединенных штатах Америки, ведь на момент открытия континента университетов на его территории не существовало, поэтому выстроенные комплексы можно было сделать максимально удобными.

Одним из первых американских кампусов стал Гарвардский. Сегодня он носит название Гарвардского двора и является центром университета. В его состав входят учебные и жилые корпуса, административные здания, музеи, некоторые магазины и рестораны.

Не смотря на бум строительства кампусов в Америке, классическими принято считать английские кампусы. Это связано с тем, что в XVIII в. британское правительство задалось целью сделать образование более доступным для всех слоев населения, а не только для аристократов. Это требовало не только создание программы грантов, стипендий, но привлечения населения с помощью иных факторов. Например, предоставления бесплатного проживания, услуг питания и развлечения в непосредственной близости от места учебы. Для таких целей как раз подходила система кампусов.

Кампус Астонского университета в Бирмингеме был одним их первых. В его составе были учебные корпуса, общежития для студентов и преподавателей, спортивные центры, библиотеки, а так же пабы, рестораны, парикмахерские, магазины и некоторые другие постройки. С такой инфраструктурой кампус становится своеобразным городом в городе, только имеет конкретную цель существования – образование.

После Второй мировой войны произошел еще один всплеск интереса к высшему образованию. В тот момент началось строительство дополнительных корпусов и общежитий в университетах, однако не всегда на первоначальной территории – города тоже не стояли не месте, они застраивались очень плотно и интенсивно, поэтому университетам приходилась выбирать оставшиеся свободные территории. Вокруг новых строений так же появлялись места развлечений и отдыха, что создавало новые кампусы. В связи с этим, университеты стали выделять в своей структуре несколько кампусов, давая им имена значимых деятелей либо событий.

Такой подход признают далеко не все, ведь классическое понятие кампуса происходит от латинского одноименного слова в значении «плоское пространство земли, равнина, поле». Это не предполагает наличие множественности структуру, ее одновременное дробление и увеличение. Не смотря на это, университеты продолжают использовать понятие кампуса для своих обособленных частей [3].

На постсоветском пространстве понятие кампуса или студенческого городка для определения места расположения студенческих общежитий. Данное представление и использование термина является в корне неверным, так как не предполагает основного свойства кампуса – многовекторности.

Однако при любом определении данного понятия возникает важная проблема для всех посетителей – навигация по комплексу. Будь то классический кампус, комплекс кампусов либо отдельные корпуса по всему городу, визитеру необходимо ориентироваться в многообразии зданий. Учитывая тот факт, что большинство кампусов имеют длинную историю, с их деятельностью связано множество выдающихся личностей и событий, то посетитель становится в том числе и экскурсантом, а значит требования к навигации по кампусам как объектам туризма возрастают в разы.

Туристическая (в частности экскурсионная) навигация – непреложная часть привычного всему миру Закона Гостеприимства: место, принимающее гостя должно быть легко «читаемым», предсказуемым, а значит комфортным и безопасным. Любое пространство «считывается» при помощи знаковой системы мульти- или межкультурной коммуникации. Подобные знаки – от указующего жеста стрелки-указателя до подробной карто-схемы города, – давно используются в популярных туристических дестинациях. Не потому, что существует нехватка гидов, а потому что посетитель имеет право воспринимать и формировать впечатление о месте пребывания без посредника или транскриптора.

Такими знаками являются средства туристической и экскурсионной навигации, к которым относятся указатели, информационные стенды и табло, сайты объектов экскурсионного интереса, QR-коды, а так же путеводители.

Говоря о Белорусском государственном университет физической культуры (БГУФК) как об объекте экскурсионного интереса прежде всего стоит рассмотреть сис-

тему ориентирования по кампусу. Комплекс является кампусом, так как соответствует основным характеристикам данного понятия: компактность территории, наличие многофункциональных корпусов обучения и оказания услуг населению, общежитие студентов, а так же непосредственная близость от мест развлечения и досуга. Система же ориентирования не имеет четкой структуры, закономерностей и достаточного оснащения.

Прежде всего, стоит отметить отсутствие указателей на территории кампуса на основные значимые объекты – учебные и учебно-спортивные корпуса, общежитие, торгово-развлекательный комплекс, остановки общественного транспорта. Так же отсутствуют указатели в самих корпусах, что делает процесс ориентирования долгим и затруднительным, так как архитектура зданий не является интуитивно понятной каждому.

Следующим важным моментом является то, что в холле каждого корпуса нет в наличие информационных стендов, табло либо стоек с указанием самой необходимой информации для посетителей всех категорий – студентов, преподавателей, участников конкурсов и конференций, туристов. К такой информации можно отнести указания на деканаты факультетов, учебные кафедры, социально значимые места (места питания, отдыха, WC).

Сайт БГУФК не дает представления ни о структуре комплекса, ни о его расположении на местности, не предоставляет необходимую информацию по ориентированию в кампусе. Существует путеводитель для первокурсника [4], представленный в текстовом виде, без иллюстративного материала, и представляет собой список услуг, которые предоставляет университет на платной и бесплатной основе. Согласно определению, путеводитель – печатный, электронный или аудиовизуальный справочник о каком-нибудь городе, историческом месте, музее, туристическом маршруте, предназначенный для лучшего ориентирования в незнакомой местности. Представленный на сайте путеводитель не соответствует необходимым требованиям, и требует значительных изменений.

Государственный стандарт Республики Беларусь «Знаки информационные туристические» регламентирует основные формы, способы реализации туристических указателей и информационных стендов и щитов [5]. Согласно данному стандарту необходимо создавать минимально необходимую систему ориентирования по БГУФК, так как он предполагает наличие основ средств навигации, которые соответствуют всем государственным требованиям и являются разрешенными во всех структурах хозяйствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кампус [Электронный ресурс] / Мое образование. – Йошкар-Ола, 2007. – URL: https://moeobrazovanie.ru/kampus.html (дата обращения: 17.10.2017).
2. Leitch A. A Princeton companion: Nassau Hall. – Princeton, 2015, 572 p.
3. Campuses and structures [Электронный ресурс] / Universita di Bologna. – Bologna, 2017. – URL: http://www.unibo.it/en/university/campuses-and-structures/campuses-and-structures-1 (дата обращения 01.11.2017).
4. Путеводитель для первокурсника / Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2017. – URL: http://www.sportedu.by/putevoditel-dlya-pervokursnika/ (дата обращения 04.11.2017).
5. Знаки информационные туристические Государственный стандарт Респ. Беларусь СТБ 1821-2007 [Электронный ресурс] / Турыстыка. – Минск, 2007. – URL: http://www.tnpa.by/ViewFileText.php?UrlRid=46532&UrlOnd/СТБ 1821-2007 (дата обращения 02.11.2017).

QR-КОД И АУДИОГИД КАК ЧАСТЬ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭКСКУРСИОННО-СОПРОВОДИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Василевич К.А., Жучкевич У.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Филипович И.В.

kris_vasilevich@mail.ru

QR-CODE AND AUDIOGYDE AS A PART OF THE TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE EXCURSION-SUPPORT SERVICE

Vasilevich K.A., Zhuchkevich U.A.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

QR-code is a strong, comfortable source to represent different types of information. Through this it can be useful for tourism and guide purposes. Connection of audio guides and QR-codes could become a strong technology for navigation in touristic destinations and useful guide for travelers

Одной из современных тенденций развития туризма можно назвать персонификацию и индивидуализацию путешествий, вследствие чего происходит рост популярности индивидуальных организованных и неорганизованных туров. Это связано с множеством факторов: появление новых, более дешевых форм передвижения (например, полеты по системе lowcost), дробление отпуска на несколько частей, что дает шанс совершить больше поездок, улучшение общего благосостояния населения развитых стран, появление новых средств коммуникации, совершенствование информационных технологий. Благодаря последнему туристическая отрасль обрела множество средств для обеспечения комфорта туриста: QR-коды, аудиогиды, мобильные приложения индивидуального ориентирования и навигации и некоторые другие.

Аудиогид – фонограмма, используемая для самостоятельного знакомства с экспозицией музея, выставки, местностью, а также устройство для её воспроизведения [1]. Чаще всего аудиогид включает в себя несколько аудиофргментов. Фрагменты нумеруются в соответствии с порядком осмотра объектов на местности или экспонатов в музее. Созданием аудиогидов могут заниматься как музеи и специализированные туристические организации, так и независимые разработчики.

Основная классификация аудиогидов базируется на используемых устройствах воспроизведения, и состоит из двух групп. Первая включает аудиогиды, которые функционируют на базе специальных устройств – портативных цифровых аудионосителей. Данный вид аудиогидов характерен для музеев, в Беларуси в том числе [2]. Вторая группа содержит аудиогиды, разработанные на базе стандартных мобильных устройств – смартфонов, планшетных компьютеров. Такие аудиальные экскурсии являются более универсальными, востребованными, так как не привязывают туриста к конкретному месту и времени, дают больше свободы и возможность вернуться к прерванной экскурсии в любой момент. Формат мобильного приложения больше подходит для экскурсий по крупным дестинациям – городам, историческим комплексам, парковым ансамблям [3].

QR-код (от английского Quick Response – «быстрый ответ») – картинка с зашифрованной в ней информацией, обычно это текст, ссылки на сайты и пр. [4]. Широкое распространение он получил за счет того, что информацию, в нем содержащуюся, легко можно прочесть с помощью камеры мобильного телефона. Для этого достаточно иметь на своем телефоне одно из специальных приложений – распознавателей QR-кодов.

Сегодня QR-коды можно увидеть во всех сферах жизнедеятельности человека. Располагая только смартфоном, мы можем получить достаточное количество необходимой нам информации. Благодаря повсеместной распространенности смартфонов и основным свойствам QR-кода, появляется возможность разместить в небольшом квадрате кода контактную информацию, описание туристических объектов на различных языках, ссылки на веб-страницы, информацию для ориентирования в городе или по любому объекту и многое другое.

Университетские кампусы с современном мире реализуют не только функцию предоставления комфортной жизни студентам, но и знакомство участников учебного процесса, а так же людей из внешней среды, со своей историей, традициями, структурой. Можно утверждать, что кампус является туристической дестинацией, поскольку в своем составе имеет объекты осмотра (учебные корпуса, памятники выдающимся деятелям), средства размещения (студенческие общежития), средства питания (столовые и буфеты самого кампуса либо заведения общественного питания вблизи), а так же имеет целостность территории. Следовательно, как любая туристическая дестинация, кампус должен иметь доступные средства навигации, ориентирования, получения познавательной информации. Для создания актуальной системы навигации необходимо следовать тенденциям развития мирового туризма, в том числе использовать аудиогиды и QR-коды.

Некоторые учебные заведения не отстают от мировых тенденций и используют QR-коды для различных целей, а именно [5]:

1. Сообщать новости кампуса.

Во многих университетах есть газета, редакторы которой могут использовать QR-коды в своих печатных изданиях, чтобы:

- дать возможность прочитать подробную версию статей;
- продемонстрировать видео, чтобы привлечь больше читателей;
- разрешить читателям получать доступ к мобильным версиям газет в случае ограниченных печатных копий.

2. Проводить интерактивные занятия.

Преподаватели могут сделать практические семинары более интерактивными, добавив QR-коды в учебники или заметки. QR-коды могут ссылаться на подробные изображения или видеоролики, связанные с данной темой.

3. Улучшить путеводитель по кампусу.

Каждый год выпускники школ выбирают университет, и часто знакомство с его возможностями происходит через виртуальные экскурсии. Этим же инструментом пользуются первокурсники для знакомства с университетом и его структурой.

Руководство учебного заведения может размещать QR-коды в определенных точках наибольшего интереса. При сканировании QR-коды будут предоставлять необходимые данные, включая фотографии, видеоролики.

4. Управлять книжными фондами в библиотеке.

Университеты могут использовать QR-коды в библиотеках для:

- получение доступа к библиотечной базе данных со смартфона;
- возможности получения большей информации о каждой книге, такой как описание, рецензии и т.д.;
- дополнительные возможности для сотрудников библиотеки управлять оборудованием.

5. Поделиться информацией.

В университете Сиракуз в Нью-Йорке, США, разместили QR-коды в столовой, чтобы помочь учащимся узнать больше об их еде: как и из каких продуктов она была приготовлена, дату, время изготовления, калорийность, а так же баланс белков, жиров и углеводов. Кроме этого, QR-коды расположены за пределами административных и учебных зданий, чтобы помочь учащимся и их родителям узнать больше об университете.

Опыт университета Сиракуз может стать примером для дальнейшего развития и совершенствования использования QR-кодов в кампусах. Как одно из перспективных направлений использования можно выделить воспроизведение аудиогидов через QR-коды. По своим основным свойствам такой код может содержать информацию любого типа, в том числе и аудиальную. Такой подход к реализации аудиогида имеет ряд преимуществ:

- отсутствие специализированного оборудования;
- отсутствие затрат на создание мобильного приложения;

- простота реализации;
- небольшие расходы на создание QR-кодов, ссылающихся на определенные отрывки аудиогида.

Модель создания аудиогида и воплощение его через систему QR-кодов может выглядеть следующим образом:

1. Составление текста гида, разбивка его на отдельные фрагменты.
2. Запись аудиального варианта фрагментов текста (с использованием специалистов внутренней или внешней среды).
3. Размещение аудиогида на сервере университета.
4. Создание QR-кодов, ссылающихся на фрагменты аудиогида (с помощью специализированных веб-ресурсов).
5. Материализация QR-кодов на физических носителях (пластик, дерево и т.д.).
6. Размещение QR-кодов на соответствующих объектах интереса.

Данная модель является минимальной, не требует больших финансовых, временных и человеческих затрат. Каждый университетский комплекс располагает ресурсами для реализации аудиогида посредством QR-кодов. Однажды создав такую систему, она будет требовать незначительных правок в дальнейшем, что, несомненно, является важным.

Аудиогид на основе QR-кодов – перспективная навигационная модель. Разработка, внедрение и ее использование позволит перейти экскурсионному сопровождению на новый уровень доступности, что всегда является одной из основных целей туризма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аудиогид [Электронный ресурс] // Википедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Аудиогид (дата доступа: 22.11.2017).
2. Время работы и стоимость услуг [Электронный ресурс] // Национальный художественный музей Республики Беларусь. Минск, 2017 – Режим доступа: http://www.artmuseum.by/ru/info/info (дата доступа: 23.11.2017).
3. Аудиогид и путеводитель Azbo [Электронный ресурс] // Google Play. – Mountain View, 2017. – Режим доступа: https://play.google.com/store/apps/details?id=infoshell.azbo (дата доступа: 23.11.2017).
4. Фролова Т.А. Экономика и управление в сфере социально-культурного сервиса и туризма: учебное пособие. – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2012. – 74 с.
5. How universities and colleges use QR Codes to engage students [Электронный ресурс] / Scanova. – Noida, 2017. – URL: https://scanova.io/blog/blog/2016/11/29/universities-colleges-use-qr-codes (date of access: 23.11.2017).

ТУРИСТСКАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Демьянская Д.В.
Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина, г. Рязань, Россия

THE TOURIST INFRASTRUCTURE OF THE KALININGRAD REGION

Demyanskaya D.V.
Ryazan state University. S. A. Esenin, Ryazan, Russia

The state of tourism infrastructure is a major factor for the selection of tourists in a given region to visit. Modern tourism as a socio-economic phenomenon is one of the leading sectors of the world economic complex. Therefore, it is a profitable sector and those countries that invest in it and pay more attention, get a significant contribution to the economy. Kaliningrad region is one of the most promising regions of the Russian Federation in terms of the development of domestic and inbound tourism.

Научный руководитель:
доц., канд. геогр. наук Мишнина Е.И.

dasha911812@mail.ru

Инфраструктура туризма – совокупность общих условий производства туристского продукта. Основными элементами инфраструктуры туризма являются: транспорт, средства размещения, объекты общественного питания, предприятия отдыха и развлечений [4].

Инфраструктура туризма в Калининграде находится в состоянии постоянного развития. Город является центром инвестиционной активности области. Так, более 55% всех поступающих иностранных инвестиций в регион приходятся на областной центр [1].

Туристическая инфраструктура региона системно обновляется, вводятся в эксплуатацию новые гостиницы, появилось большое разнообразие ресторанов, баров, кроме того восстанавливаются и развиваются культурные и исторические объекты.

Транспортный комплекс является важным направлением развития Калининградской области, он включает автомобильный, железнодорожный, морской, речной, воздушный, транспорт, а также объекты соответствующей инфраструктуры (дороги, железнодорожные станции, порты и аэропорт, пункты пропуска через государственную границу) [2]. На рисунке 1 указана протяженность транспортных путей Калининградской области.

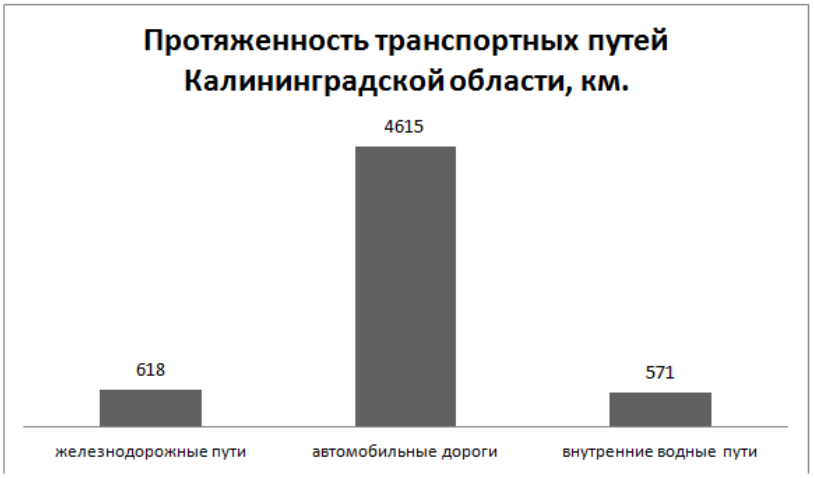


Рисунок 1 – Протяженность транспортных путей Калининградской области (составлено по [3])

Важнейший вид внутрирегионального транспорта – автомобильный. Автомобильный комплекс области располагает густой сетью автомобильных дорог, после Московской области, занимает второе место в России [5]. Развита сеть автомобильных дорог с твёрдым покрытием. Но для эффективного обслуживания внешних связей области

с сопредельными государствами ЕС существующей дорожной сети недостаточно. Для устранения этой проблемы в рамках «Стратегии социально-экономического развития Калининградской области» было принято решение о строительстве 700 км современных скоростных магистралей, а также об устранении «узких мест» на уже существующих.

Плотность железнодорожных путей в Калининградской области составляет около 48 на каждые 1000 кв. км территории, это почти в 10 раз выше среднероссийской. По этому показателю регион уступает в России только Московской области [5]. Но железнодорожный транспорт имеет ряд серьезных проблем.

Одна из главных проблем железнодорожной системы – зависимость ее тарифов от тарифной политики на перевозки грузов через территорию соседних государств. Вторая проблема – инфраструктурная. Сеть железных дорог региона уступает по некоторым критериям не только среднеевропейским, но и среднероссийским показателям.

Увеличению потока иностранных туристов способствует наличие незамерзающих морских портов. Паромные пути связывают регион с Санкт-Петербургом, Германией и Швецией. Благодаря наличию парома «Амбал», с маршрутом Калининград – Санкт-Петербург российские туристы могут путешествовать, не имея визы и загранпаспорта для пересечения границ сопредельных государств по сухопутному маршруту. Также руководство субъекта приняло решение преобразовать порт города-курорта Пионерского. По прогнозам она сможет принять 750 яхт, из которых 150 в рамках существующей портовой инфраструктуры и 600 мест обеспечит построенная новая пристань. Рядом на холме, будут распложены гостиницы, туристические объекты, торговые центры, рестораны и бары. [2]

Воздушный транспорт Калининградской области связан с единственным аэропортом Храброво, который находится в 24 километрах от Калининграда. По данным на 2015 г., пропускная способность аэровокзала составила 800 пассажиров в час, что в целом составило свыше 1,54 млн. чел. в год. С 2012 г. проходит реконструкция аэропорта. Усовершенствование аэровокзала, взлетно–посадочной полосы, позволит увеличить количество пассажиров до 1250 пассажиров в час, 5 млн. чел. в год и принимать воздушные суда с размахом крыла на 13 м больше, чем сегодня.

Таблица 1 – Количество гостиниц и иных средств размещения в городе Калининграде, прошедших классификацию

№	Присвоенная категория	Количество средств размещения	Пример
1	«без звезд»	56	«Агора» отель «Akteon Lindros» хостел «Альбертина» гостиница
2	«одна звезда»	1	«КенигАвто» гостиница
3	«две звезды»	3	«Берлин» отель «Дейма» гостиница
4	«три звезды»	17	«Балтика» отель «Европа» отель – апартаменты «Золотая бухта» гостиница
5	«четыре звезды»	6	«Buen Retiro» отель «Гелиопарк Кайзерхоф» отель
6	«пять звезд»	1	«Crystal House» апарт-отель

Инфраструктура средств размещения в большинстве отелей Калининграда европейского уровня. Необходимо отметить, что все объекты гостиничного и санаторно-курортного комплексов размещены неравномерно, так как в приморской зоне размещено до 72% санаторно-курортных объектов, в Калининграде около 45% гостиничных [2].

В настоящий момент в городе работают 84 коллективных средств размещения, прошедшие обязательную классификацию и получившие соответствующую звездность.

В таблице 1 показано количество гостиниц и иных средств размещения в городе Калининграде, прошедших классификацию.

Из таблицы видно, что количество средств размещения с присвоенной категорией «без звезд» составляет 67% от общей суммы, что говорит о слаборазвитой инфраструктуре размещения как в городе Калининграде, так и в регионе.

В Калининграде расположено около 600 предприятий питания. Среди них рестораны и кафе, как высокого, так и среднего уровня, также 70 заведений быстрого питания. Большинство предприятий общественного питания расположены в пределах Калининграда, составляют приблизительно 77% от всех предприятий в области.

Можно сделать вывод, что в настоящее время Калининградская область обладает недостаточно развитой туристской индустрией, но огромным потенциалом для ее дальнейшего становления. Сегодня предпринимаются действия для того, чтобы решить многие актуальные задачи, связанные с развитием туристической отрасли.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Демьянская Д.В. Предпосылки развития туризма в Калининградской области // Туристско-рекреационный потенциал и особенности развития туризма и сервиса – 2017 – № 10 – С. 25-29.
2. Инфраструктура Калининградской области [Электронный ресурс] URL: http://infrastruktura39.ru/activity.
3. Калининградская область в цифрах. 2014. Статистический сборник: в 2 т. / Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Калининградской области (Калининградстат). – Калининград, 2014. – Т. 1 – 150 с.
4. Мишнина Е.И. Методологические подходы к исследованю развития турзма в регионе на устойчивой и комплексной основе // Эколого-географические проблемы регионов России. – 2017. – С. 289-293.
5. Транспортный комплекс [Электронный ресурс]. – URL: http://infrastruktura39.ru/activity/ transport.

ТРАДИЦИОННАЯ КУЛЬТУРА В РЕГИОНАЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПРОГРАММАХ

Добренко В.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г.Гродно, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. ист. наук Журавлева Н.Б.

pretty.dobrenko@mail.ru

TRADITIONAL CULTURE IN REGIONAL TOURISM PROGRAMMES

Dobrenko V.V.

Grodno State University of Yanka Kupala,Grodno,Belarus

The article discusses the importance and possibilities of use of traditional folk culture in the creation of compelling, innovative tourism product in the Republic of Belarus. Emphasizes the role of intangible cultural heritage (rituals, traditions, customs) in shaping the tourist attractiveness of the country and the place in the process of regional development programs in the tourism sector

Введение. Глобализационные процессы, характерные для современного мира, способствуют формированию двух разнонаправленных тенденций: с одной стороны, максимальное сближение разных стран и народов, которое ведет к определенному нивелированию национальных особенностей, а с другой – растущий интерес к своеобразию и уникальности разных культур и народов. Причем последняя тенденция начинает заявлять о себе все активнее. Этот факт необходимо учитывать в развитии туризма. Особенно это актуально для Беларуси, которая не обладает таким заманчивым туристическим продуктом, как море и горы, но может предложить своим гостям познакомиться и приобщиться к интересной и неповторимой национальной белорусской культуре, важной составной частью которой является нематериальное культурное наследие.

Материалы и методы. Теоретической базой в работе над заявленной проблемы послужили работы белорусских ученых, занимающихся исследованием этой темы, а также электронный ресурс. Основными методами, использованными автором, явились описание, анализ и синтез, обобщение. Системный анализ, как научный метод познания, позволяет рассмотреть любую ситуацию как определенный объект для изучения, исходя из логического и последовательного подхода к проблеме, включающий в себя широкий диапазон внутренних и внешних причинно-следственных связей.

Результаты и их обсуждение. Одним из наиболее популярных видов туризма сегодня является этнокультурный туризм, дающий возможность увидеть самобытность народа и страны посещения во всех их проявлениях. На протяжении всей многовековой истории белорусский народ создал уникальную культуру. Важной частью этой культуры является нематериальное достояние, представленное традиционными народными праздниками и обрядами, неповторимым фольклором, самобытным укладом жизни, национальным костюмом, белорусской кухней, бережно хранимыми в нашей стране.

С момента обретения независимости в Беларуси с особым интересом стали изучать истоки и традиции белорусского народа, которые начали формироваться еще в языческие времена. Сегодня белорусские народные традиции в наибольшей мере сохраняются в условиях сельского уклада жизни. Именно этим в значительной степени объясняется растущая популярность агроэкотуризма. С целью его пропаганды и продвижения создаются агроусадьбы, в которых предпринимаются попытки воссоздания традиционного уклада проживания белорусов в сельской местности, возрождения народных обрядов и обычаев. Однако в условиях инновационного развития села есть опасность утраты этих важных элементов этнической культуры. Чтобы предотвратить эту опасность и сохранить нематериальное культурное наследие как составную часть национального белорусского туристического продукта, необходимо всесторонне поддерживать эти существующие и вновь формирующиеся центры белорусской национальной культуры, к которым относятся:

1. Этнографические и краеведческие музеи.
2. Этнографические комплексы (деревни) под открытым небом.
3. Агроусадьбы в сельской местности с национальным белорусским колоритом.
4. Центры народного творчества, традиционной культуры и быта.
5. Дома фольклора.
6. Дома ремесел [2].

Гости музеев и комплексов могут увидеть старинные предметы быта и произведения декоративно-прикладного искусства, услышать аутентичные белорусские песни и познакомится со старинными танцами, а также попробовать блюда национальной кухни.

В агроусадьбах, посещение которых сегодня становится все более популярным и востребованным, туристы могут получить возможность на несколько дней приобщиться к жизни старинной белорусской деревни. Более того, все желающие могут и сами принять активное участие в традиционных белорусских промыслах: посетить пасеку и понаблюдать за работой бортника, прокатиться на лошадях и поучаствовать в сенокосе, можно посетить кулинарные мастер-классы по хлебопечению и приготовлению национальных блюд; научиться плетению корзин или вязанию веников. И, конечно, сходить на рыбалку, охоту, в лес за грибами и ягодами.

Познакомиться по-настоящему с историей и бытом белорусов можно, увидев, а иногда и поучаствовав в уникальных народных обрядах. Обряд всегда выступал системообразующим и цементирующим фактором в жизни народов. Обряд – это реализация традиции в важнейшие моменты жизни человека или окружающей природы. Обряд предполагает проигрывание сюжетов мифов, которые связаны с природными явлениями и жизнью человека. В нем сконцентрирована сумма знаний и общественная мораль [4]. Каждый обряд включает в себя разнообразные, чаще всего регионально-самобытные, ритуалы. Обряды в основном связаны с хозяйственным достатком (календарные обряды) и личной судьбой человека (семейные обряды) [1].

К наиболее интересным белорусским обрядам, которые сохранились к тому же только в конкретной местности, относятся:

- Обряд «Колядные Цари», внесенный в Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО в 2009 г. (д. Семежево, Копыльский район).
- Обряд «Тянуть Коляду на дуба» (д. Новины, Березинский район).
- Народное игрище «Женитьба Терешки» (д. Аношки, Лепельский район).
- Детский колядный обряд «Куры» (Кличевский район).
- Старинный обряд «Юраўскі карагод» («Юрьевский хоровод») (д. Погост, Житковичский район).
- Старинный весенний обряд «Стрелка» (д. Бездеж, Дрогичинский район).

На основе этих обрядов формируется интересный, инновационный и очень востребованный среди наших и зарубежных гостей туристический продукт.

В качестве положительного момента следует отметить дальнейшее развитие и укоренение народных традиций, представленных в современной Беларуси таким популярным и значимым праздником как республиканский фестиваль-ярмарка тружеников села «Дажынкі», который каждую осень проходит в одном из провинциальных городов страны. Значимость этого обряда и интерес к нему объясняется тем, что в нем соединяются народные обряды, посвященные окончанию жатвы и сбору урожая, и современные традиции чествования наиболее отличившихся тружеников села. Особую привлекательность таким фестивалям придают популярные фольклорные коллективы и народные танцевальные ансамбли, мастера-ремесленники, которые проводят мастер-классы и проч. [6].

Начиная с 2001 г., развитие туризма в РБ осуществляется в соответствии с государственными программами по поддержке и развитию туризма, в том числе традиционной культуры как важного туристического продукта. В настоящее время действует Государственная программа «Беларусь гостеприимная» на 2016 – 2020 годы, разработанная в соответствии с приоритетами социально-экономического развития Республики Беларусь, одним из которых являются рост и диверсификация экспорта товаров и услуг, в том числе, туристических [3]. Цель всех этих программ – формирование и развитие в Беларуси современного высокоэффективного и конкурентоспособного туристского комплекса, привлекательного для отечественных и зарубежных граждан и обеспечивающего вклад туристической сферы в развитие национальной экономики за счет создания новых рабочих мест, роста налоговых поступлений и, конечно, притока иностранной валюты.

Следуя этому курсу, туристические фирмы стали разрабатывать собственные региональные программы развития туристического сектора, где наряду с привычными туристическими объектами (музеи, памятники архитектуры, национальные парки и проч.) предусматривалось активное включение и нематериального культурного наследия. Благодаря реализации этих программ развитие туризма в стране стало системным, и было подкреплено государственным финансированием предусмотренных проектов.

Первые итоги реализации этих программ свидетельствуют о росте экспорта туристических услуг, укреплении туристической инфраструктуры, упрощении въездного режима и условий пребывания иностранных граждан на территории РБ, что способствовало росту популярности нашей страны в мировом туристическом пространстве [5].

Заключение. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что для туризма в масштабах страны важно создание условий для получения комплексного представления об общих чертах и региональных особенностях природы и культуры страны в целом и отдельных ее регионов. Республика Беларусь обладает уникальной, неповторимой культурой, представленной в памятниках материального и нематериального достояния. Нематериальное культурное наследие – это богатейший и поистине неисчерпаемый источник развития туристического сектора. Умелое и грамотное использование его в качестве туристического продукта является одним из факторов успешного развития туристической сферы и общества в целом. Бережное сохранение и передача новым поколениям народных традиций и обрядов – важная задача народа и

государства. В свою очередь, использование нематериального культурного наследия в туристической деятельности поможет защитить его, сохранить и популяризировать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блищ В.Л. Этнографическое наследие Беларуси: возможности туристского использования. – Минск: БГПУ, 2010. – 118 с.
2. Боярчук Т.Н. Роль нематериального социокультурного наследия в развитии этнического туризма Беларуси // Устойчивое развитие экономики: стояние, проблемы, перспективы: сб. тр. VII Междунар. науч.-практич. конф., Пинск, 18 октября 2013 г. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 156-158.
3. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2016-2020 годы [Электронный ресурс]. – URK: http://mst.by/ru/programma-razvitiya-turizma-ru (дата доступа: 01.02.2018).
4. Ліцьвінка В.Д. Святы і абрады беларусау. – Минск: Беларусь, 1997. – 176 с.
5. Шавель А.Н., Пстыга А.С. Динамика международного туризма в Республике Беларусь [Электронный ресурс] – 2017. – URL: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/152298/1/Pstyha.pdf (дата доступа: 01.02.2018).
6. Этнографический туризм в Беларуси [Электронный ресурс]. – URL: http://www.belarus.by/ru/travel/ethno-tourism (дата доступа: 01.02.2018).

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СОЛИКАМСКОГО РАЙОНА

Именных А.С.

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. ист. наук Шевырин С.А.

shewirin@mail.ru

PERSPECTIVE DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF TOURISTIC POTENTIAL OF SOLIKAMSK DISTRICT

Imennich A.S.

Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

The article deals with the problems of tourism development of a specific territory – the Solikamsky district of Perm Krai. An analysis of the development of tourism is made and proposals are formulated for the further development of tourism in this territory. For this purpose, several new tourist routes are offered, using local attractions. New tourist routes are based on the historical, cultural and natural features of the region.

Соликамский район Пермского края обладает богатым архитектурным наследием, прекрасной природой, уникальными ландшафтными зонами. Учитывая этот фактор можно предположить, что данная территория может быть привлекательна с туристической стороны и служить фактором пополнения бюджета за счет туристической деятельности.

Для продвижения территории в дальнейшем необходимо создание и развитие межмуниципальных туристических маршрутов – на 2-3 дня, и более, поскольку дорога от Перми до Березников занимает 3 ч, до Соликамска – 4 ч, до Чердыни/Красновишерска – 5-6 ч. Проезд на автобусе из Екатеринбурга до Соликамска – 8-10 ч. Таким образом, при организации однодневных экскурсионных поездок в один-два города Верхнекамья больше времени уходит на дорогу, и богатейшая история представляется экскурсантам в очень ограниченном объеме.

Одна из главных тем, объединяющих муниципалитеты, – это, конечно, тема соли, поэтому на сегодняшний день особенно актуально сохранение и развитие Музея истории соли – единственного в мире памятника деревянного зодчества соляной тематики федерального значения Усть-Боровского солеваренного завода, представляющим технологию солеварения XVII – XIX вв. [1].

Современным туристам хочется не только слышать и видеть, быть просто созерцателями, но и принимать активное участие – быть «героями» событий, активными участниками, самим «выварывать соль», печь хлеб, класть кирпичи, кормить животных, ткать, одевать национальные костюмы и т.д., следовательно, именно такими и должны быть экскурсионные программы и туристические маршруты, комплексные туры.

Одним из таких маршрутов, учитывая специфику территории, может быть туристический маршрут «Здесь вся соль!», который будет охватывать несколько муниципалитетов и рассчитан на 5 дней. Мы предлагаем внести в него следующие изменения:

1. В географию маршрута входят 3 территории: Усолье, Соликамск, Чердынь. Доставку до Соликамска можно осуществить водным путем, как это было в старину по реке Каме до Усть-Боровского солеваренного завода.
2. На территории Усть-Боровского солеваренного завода провести обряд очищения солью, интерактивную программу по выварке соли с переодеванием экскурсантов в соляные робы и «тасканием» соляных мешков.
3. Помимо экскурсионной программы включить в тур посещение соляной шахты на предприятии.
4. Моменты отдыха провести в спелеокамере из соляных плит, что является очень полезным по медицинским показаниям, купание на Людмилинской скважине.
5. В дальнейшем отправиться в Чердынь – на 4-й день.

Данный комплексный маршрут позволит «задержать» туристов на территории, предложить им ряд сувенирной продукции, разместить в местных гостиницах, тем самым принести доход в бюджет территории.

Следующие предложения будут касаться так же уже имеющегося маршрута «Соликамск православный». Основываясь на богатом архитектурном наследии территории и ее традициях, данный маршрут необходимо разнообразить и увязать с православными праздниками, таким как Пасха, Крещение, Рождество, День святого Николая Чудотворца (в Соликамском краеведческом музее находится чудотворная икона, подаренная городу Иваном Грозным) и другими православными праздниками. В данный тур могут войти экскурсии по центральному архитектурному ансамблю Соликамска, посещением выставки в Троицком соборе «Михаил Потапов – иконопись», просмотр фильма о Феофане, епископе Соликамском, Священномученике. С 21 января 1917 г. он занимал пост викарного епископа Соликамского в Пермской епархии. С 22 июня 1918 г. и до своей кончины временно управлял Пермской епархией. В августе 1918 г. был арестован, а 23 декабря казнен. Далее паломникам могут быть предложены посещение утренних или вечерних служб, а также прием пищи в монастырских трапезных (в городе находятся 2 монастыря Мужской и Женский). Обязательная часть тура – преклонение к чудотворной иконе в Богоявленской церкви. Если тур приурочен к православному празднику, то в него можно включить несколько праздничных мероприятий, которые уже традиционно проводятся на территории, такие как – «Пасхальный фестиваль», «Рождественская ярмарка», «Крещение господне», Крестный ход. Также этот паломнический тур может быть рассчитан на соседнюю территорию – Чердынь [2].

Одним из новых предложений будет служить экомаршрут. Соликамский район богат крестьянско-фермерскими хозяйствами и эту отличительную черту необходимо использовать в продвижении туристического потенциала территории. Тур так же может быть рассчитан на 2-3 дня: 1-й день – посещение крестьянско-фермерского хозяйства, кормление животных, наблюдение за переработкой молока, катание на лошадях, уроки верховой езды. 2-й день – утренняя рыбалка, выпекание хлеба, ватрушек, шанежек, мастер-класс по иво-плетению, подшиванию валенок, участие в старинном русском обряде.

Учитывая природную красоту и особенность территории, возможно, рассмотреть проведение некоторых специализированных тематических туристических слетов, фестивалей, военно-полевых сборов.

Одной из главных задач по развитию туризма является позиционирование и рекламирование территории, туристических маршрутов, экскурсионных туров. С целью продвижения территории как центра развития туризма Верхнекамья необходимы: товарная реклама, имеющая целью – формирование и стимулирование спроса на туристский продукт, и престижная, или имидж-реклама, которая представляет собой рекламу достоинств, выгодно отличающих территорию от прямых конкурентов. Ее цель – создание у общественности, прежде всего среди активных и потенциальных клиентов, привлекательного имиджа, вызывающего доверие и лояльность к туристскому центру и предлагаемым им услугам. Направления имидж-рекламы необходимо координировать с мероприятиями по пропаганде. Особо пристального внимания требует решение проблемы информационной открытости и доступности посредством Интенета, имиджевого присутствия в СМИ, а также немедийного пиара, свидетельствующего о положительном имидже города как туристского центра.

Кроме того, рекламная политика должна включать не только рекламу возможностей, но и рекламу потребностей территории. Реклама возможностей призвана информировать целевые аудитории о возможностях в области предоставления туристских услуг. Ее адресатами могут быть как юридические, так и физические лица – и эта реклама должна перестать быть просто информативной, ей на смену должна прийти креативная реклама. Реклама потребностей предназначена для информирования деловых партнеров, в число которых должны попасть и прямые конкуренты Соликамска (следовательно, необходима разработка принципиально новых турпродуктов, удовлетворяющих меркантильные интересы конкурентов – союзников).

Поскольку реклама – дело затратное, то необходимо осуществить переход от узко фирменной рекламной кампании к совместной (корпоративной) горизонтальной в рамках одного туристского продукта или бренда и совместной вертикальной, которая объединяет рекламные усилия туристских фирм и производителей туристских услуг (гостиниц, кафе, транспортных организаций), которые на сегодняшний день в городе разобщены. Совместная реклама позволит увеличить рекламный бюджет, использовать более широкий спектр средств распространения рекламной информации, обеспечить массовость охвата целевой аудитории.

Предложенные новые направления позволят увеличить туристический поток в город и район, позиционировать территорию, повысить ее узнаваемость, тем самым внести вклад в социально-экономическое развитие территории.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Опутин О.Ю. Поморский город Соликамск. – Соликамск, 2010.
2. Соликамск. Путеводитель. – СПб., Маматов, 2012.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭКСПЕДИЦИОННОГО ТУРИЗМА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Негоденко Е.С., Карвунис Ю.А.
НИ Томский государственный университет, г. Томск, Россия

INVESTIGATION OF OPPORTUNITIES FOR DEVELOPMENT OF EXPEDITION TOURISM IN TOMSK REGION

Negodenko E.S., Karvounis Y.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

lenko.negodenko@gmail.com

In this paper, we study the specific features and opportunities for the development of expedition tourism in the Tomsk region. Presented are actual examples of expeditionary tours in demand in Russia and the region in question. It is concluded that the Tomsk region has all the prerequisites for the development of expeditionary tourism, which is facilitated by unique natural and cultural-historical objects, the educational level of the population, the concentration of the most diverse scientific schools and collectives interested in expeditionary activities. A competent combination of all these factors and a professionally thought-out system for organizing expeditionary tours can also contribute to the economic demand for this type of tourism in the region under consideration.

Коммерциализация рынка рекреационно-спортивных услуг дала мощный толчок для разработки креативных концепций, направленных на привлечение потребителей-туристов, обладающих нестандартными требованиями к организации путешествия. Именно данные тенденции в развитии индустрии отразились и в нормативной базе новых документов, в том числе в Постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 317, где утверждена Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013–2020 годы».

На данный момент среди путешественников различных возрастных групп и уровня дохода получили распространение специализированные туры, способствующие расширению кругозора. Примером таких туров могут служить предложения туристкой фирмы города Иркутска «Свой круг» – «Уроки медитации у монахов Тайланда», «Круиз на Северный полюс» и др. Также данная туристская организация предлагает многочисленные варианты экспедиций по всему миру и к отдельным дестинациям, такие как – экспедиционный тур «Тофала́рия» – историко-культурный регион в центральной части Восточного Саяна на западе Иркутской области на территории Нижнеудинского района [2].

В своей работе мы исследуем специфику и возможности развития экспедиционного туризма в Томской области как одного из перспективных видов путешествий в нашем регионе.

Экспедиционный туризм возник в эпоху географических открытий. Имена великих исследователей, занесенных на карту мира, известны нам из учебников истории и географии. Это и кругосветный мореплаватель Фернан Маггелан (15-16 в.), офицер русского флота, датчанин Витус Беринг (17-18 в.), руководитель первой и второй Камчатскими экспедициями, казачий атаман Ермак Тимофеевич (Ермолай Тимофеевич Токмак) (16 в.), разведывавший основные речные пути Сибири. Неотъемлемым фактором экспедиционного путешествия (экспедиции) является потенциальная возможность первопрохождения или первооткрытия. Толковый словарь Ожегова трактует термин «экспедиция» как: «поездка группы лиц, отряда с каким-либо специальным заданием». Более современные источники понимают данный термин как «уникальное коллективное путешествие для исследования слабоизученной территории (акватории)».

XXI в. ознаменовал господство науки как основной ценности, научное знание как фундамент социально-экономической, технолого-добывающей, обслуживающей и

других сфер общества, ввел моду на самосовершенствование через познание окружающего мира и действительности. Образование стало необходимым требованием для функционирования индивида в любых социальных процессах. Популярность экспедиционных туров является наглядным индикатором потребности современного человека в конструктивной рекреации [1].

В соответствии с содержанием интернет-обзора сайтов Российского рынка экспедиционных туров, операторы предлагают путешественникам исследования Кольского полуострова, Арктики, острова Врангеля, Чукотки, Командорских островов, архипелага Земля Франца – Иосифа, полуострова Камчатки, аномальных зон Европейской части России, республики Бурятии, Байкала и регионов Дальнего Востока – Якутии, Магаданской области) [3].

Исследуя Томскую область на предмет наличия экспедиционной деятельности, мы пришли к выводу, что данное направление представлено самодеятельными сборными мультицелевыми научно-спортивными путешествиями. Большие возможности в последние годы открываются в связи с активизацией работы Томского отделения Русского географического общества (РГО), создавшего для туризма дополнительные условия распространения поля своего действия на сферу научных экспедиций и созданная на его базе Комиссия по развитию туризма. Организация реализует экспедиции как по территории Томской области – « Васюган – территория неизведанного», маршрут которой проходил по наиболее заболоченной части Васюганского болота – самого большого по размерам болота на земном шаре, так и за пределами округа – экспедиция мирового класса «Дорогами памяти», которая прошла по местам бывших лагерей ГУЛАГ на территории Якутии. За 76 дней команда из 4 велосипедистов (3 томских исследователя и польский путешественник) преодолела 3800 км при температурах до 55 градусов мороза и дошла до берегов Северного Ледовитого океана. Томское отделение РГО провело серию экспедиций в Западный Тибет с 2013 г., в ходе которых был подписан ряд соглашений от имени Томского отделения Русского географического общества и НИ ТГУ. Целью таких соглашений также является сотрудничество с правительством Королевства Бутан в сферах науки, образования и туризма. Также создание Лаборатории счастья при научном центре «Транссибирский научный путь», где исследуются критерии счастья, по которым оценивается уровень жизни населения в соответствии с реалиями сибирского региона. Вектор такой научной работы направлен на улучшение жизни томичей.

Возможность стать участником экспедиционного мероприятия объявляется на сайте ТО РГО, на основе конкурсного отбора формируется коллектив и производится поиск инвестиций. Таким образом, фактически любой житель Томской области и г. Томска имеет возможность быть потенциальным членом экспедиционной команды.

Кроме того, под эгидой РГО и ТО РГО, но без их прямого участия в организации и финансировании, производятся школьные краеведческие экспедиции по Томской области. Примером может служить экспедиция для школьников «Сокровища реки Тым», где 16 школьников и четыре педагога из сел Каргасок, Новоюгино, Староюгино Каргасокского района и села Корнилово Томского района анализировали историко-культурные и природные богатства родного края, также по Республике Алтай – детская исследовательская экспедиция на р. Чулышман. Целью экспедиции было обнаружение признаков былого существования столицы Артании города Арта (Арса), по итогам был снят видеофильм «Поиски столицы Артании».

С 2015 по 2017гг. Национальный исследовательский Томский государственный университет, имеющий представительство в ТО РГО, предпринял несколько научно-спортивных экспедиций. Клуб подводников «СКАТ» ТГУ примел участие в Комплексной международной Иссык-Кульской археологической экспедиции, проводимой Кыргызской Академией наук и Кыргызско-Российским Славянским университетом. Основная задача – комплексные исследования и разведка затопленных городищ и курганов сакоусуньского государства (возраст – 2000-2300 лет).

Группа туристского клуба «Берендеи» НИ ТГУ в составе спелеоэкспедиции ученых, спелеологов, геологов и студентов таких городов как Новокузнецк, Новосибирск, Томск, Междуреченск, Абакан, Таштагол исследовала район горы Патын (Горная Шория, Кемеровская область). В числе достижений экспедиции было открытие глубочайшей карстовой гидросистемы Сибири амплитудой 500 м.

В заключение следует отметить, что Томская область имеет все предпосылки для развития экспедиционного туризма, этому способствуют и уникальные природные и культурно-исторические объекты, которые еще только предстоит освоить путешественникам, образовательный уровень населения, высокая концентрация самых различных научных школ и коллективов, заинтересованных в экспедиционной деятельности. Грамотное сочетание всех указанных факторов и профессионально продуманная система организации экспедиционных туров может способствовать и экономической востребованности данного вида туризма в нашем регионе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зорин А.И. Научно-экспедиционный туризм: цели, аспекты и критерии / Вестник РМАТ. – 2013. – № 2(8). –С. 21-28.
2. Портал поиска активных туров [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rusadventures.ru/offers/17213.aspx (дата обращения: 07.03.2018).
3. Экспедиционные туры [Электронный ресурс] / Туристский портал. – URL: http://www.jmktour.net/expedition (дата обращения: 07.03.2018).

СВАДЕБНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ПРОДВИЖЕНИЯ КУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БЕЛАРУСИ

Праведный В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель:
доц., канд. пед. наук Филипович И.В.

WEDDING TOURISM AS A WAY OF PROMOTION OF BELARUS CULTURAL FEATURES

Pravedny V.V.

Belarusian state university of physical culture, Minsk, Belarus

The article deals with the peculiarities of wedding trips as a possible direction of tourism development in Belarus. Possible options for the development of wedding tourism in Belarus are analyzed

Культурные обычаи стран и народов всегда привлекали значительное внимание со стороны туристов. Однако какой бы богатой и аутентичной не была культура, в туризме важным будет то, как она подана туристу, каким образом её особенности реализованы в туристическом интересе [1]. С этой точки зрения такой вид туризма, как свадебные путешествия, становится актуальным.

В Республике Беларусь имеется богатый культурно-исторический потенциал. Помимо наличия множества достопримечательностей, наша страна хранит во многом уникальные обычаи и фольклор. Однако основным фактором интереса со стороны посетителей нашей страны, на сегодняшний день, являются событийные мероприятия, которые, как правило, носят непостоянный характер. Причиной этому может быть, во-первых, наличие похожих достопримечательностей и схожих культурных особенностей в других странах Европы, а во-вторых, недостатки в реализации туристического сервиса.

Весьма привлекательным для реализации направлением может стать свадебный туризм. Это направление сегодня практически не реализовано в Беларуси: граждане страны, в основном, предпочитают выездной туризм. В наше время под свадебным туром обычно подразумевают путешествие в медовый месяц, также это может быть свадьба за границей в сочетании с медовым месяцем. Раньше свадебные церемонии в

большинстве случаев проводились на родине молодоженов. Сегодня такую церемонию можно без особых проблем провести практически в любом месте, которое только пожелают молодожены. Такое туристическое направление в первую очередь отличается четко индивидуализированной программой будущего путешествия. Свадебный туризм, таким образом, может стать и уже становится перспективным направлением деятельности различных туристических фирм и операторов [2].

Почему свадебные поездки могут быть весьма действенным фактором для привлечения путешественников? Ответ кроется, прежде всего, в самой сути свадьбы. Свадьба, или обряд бракосочетания – это практически всегда очень важное событие в жизни тех людей, которые решили соединить свои пути воедино и создать новую семью, еще одну ячейку общества. Поэтому день свадьбы зачастую является одним из самых запоминающихся. Эмоции и впечатления, которые человек испытывает от того, что теперь он или она женат или замужем, сильно влияют на восприятие окружающей действительности. И те места, где был проведён обряд, а также медовый месяц, становятся в сознании молодожёнов по-настоящему «райским», а многие могут помнить его ещё очень долго.

Сегодня особо популярные направления для молодожёнов, чаще всего, оказываются самыми дорогими, поскольку расходы на свадьбу обычно высоки. Результаты опроса среди отечественных туристов-молодоженов и путешественников из ближнего зарубежья показывают, что сегодня для них особенно популярны туры с авиаперелетом, но в последнее время получили распространение круизы [3]. Из тех мест (дестинаций), которые часто посещаются молодожёнами, можно отметить такие, как остров Самуи – райское место для отпуска всей семьей; Рио-де-Жанейро, с его жарким климатом и не менее жарким карнавалом; тихий отдых в Альпах; шумный Венецианский карнавал; яркость Бали, романтика Парижа, острова и побережье Италии и пр. То есть, можно сказать, что туристы-молодожены предпочитают посещать наиболее колоритные места, при этом часто не скупятся в средствах. Также стоит учесть, что есть тенденция к «омоложению» браков. Молодые люди зачастую довольно быстро принимают решение о женитьбе. А среди них весьма популярны развлечения, такие как посещение развлекательных парков, клубов и т. д. Учитывая то, что свадьба или медовый месяц надолго запоминается, при положительном впечатлении они, скорее всего, снова посетят ту территорию, где проходило это важное для них событие. Но в этот раз, с высокой долей вероятности, они воспримут знакомую дестинацию с иной точки зрения.

В связи с вышесказанным, для развития свадебного туризма в Беларуси можно предложить реализовать следующие действия. Ряд агроусадеб Беларуси будет предлагать свадебные туры (отдых во время медового месяца) на природе, с возможностью посещения культурно-исторических достопримечательностей, развлекательных центров. При этом туристический пакет будет полностью или частично индивидуальным, в зависимости от пожеланий туриста. Привлекать лучше всего туристов из ближнего зарубежья, т.к. европейских и американских свадебных туристов на данном этапе привлечь будет довольно сложно. За счет более низкой стоимости размещения на агроусадьбе, чем в отеле, можно будет высвободить средства для того, чтобы молодожёны смогли провести больше времени, развлекаясь и отдыхая.

Другим вариантом, возможно, ещё более интересным, может стать свадьба в этническом стиле, с элементами фольклора. Молодожёны одеваются в народные белорусские костюмы, и далее проходит сам обряд бракосочетания (венчания, в зависимости от пожеланий). Под живую народную музыку, танцы и песнопения молодожены вступят в новую жизнь, и такая свадьба должна будет запомниться им. По ходу свадебного путешествия в маршрут могут быть включены самые разные объекты, начиная от национальных парков и заканчивая санаториями. Не секрет, что белорусские санатории известны и за пределами Республики Беларусь как места для высококачественного оздоровления. Молодожены могут принять в этих учреждениях почти все современные велнесс- и спа-процедуры. Длительность пребывания в санатории может варьироваться

от пожеланий клиента, но рекомендуется проводить там 3-4 дня, а весь тур, в таком случае, может занять 1-2 недели.

Как пример такого тура можно предложить свадьбу на территории загородного усадебного комплекса «Ранчо», недалеко от Гомеля. Расположение объекта позволяет размещать туристов из России и Украины. Также рядом находится несколько санаториев, в том числе «Чёнки», один из признанных лидеров оздоровительных услуг Беларуси. Рядом расположен Гомель, с его великолепным дворцово-парковым ансамблем. Другим вариантом может стать Гродно: агроусадьба «Маёнтак Каробчыцы» традиционно предлагает интересные анимационные программы, а сам город будет весьма интересен самым разным группам туристов. Также рядом находится санаторий «Неман», а другим интересным объектом является Августовский канал, откуда можно продолжить путешествие в Польшу и наоборот, туристы могут прийти оттуда в Беларусь.

Сложно предугадать, какие запросы будут у потенциальных туристов. Потребители могут и вовсе не оценить подобный туристический продукт. Здесь все зависит, во многом, от профессиональных качеств и способностей организаторов. Как бы то ни было, реализация подобного направления в туризме может быть весьма действенным с точки зрения развития туризма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб.: Герда, 2006. – 299 с.
2. Каменская М.А. Свадебный туризм как перспективный вид событийного туризма // Ineternum». – 2013. – № 1 – С. 57-58.
3. Сущность понятия «свадебный туризм» [Электронный ресурс] // Всё о туризме – туристическая онлайн-библиотека. – URL: http://tourlib.net/statti_otdyh/ svadebnyj-turizm.htm. (дата доступа: 09.03.2018).

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА оз. БАЙКАЛ

Романова Е.А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», г. Муром, Россия

Научный руководитель:
доц., канд. экон. наук Свистунов А.В.

romanowa.1997@mail.ru

PROSPECTS OF SPORT TOURISM DEVELOPMENT ON BAIKAL LAKE

Romanova E.A.

Murom Institute (branch) of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Vladimir Grigorievich Vladimir State University and Nikolai Grigorievich Stoletov", Murom, Russia

In this article the possibilities of development of sports tourism in the Baikal region are considered. Considerable attention is paid to the strategy of development of the industry of tourism and the main directions of a tourist-and-recreational complex are considered. Article is devoted to problems of development of sports tourism relevant today on Lake Baikal and ways of their decision. On the basis of the conducted research it is offered to hold a number of events for development of tourism on the Baikal Region.

Туристско-рекреационные ресурсы Байкальского региона имеют огромный потенциал и низкий уровень его реализации.

С 1995 г. в Байкальском крае постепенно нарастают темпы туристско-рекреационного освоения территории, происходят структурные и качественные изменения в индустрии туризма. В период с 1996 по 2002 гг. увеличивается количество туристов. В 2003-2004 гг. наблюдался небольшой спад туристского потока. В период с

2004 по 2008 гг. туристская индустрия продолжала развиваться, но в замедленном темпе из-за кризиса. В 2016 г. туристский поток вырос по сравнению с 2015г, в подавляющей массе туристов оказались российские туристы [2].

Развитие туристско-рекреационной сферы в крае могло быть более эффективным, если бы не огромная отдаленность от наиболее развитых турцентров и слабо развитой инфраструктуры.

Огромный потенциал внесло местное население для развития индустрии туризма на побережье оз. Байкал. По данным экспертов, в 20 населенных пунктах Бурятии (побережье озера Байкал) развивается сеть альтернативных средств размещения, к ним относятся мотели, дома отдыха, хостелы, сельские домашние гостиницы, предлагающие индивидуальное домашнее размещение, отдельно могут предоставляться транспортные услуги до места отдыха и путешествия, имеются гиды-проводники, в качестве которых выступают местные жители, предлагающие наиболее приемлемые для туристов цены за свои услуги.

Необходимо отметить стратегию развития индустрии туризма, которая находится на переходном этапе. Характеризуя данный этап, необходимо упомянуть о повсеместном внедрении принципов устойчивого развития, но при этом все нововведения и планируемые мероприятия соотносятся с новыми критериями.

Решение «байкальской проблемы» в течение 30 лет не могло не сказаться на способах развития туризма в Байкальском крае с учетом его специфики как уникального природного объекта. На сегодняшний день, чтобы занять свое место на мировом туристском рынке, необходимо, чтобы туризм был экологически безопасным для окружающей среды, местного населения и туристов. Данный подход имеет все шансы, чтобы вписаться в мировые тенденции туризма, определяющие формирование нового туристского бренда, когда высокая сохранность природных и культурных комплексов является непременным условием устойчивого развития [1].

Под туристско-рекреационными ресурсами понимается наличие природных комплексов и объектов исторического наследия.

Основными направлениями туристско-рекреационного комплекса Байкальского региона являются культурно-познавательный, лечебно-оздоровительный и экологический туризм. Перспективными видами туризма считаются экстремальный, спортивный, приключенческий, экспедиционный, рыболовный и другие виды активного отдыха.

Внесло вклад в развитие туристской индустрии историко-культурное наследие региона, религиозные особенности коренного населения, сохранившего вековые традиции общения с природой. Наиболее известной этнической группой края считаются «Забайкальские старообрядцы», именуемые местными жителями «Семейские» [3].

На Байкале очень много красивых мест, но располагаются они на больших расстояниях друг от друга, и для того чтобы увидеть все достопримечательности о. Байкал необходимо постоянно передвигаться по заранее спланированному маршруту. Наилучшим вариантом туристского маршрута на территории оз. Байкал будет комбинированный тур, для того чтобы успеть все посмотреть и не испортить себе отдых, не пренебрегая услугами байкальских гидов.

Развитие туристско-рекреационного потенциала в Байкальском регионе осложняется суровым климатом, поэтому развитие активных видов отдыха в Байкальском регионе ограничивается, затрудняется перемещение и выполнение туров.

В туристско-рекреационном комплексе Байкальского региона происходит обновление инфраструктуры, и появляются высококвалифицированные работники индустрии туризма, позволяющие создать конкурентоспособные туристские маршруты.

Территория Байкальского региона обладает определенными предпосылками для развития различных видов спортивного туризма. Для спортивного туризма наиболее предпочтительными являются территории, наименее освоенные хозяйственной деятельностью.

Летом по территории о. Байкала совершают прогулки на теплоходах, катерах, скоростных судах на, яхтах, моторных лодках, байдарках, а зимой по льду проклады-

вают туристские маршруты (пешие, лыжные, конные, автомобильные, велосипедные переходы), катаются на буерах и коньках, на собачьих упряжках.

Территория Байкальского края располагает всеми возможностями для развития охотничьего туризма и спортивного рыболовства. Организация спортивной рыбной ловли возможна в течение всего года, за исключением времени с апреля по июнь и делится на летнюю (удочка, спиннинг) и зимнюю (подледную) рыбалку. Преимущественными условиями для организации охотничьего туризма располагает Северобайкальский район [5].

На сегодняшний день существует ряд проблем, связанных с организацией спортивного туризма на Байкальском крае:

1) недостаточный опыт в организации развития туризма в конкурентоспособной среде;
2) отсутствие нормативно-правовой базы на федеральном и региональном уровнях, представленных ФЗ «Об охране озера Байкал»;
3) слабо развитая маркетинговая система для привлечения инвестиций из российских и зарубежных источников;
4) недостаток механизмов, рекомендованных международными природоохранными организациями норм предельно допустимых нагрузок;
5) отсутствие мониторинга состояния туристско-рекреационных ресурсов и влияние туристских потоков на экологическое состояние оз. Байкал[4].

Таким образом, нужно провести ряд мероприятий для увеличения потока туристов и создание благоприятных условий для развития туристско-рекреационного потенциала края. Индустрия туризма должна учитывать культурные особенности местного населения, доходы направлять на реконструкцию и сохранение памятников, рассмотреть значимость туристского потенциала и его способность принести доход в данный регион, осуществлять развитие кадров туристкой индустрии, также создание условий для продвижения туристского продукта республики на рынке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Максанова Л.: Турист – наш самый желанный гость // Мир Байкала. – 2005. – № 6. – С.32-33.
2. Сукнев А.Я. Оставь свое имя, но не как обычно. Большая Байкальская Тропа // Время странствий. – 2007. – № 3.
3. Байкал войдет в единую систему экомаршрутов // Мир Байкала. – № 1(13). – С. 1.
4. Тенденции и проблемы развития туризма в Бурятии [Электронный ресурс]. – URL: https://studwood.ru/1125091/turizm/tendentsii_problemy_razvitiya_turizma_buryatii.
5. Байкал-Lake – Рекреационные ресурсы и рекреационная деятельность [Электронный ресурс]. – URL: http://www.baikal-center.ru/books/element.php?ID=1172.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Рустамов В.
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г.Гродно, Беларусь

Научный руководитель
доц., канд. ист. наук Журавлева Н.Б.

vasifrustamov1990@gmail.com

THE STATE AND PROSPECTS OF YOUTH TOURISM IN BELARUS

Rustamov V.
Grodno State University of Yanka Kupala, Grodno, Belarus

The article analyzes youth tourism in Belarus as one of the most important and promising areas of the tourism industry. Youth tourism is, first of all, active recreation. Therefore, sports and even extreme tourism are the most popular among young people. It is emphasized that the development of youth tourism contributes not only to the recovery of the country's economy, but also helps to promote healthy lifestyles

Введение. В настоящее время туризм является одной из самых динамично развивающихся и высокодоходных сфер бизнеса во всем мире. Путешествуют люди с разными доходами, разных возрастов, профессий и места жительства. Туристическая индустрия сегодня разрабатывает и предлагает разнообразные маршруты с учетом гендерных, финансовых возможностей и вкусовых предпочтений своих клиентов. Сегодня одной из самых активных и перспективных категорией туристов является молодежь как самая динамичная и открытая всему новому группа населения. Молодые люди путешествуют и по родному краю, и далеко за его пределами. Развитие молодежного туризма является не только весомым вкладом в экономику страны, в развитие ее инфраструктуры, но и способствует укреплению здоровья нации, а, следовательно, – это инвестиции в будущее.

Материалы и методы. Теоретической базой в исследовании молодежного туризма явились работы видных белорусских и зарубежных ученых, посвященных этой проблеме. Важный материал был также почерпнут из электронного ресурса. Основными научными методами, использованными автором, явились метод описания, сравнения и анализа, которые помогли рассмотреть и охарактеризовать состояние и перспективы чрезвычайно важной для общества проблемы.

Результаты и их обсуждение. Молодежный туризм – это разновидность путешествий, включающий в себя въезд и выезд молодых людей в возрасте от 15 до 25 лет за пределы места своего проживания, как правило, с познавательными и рекреационными целями. Причем, предпочтения в организации досуга у каждого свои. Молодые люди выбирают разные виды отдыха. Некоторые видят в путешествиях заманчивую возможность лучше узнать историю и культуру различных стран, познакомиться с традициями и обычаями других народов. Кто-то после напряженного учебного/рабочего года выбирает рекреационный туризм или просто возможность отдохнуть в компании друзей. Пляжи, море, круглосуточные развлечения и новые интересные знакомства – естественный ритм жизни почти каждого юного человека. Как положительную тенденцию следует отметить то, что сегодня все чаще молодежь предпочитает активный туризм, предполагающий преодоление трудностей, воспитание стойкости и дисциплины, испытание себя на прочность и стремление двигаться вперед. И здесь колоссальные возможности предоставляет именно спортивный туризм.

Беларусь относится к числу стран, уделяющих огромное внимание развитию молодёжного туризма, который рассматривается, в том числе, и как часть здорового образа жизни.

Спортивный туризм можно определить как вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Можно утверждать, что спортивный туризм в Беларуси является нацио-

нальным видом спорта, имеющим глубокие исторические традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную атмосферу, и образ жизни самих любителей странствий [1].

Рост популярности здорового образа жизни, спортивные традиции, доступность использования имеющейся туристической индустрии позволяет развивать спортивное направление туристической отрасли: организацию спортивных походов (водных, пеших, конных, велосипедных, лыжных) и других туристическо-спортивных мероприятий. Молодежь – особая категория, для которой путешествия – это стиль жизни. Ее больше всего интересует активных вид отдыха, поэтому многие туристические фирмы организуют специализированные молодёжные туры, рассчитанные на энергичных молодых людей. Им предлагают, например, такие виды отдыха как горные туры – путешествия по склонам и гребням гор, через перевалы и горные потоки. В Беларуси, к сожалению, нет своих гор, поэтому для тех, кто предпочитает экстремальный туризм, но не имеет возможности посетить настоящие горы, турфирмы предлагают поход на солигорские терриконы [3]. К этой же туристической категории относится посещение естественных или искусственных пещер и лабиринтов. Они особенно интересны поклонникам спелеологии.

Очень часто молодежь выбирает водные туры – турне по морям, озерам, сплав по горным рекам на лодках, байдарках и других видах водного транспорта. Беларусь славится своими многочисленными реками и небольшими, но быстрыми речушками, живописными озерами, известными и популярными во всем мире – Нарочь, Червоное, Браславские озера и др. Поэтому водный туризм здесь весьма популярен и хорошо организован.

В последнее время особым спросом среди молодежи пользуется горнолыжный спорт. Причем для этого совсем не обязательно приобретать дорогие туры и ехать на Кавказ или в Альпы. Горнолыжные комплексы, построенные в Силичах, Логойске и Раубичах, порадуют качественными трассами, отличным сервисом и традиционным белорусским гостеприимством, что отмечают и зарубежные туристы – россияне, украинцы, поляки и гости из других стран.

Однако, пожалуй, самые доступные виды активного отдыха для молодежи – это велосипедные и пешеходные туры. Такие путешествия можно предпринять и в одиночку, и в компании, что обычно и предпочитает молодежь. Велосипедные туры предполагают путешествия на велосипедах в разных погодных условиях и по дорогам разного качества, оврагам, пескам, горным тропам. Они требуют определенной выносливости и подготовки.

Вследствие своей простоты пешеходные туры стали одним из самых популярных видов активного отдыха, поскольку не требуют никакой специальной подготовки и особого снаряжения. Несложные походы разной продолжительности можно организовать практически на любой местности. Беларусь с ее богатой природой очень заманчива для подобных путешествий.

К активным видам отдыха, безусловно, относится и охотничий туризм. Это такой вид туризма, который совершается с целью охоты на диких животных и птиц. Следует отметить, что в последние годы под влиянием экологических организаций все более популярным становится и фотоохота. Такие виды активного туризма, как охота и рыбалка, чрезвычайно популярны во всем мире, в том числе и в Беларуси с ее девственными лесами и богатыми рыбой водоемами. Сюда приезжают охотники со всего мира и у каждого есть шанс уехать с уникальными трофеями. А в последнее десятилетие этот вид туризма становится все более популярным и у молодого поколения.

Молодёжный туризм – это постоянное движение, которое позволяет одновременно испытать свою силу и ловкость, преодолеть трудности и победить себя, а также проявить командный дух и насладиться красотой окружающей природы.

Говоря о перспективах развития молодежного туризма в Беларуси, следует учитывать особенности этой категории путешественников. Для молодежи, как правило, характерны, с одной стороны, ограниченные финансовые возможности, а с другой –

непритязательность в быту. Молодые люди охотно селятся в хостелах, недорогих кемпингах и проч. Именно на них и надо делать акцент в развитии инфраструктуры молодежного туризма. Кроме того, как и во всем мире, нам надо развивать для молодых людей систему скидок и бонусов, которые будут стимулировать молодых людей к путешествиям. Так, Международная карта студента помогает им экономить средства на жилье, так как при ее наличии есть возможность поселиться в студенческое общежитие. А студенческие и молодежные льготы на авиа и железнодорожный транспорт привлекательны как для юных путешественников, так и для их родителей, так как оплата транспорта – это значительная статья расходов в любом путешествии [2]. Поэтому и этот вопрос просто необходимо учитывать, рассматривая перспективы развития молодежного туризма в стране.

Наконец, для повышения рентабельности этого вида туризма надо не только активно развивать его, но и продвигать на международном туристическом рынке, где, к сожалению, Беларусь пока известна недостаточно. Необходимы маркетинговые усилия для представления страны на рынке и эффективного продвижения турпродукта [4].

Заключение. Таким образом, молодёжный туризм сегодня является перспективной и достаточно интенсивно развивающейся отраслью экономики. Активный отдых положительно влияет на здоровье молодого поколения, помогает самореализации молодых людей и, в конечном счете, способствует формированию ценных личностных качеств так необходимых в последующей жизни.

Несмотря на то, что Беларусь по праву считается страной, где много делается для развития молодежного туризма, следует активнее продвигать его и у себя, и на мировом туристическом рынке. Это принесет стране не только экономические, но и социальные, и культурные дивиденды. Ведь к услугам любителей подобного отдыха в Беларуси найдется все: спортзалы и теннисные корты, возможность проката квадроциклов и прогулки на лошадях, захватывающая рыбалка и охота, организованные походы по лесным тропам и, конечно, гостеприимство и доброжелательность белорусского народа. Активный отдых в Беларуси прекрасен в любой сезон.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Изотова М.А., Матюхина Ю.А. Инновации в социокультурном бизнесе и туризме. – М.: Приориздат, 2006. – 223 с.
2. Молодежный туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.travel-fonsite.ru/molodezhnyi_turizm.html. (дата доступа: 30.10.2017).
3. Новиков В.С. Инновации в туризме. – М.: Академия, 2007. – 208 с.
4. Тарасенок А.И. Туристический комплекс Республики Беларусь: современные проблемы и новый механизм развития // Белорусский экономический журнал. – 2016. – № 1. – С. 109-127.

ЗНАЧЕНИЕ БЕЗВИЗОВОГО РЕЖИМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Савостина А.И.
Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель
доц., канд. ист. наук Журавлёва Н.Б.

anfisa_savostina@mail.ru

THE IMPORTANCE OF A VISA-FREE REGIME FOR TOURISM DEVELOPMENT IN BELARUS

Savostina A.I.
Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus

The *article discusses the measures taken in Belarus for the development of the tourism industry. The most important step in this direction was the introduction of a visa-free regime. Specific statistics are given to illustrate the positive dynamics in the tourism sector and the positive impact of this policy on the economy as a whole and improve its image in the international arena.*

Введение. Республика Беларусь является развивающейся страной с переходной экономикой, поэтому в процессе своего дальнейшего развития мы стремимся ориентироваться на лучшие и самые эффективные достижения в социально-экономической сфере. Развитым государствам, безусловно, присуща большая доля сферы услуг в ВВП, и чем она выше, тем лучше. Понимая это, руководство Беларуси уже более десяти лет принимает активные меры в развитии индустрии туризма и гостеприимства. Ведь инкаминговые туристы ввозят в страну иностранную валюту, обеспечивая тем самым прилив капитала в государственную казну. Кроме того, «развитие международного туризма часто рассматривается белорусской национальной туристической администрацией как возможность формирования положительного имиджа республики и привлечения в страну иностранных инвесторов из числа туристов» [4].

Материалы и методы. В работе над данной проблемой автор опирался на труды белорусских ученых, нормативно-правовые акты, регулирующие туристическую сферу РБ и статистические данные, которые и явились теоретической базой исследования. Основными методами, использованными в написании статьи, явились метод системного анализа, описания и прогнозирования, которые позволили рассмотреть проблему в ее динамике.

Результаты и их обсуждение. Интерес и внимание руководства РБ к сфере туризма, прежде всего въездного, подкрепляется рядом нормативно-правовых актов (НПА) и документов. Важнейшими среди них являются пятилетние Государственные программы развития туризма; Указы Президента Республики Беларусь от 2006 и 2010 годов, направленные на популяризацию агроэкологического туризма в стране. Сюда же следует отнести местные НПА и программы, например, программа трансграничного сотрудничества Польша – Беларусь – Украина «Путешествие в этносказку», когда, опираясь на грамотный маркетинг, с помощью привлечения местных этнокультурных ресурсов в течение 2012–2014 гг. удалось добиться значительного роста туристической привлекательности трансграничного региона.

Но самым эффективным для динамичного развития туристической сферы оказалось решение о введении безвизового режима в республике.

Первым шагом стал Указ Президента Республики Беларусь «Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан» № 115 от 9 марта 2015 г. В соответствии с Указом, гражданам 80 государств, считающимися безопасными в миграционном отношении, с 12 июля 2015 г., разрешено с туристическими целями посещать территорию Национального парка «Беловежская пуща» сроком до 3 дней. Для пересечения границы был определен пункт пропуска «Переров (Беловежа)». За первый год действия такого режима результаты оказались более чем положительными. Поэтому было решено в перспективе расширить безвизовый регион.

Так, 23 августа 2016 г. был подписан Указ Президента РБ № 318 «Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан». Согласно Указу с 26

октября того же года безвизовой зоной становились территории Августовского канала, г. Гродно и 5 прилегающих сельских советов. Пребывание иностранных граждан на данной местности было ограничено 5 днями, а въезд и выезд был возможен через 4 пункта пропуска: по два на белорусско-литовском и белорусско-польском участке границы.

Указ Президента РБ «Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан» № 8 от 9 января 2017 г. стал своеобразным «прорывом границ» РБ, т.к. именно он фактически открыл наши воздушные ворота. Таким образом, с 12 февраля 2017 г. граждане все тех же 80 государств, прибывающие через Национальный аэропорт «Минск», могли находиться на территории страны в пределах 5 дней.

Результат не заставил себя ждать. За неполные полгода пассажиропоток в Национальном аэропорту увеличился на треть, что, несомненно, связано с включением аэропорта в зону безвизового режима и открытием прямых рейсов в некоторые европейские города: как близкие к нам (Паланга), так и отдалённые (Брюссель). Ведь жителям, например, Мадрида или Вероны, намного удобнее добраться в Беларусь самолётом, чем автомобильным транспортом.

В целом, с 26 октября 2016 г. до конца 2017 г., как сообщил Государственный пограничный комитет, в Беларусь по безвизовому режиму въехало 79,2 тыс. иностранцев. Из них топ-3 посетителей составили: немцы (12,7 тыс. человек), поляки (около 7,6 тыс.), итальянцы (более 6,7 тыс.). Из 80 стран, чьим гражданам был разрешён въезд в республику, своим правом воспользовались туристы из 65 государств от Японии до США, в том числе, и из экзотических Антигуа и Барбуда, Никарагуа и Панама [5].

По словам заместителя директора департамента по туризму Министерства спорта и туризма РБ, Виталия Грицевича, порядка 200 миллионов долларов составил экспорт туристических услуг, который по сравнению с прошлым годом увеличился на 22% [3]. Спрос порождает предложение. Так, в течение года развивалась соответственно и торговая инфраструктура: количество розничных торговых объектов увеличилось на 7,7%, а их торговая площадь – на 6,3% [2]. Все это оказало благоприятное влияние на имидж государства. В прошлом году зарубежное издание «Times» внесло г. Минск в число 30 мест, которые необходимо посетить на выходных. И такое происходит с белорусскими городами всё чаще, что не может не радовать.

На западе Беларуси были побиты все рекорды и прогнозы по количеству въезжающих безвизовых туристов. За год иностранцы оставили в гродненских кафе, отелях, на дискотеках и в сувенирных лавках 10 млн. долларов. Экспорт туристических услуг в регионе увеличился почти на 40%. Вместе с ним выросла и сервисная инфраструктура [1].

За период действия безвизового режима в г. Гродно появились 4 объекта размещения и 9 постоянных объектов общественного питания. Количество турфирм, занимающихся въездным туризмом, возросло почти в 8 раз. В общей сложности было создано около 400 рабочих мест. Да и сами гродненцы ощутили, как город хорошеет на глазах. Так, у значимых исторических и культурных объектов теперь стоят информационные щиты с краткой справкой о данном месте на белорусском, русском и английском языках. В книжных магазинах сегодня имеется огромный выбор открыток о Беларуси и путеводителей на разных языках. А в целом по стране недавно издали брошюру «100 вещей, которые нужно сделать в Беларуси», «Паспорт туриста» и т.п. Также необходимо отметить сделанный большинством заведений общественного питания города шаг в сторону европейских стандартов качества сервиса: улучшение качества обслуживания, введение меню на иностранных языках, гибкая ценовая политика и др.

Как видно из всего вышесказанного, эффект от такого серьезного решения, как введение безвизового режима, только положительный. Однако пока сохраняются и недостатки. Единственные нарушения безвизовых путешественников относятся к неправильным подсчётам 5 дней пребывания в стране. Есть недочёты и с белорусской стороны. В частности, сохраняются слишком большие очереди на границе, что не добавляет позитива въезжающим туристам.

Стоит отметить, что эти шаги явились лишь начальной апробацией «безвизовой Беларуси» будущего. С 1 января 2018 года по Указу Президента РБ "Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан" №462 от 26 декабря 2017 г. посетители парка "Августовский канал" из числа иностранных туристов могут находиться на территории Гродно и всего Гродненского района, зарубежные гости Национального парка "Беловежская пуща" – на территории туристско-рекреационной зоны "Брест" (г. Брест, Бресткий, Жабинковский, Каменецкий и Пружанский районы Брестской области, Свислочский район Гродненской области) в течение 10 дней. Предлагаемый порядок распространён на резидентов более 70 стран. В соответствии с данным Указом кроме дней пребывания было увеличено и количество пунктов пропуска для безвизового въезда за счет аналогичных пунктов на железнодорожных вокзалах и в аэропортах.

С расширением границ безвизовой зоны новый виток развития обретут самые разнообразные виды туризма, в том числе производственный, экологический и медицинский. К примеру, согласно новому указу в безвизовую зону вошли курорт «Поречье», ландшафтный заказник «Озёры», санатории «Поречье» и «Озёрный». А вследствие прибавки 5 дней пребывания к уже существующим 5 дням, инкаминговые туристы смогут получить практически полноценный комплекс санаторных услуг.

Заключение. Таким образом, увеличение турпотока в Республику Беларусь играет исключительно положительную роль для экономики, социальной сферы и для имиджа страны в целом. Но далее необходимо будет задуматься о дополнительных средствах привлечения туристов в нашу страну. И здесь главная задача состоит в том, чтобы человек, побывавший в стране, вернулся к себе на родину и посоветовал всем друзьям и знакомым приехать в Беларусь, и сам сюда еще не раз вернулся. Безусловно, необходимо будет проанализировать результаты изменённого безвизового режима и с целью их совершенствования и продвижения по этому пути наметить меры по дальнейшей либерализации границ Республики Беларусь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В Гродно подвели итоги года безвизового режима [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.tvr.by/news/obshchestvo/v_grodno_podveli_itogi_goda_bezvizovogo_rezhima (дата доступа: 03.03.2018).
2. В министерстве антимонопольного регулирования и торговли состоялась итоговая коллегия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mart.gov.by/news/untitled-92. (дата доступа: 04.03.2018).
3. День в Беларуси обходится туристам в среднем в 150 евро. Чем выгодно увеличение безвиза до 10 дней? [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.ctv.by/den-v-belarusi-obhoditsya-turistam-v-srednem-v-150-evro. (дата доступа: 07.03.2018).
4. Донских С.В., Витун С.Е. Влияние безвизового режима на развитие въездного туризма на территории Августовского канала и города Гродно // Проблемы современной экономики: глобальный, национальный и региональный контекст: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 2. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 307 с.
5. Почти 80 тыс. иностранцев посетили Беларусь по безвизовому режиму в 2017 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.belta.by/society/view/pochti-80-tys-inostrantsev-posetili-belarus-po-bezvizovomu-rezhimu-v-2017-godu-284045-2018. (дата доступа: 04.03.2018).

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сидорова М.В.
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, г.Рязань, Россия

ANALYSIS OF FACTORS OF DEVELOPMENT OF TOURISM IN THE VLADIMIR REGION

Sidorova M.V.
Ryazan State University named for S. A. Yesenin. Ryazan, Russia

Научный руководитель
доц., к.г.н. Мишнина Е.И.

msidorova1997@mail.ru

Vladimir region is one of the largest tourist centers of Russia. In 2016, the region was visited by 4 million tourists. The article discusses the background and constraints to the development of tourism in the Vladimir region. The comparative analysis of cultural – historical and natural-recreational resources of the region is carried out. And also considered the position of the region in the national tourist rankings.

Владимирская область является одним из крупнейших туристических центров европейской части России. По данным правительства Владимирской области, в 2016 г. регион посетили 4 млн. туристов. Для сравнения Москва принимает около 17-18 млн. гостей ежегодно, Рязанская область – 1млн., Костромская область – 750 тыс. и Ивановская область – порядка 1 млн. (рис. 1).

Рисунок 1 – Количество туристов посетивших регион в 2016 г. (составлено автором по [2])

Цель исследования – проанализировать условия и факторы развития туризма во Владимирской области.

В основном туристов и экскурсантов во Владимирскую область привлекают объекты культурно – исторического наследия, территория области входит в маршрут «Золотое кольцо России». Белокаменные памятники Владимира и Суздаля с 1992 г. находятся в списке объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО (восемь памятников древнерусского зодчества, расположенных во Владимирской области). Однако территория обладает не только культурно-историческими ресурсами, у нее также имеются значительные природно-рекреационные ресурсы.

Анализируя природно- рекреационные ресурсы и возможности региона нужно подчеркнуть богатство водными ресурсами, разнообразие ландшафта, умеренные климатические условия и в целом благоприятную экологическую ситуацию во Владимирской области [5]. Не менее важную роль играет географическое положение региона. Владимирская область находится в составе Центрального федерального округа. Занимает выгодное географическое положение (близость к столице ~190 км), что в свою очередь положительно сказывается на туристском потенциале и наполнении туристского потока территории. Большое значение в развитии туризма имеет политика, проводимая властями в регионе. Согласно государственной программе "Поддержка развития внутреннего и въездного туризма во Владимирской области на 2016 – 2020 годы",

общий объем финансирования на реализацию программы составляет 161760,00 тыс. руб. [1].

Проанализировав программы других регионов, можно сделать вывод о том, что это не самые большие показатели финансирования по округу, однако денежные средства идут на развитие информационной инфраструктуры и туристкой навигации, продвижение туристских продуктов области на региональном, межрегиональном и международном рынке, а также увеличение количества койко-мест.

Владимирская область, не смотря на ряд проблем с размещением, имеет высокий инфраструктурный потенциал, в том числе об этом говорит хорошее состояние автомобильных дорог, большое количество развлекательных центров, ресторанов и кафе, необходимых для комфортного нахождения туристов в месте пребывания.

В 2017 г. Владимирская область была оценена в различных рейтингах, которые проводились с целью выявления туристической привлекательности регионов РФ, их потенциала и популярности среди туристов (табл. 1).

Таблица 1 – Положение Владимирской области в национальных туристических рейтингах 2017 г. (составлено автором по [3, 7])

Рейтинг	Место
Национальный туристический рейтинг – 2017	21
Национальный рейтинг развития событийного туризма	2
Наиболее популярные направления гастрономического туризма	4

Различное положение Владимирской области в приведенных выше рейтингах, показывает высокий туристский потенциал. Учитывая уровень развития инфраструктуры, значимость туристической отрасли в экономике региона, растущую популярность у туристов, уникальность достопримечательностей региона можно ожидать изменение и повышение позиции области в национальных рейтингах. Доход от туризма во Владимирской области составляет 7% от ВРП области. Это свидетельствует не только о высокой прибыльности данной индустрии, но и растущей роли туризма в структуре экономики региона [4]. В ближайшее время область реализует ряд проектов, в числе их такие как «Гастрономическая карта» и «Владимир – культурная столица Чемпионата мира по футболу-2018», что положительно повлияет на развитие туризма во Владимирской области.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Администрация Владимирской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kt.avo.ru/proekty-npa (дата обращения:09.01.2018).
2. Ассоциация туроператоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.atorus.ru (дата обращения:08.01.2018).
3. Национальный рейтинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://russia-rating.ru (дата обращения:08.01.2018).
4. Официальный туристический портал Владимирской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vladimirtravel.ru (дата обращения:12.01.2018).
5. Сидорова М.В., Мишнина Е.И. Природно-рекреационные предпосылки развития туризма во Владимирской области // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы: сб. науч. статей и материалов XI международной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2017 г. – М.: МГИИТ, 2017. – Вып. 1, ч.1. – С. 229.
6. Сидорова М.В., Мишнина Е.И. Проблемы развития гастрономического туризма в Рязанской области // Тенденции и проблемы развития индустрии туризма и гостеприимст: материалы 4-й Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, 17 октября 2017 г. / Ряз. гос. ун-т С.А. Есенина; отв.ред. Л.А.Ружинская. – Рязань, 2017. – 164 с.

НОВЫЕ ВИДЫ ТУРИЗМА КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ ТУРИСТСКОЙ ОТРАСЛИ КРЫМА

Тимошина Ю.В.
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», г. Севастополь, Россия

Научный руководитель
ст. преп. Смирнов Д.В.

juliet-2101@list.ru

NEW TYPES OF TOURISM AS A WAY TO OPTIMIZE THE TOURISM INDUSTRY OF THE CRIMEA

Timoshina, Y.V.
Sevastopol economic-humanitarian Institute (branch) Federal State Autonomous educational institution «Crimean Federal University. V. I. Vernadsky», Sevastopol, Russia

The article outlines the main problems of the tourism industry of the Crimea. Tasks which can be solved through the development of new types of tourism and destinations. The ways of optimization of tourism through the promotion of innovative tours.

Введение. В последние годы многие традиционные виды отдыха перестают пользоваться популярностью среди туристов, в связи с чем возникает необходимость внедрения в рекреационной отрасли новых подходов к организации рекреации. На сегодняшний день в международном туризме активно наблюдается реализация инновационных тенденций, одной из которых является диверсификация туристского продукта, представленная не только совершенствованием существующих предложений, но и разработкой принципиально новых направлений туризма.

Целью предлагаемой работы является анализ способов оптимизации туристской отрасли крымского региона с помощью развития новых направлений отдыха.

Материалы и методы. Сегодня Крым переживает новый этап своего становления и развития, обусловленный интеграцией в правовое и экономическое поле Российской Федерации. Значительные перемены коснулись и туристской отрасли полуострова. Новая политическая и социально-экономическая ситуация в регионе формирует следующие основные проблемы и задачи в сфере туризма на сегодняшний день, к которым можно отнести:

1. Улучшение транспортной доступности региона.
2. Повышение уровня туристского сервиса.
3. Совершенствование туристской инфраструктуры.
4. Стабилизация туристского потока и увеличение количества туристов.
5. Снижение явления сезонности.
6. Расширение целевой аудитории потенциальных туристов.
7. Повышение туристского имиджа полуострова.

Среди указанных проблем, вопрос транспортной доступности лежит вне плоскости его решения одними только силами туристской индустрии полуострова. Проблема развития транспортной инфраструктуры является наиболее затратной, но крайне важной. Без продуманной логистики будет невозможно предлагать туристские услуги на высоком уровне. В связи с ограниченным движением железнодорожного транспорта в Крым возникла необходимость увеличения числа паромов на Керченской переправе, а также расширение Симферопольского аэропорта. Изменить сложившееся положение также возможно за счет активной работы лоукост-авиаперевозчиков и строительства моста через Керченский пролив, который сможет обеспечить беспрепятственную связь с материковой частью страны и, соответственно, увеличить туристский поток посредством включения железнодорожного и автомобильного транспорта.

Тот факт, что туристская отрасль Крыма была значительно недофинансирована в последние два десятилетия, существенно сказался на её современном состоянии. Основными проблемами в сфере обслуживания Крыма на сегодняшний день являются: приведённая в упадок туристская инфраструктура, несоответствие уровня цены и качества предлагаемых услуг, дефицит квалифицированных кадров, задействованных в сфере обслуживания туристов, недостаточное число сертифицированных гостиниц [3].

Все вышеперечисленные факторы обуславливают низкий уровень туристского сервиса в Крыму. С каждым новым проведенным на полуострове отпуском требовательность туристов к качеству полученных услуг стремительно возрастает. С целью стимулирования турпотока в регион следует применить ряд следующих рекомендаций, например, подбор квалифицированных сотрудников, организацию обучающих мероприятий для специалистов, задействованных в туристской отрасли региона, в том числе обслуживающего персонала и т.д.

Остальные проблемы вполне решаемы совместными усилиями субъектов туристской индустрии Крыма. Одним из способов оптимизации туристской отрасли полуострова является достойное предложение туристам новых видов и форм туризма. За счет этого возможно решение сразу нескольких обозначенных выше задач, а именно: стабилизация и увеличение турпотока, расширение целевой аудитории, повышение курортной привлекательности региона.

Особенно остро на сегодняшний день стоит проблема сезонности крымского туризма, при которой полуостров оказывается перегружен отдыхающими в летний сезон, когда турпоток в регион достигает своего абсолютного максимума, а в период межсезонья число туристов незаслуженно сокращается в несколько десятков раз, в следствие чего средства размещения испытывают резкий дефицит гостей. Следует отметить, что практически все появившиеся на полуострове за последние 20 лет новые направления рекреации, тем или иным образом могут решать проблему сезонности отдыха в Крыму. Учитывая это, туристским компаниям следует уделять особое внимание формированию и продвижению экскурсионных туров, в основе которых будут лежать новые виды туризма, способные стать не сопутствующими элементами аттракции в период летнего отдыха, а самоцелью путешествия в Крым, независимо от времени года [2].

Так, например, событийный туризм может сориентировать туристов на посещение Крыма в период межсезонья. К сожалению, серьезной ошибкой является проведение большинства крымских фестивалей в летние месяцы. При правильном управлении сроками проведения массовых мероприятий и их грамотной рекламе можно значительно расширить рамки туристского сезона. Благодаря комфортным климатическим условиям полуострова свадебные туры также можно организовывать практически круглогодично.

Развитие сельского и этнографического туризма способно решить ещё такую немаловажную проблему, как неравномерность распределения туристских потоков внутри самого полуострова. Переориентация потока туристов из широко освоенных и известных рекреационных зон Южного берега в менее загруженные районы полуострова возможна за счет привлечения потенциальных туристов, готовых провести часть отпуска не в прибрежной зоне. Благодаря развитию новых направлений в степных, горных и лесных районах Крыма, станет возможным несколько разгрузить приморские территории, страдающие от перенасыщенности в высокий сезон путем снижения огромного потока туристов, превышающего допустимые экологические нормы.

Немаловажную роль в повышении имиджа Крыма, как туристского региона, играет узнаваемость на рынке (явление брендирования). Крым традиционно ассоциируется с морем, солнцем, историческими памятниками, виноградом и вином. Это означает, что в то время, как некоторые новые направления только начинают выходить на рынок для потенциальных потребителей, развитие винного туризма уже активно способствуют продвижению брендов полуострова. Кроме того, вместе с другими видами туризма, он повышает привлекательность Крыма для его посещения отечественными и зарубежными туристами. Развитие эзотерического туризма, который сегодня считается одним из новомодных и популярных направлений, также положительно сказывается на формировании положительного имиджа полуострова, как региона широкой туристской специализации, располагающего ресурсами для создания

многопрофильного турпродукта, рассчитанного на самые разнообразные сегменты отдыхающих.

Результаты и их обсуждение. На сегодняшний день туризм является одной из главных статей доходов Крымского региона, а объем туристского потока на полуостров в летний сезон выступает фактором, оказывающим значительное влияние на имидж страны, где по разнообразию рекреационно-туристских ресурсов Крым практически не имеет конкурентов.

Рост требовательности, проявляемой туристами к крымским курортам, с каждым новым посещением является существующей тенденцией. Вряд ли можно рассчитывать на то, что в дальнейшем отдыхающие станут делать скидку на временные трудности, связанные с процессом вхождения в состав России. Поэтому каждый следующий сезон будет все более ответственным для Крыма, нежели предыдущий [1]. Основной задачей на данном этапе развития туристской отрасли в регионе выступает как завоевание новых сегментов потребителей турпродукта, так и создание благоприятных условий для повторного выбора отдыхающими Крыма в качестве места для отдыха.

Развитие новых видов туризма способно решить ряд важных задач, поставленных сегодня перед туристской отраслью Крыма. Но для этого, в свою очередь, необходима их популяризация как на внутреннем, так и на внешнем туристском рынке, а также совершенствование задействованной инфраструктуры и подбор квалифицированных кадров для организации туров.

Заключение. Таким образом, среди существующих на сегодня проблем туристской отрасли региона, наряду с нормализацией транспортного сообщения и улучшением качества дорожного полотна, повышением уровня туристского сервиса и совершенствованием туристской инфраструктуры, есть и ряд тех, которые вполне могут быть решены с помощью развития новых видов туризма и инновационных направлений отдыха. Помимо создания новых рабочих мест и улучшения социально-экономической сферы региона, в частности, популяризация винного и эзотерического туризма способна повысить уровень туристского имиджа Крыма, сельские и этнографические туры могут переориентировать внутренние турпотоки в менее загруженные районы полуострова, а событийный и свадебный туризм в значительной степени сгладят жесткие границы сезонности крымского отдыха.

Работая над популяризацией инновационных направлений отдыха, можно завоевать новых потенциальных туристов, достичь высокого уровня развития туристско-рекреационной отрасли и повысить конкурентоспособность Крыма, как крупного курортного центра, на мировом туристском рынке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тимошина Ю.В., Смирнов Д.В. К вопросу о проблемах функционирования сферы туризма в Крыму на современном этапе // Стратегия устойчивого развития регионов России : сб. материалов XXXIV Всерос. науч.-практ. конф., 14 сентября 2016 г. – Новосибирск, 2016. – С. 130-138.
2. Тимошина Ю.В., Смирнов Д.В. О новых видах туризма в Крыму // Современная Россия: взгляд деловой молодежи : тез. докл. науч. конф., 10 дек. 2016 г. – СПб., 2016. – С. 71-74
3. Тимошина Ю.В., Смирнов Д.В. Уровень крымского сервиса на современном этапе // Актуальные проблемы обеспечения устойчивого экономического и социального развития регионов : сб. материалов XIII межд. науч.-практ. конф., 20 ноября 2016 г. – Махачкала, 2016. – С. 194-196.

АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНОГО ОПЫТА РАЗВИТИЯ ДОСТУПНОГО ТУРИЗМА

Царик Е.С.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

ANALYSIS OF INTERNATIONAL EXPERIENCE IN THE DEVELOPMENT OF AFFORDABLE TOURISM

Tsarik H.S.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Научный руководитель:
ст. преп. Колтаченко А.И.

elena-czarik@mail.ru

This article deals with examines the delelopment affordable tourism taking as an example European countries and historical events. And also the description of expierence and some offers of development of this sphere in the other countries, which can be adopted by Belarus, in order to make the affordable tourism thriving. This indicates affordable tourism to be one of the important branches of the tourism industry, both in Belarus and throughout the world

Учитывая нынешнюю ситуацию в мире, глупо отрицать, что работа с людьми с расширенными потребностями, относиться к одному из острых вопросов в социальной работе, а туризм как мы знаем очень социализированная сфера.

В Республике Беларусь, в общем, как и на территории всего постсоветского пространства, достаточно большой промежуток времени слово «инвалид» было условно под запретом. Наличие таких людей, зачастую, умалчивалось и никогда не выставлялось на обсуждение. Их редко можно было увидеть в общественных местах за исключением больниц. В своем большинстве они постоянно находились дома.

В это же время, в Европе, провозглашалось равенство любого круга людей, и инвалиды считались полноправными членами общества, чувствуя себя при этом полноценными людьми. Они пользуются всеми правами, что и здоровые люди. Возможность путешествия, медицинское обслуживание, обучение, трудоустройство, психологическая помощь и т.д. Именно благодаря поддержке государства, такие люди смогли «акклиматизироваться» и интегрироваться в общество, что позволило им путешествовать и жить в полной мере.

После того, как рухнул «железный занавес», стали видны значительные различия быта данного контингента людей, и печальность ситуации в наших странах. Начали делать шаги по заимствованию опыта европейских стран, а также созданию модели взаимоотношений между здоровыми людьми и инвалидами. К сожалению, по настоящее время, данная модель так и не достигла значительных успехов.

Однако, права инвалидов уже в течение длительного времени являются предметом пристального внимания со стороны Организации Объединенных Наций и других международных организаций. Наиболее важным итогом Международного года инвалидов (1981 г.) явилась Всемирная программа действий в отношении инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей в ее резолюции 37/52 от 3 декабря 1982 г. Международный год и Всемирная программа действий дали мощный толчок прогрессу в этой области. В ходе их осуществления подчеркивалось право инвалидов на равные с другими гражданами возможности и на равное улучшение условий жизни в результате экономического и социального развития. Кроме того, впервые инвалидность была определена как функция отношений между инвалидами и их окружением [1].

В 1987 г. в Стокгольме было проведено Глобальное совещание экспертов для обзора хода осуществления Всемирной программы действий в отношении инвалидов в середине Десятилетия инвалидов Организации Объединенных Наций. На этом Совещании было предложено разработать философскую концепцию с целью определения приоритетных мероприятий в будущем. В основу этой концепции должно быть положено признание прав инвалидов.

Инвалидный туризм существовал даже в СССР, он начал формироваться в начале 1970-х гг. в рамках всесоюзных инвалидных организаций слепых (ВОС) и глухих

(ВОГ). Главной формой мероприятий в этих обществах были соревнования 1 класса и походы выходного дня [2].

Бытует мнение, что инвалиды имеют низкий «свободный» доход. Чаще всего это так, но лица, сопровождающие их, как правило, располагают более высоким доходом. Инвалиды обладают значительным экономическим потенциалом, составляя ощутимую часть электората местных органов власти.

Так, столица испанской провинции Каталония превращается в настоящий курорт для людей с ограниченными возможностями. Под их нужды адаптирован городской транспорт и центральные улицы Барселоны. Совет по туризму Барселоны большое внимание уделяет «доступному» туризму – для людей с ограниченными возможностями. Власти Каталонии также прилагают немало усилий для вовлечения таких людей в полноценную активную жизнь. Для инвалидов специально адаптируется туристическая инфраструктура, издаются специализированные каталоги, проводятся мероприятия, в том числе спортивные (Параолимпийские игры). Все центральные улицы города оборудованы рампами, все автобусы адаптированы, в гостиницах есть специальные номера, удобные для инвалидов. Каждая новая станция метро имеет специальное оборудование для людей с ограниченными возможностями. Недавно был создан специальный сайт «Доступный туризм», содержащий все сведения о соответствующих поездках в Каталонию. Там можно найти подробную информацию о 19 туристических направлениях, где созданы необходимые условия для приема людей с ограниченными физическими возможностями. Техническое оснащение сайта позволяет большинству инвалидов (включая плохо видящих) самим, без посторонней помощи, иметь полный доступ к информации (за счет более контрастного изображения, специальных приспособлений для облегчения чтения с экрана, аудио и т.д.). Постоянно растет число языков, на которых работает сайт. Сейчас их шесть: каталонский, испанский, английский, французский, итальянский и немецкий.

Туристическая администрация Ароны (Южная часть Тенерифе) второй раз выпустила гид «Туризм без ограничений», предназначенный для туристов с ограниченными физическими возможностями и для людей пожилого возраста (специализированный выпуск для людей, передвигающихся на инвалидных колясках). Гид, опубликованный на испанском, английском и немецком языках, еще в первом издании был премирован правительством Канарских островов. Он включает полную информацию о туристических возможностях острова Тенерифе, адаптированную для этой категории туристов, которых в Европе около 50 млн. Благодаря специальным условиям, созданным для инвалидов и пожилых людей на пляжах Лос Кристианос и Лас Америкас, эти места стали первым направлением в Европе и вторыми в мире, оборудованными для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями [3].

В 2003 г. Центральное туристическое бюро Германии (Deutsche Zentrale für Tourismus e.V.) сообщило о проведении конкурса под лозунгом «Добро пожаловать в отпуск – каникулы с семьей без барьеров». Его цель – дать дополнительный импульс развитию новых предложений для путешественников-инвалидов в частности в Германии.

Многие западные страны высоко оценивают перспективу развития инвалидного туризма и активно работают в данном направлении [4].

Также в европейских странах с развитой индустрией туризма работе с инвалидами, малоимущими, людьми из групп риска, детьми, на высокий уровень вышло понятие семейного досуга. Большую работу по организации досуга инвалидов проводят музеи, театры, библиотеки. Плоховидящим и малослышащим инвалидам предлагаются следующие услуги:

- экскурсии на языках жестов и знаков;
- тексты магнитофонных экскурсий;
- световая сигнализация (язык);
- допуск собак-поводырей в музеи и др. места отдыха;
- гид-кассеты.

Были разработаны основные формы работы с инвалидами:

- вечера общения (праздники, детские утренники, вечера отдыха);
- концертные благотворительные мероприятия и спектакли (даже на платные мероприятия многие учреждения культуры оставляют бесплатные билеты для инвалидов);
- вечера знакомств, для детей, целью которых служит помочь детям инвалидам обрести новых друзей. Нередко такие вечера проводятся совместно со здоровыми детьми. Дети-инвалиды, участвуя с ними в продуманных конкурсах (чаще всего интеллектуальной или познавательной тематики) учатся чувствовать себя такими же нормально развитыми умственно, как и здоровые дети;
- вечера знакомств, для взрослых, целью которых служит помощь инвалидам в подборе пары и создании семьи;
- тематические беседы и встречи со специалистами (врачами, представителями профессий, представителями организаций).

Основные задачи таких общественных организаций, деятельность которых направлена на работу с инвалидами, являются:

- содействие широкому участию инвалидов в общественной, социальной и культурной деятельности;
- участие в развития духовных и культурных процессов в обществе;
- участие в разработке проектных решений на строительство зданий, сооружений с учетом потребностей инвалидов;
- участие в разработке и реализации государственных программ, направленных на социальную реабилитацию инвалидов и молодежи;
- содействие в трудоустройстве инвалидов;
- психологическая и юридическая помощь инвалидам;
- поддержка прямых международных контактов и связей с зарубежными общественными объединениями инвалидов и молодежи.

Основываясь на всем выше перечисленном, можно сделать вывод, что в Республике Беларусь доступный туризм всё же развивается, однако очень медленно. И нам нужно не изобретать новые бездейственные законы в данной сфере, а обеспечить гармоничное взаимодействие государства с различными ассоциациями и организациями людей с инвалидностью, и в дальнейшем, постараться максимально перенять уже проверенный опыт европейских стран.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конвенция о правах инвалидов [Электронный ресурс] // Межд. Интернет-портал Организация объединенных наций, 2006. – URL: http://www.un.org/ru/index.html (дата обращения: 27.02.2018).
2. Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов [Электронный ресурс] // Межд. Интернет-портал Организация объединенных наций, 2006. – URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disabled_intro.shtml (дата обращения: 01.03.2018).
3. Оценка перспектив развития туризма инвалидов на кратко и долго срочную перспективу [Электронный ресурс] // Студенческая библиотека онлайн, 2013. – URL: http://studbooks.net/751637/turizm/otsenka_perspektiv_razvitiya_turizma_invalidov_kratko_dolgo_srochnuyu_perspektivu (дата обращения 02.03.2018).
4. Experience Germany without barriers [Electronic resource] // The German National Tourist Board, 2013. – URL: http://www.germany.travel/ru/barrier-free-travel/barrier-free-travel/barrier-free-travel.html (date of access: 14.02.2018).

SUMMARY

Actual problems of physical culture, sport, tourism and recreation. Proceedings of VI All-Russian Scientific Conference of students and post-graduates with international participation. The book of proceedings presents the results of research and methodological work of undergraduate and graduate students of higher educational institutions of Russia, Belarus, Ukraine, Kazakhstan and Uzbekistan in the field of physical culture, sport, tourism and recreation.

Издательство "STT" является одним из лидеров научного книгоиздания в Сибирском регионе, консультирует по вопросам защиты авторских прав, организации выпуска научной периодики и распространению научных книг и журналов в России и за рубежом. С 2014 года является официальным представителем британского издательства Red Square Scientific, специально ориентированного на российских авторов и российское научное содержание. Это облегчает российским ученым публикации за рубежом и делает их работы широко доступными для мирового научного сообщества.

Лучшие книги, выпущенные Издательством “STT”, находятся в крупнейших библиотеках мира – National Library of Medicine (USA), The British Library (UK), Library of Congress (USA) и в The US Patent Bureau (USA), что обеспечивает их размещение в мировых базах данных.

Scientific & Technical Translations
STT
PUBLISHING

634028, Россия, г. Томск, проспект Ленина, 15Б–1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com

МИР ЖДЕТ ВАШИ КНИГИ!

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Раздел 1.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профессионально-педагогическая компетентность специалиста в области физической культуры и спорта
Аканеева Е.А. 5

Спорт в жизни спасателя
Антонян Г.А. 7

Развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения
Дворянинова Е.В., Артанович Т.В. 9

Теоретические аспекты технической подготовки лыжников двоеборцев
Белёва А.Н. 12

Специальная физическая подготовка сноубордистов к зимней Универсиаде 2019
Бондаренко Е.К. 14

Сравнительный анализ лыжных трасс
Бурлакова Е.В. 16

Влияние музыкального сопровождения на занятиях элективными курсами по физической культуре студентов ИРНИТУ
Бухрякова Н.А. 19

Роль проприоцептивной тренировки в профилактике и реабилитации спортсменок игровых видов спорта
Валеев Н.М., Швыгина Н.В. 21

Скайраннинг и трейлраннинг. История развития и особенности
Гордиевских А.А. 24

К вопросу о возможности использования в спортивной практике различных методов и средств развития координационных способностей
Дохов А.Б., Фанталова А.П. 26

Чередование аэробных и анаэробных нагрузок в тхеквондо для преодоления монотонности тренировки
Елецкий С.Н. 29

Некоторые аспекты специальной силовой подготовки спринтеров
Ильина Л.Н., Федорова И.П., Тарасова Е.Е. 32

Универсальное упражнение «Планка»
Исаева Н.Н., Тарасова Е.Е. 34

Бадминтон в учреждениях высшего образования Республики Беларусь
Казюка П.О. 36
Исследование тенденций развития массового студенческого спорта в Российской Федерации
Капаева С.Н. 38
Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки учащихся 10–11 классов, ориентированных на профессию медицинского работника
Караваева О.О. 41
Комплекс специальных упражнений, направленный на повышение уровня скоростных способностей легкоатлеток-спринтеров
Косовских С.А., Цвиль Е.П. 44
Возрастные периоды достижения максимальных результатов в метании молота у женщин
Кривицкая Н.А. 46
Использование средств спортивного туризма при реализации ФГОС по формированию личностных результатов у обучающихся 13-14 лет
Кудинова Н.П. 48
Особенности подсчета пульса с помощью пульсометра
Кучеров Ю.Ю. 51
Типы темперамента и особенности характера спортсменов-конников
Лактионова В.О. 53
Развитие интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в процессе обучения игре в шахматы
Ларина Т. 56
Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ
Лемякина Е.Е. 59
Развитие специальной гибкости метателей копья 13-14 лет
Лунева Д.С. 60
Особенности спортивной подготовки лыжников-ориентировщиков учебно-тренировочной группы
Майбах А.Н. 63
Условия развития детей и подростков спортивного объединения (каратэ) Учреждения дополнительного образования при МАОУ ДО ДДТ "У Белого озера"
Малофеева О.В. 65
Методика развития психологических свойств личности спортсменов-гиревиков
Матюшина Е.В. 67
Сравнительный анализ информационных систем для проведения соревнований по ушу
Метленкин С.А. 70
Скейтбординг как способ повышения физической активности молодежи
Михайлова А.В., Демьянова Л.М. 74
Особенности применения физических упражнений при сколиозе
Молчанова Д.Н. 76

Программа развития мелкой моторики средствами ЛФК
у детей дошкольного возраста с нарушением речи
Монич Е.Н., Дворянинова Е.В. 78

Роль спорта в жизни человека
Мордвинцева А.Д. 80

Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта
в жизни студентов Псковского государственного университета
Муштукова О.В., Рубенкова М.В., Семенова М.В. 82

Устойчивость к гипоксии студентов с различным
уровнем развития общей выносливости
Насанович Д.Н. 85

Развитие физкультурной и спортивной деятельности
в сельской местности
Нижегородцева Е.С. 87

Развитие координационных способностей девочек 10-11 лет
при занятиях в школьной секции волейбола
Омарова А.А. 89

Настольный теннис в практике физического воспитания
студенческой молодежи СИБГУ
Перевалова Е.А. 92

Формирование физической культуры личности
Пимякова Х.П. 93

Особенности тактико-технических действий тхэквондистов
тяжелых весовых категорий
Полищук А.В. 96

Динамика развития психомоторных способностей волейболистов
студенческой команды
Редлих А.А. 99

Актуальные проблемы физической культуры, спорта,
туризма и рекреации
Рудакова А.С. 101

Современные физкультурно-оздоровительные технологии
для повышения мотивации студентов к активным
занятиям физкультурой и спортом
Самойловских К.А. 104

Влияние челночно-угловых ускорений на результативность подач
у волейболистов в зависимости от уровня респираторной
и вестибулосоматической реакций организма
Солиева Д.А. 107

О применении йоги Айенгара в специальных медицинских
группах
Старушкин Ю.А. 109

Физическая культура и развитие социальных качеств
у учащейся молодежи
Теряева М.А. 112

История возникновения баскетбольного фристайла в России
Троцкий Е.М. 114

Развитие силовой выносливости у спортсменов-ориентировщиков
Тырников Д.С. 116

Исследование эффективности методических приемов, направленных на формирование универсальных учебных действий школьников
Ухалова И.Г. 118

Факторы, обуславливающие эффективность построения подготовки гандболистов к соревнованиям
Фанталова А.П., Дохов А.А. 121

Влияние развития двигательно-координационных способностей на динамику формирования и совершенствование технико-тактических действий юных дзюдоистов
Хакуринов А.Ш., Дохов А.А. 124

История становления фитнес-аэробики
Чичкова В.В. 126

Специализированная физическая подготовка волейболисток средствами фитнеса
Шадчина П.Д. 128

Подготовка каратистов к соревнованиям на начальном этапе специализации
Шарабрина А.И. 130

Раздел 1.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Восстановительное лечение детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости (круглая спина)
Багель Д.А. 134

Плавание как фактор адаптации студентов
Герасимова Н.Д., Захарченко А.Д. 137

Физическая реабилитация женщин в возрасте 50-55 лет с ожирением I степени с использованием аппарата биомеханической стимуляции
Иванова О.В. 139

Отношение студентов экономического вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению
Калашникова Е.А. 141

Проблемы страха и тревоги в спорте
Калитов А.К. 144

Роль питания в физической культуре и спорте у студентов медицинского университета
Клочкова В.А. 147

Лечебная физкультура при анкилозирующем спондилите
Козлова М.Л. 148

Адаптивный термогенез – фактор препятствия экстремальному похудению
Кромер В.В. 150

Оценка функции равновесия у студентов с ограниченными возможностями здоровья
Овчинникова Н.А., Медведева Е.В. 153

Программа восстановления силы мышц стопы у детей
среднего школьного возраста с плоскостопием
с использованием балансера
Пальвинская Л.В, Клочко В.В. 155

Аспекты развития равновесия при задержке развития
Петух О.В. 158

Медико-биологические аспекты развития мелкой моторики
Попова Г.В. 161

Медико-биологические аспекты развития равновесия
Радченко О.С. 164

Медико-биологические аспекты развития мелкой моторики
у детей с нарушением речи
Сайко Я.М. 167

Медико-биологические аспекты развития
ориентации в пространстве
Сакович Л.А. 170

Лечебная физкультура для студентов с диагнозом
пролапса митрального клапана
Шеина М.И. 173

Новый подход к восстановлению здоровья спортсменов,
страдающих синдромом бронхоспазма
физической нагрузки
Юсупов И.Р., Кузнецова В.С., Карпова Н.Н. 175

Аспекты развития мелкой моторики при нарушении зрения
Ярмольчик А.С. 178

Влияние курения сигарет на репродуктивную
функцию студентки
Гусева В.Е. 181

Особенности вариабельности сердечного ритма у пловцов
при использовании различных методов тренировки
Гуштурова И.В., Машанов В.С. 184

Влияние плавания на организм человека
Самостиюк А.И. 187

Раздел 1.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Развитие спортивно-оздоровительного комплекса региона
как фактор экономического роста
Александрова А.В. 192

Prospects for the development of technical sports
in youth environment of Tomsk region
Bogomolov D.V., Karvounis Y.A. 194

Физическая культура и спорт как фактор роста экономики страны
Бурамбеков А.Г. 196

Влияние спорта и физической культуры на экономический рост
Вишняков Е.А. 199

Основные показатели социально-экономической эффективности
физической культуры и спорта
Кузнецов К.Д. 202

Различия в отношении юношей и девушек к учебному предмету физическая культура
Лангуева О.В. 204
Повышение мотивации студентов к занятиям по физической культуре
Латыпова Л.Д. 208
Экономическая значимость физической культуры и спорта
Лисогор Д.С. 210
Современные аспекты развития инклюзивного образования в Республике Беларусь
Лой К.С. 212
Участие женщин в международном олимпийском движения
Мамажонов Д.А. 215
Мониторинг деятельности физкультурно-оздоровительных услуг
Назаренко М.Ю. 218
Сегментирование рынка физкультурно-оздоровительных услуг
Назаренко М.Ю. 221
Социально-экономические аспекты физической культуры и спортивной деятельности
Степовик В.С. 223

Раздел 1.4

ШКОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

Проект «Русские народные игры»
Савицкая А.Е. 228
Подвижные игры Азербайджана, как одно из средств сохранения традиций народа
Иманова А.Д. 230
Легкая атлетика и физика. Здоровый образ жизни
Москоленко А.Е., Лобанова А.А. 232
Собственный опыт сдачи норм ГТО
Тесленко А. 234

ЧАСТЬ 2

РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ

Раздел 2.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Экономика впечатлений в маркетинговой деятельности туристических предприятий (на примере исследований Б. Шмитта)
Анацкая А. 239
Научные основы ответственного туризма
Астапова А.И. 241
Проектирование рекреационного тура с элементами скалолазания в Республику Крым
Бунакова А.Г. 244

Современные походы к оценке конкурентоспособности гостиничного предприятия
Воронина В.А. 248
Историко-культурный потенциал владимирской области как туристского региона
Губанова А.В. 251
Проектирование событийного тура на первенство России по спортивному туризму
Карпухина А.О. 253
Физическая реабилитация детей 5-7 лет с церебральным параличом на основе бобат-терапии
Каширина Ю.Д. 256
Спортивно-оздоровительный туризм как средство физического воспитания молодежи
Копылова Н.В. 260
Анализ современного состояния индустрии туризма в Домбае
Котецкая М.О. 263
Использование средств спортивного туризма при реализации ФГОС по формированию личностных результатов у обучающихся 13-14 лет
Кудинова Н.П. 267
Проектирование рекреационного тура для молодежи в северный Казахстан
Лизанец Е.В. 269
Военно-исторический туризм как одно из перспективных направлений развития туризма в регионах
Максимова В.А. 272
Проектирование рекреационного тура на Мультинские озера в Республику Алтай
Милованова Е.А. 275
Спортивная составляющая похода
Мурашко А.А. 279
Разработка квест-экскурсии по г. Южно-Сахалинск как инновационная форма экскурсионной деятельности
Нагаец Е.А. 281
Проектирование рекреационного тура выходного дня в Баянаульский национальный парк
Налепова У.А. 284
Культурно-исторические ресурсы Республики Татарстан
Оськина К.А. 287
Проектирование событийного тура на первенство России по спортивному туризму
Павлова А.Г. 290
Влияние качества гостиничных услуг на удовлетворенность потребителей. Итоговая оценка качества потребителем
Потехина О.С. 293
Гостиничная инфраструктура как фактор развития туристско-рекреационного потенциала Владимирской области
Потехина Т.С. 296
Виртуальный туризм как альтернативный способ путешествия
Симанишина П.В. 299

Проектирование событийного тура на чемпионат мира по футболу 2018 года в России
Харланович И.Д. 302
Проектирование тура выходного дня спортивной направленности для школьников
Черная Л.А. 305
Событийный туризм как перспективное направление развития внутреннего туризма в России
Чижова Е.А. 308
Разработка индивидуального тура «Сердце Сахалина» для студента из Республики Южная Корея
Шивыткин К.С. 311
Анализ механизмов продвижения туристического продукта
Ярцев Н.А. 315

Раздел 2.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Негативные факторы, влияющие на здоровье водителей при путешествии на автомобиле
Синицкая К.А. 320

Раздел 2.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перспективы развития инклюзивного туризма в России
Артамонова Е.А. 324
Навигация по кампусу как средство экскурсионной деятельности
Василевич К.А. 326
QR-код и аудиогид как часть технологического обеспечения экскурсионно-сопроводительного сервиса
Василевич К.А., Жучкевич У.А. 329
Туристская инфраструктура Калининградской области
Демьянская Д.В. 332
Традиционная культура в региональных туристских программах
Добренко В.В. 334
Перспективные направления развития туристического потенциала Соликамского района
Именных А.С. 337
Исследование возможностей для развития экспедиционного туризма в Томской области
Негоденко Е.С., Карвунис Ю.А. 340
Свадебный туризм как способ продвижения культурных особенностей Беларуси
Праведный В.В. 342
Перспективы развития спортивного туризма на оз. Байкал
Романова Е.А. 344
Состояние и перспективы молодежного туризма в Беларуси
Рустамов В. 347

Значение безвизового режима для развития туризма в Беларуси
Савостина А.И. 350
Анализ факторов развития туризма во Владимирской области
Сидорова М.В. 353
Новые виды туризма как способ оптимизации
туристской отрасли Крыма
Тимошина Ю.В. 355
Анализ международного опыта развития доступного туризма
Царик Е.С. 358

Summary 361

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г.

Под редакцией
канд. биол. наук А.Н. Захаровой
канд. биол. наук А.В. Кабачковой

Редактор – С.В. Алексеев
Дизайн – Ю.А. Алексеева
Верстка – С.С. Третьякова, Ю.А. Алексеева
Корректура – С.С. Третьякова, С.Б. Рубакова

Издательство «STT»
Россия, 634028, г. Томск, проспект Ленина, 15Б–1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com

Scientific & Technical Translations
STT
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Формат 60x90 1/8. Усл. печ. л. 45,35. Уч. изд. л. 39,06.
Бумага SvetoCopy. Печать цифровая.
Тираж 300 экз. Заказ № 612.