Томский государственный университет
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Материалы II Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием студентов и аспирантов

Томск, 24-25 апреля 2014 года

Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и аспирантов. – Томск, Томский государственный университет, 2014. – 292 с.

В сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности студентов (бакалавров, магистров) и аспирантов высших учебных заведений России, Беларуси, Украины и Казахстана, посвященной проблемам физической культуры, спорта, туризма и рекреации.

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

Редакционная коллегия:
Шилько В.Г. – декан факультета физической культуры ТГУ, д.п.н., профессор;
Капилевич Л.В. – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ТГУ, д.м.н., профессор;
Загревский О.И. – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ТГУ, д.п.н., профессор;
Гусева Н.Л. – начальник управления социально-воспитательной работы ТГУ, к.п.н.;
Дьякова Е.Ю. – д.м.н., профессор ФФК ТГУ;
Кабачкова А.В. – к.б.н., доцент ФФК ТГУ;
Карвунис Ю.А. – председатель методической комиссии ФФК ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции

© Авторы, 2014

РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ САЙТА ТУРФИРМЫ
FEATURES OF DEVELOPMENT OF THE SITE OF THE TRAVEL AGENCY

Агафонов Д.Г. *(Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск)*
Agafonov D.G. *(Yugra State University, Khanty-Mansiysk)*
Научный руководитель: канд. пед. наук Платонова И.Л.

Лидирующие позиции в качестве носителя рекламной информации сегодня все чаще занимает Интернет, обеспечивающий туроператору оперативную связь не только с агентами, но и с потенциальными туристами. Сегодня работа в Интернет перестала быть символом «продвинутости» оператора, превратилась в необходимость, поскольку электронная реклама на сегодняшний день одна из самых дешевых видов рекламной деятельности. Особенности подходов использования рекламы в турбизнесе в целом и интернет рекламы в частности достаточно детально представлены в работах Кэррола Мартина (Простота и удобство использования сайта и методы интернет анализа: обеспечение ROI интернет стратегии), Галямова С.Н. (Комплексное продвижение сайта в интернете и др.).

Важными преимуществами электронной рекламы являются: во-первых, максимальная *избирательность* (адресатами Интернет-рекламы становятся только заинтересованные в ее получении лица); во-вторых, *информативность* (посредством Интернет можно, например, публиковать и рассылать каталоги); в третьих, *регулярность* (максимально применяется фактор повторяемости рекламного воздействия); в четвертых, *оперативность* (реклама доходит до адресата в считанные секунды). Недостатком электронной рекламы до сих пор остается ее *незначительный охват* (далеко не все агенты имеют постоянный доступ Интернет, тем более потенциальные туристы), хотя наблюдается постоянный рост количества посетителей и активных пользователей сетей Интернета.

Наиболее распространенными видами электронной рекламы в турбизнесе на сегодняшний день являются:

1) популяризация *сайтов* операторов;
2) регулярные электронные *рассылки* заинтересованным пользователям;
3) работа электронных туристических *бирж*;
4) баннерная интернет-реклама.

Наиболее значимой рекламной продукцией турфирмы является сайт компании. Практически все туроператоры имеют собственные сайты и рекламируют их не меньше чем собственные туры. В нашем исследовании целью являлось определение особенностей создания сайта турфирмы и уточнение требований к нему, обеспечивающих эффективность работы турфирмы с клиентом посредством Интернета. На основе полученных данных мы планируем разработку инновационных подходов к созданию сайта турфирмы. Сайт представляет собой Web-страницу оператора в глобальной сети. В зависимости от Интернет-политики оператора и его финансовых возможностей сайт может содержаться: данные о туроператоре (его наименование, логотип, адрес телефоны, данные о контактных лицах, номера лицензий и сертификатов); ассортимент предлагаемых туров и направлений; информация о странах и курортах, в направлении которых предлагаются туры; ценовые предложения оператора с описанием или со ссылкой (сайт другого туроператора или сайт самой гостиницы) на описания отелей,

экскурсий; форма заявки тура, дающая возможность заказать или забронировать тур непосредственно в Интернет (обычная форма заявки содержит данные о туристе, его контактный телефон, требования туриста к туру – сроки, продолжительность, средства размещения, категория номера, питание); форумы (в которых сами пользователи или владелец сайта выносит интересующие общественность темы на обсуждение и все пользователи могут по ней высказаться); гостевая книга посетителей сайта (содержит высказывания бывших туристов, их советы относительно выбора страны или отеля и т. Д.).

Для обеспечения эффективной работы сайта необходимо чтобы он отвечал следующим требованиям:

1) имел простое и запоминающееся название, созвучное с наименованием оператора, исключающее двоякое написание;

2) был привлекателен (дизайн страницы, цветовое решение, кнопки, фотографии, шрифты);

3) был удобен в использовании (быстрая и удобная навигация по сайту);

4) содержал актуальную и периодически обновляемую информацию (цены, даты вылетов, стоп-листы);

5) вел счет количества посетителей (что очень актуально в качестве проверки эффективности рекламной кампании).

Мы сравнили несколько сайтов ведущих туристических компаний России, а именно: Coral Travel (www.coral.ru), Tez Tour (www.tez-tour.com), PegasTouristik (pegast.ru), NatalieTours (Natalie-tours.ru), Intaer (intaer.ru). После анализа этих сайтов мы можем выделить основные характеристики сайтов турфирм (таблица 1).

Таблица 1 – Основные характеристики сайтов турфирм

	Coral Travel	Tez Tour	Pegas Touristik	Intaer	Natalie Tours
Город вылета	+	+	+	+	+
Страна	+	+	+	+	+
Дата вылета	+	+	+	+	+
Продолжительность	+	+	+	+	+
Цена	+	+	-	+	+
Подбор отеля	+	+	-	+	+
Количество пассажиров	+	-	+	+	+
Подбор авиабилетов	-	-	+	+	+
Расширенный поиск	+	+	-	-	+
Тип тура	+	+	+	+	+
Питание	+	+	+	+	+
Регион прибытия	+	+	+	+	+
Найденные отели	+	+	+	+	+
Категория отеля	+	+	+	+	+
Тип номера	+	-	-	-	+

Изготовление и запуск хорошего сайта – дело рук профессиональных программистов и дизайнеров. Несмотря на то, что разработка сайта – дорогостоящая, именно сайт является «лицом» любого туроператора, производящим первое (и часто решающее) впечатление как на простого туриста, так и на агента.

В практической литературе традиционно выделяют несколько этапов создания сайтов. Первый – определение **целей** веб-проекта. Следует определить, какую роль в бизнес-процессах организации может играть данный сайт. Сайт может информировать о деятельности, привлекать новых покупателей, поставщиков или партнеров, быть реальным инструментом маркетинга или средством связи между региональными представительствами фирмы. Вопросы, которые следует продумать на этом этапе:

1) почему возникло решение создать сайт;

2) краткосрочные и долгосрочные цели, которые должен решить сайт;

3) что побудит посетителя зайти на этот сайт в первый раз; 3) что побудит человека вернуться на сайт вновь;

4) что составляет целевую аудиторию сайта – по социальным признакам (возраст, доходы, профессия, география), по интересам (розничные покупатели, дилеры, оптовые покупатели).

Кроме того, на наш взгляд, необходимо постоянно отслеживать «плюсы-минусы» сайта, чтобы делать его работу более продуктивной, для этого следует проводить маркетинговые исследования оценки сайта его посетителями с целью реализации обратной связи.

Второй этап – уточнение **информационной составляющей** сайта. Здесь необходимо описать идеи, принципы и деятельность своей компании и получить ответы на вопросы:

1) каким видом деятельности занимается компания;

2) ценовая категория товаров или услуг компании;

3) торговые марки, которые продвигает и представляет компания;

4) где брать справочную информацию и пояснения к продукции компании.

Важно сразу подобрать весь контент, который нужно будет разместить на сайте, а для этого следует определиться с его объемом и типами информационного наполнения сайта – тексты, графические документы, фотографии.

Третьим этапом создания сайта является разработка **структуры** сайта. Выделенные направления деятельности компании помогают создать *смысловые группы сайта*, на основе которых и программируется информационная структура веб-сайта. Создание категорий сайта – процесс и логический, и творческий, и для каждой конкретной ситуации он уникален. Чтобы упростить разработку категорий сайта, можно выделить основные схемы организации информации: *тематическая информация* – это по предмету или теме; *целевая информация по аудитории* – это когда для каждой целевой аудитории (по возрасту, доходу, интересам) предназначена своя информация. На практике чаще всего происходит соединение всех этих алгоритмов. Объём данных и информации, на тех сайтах, с которыми происходит постоянная работа, которые находятся на продвижении, увеличивается очень быстро. Поэтому изначальное правильное распределение информации по категориям сайта поможет в сопровождении ресурса в будущем. Говоря иначе, если это создание и продвижение интернет-магазина турпродуктов, то вся информация должна структурироваться изначально, а не потом. Когда разработка основных разделов сайта закончена, продумываются навигационные цепочки – т.е. за связи между разделами сайта. Важно создать сайт таким, чтобы была возможна расширяемость структуры сайта при происходящих изменениях в деятельности фирмы заказчика.

Четвертый этап – разработка ***макета*** сайта. В дизайне важно продумать, как с точки зрения расположения информации будет выглядеть каждая отдельная веб-страница сайта. Определяется расположение меню, навигации, сервисов, графических элементов – всё это складывается в представление интерфейса будущего Интернет-ресурса.

Чаще всего, макеты создаются для самых важных веб-страниц сайта – создание макета сайта для главной страницы, разработка страниц сайта с основными категориями, для интерфейсов поиска и других важных сервисов. Изготовление макета страницы сайта – это создание шаблона веб страницы сайта, последовательно применяемого ко многим страницам. Разработка макетов страниц сайта не заменяют собой создание графического дизайна сайта, они объясняют только расположение информационных блоков. Проектирование макета страниц сайта должно быть с высокой точностью деталировки достаточной, чтобы утвердить макет турфирмой (ее руководством) и отдать для дальнейшей работы веб-дизайнеру, для разработки полноценного графического дизайна сайта [2]. Параллельно с каждым этапом, по нашему мнению, необходимо проводить *анализ сайтов-конкурентов*. Проанализировав их особенности, можно

сориентироваться – что привлекает, что нет, не забыто ли что-то в своем сайте, нет ли повторений или, напротив, удачные моменты сайтов конкурентов целесообразно повторить.

Таким образом, исследование показало что:

1. Реклама с использованием Интернет-ресурсов очень распространена в бизнесе и отличается существенными преимуществами перед другими ее видами: избирательностью, информативностью, регулярностью, оперативностью.
2. В научно-практической литературе достаточно четко представлены требования к интернет-сайтам турфирм и описаны этапы его создания, что позволяет четко определить критерии оценки качества создаваемого макета сайта турфирмы.
3. На всех этапах создания нового сайта необходимо вести анализ различных параметров сайтов-конкурентов по аналогичным критериям.
4. Исследование качества сайтов ведущих турфирм России показал, что большинство туристических сайтов России предоставляют довольно подробную информацию о своих турах, что является значительным плюсом для них.

Литература

1. http://www.coolreferat.com (дата обращения: 04.03.2014)
2. Проектирование сайта [Электронный ресурс]. URL: http://www.divier.ru/uslugi/proektirovanie_saita/ (дата обращения: 04.03.2014)

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

STUDENTS' ATTITUDE TO THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ахметова А. *(Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан)*
Akhmetova A. *(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)*
Научный руководитель: Вишнякова Н.П.

Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Существует даже мнение, что именно физическая культура является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено общей культуры. Подтверждением справедливости такого мнения служат факты, свидетельствующие о том, что различные ее элементы имели место и играли важную роль на всех этапах зарождения и развития человечества, начиная с самых древних времен.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем [1]. Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе [2].

Цель исследования – изучить интересы и потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

– выявить заинтересованность студентов к спорту;

– выявить психологические аспекты для занятия физической культурой;

– определить основные направления занятий физической культурой у студентов.

Методы исследования – анкетирование. Для реализации цели и задач исследования студентам университета была предложена анкета. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты. В анкетировании принимали участие студенты 2 курса юридического факультета.

Результаты анкетирования. Анализируя результаты проведенного мониторинга было выявлено, что все опрошенные студенты занимаются физической культурой. Ежедневно в различных формах (утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба, велопрогулки, плавание, фитнес) занимается 75% респондентов, не регулярно – 25%. На вопрос «вы получаете удовольствие от занятий физической культурой и спортом» – было получено ответов «да» – 50%, «нет» – 10%, «не всегда» – 40%.

В ходе опроса были определены мотивационные предпочтения студентов к занятиям физической культурой. На вопрос «почему вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой и спортом?» 70% ответили, что «хотят быть здоровым», 20% «иметь подтянутое и красивое телосложение», и лишь 10% ответили, «занимаюсь за кампанию».

Физическая культура в нашем вузе является обязательным предметом в списке элективных дисциплин и это устраивает 60% опрошенных, 40% считают, что занятия физической культурой в вузе должны проводиться исключительно как факультативные. В связи с этим был уместен вопрос о периодичности занятий в университете. Из всех опрошенных «2 раза в неделю» хотят заниматься – 30 %, «1 раз в две недели и реже» – 60% и только 10 % готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более». Возможно, такие данные говорят о большой учебной нагрузке в университете либо имеют какие-либо другие причины.

В ходе опроса хотелось выявить занимаются ли студенты университета самостоятельно физической культурой и спортом. Анкетирование показало, что в спортивных и фитнес клубах дополнительно занимаются 30% опрошенных.

Некоторые студенты ведут пассивный образ жизни в основном по трём причинам. Одни проводят много времени за компьютером, вторых «отвлекают» большие умственные нагрузки, а третий не может полноценно активно заниматься по состоянию здоровья. В среднем на занятия физической культурой в вузах отводится около 3-4 часов в неделю, что является общепринятой нормой. Но я считаю, что все же каждый человек может выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться физическими упражнениями, чтобы получить положительный заряд и гармонию. Всем ясно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. Полноценная жизнь невозможна без занятий физической культурой и спортом.

Следующий вопрос позволил выявить, сколько процентов опрошенных студентов принимают активное участие в спортивных мероприятиях, организованных в вузе. Так, 70% респондентов вообще не принимают участия в спортивных мероприятиях, 20% хотели бы попробовать себя в этой области, и только 10% всех опрошенных участвуют в спортивной жизни университета. Такое процентное соотношение имеет под собой основу, большинство анкетируемых являются студентами специальных медицинских групп и соответственно пассивно участвуют в спортивной жизни университета.

Итак, физическая культура – неотъемлемая часть учебного процесса в высшем учебном заведении, и является доступным средством создания гармонично развитой личности. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Установлено, что у студентов, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом и

проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики.

Конечно, результаты опроса не могут быть репрезентативными для широких обобщений, однако, на наш взгляд, они дают достаточно информации для размышлений о перспективах развития физкультуры и спорта в высших учебных заведениях.

Литература

1. Влияние физических упражнений на организм человека. [Электронный ресурс] URL http://www.proshkolu.ru/user/kukina0912/blog/316452/

2.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.

РОЛЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА СТРАНЫ
THE ROLE OF TOURISM IN THE FORMATION OF THE IMAGE OF THE COUNTRY

Булатый П.Ю. (*Белорусский государственный университет физической культуры, институт туризма, г. Минск, Беларусь*)
Bulaty P.Y. *(Belarusian State University of Physical Culture, Institute of tourism, Minsk)*
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

Имидж Республики Беларусь в контексте современных социокультурных и политических международных процессов является одной из наиболее интенсивно обсуждаемых тем. Проблема видения Беларуси и отношения к Беларуси со стороны других субъектов мирового сообщества выступает в качестве значимой и актуальной для всех социальных групп и слоев белорусского общества в силу собственной концептуальности. Несомненно, для представителей государственного аппарата, политико-финансовой элиты, деятелей искусства, спортсменов, ведущих отечественных товаропроизводителей-экспортеров, потребителей как импортного, так и отечественного туристического продукта, а также для других субъектов международной коммуникации проблема имиджа Беларуси стоит особенно остро.

Основная социокультурная проблема современной Беларуси состоит в том, что культурная традиция, сформированная в условиях тоталитарного периода истории страны, действующие до сих пор обычаи, тянут в прошлое, в закрытое общество и узкий порядок. Необходимо отметить, что современная Республика Беларусь даже в условиях экономико-политической нестабильности и стабильности морального пессимизма обладает большим позитивным потенциалом. Основная проблема заключается в том, что позитивы невидимы, непрозрачны не только для международной общественности, но и для отечественной.

Современная конъюнктура зарубежных СМИ, стереотипность восприятия Беларуси у массового зарубежного потребителя, затяжной идентификационный кризис страны, экономико-политические особенности белорусской действительности, отсутствие единой стратегии формирования имиджа государства в целом обусловливают факт определения Беларуси мировым сообществом в качестве незначительного или отрицательного субъекта мирового процесса. Однако сложившееся в последние годы представление о Беларуси пытаются изменить самостоятельно на локальном уровне некоторые участники общественной жизни, инициируя процесс разработки проектов по продвижению собственного международного имиджа. Не малую роль в обозначенном процессе играю предприятия индустрии туризма, которые создают национальный туристический продукт [3].

Актуальными для имиджа Беларуси являются направления привлечения иностранных туристов и проведения значимых событий в стране, продвижения отраслей и брендов на внешних рынках, создание привлекательных условий и эффективных механизмов привлечения инвестиций, коммуникационная политика и участие граждан в продвижении имиджа страны на внешних рынках. Возникает вопрос, какой же образ современной Беларуси складывается у иностранных туристов после посещения страны?

Изучив материалы многочисленных интернет форумов, посвящённых туризму, общий отзыв можно составить таким: «Единственная картина, которая рисовалась в голове при мысли о стране, – это сцена из фильма «Евротур», в которой путешественники попали в Восточную Европу и заблудились там. Но как только я приехал и освоился, понял, что Минск – это невероятно чистый и очень организованный город, совсем не похожий на сцену из фильма. Я приезжал в Беларусь, чтобы посмотреть на вашу своеобразную советскую архитектуру. Моим первым впечатлением о Беларуси было невероятное гостеприимство и теплота местных жителей. Есть два вида индустрии отдыха, где у Беларуси есть шанс: лечебно-оздоровительный и природный. Сервис и предложения в этих сферах необходимо поднять до уровня европейских стран, сотрудники должны овладеть иностранными языками. Как мне кажется, очень важный в туристической сфере аспект для Беларуси – это натуралистическая красота вашей природы, ваши леса и реки, пересекающие города, что в летний период создает очень уютную и расслабляющую атмосферу. Кроме того, в Беларуси есть многое и для активного времяпрепровождения, начиная от конных поездок и заканчивая поездками на моторных лодках по рекам. У вас есть все для отдыха: отели для разных категорий туристов, богатая природа, низкие, по сравнению с европейскими цены. Беларусь должна выставлять напоказ свою средневековую культуру и очень активно рекламировать местную природу, ведь в Европе не так много мест, похожих на Беларусь! Чего не хватает, так это белорусских информационно-туристических и культурных центров непосредственно за границей. Беларусь туристическую следует гораздо больше рекламировать, активнее продвигать потенциал страны в этой сфере. Единственный существующий у страны для европейских граждан имидж – это политический. Сейчас для Беларуси довольно сложно выгодно продавать свои туристические возможности. К сожалению, до сих пор не все знают, что Беларусь существует как самостоятельная страна. Однако Беларусь, к сожалению, гораздо боле известна на западе как европейский Таиланд: с низкими ценами и множеством красивых женщин» [2].

В виду выше сказанного возникает закономерный вопрос: каким должен быть национальный туристический продукт Республики Беларусь, который бы создавал образ страны. Его составляющие – это совокупность, а именно совокупность национальных особенностей. Образ страны, на наш взгляд, должен быть сформирован таким образом, чтобы Беларусь и белорусы позиционировались как неотъемлемая часть общей европейской цивилизации, однако со своими национальными особенностями. Одной из главных концепций при формировании бренда должна стать идея возврата к нашим культурным корням времён существования Великого княжества Литовского, когда наша держава являлась одним из передовых и самых больших по площади европейских государств. Обозначим главные особенности, которые должны лечь в основу формирования образа Беларуси [1].

Белорусская история, а именно образ народа-воина, народа-победителя, ведь наша нация и наша страна на протяжении тысячелетий формировалась и закалялась в различных битвах, из которых, зачастую, белорусы выходили победителями.

Белорусская культура – уникальна и неповторима, т.к. формировалась в условиях компактного проживания нескольких наций различных вероисповеданий. Стоит также акцентировать внимание и на огромном вкладе выходцев из Беларуси в мировую науку и культуру, ведь Беларусь – родина или место деятельности многих известных людей. Истории про жизнь в Минске Ли Харви Освольда (предполагаемого убийцу Кеннеди), про

белорусское происхождение президента Израиля Шимона Переса, Хайма Вейцмана или голливудской актрисы Скарлет Йоханссон могли бы стать эпизодами занимательной программ для туристов.

Религиозная толерантность. На протяжении многих веков на Беларуси проживали в мире и согласии представители различных вероисповеданий и христианских конфессий. Результатом этого послужило создание уникальных памятников сакральной архитектуры. Следует отметить, что памятники архитектуры сами по себе не могут привлекать туристов. Количество памятников, их ценность несоизмерима с европейским наследием. Так сложилось исторически. Два-три замка, главный минский проспект и несколько мемориалов – это те памятники, на которых делает акцент государство, но они не идут не в какое сравнение с европейскими. Настоящей ценностью является сочетание в городах храмовой архитектуры различных конфессий. Посмотреть на православные храмы будет интересно представителям католическо-протестантской Европы, архитектура католическая привлекает гостей из России.

Белорусская традиция. Данный тезис сопряжён с предыдущим, однако в данном контексте имеется в виду уклад жизни и быта, основанного на смешении сильной традиции христианства и язычества. Национальные традиции создают богатейший потенциал для туров событийного характера, которые способствуют знакомству с национальными особенностями.

Белорусская природа – уникальна. Здесь можно встретить много редких видов растений и животных: девственные леса Беловежской пущи, зубры, нетронутые уголки Полесья.

«Наследие социализма». Мы не сторонники поддержки традиций Советского Союза и ностальгических чувств по нему, но для западного туриста Советский Союз – это определённый заповедник, где он никогда не был. Используя богатое советское наследие и определённую инфраструктуру, можно привлечь туристов из-за рубежа. Знакомясь с советским наследием, туристы будут попутно для себя открывать действительный образ Беларуси.

Но лишь одна сторона процесса создания национального туристического продукта. Друга сторона – это качество предоставляемых услуг. В настоящее время одной из серьезных проблем для отечественных предприятий является создание системы качества, позволяющей обеспечить производство конкурентоспособного туристического продукта. Современные маркетинговые исследования показывают, что зарубежных туристов в малой степени интересует банальное посещение отдельных объектов или событий с однородной целью (экскурсия, отдых, развлечение). Для решения данной проблемы необходимо в процессе оказания туристических услуг использовать инновационные методы. Одним из них является кластерный метод – предоставление целого комплекса услуг. Сегодня данный метод является наиболее перспективным и его использование способствует максимальному удовлетворению потребностей туриста. При кластерном подходе турист, посещая страну, полностью окунается в её жизнь, знакомится с его культурой не по средствам рассказа экскурсовода, а непосредственно соприкасаясь с ней, получая комплекс разнородных услуг. В соответствии с основным принципами кластерного подхода организовывается несколько рабочих групп, которые при плотном взаимодействии оказывают услуги туристам [4].

Таким образом, решение проблемы формирования образа страны и повышение её привлекательности находится в прямой зависимости от формирования национального туристического продукта. Туризм – это уникальное средство для избавления от неблагоприятных стереотипов. Собрав воедино вышеназванные особенности и сформировав на их основе желаемый национальный образ, мы получим отличный имидж не только в сфере туризма, но и в другом, более крупном масштабе.

Литература

1. Андрэй Дыбоўскі: «Беларусь – не для масавага турыста» [Электронный ресурс]. URL: http://budzma.by/news/andrey-dybowski-byelarus-nye-dlya-masavaha-turysta.html (дата обращения: 15.02.2014).
2. Беларусь глазами иностранцев: низкие цены и множество красивых женщин? [Электронный ресурс]. URL: http://www.tio.by/novosti/9680 (дата обращения: 19.02.2014).
3. Iordache, C., Ciochina, I., Asandei, M. Clusters – Tourism Activity Increase Competitiveness Support. / C. Iordache and oth. // Theoretical and Applied Economics, 2010, Vol. XVII, № 5 (546), pp. 99-112
4. Новиков В. Н., Черкасов И. А. Туризм как инновационная технология формирования положительного имиджа Республики Беларусь // Минск: Гуманитарно-экономический вестник № 4, 2010.

ЭКСТРИМ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ
EXTREME AS A WAY OF YOUTH SOCIALIZATION

Вторушин А.А. (*Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск*)
Vtoruschin A.A. (*Ugorsk State University, Ckhanty-Mansyisk*)
Научный руководитель: канд. пед. наук Платонова И.Л.

Молодежь и спорт – понятия неразделимые. Спорт имеет большое распространение в современных студенческих коллективах. Он развивает в человеке физические качества – силу, ловкость, выносливость; психологические качества – целеустремленность, настойчивость, терпение и т. д. Спорт формирует характер, придает социальный статус – то есть занятия спортом помогают человеку в разных аспектах. Он включает множество составляющих, но в данной статье мы рассмотрим такую составляющую спорта, как экстремальность. Экстремальным спортом обозначают новые популярные виды спорта, которые связаны со скоростью, высотой, глубиной, различного рода опасностями и зрелищностью [1].

Общеизвестно, что экстремальные виды спорта сопряжены с высокими рисками, выбросом адреналина, стрессовым состоянием организма. Возникает вопрос, человек занимается «экстримом» в силу недостатка острых ощущений в обычной жизни или есть какие-то другие движущие причины? Цель нашего исследования – уточнить основные причины увлечения экстремальным спортом студентами.

В начале нашего исследования мы провели предварительное анкетирование студентов, которые регулярно занимаются экстремальными видами спорта (35 человек) и убедились, что экстремальные виды спорта широко известны и популярны. Среди студентов города Ханты-Мансийска наиболее популярны такие виды экстремального спорта как: дайвинг, сноубординг, парашютный спорт, горнолыжный спорт, велосипедный мотокросс или BMX, роллерблейдинг. Студенты интересуются данной темой, много знают о различных видах экстремального спорта и сами занимаются некоторыми видами спорта, которые доступны в наших городских условиях. Среди популярных видов спорта студенты называют в первую очередь *сноубординг и горные лыжи*, вероятно это связано с развитой инфраструктурой в городе, также этому способствует наш сибирский климат – сезон для этих видов спорта достаточно длинный. Кроме этого они выделяют дайвинг, роллерблейдинг, велосипедный мотокросс, и парашютный спорт, хотя эти виды спорта часто требуют выезда из города, что не является препятствием для более-менее регулярных занятий [2].

Далее мы изучали причины увлечения экстремальными видами спорта студентами. Для решения данной задачи мы также использовали анкетирование и беседу. Проанализировав ответы студентов, мы пришли к выводу, что:

1) увлечение экстремальными видами спорта помогают им расслабиться, снять напряжение и стресс, который они испытывают ежедневно на учебе и дома, в общении со взрослыми и сверстниками. Занимаясь спортом, студенты на время забывают о повседневных проблемах, которых у современной молодежи огромное количество;

2) после занятий спортом, студенты испытывают удовлетворение, жизнь кажется уже намного проще, а проблемы не такими глобальными;

3) занятия экстримом есть способ выразить себя в кругу сверстников, выделиться; доказать своему Я, что ты многое можешь добиться;

4) это возможность весело провести время в кругу друзей, таких же, как ты.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодежь в какой-то степени использует экстремальный спорт вследствие того, что не может найти другие эффективные способы социализации на фоне достаточно напряженной стрессовой повседневной жизни [3].

Следующей задачей исследования мы хотели выяснить какие качества необходимые для повседневной жизни вырабатываются, по мнению самих спортсменов, во время занятий экстримом. Мы провели еще один опрос в социальной сети «Вконтакте», по результатам которого удалось выявить преобладающие качества экстремалов г. Ханты-Мансийска (в опросе участвовало 46 человек возраста от 19 до 25 лет).

В результате опроса мы выяснили, что респонденты наиболее часто упоминают обладание такими качествами как: сильный характер; твердая воля; настойчивость; упрямство; интенсивное стремление к цели; ответственность; выдержка и самообладание; выносливость, терпение; решительность; стрессоустойчивость. Распределение частоты упоминаний тех или иных качеств респондентами мы отразили ниже на рисунке 1.

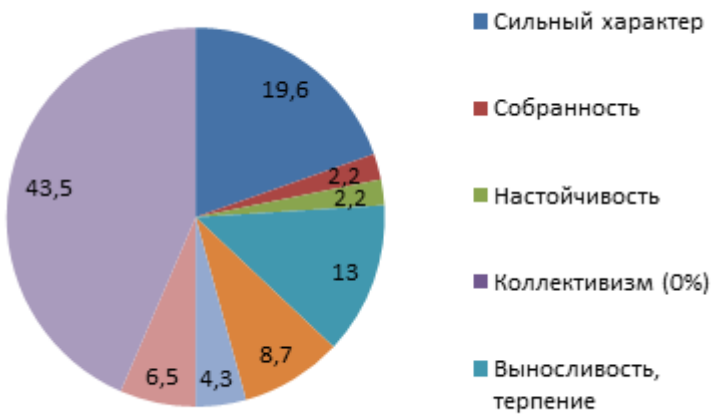


Рисунок 1 – Качества, которые выделяют спортсмены г. Ханты-Мансийска, занимающиеся экстремальными видами спорта (в %)

По результатам исследования ведущим качеством, вырабатываемым экстремальным спортом является уверенность в себе, на второй позиции сила характера, на третьей – выносливость и терпение. Таким образом, проблема социализации молодежи по результатам нашего опроса опять подтверждается, а экстремальный спорт, по мнению молодежи, служит эффективным инструментом ее решения.

Литература

1. Морозов, М. А. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Социально-культурный сервис и туризм» / М. А. Морозов.– Москва: Академия, 2009.
2. Маринин, М. И. О проблемах российского туризма // Экономика и жизнь №31, 2009. – 56 С. 42.
3. http://www.tourism.admhmao.ru – туризм в Югре. Туристический портал.

К ВОПРОСУ ЗНАЧЕНИЯ СЛОГАНА В КОНТЕКСТЕ ИМИДЖА РЕГИОНА
TO THE VALUES QUESTION OF A SLOGAN IN THE REGIONAL IMAGE CONTEXT

Дугужева С.С. *(Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск)*

Duguzheva S.S. *(Yugorsk State University, Khanty-Mansiysk)*
Научный руководитель: канд. пед. наук Платонова И.Л.

Достаточно широко распространенное в маркетинге понятие «имидж» все чаще встречается в регионалистике. Это связано с тем, что на сегодняшний день каждый субъект Российской Федерации, имеющий свою историю, свои традиции, свои климатические и территориальные особенности стремится сформировать собственный, оригинальный имидж. В конечном итоге, формирование благоприятного имиджа региона способствует узнаваемости региона, привлечению к нему внимания, улучшению инвестиционного климата, привлечению потока туристов, что является большим вкладом в экономику региона. Более того, продвижение имиджа регионов способствует преодолению трудностей по созданию имиджа всей страны в целом. Одним из важнейших факторов развития имиджа, несомненно, является туристический слоган, который может состоять как из нескольких слов, так и из целого предложения и который является своеобразной визитной карточкой региона, акцентируя и привлекая к нему внимание.

Для того чтобы понять, что в себе несет имидж региона следует разобрать, что такое имидж в общем. Имидж (от англ. «образ», «изображение», «отражение») – искусственный образ, формируемый в общественном или индивидуальном сознании средствами массовой коммуникации и психологического воздействия. Имидж создается пиаром, пропагандой, рекламой с целью формирования в массовом сознании определённого отношения к объекту, может сочетать как реальные свойства объекта, так и несуществующие, приписываемые [5]. Таким образом, имидж региона – это труд деятельности «большой команды», состоящей из рекламы политического и экономического уровней жизни, продуктов потребления, производимых в данном регионе и т. д. Однако стоит отметить, что восприятие региона может быть как положительным, так и отрицательным в зависимости от того, как точно и удачно на него работает сформированный имидж. Важно, что каждый регион самостоятельно формирует собственный имидж и в этой работе задействованы большие экономические и человеческие ресурсы.

«Слоган» (от гаэльск. «боевой клич») – термин, пришедший в русский язык из английского, первоначально использовался американскими рекламистами в 1880 г. Ранее в русском языке вместо слова «слоган» употреблялось слово «лозунг», однако на данный момент эти термины имеют разные значения [4]. Рекламный слоган – лаконичная, легко запоминающаяся фраза, выражающая суть рекламного сообщения. Создание слогана – это очень сложный и кропотливый процесс, в котором каждая мелочь является главной. На сегодняшний день строго определенных классификаций для слоганов нет, но по своей структуре слоганы делятся на: «свободные» – они не содержат названия бренда, и далеко не всегда ассоциируются с ним, представляя собой самодостаточную, независимую фразу, способную вызвать яркие положительные эмоции; «привязанные» – фонетически и ритмически связанные с названием продвигаемого объекта, чаще содержащие рифму или игру слов, вследствие чего они не могут употребляться без имени бренда, так как в этом случае теряется их суть, разрушается структура; «связанные» – также включают имя продвигаемого продукта (в любой части фразы) и неотделимы от него; «прямые» – содержащие непосредственное, прямое обращение к человеку (потенциальному потребителю) и, нередко, глаголы в повелительной форме, побуждающие к действию [3].

Анализ научно-практической литературы позволил нам выделить несколько наиболее существенных правил составления слоганов, которые можно использовать, в том числе при разработке слогана туристского региона. Итак, во-первых, на наш взгляд, слоган должен действовать в сознании людей молниеносно, то есть слоган должен состоять из односоставных слов, смысл которых должен восприниматься недвусмысленно и ясно. Во-вторых слоган не должен быть навязчивым, а именно слоган не должен быть неприятно-назойливым, не должен раздражать и призывать людей делать что-то против

их воли. В-третьих, как утверждает Д. Огилви, ещё одной составляющей любого рекламного объявления является обещание, которое должно присутствовать уже в слогане. В нашем понимании, слоган должен стать в какой-то степени «гарантом» того, что человек что-либо приобретет, и приобретенный предмет будет зависеть от обещания слогана, это могут быть новые знакомства, шоппинг, спортивно-оздоровительные комплексы, но главное, что в конечном итоге должен получить человек – это положительные эмоции. В-четвертых, слоган – труд психологии и убеждения. Известный факт о том, что человек любит и говорить, и слушать о самом себе. В рекламном слогане это проявляется в прямом обращении к потребителю. Примером этого служат результаты исследования слов, используемых в последнее время в слоганах, проведенного AdSlogans по всему миру: «Ты» – 11%; «Твой» – 8%; «Мы» – 6%; «Мир, мировой» – 4%; «Лучший» – 2,7%; «Больше» – 2,5%; «Хороший» – 2,4%; «Лучше» – 2%; «Новый» – 2%; «Вкус» – 2%; «Люди» – 1,5%; «Наш» – 1,5%; «Первый» – 1,4% [1]. В-пятых, в слогане не должно быть никаких отрицаний, вроде таких, как никогда, нисколько, ни за что и т. д. В том числе не следует использовать отрицательную частицу не даже в нейтральном смысле, так как наше подсознание не воспринимает её. В-шестых, на наш взгляд, слоган должен быть индивидуальным, соответственно в слогане не должны использоваться всеми употребляемые, повседневные речевые клише.

На практике мы часто видим обратное явление – слоганы длинные, двусмысленные, сложные для восприятия. Рассмотрим одни из самых успешных туристических и торговых слоганов, приведенных в международном рекламном проекте AdSlogans:

- I Love New York (Я люблю тебя, Нью Йорк!)
- Virginia Is for Lovers (Виргиниа – страна влюбленных)
- Smile, you are in Spain (Улыбайтесь, вы в Испании)
- Adidas/Impossible is nothing (Невозможное возможно)
- Bounty/ A taste of paradise (Райское наслаждение)
- Доброе солнце над доброй страной (Тунис)
- A diamond is forever (Бриллианты навсегда)

В приведенных примерах видно, что все они построены на принципах позитива, не имеют отрицаний, настраивают на получение удовольствия, короткие и меткие, не банальны, иными словами, полностью соответствуют выделенным нами требованиям. Вместе с тем для сравнения приводим «анти – топ» слоганов по версии туристического портала [2].

- Потому что по телефону не видно глаз (Coffee Jacobs)
- Для тех, кто хорошо женился (Майонез Слобода)
- It Will Never Leave For You (Мы никогда тебя не оставим; Панама)
- The Only Risk Is Wanting to Stay (Риск только один – уезжать не захочется, Колумбия)

Здесь мы видим, что присутствуют отрицания (Кофе), неприятные ассоциации или отрицательные эмоции (Слобода), громоздкая форма (Колумбия) или неадекватное предложение (Панама).

Таким образом, в результате нашего исследования мы можем заключить, что слоган – важная составляющая имиджа региона и требует профессионального подхода и тщательной разработки. Слоган может иметь как положительное, так и отрицательное воздействие на человека. Хотя в научно-практической литературе достаточно разработаны основные правила и принципы использования слоганов, имеется много примеров их неудачного подбора даже крупными торговыми фирмами и туристическими регионами. На наш взгляд, прежде чем вводить слоган в широкое использование следует провести широкое маркетинговое исследование слогана для уточнения его воздействия на человека, что поможет избежать серьезных просчетов в рекламной работе по продвижению имиджа туристского региона.

Литература
1. Слоганы как средство коммуникации /В.Ляпоров// Бизнес журнал.[Электронный ресурс].URL: http://www.adme.ru (дата обращения 19.03.2014)
2. Туристический портал KUDA.UA [Электронный ресурс].URL: http://www.kuda.ua (дата обращения:07.03.2014)
3. Группа компаний «ВИМ» [Электронный ресурс]. URL:http: //www.firmennyi-still.ru (дата обращения 15.03.14)
4. Медицинский познавательный портал [Электронный ресурс].URL: http://www.pclense.com (дата обращения: 01.03.2014)
5. Материалы из свободной энциклопедии Википедия [Электронный ресурс]. URL:http:// www.wikipedia.com (дата обращения: 01.03.2014).

МАССОВЫЙ И ЭЛИТАРНЫЙ СПОРТ
MASS AND ELITE SPORTS

Зорина А.А. (*Кировская Государственная Медицинская Академия, г. Киров*)
Zorina A.A. (*Kirov State Medical Academy, Kirov*)
Научный руководитель: Шубина М.В.

В последние годы в преддверии олимпиады, возросла популярность спорта. Но спорта ли? Если разобраться в определениях, это не совсем верно. Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) – вольного сокращения первоначального слова disport – игра, развлечение. Вот эта первооснова английского слова и вносит разночтение, отсюда — различное толкование термина «спорт». В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном, рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио физическая культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен' всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Вот почему мы не можем назвать спортсменом бодрого старичка, передвигающегося по аллеям сквера «джогингом» – смесью быстрой ходьбы и медленного бега. Этот уважаемый человек не спортсмен, он физкультурник, использующий ходьбу и бег для поддержания своего здоровья и работоспособности. Однако все эти рассуждения и примеры хотя и помогают договориться о едином толковании отдельных понятий, но не раскрывают всю многогранность такого общественного явления, каким является современный спорт. Он выступает во многих ипостасях: как средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Это разделение является необходимым, но в общем то эти направления остались «сообщающимися сосудами». Спортсмены элитарного спорта вдохновляют обычных людей, офисных работников, домохозяек, школьников, студентов, к занятию спортом. К примеру, после первых, блистательных выступлений Евгения Плющенко, процент людей увлекающихся фигурным катанием повысился почти в 3 раза. В то время как массовый спорт является полем для отбора будущих олимпийских чемпионов [3].

Элитарный спорт предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставятся и решаются задачи достижения максимально возможных спортивных результатов превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта.

Спорт высших достижений – особая деятельность. Постоянная нацеленность на высокий результат, установка на активное преодоление соперника (особенно когда такого рода преодоление совершается в рамках непосредственного физического контакта, предусмотренного правилами соревнования в данном виде спорта – бокс, спортивная борьба, эпизоды игры в хоккее, в футболе и т.п.), высокий престиж спортивной победы, необходимость бороться (и побеждать!) на уровне международных спортивных соревнований, определенные материальные блага, получаемые спортсменами, возможность многочисленных поездок по стране и за рубеж, наконец, относительно небольшой срок активных занятий спортом – все эти обстоятельства способствуют тому, чтобы вопрос о мотивации, силе и содержании «стремления к успеху» стоял в спорте особенно остро.

Спорт высших достижений совершенно определенно ставит человека перед необходимостью развивать свои способности и стимулирует его стремление превзойти другого человека в этом развитии. Такого рода ситуация естественно благоприятствует формированию у спортсмена высокой мотивации достижения, стремления к успеху, как одного из ведущих его стремлений. Спортивное достижение является центральным понятием, главным критерием, которым измеряется, оценивается и регламентируется спортивная деятельность в СВД. Так же нельзя не подчеркнуть высокое социальное значение паралимпиады. Именно она является одним из факторов, вдохновляющих людей с ограниченными возможностями здоровья. Само по себе её существование является стимулом жить для некоторых из них. Но вернёмся к массовому спорту.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта многие приобщаются еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение среди детей.

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у экранов телевизоров всего мира миллиардные аудитории, а среди прочих духовных ценностей столь высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира, и лидерство на Олимпийских играх. Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма

может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности. Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно реализоваться в конкретном спортивном результате.

Более конкретно провести черту между массовым спортом и спортом высших достижений позволяет единая всероссийская спортивная классификация, которая регламентирует нормы для присвоения спортивных разрядов. Таким образом, к спорту высших достижений можно отнести занимающихся имеющих спортивное звание не ниже мастера спорта России. И в заключении : при всей яркости подведённой черты массовый и большой спорт всё ровно остаются общими и неделимыми по сути своей. Как известно и то и другое направление развиваются абсолютно параллельно. И взлёты и падения у них общие. Одно не существует без другого. Я надеюсь, что у спорта в нашей стране большое будущее.

Литература

1. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н.Давиденко. - СПб.: Изд-во: СПб ГУ, 2001.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. /В.В. Белорусова. М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Спортивная наука [Электронный ресурс]. URL: http://hardgainer.ru/hard2.view5.page12.html

МЕСТО ЖЕНЩИНЫ В «МУЖСКОМ СПОРТЕ»
PLACE OF WOMEN IN «MALE SPORT»

Квашнина Н.П. *(Вологодский государственный университет, г. Вологда)*
Kvashnina N.P. *(Vologda State University, Vologda)*
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент Белова Е.Л.

Современный спорт – это уникальное явление жизни социума и человека. Он красив, привлекателен, предоставляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил. Во всем мире увеличивается число мужчин и женщин, занимающихся спортом. Необходимо отметить, что женщины с большим энтузиазмом занимаются не только традиционно женскими видами спорта, но и осваивают новые спортивные дисциплины. В последние десятилетия начали практиковать женские первенства и по таким спортивным дисциплинам, как марафонский бег, прыжки с шестом, метание молота, прыжки на лыжах с трамплина, поднимание штанги, футбол, хоккей, регби, и по другим видам, издавна считавшимся сугубо мужскими. В настоящее время женщины почти сравнялись в количестве видов спорта в олимпийской программе с мужчинами, спортивные результаты женщин, стремительно приближаются к абсолютным рекордам, установленным мужчинами [2].

Мужчины также постепенно расширяют границы своей спортивной деятельности, проникая в традиционно женские виды, такие как художественную гимнастику, водное поло. В научной литературе присутствует мнение о том, что спорт является одной из высокоспециализированных сфер деятельности человека, активно способствующей формированию гендерных качеств личности [1, 4]. В связи с этим возникает вопрос, о том должны ли быть виды спорта более предпочтительные для занятий мужчинам и женщинам?

Целью данного исследования является отношения молодых людей к делению видов спорта с преимущественно мужской и женской направленностью.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 148 студентов Вологодского государственного университета в возрасте 21,6±5,7 (47 мужчин и 101 женщина). Мнение респондентов собиралось посредством анкетирования. Анкета включала вопросы открытого и закрытого типа. Статистическая обработка результатов выполнена в программе Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что большинство респондентов (63,9%) считают необходимой мерой деление видов спорта на мужские и женские. К видам спорта с преимущественно мужской направленностью опрошенные отнесли бокс (55,1% мнений), тяжелую атлетику (12,2% мнений) и футбол (7,5% мнений). Преимущественно женскими видами спорта респонденты считают художественную гимнастику (57,1% мнений), синхронное плавание (12,2% мнений), фигурное катание (7,9% мнений).

В научной литературе постоянно ведутся дискуссии на тему, может ли женщина заниматься мужскими видами спорта [3, 5]. Среди респондентов опрошенных нами 51,7% высказались категорично против занятий женщинами мужскими видами спорта. В свою очередь 36,1% опрошенных считают, что мужчины и женщины могут заниматься любыми видами спорта без ограничений (рис. 1).

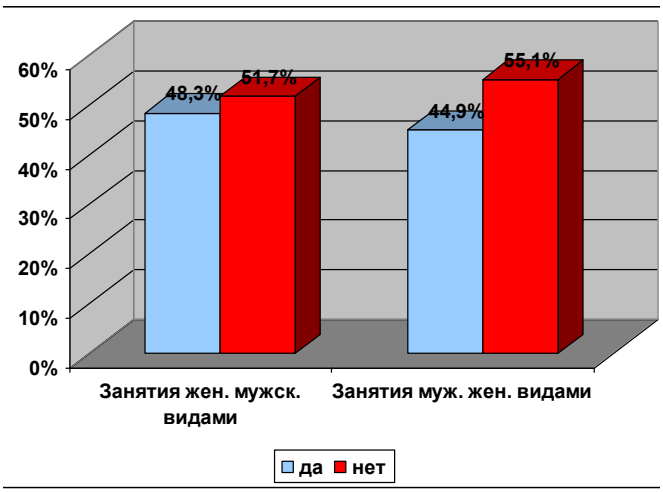


Рисунок 1 – Мнение респондентов о необходимости женщин заниматься мужскими видами спорта, а мужчин женскими

Однако, несмотря на достаточно высокую процентную составляющую мнений о равенстве мужчин и женщин в спорте только 4,8% респондентов считают, что занятия профессиональным спортом для женщин не сказывается отрицательно на их здоровье. 36,7% опрошенных высказали мнение. что женщины в спорте испытывают более частые физические перегрузки и эмоциональные стрессы. по сравнению с мужчинами. 50,3% отметили более частую травматизацию женщин. 40,8% опрошенных считают, что под воздействием занятий мужскими видами спорта меняются психологические черты личности, женщины становятся агрессивными и жестокими. 42,2% отметили в качестве «цены» адаптации организма женщин к интенсивной спортивной деятельности нарушение репродуктивной функции. Появление диспропорций телосложении и изменение фигуры по мужскому типу обозначили 61,2% опрошенных. 11,6% считают, что занятия мужскими видами спорта отражается негативно на здоровье женщины в целом (рис. 2). Более того 6,1% опрошенных считает, что негативно сказываются на женском организме занятия любыми видами спорта, независимо от их направленности.

Одновременно 93,9% опрошенных считают, что занятия спортом с феминной направленностью приносят женскому организму несомненную пользу. 82,3% респондентов считают, что в результате занятия спортом способствуют снижению лишнего веса и делают девушек более женственными (17,7%), 76,2% отразили в анкете, что спорт содействует укреплению здоровья в целом, по мнению 37,4% опрошенных спортивные тренировки дисциплинируют, прививают целеустремленность и другие положительные личностные качества.

72,8% опрошенных, против 20,4% согласились с утверждением о том, что для женщин более значимо укрепление здоровья с помощью физических упражнений, а для мужчин – спортивное совершенствование.

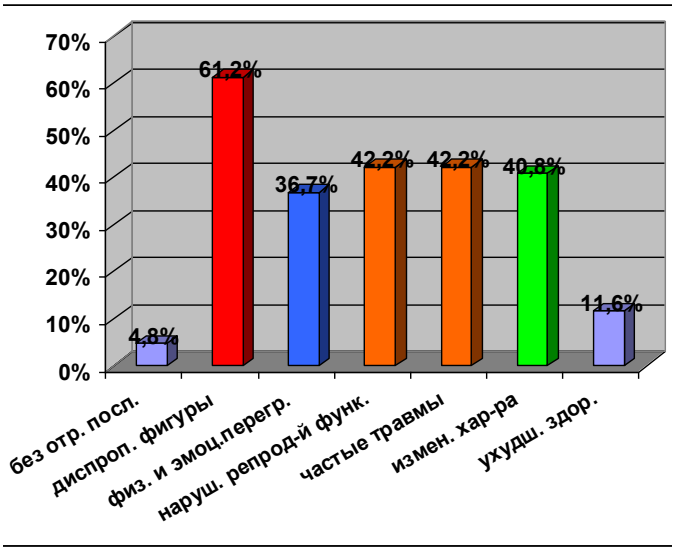


Рисунок 2 – Влияние занятий женщинами мужскими видами спорта

Однако, не смотря на преобладающее мнение о вреде женскому здоровью занятий мужскими видами спорта, 78,2% студентов считают, что женский организм имеет большие резервы и способен достичь таких же высоких спортивных рекордов как и мужчины. По нашему мнению этот ответ является подтверждением мнения ученых, что желание женщин заниматься спортом, особенно мужскими видами спорта было продиктовано их стремлением к самореализации и равенству с мужчинами. Данный факт также подтверждает мнение 98,2% опрашиваемых о том, что ведущей мотивацией женщин к занятиям мужскими видами спорта является стремление к самозащите; уверенности в себе.

Одинаково как женщины покоряют мужские виды спорта, мужчины пытаются завоевать женские. В связи с этим нас интересовало отношение респондентов о возможности мужчин заниматься видами спорта преимущественно с женской направленностью. 55,1% опрошенных ответили, что не представляют мужчин в видах спорта, где требуются грация, женственность, изящество (рис. 2). Свое мнение они обосновывают, чем, что занятия этими видами сделают его более женственным (68,1%), и повышенным травматизмом при выполнении физических упражнений где требуются проявление качеств, которые у мужчин заведомо хуже развиты (7,5%).

Напротив 44,9% считает, что мужчины также могут выступать в таких видах спорта, считая, что это никоим образом не отразиться на мужчине (38,8%).

Таким образом, большинство респондентов считают, что деление видов спорта на преимущественно с мужской и женской направленностью необходимо. Это мнение обосновывается их отрицательным влиянием на организм занимающихся. Меньшая часть опрашиваемых полагает, что лица обоих полов могут без ограничений заниматься любыми видами спорта. По видимому, до тех пор пока сохраниться такое отношение

социума к женщинам в «мужском спорте» он не буден так популярен среди «слабой половины» по сравнению с традиционно женскими видами спорта.

Литература

1. Балахничев В.В. Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В.В. Балахничев, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 4. – С.11 -15.
2. Гасанова З.А. К проблематике женского спорта / Гасанова З.А. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. - Т. 4. - С. 16 - 22.
3. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6. - С. 13 - 16.
4. Мальчиков А.В. Опыт сравнения личностных свойств спортсменов - мужчин и женщин в индивидуальном и командном видах спорта / А.В. Мальчиков // Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. - Смоленск, 1986. - С. 89 - 93.
5. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта / Т. С. Соболева // Теория и практика физической культуры.- 1999. - № 3. – С. 56 - 63.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

SOME FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES WITH THE STUDENTS DURING THE EXAM SESSION

Кожевникова А.А. (*Пензенский государственный университет, г. Пенза)*
Kozhevnikova A.A. *(Penza state University, Penza)*
Научный руководитель: канд. пед. наук Тома Ж.В.

По мнению большинства специалистов, средствами физической рекреации являются: физические упражнения, естественные факторы природы, двигательные режимы, массаж, трудотерапия и механотерапия и т.д. Анализ средств физической культуры и спорта, обеспечивающих эффективное восстановление сил и здоровья студентов, показал, что наибольшими рекреационными возможностями обладают следующие виды психофизической активности студентов: аэробика, плавание, прогулочная ходьба, бег в аэробном и смешанном режиме, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, познотонические упражнения, йога, массаж, самомассаж, аутогенная тренировка, медитация, нервно-мышечная релаксация, танцевальная терапия, арт-терапия, имаготерапия (ролевые игры), телесная психотерапия, упражнения тай-цзы (расслабление посредством выполнения медленных движений), функциональная музыка (музыка направленная на расслабление, улучшения настроения) и светомузыка, гипоксическая тренировка (горноклиматическая терапия, барокамерное лечение, нормобарическая гипоксическая стимуляция), закаливающие процедуры [1].

Разработанная в процессе исследования модель организации занятий студентов высших учебных заведений физической культурой рекреационной направленности включает в себя следующие структурные компоненты:

а) определение цели и задач занятий, ориентированных на восстановление умственной и физической работоспособности студентов, снижающейся к концу учебной недели; улучшение их самочувствия, повышение настроения и двигательной активности;

б) обеспечение приоритета самостоятельного выбора студентами средств физической рекреации и величины нагрузки;

в) выбор режима чередования нагрузки и отдыха на занятиях таким образом, чтобы последующая нагрузка попадала на момент полного восстановления физических кондиций студента, его психологической и эмоциональной готовности к работе.

Поскольку экзаменационная сессия у студентов длиться в течении недели, что в рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности может быть рекомендована следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

– понедельник – занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;

– среда – занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;

– пятница (или суббота) – занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления (ЧСС 110—130, 130—160 удар/мин).

Весьма интересным способом регуляции функционального состояния человека, находящегося в состоянии стресса, являются дыхательные упражнения, корни применения которых уходят в глубину тысячелетий. Для лечения вегетососудистой дистонии и больных неврозами О. Барановская предложила метод «согласованной дыхательной гимнастики», который заключается в применении дыхательных и физических упражнений с элементами аутотренинга. Этот метод приводил к нормализации артериального давления у больных неврозами и уменьшал выраженность психопатологической симптоматики.

Полное брюшное дыхание – вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах выполняется вдох через нос; воздухом наполняются нижние отделы легких, живот при этом выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи, ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы. Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме ходьбы: полный вдох на 4; 6 или 8 шагов, затем следует задержка дыхания, равная половине числа шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается за то же число шагов (4, 6, 8). Количество повторений определяется самочувствием. Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы. Положительный эффект упражнений возрастает по мере упражняемости.

Уменьшать психоэмоциональную напряженность в экзаменационный период рекомендуется дыхательными упражнениями:

– плечи опущены, расслаблены, живот несколько выпячен - нижние отделы легких наполняются воздухом, затем вдохом поднимаются последовательно грудная клетка, плечи. Полный выдох выполняется: втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключица;

– следующие упражнения: полное дыхание при ходьбе - вдох на 4 - 8 шагов, задержка - 2 - 4 шага, выдох - 4 - 8. Вы - индикатор: количества - по самочувствию;

– третье упражнение то же, но выдох осуществляется толчками через плотно сжатые губы.

Гипоксическая дыхательная тренировка обеспечивает адаптацию к гипоксии (недостатку кислорода) и избыток углекислого газа в тканях сопровождается усилением анаболизма и замедлением катаболизма. При этом уменьшается процентное содержание жира в организме, резко повышается работоспособность.

Одним из самых простых упражнений при гипоксической дыхательной тренировке является задержка дыхания, которую необходимо делать 3 раза в день по 5 задержек с перерывом в 1-3 мин. Серия задержек дыхания, выполненная после тяжелой тренировки, уменьшает утомление как минимум на 30%. Как «побочный» эффект от гипоксической тренировки через 2 месяца появляется реакция омоложения организма.

Гипоксическую тренировку можно проводить и на специальном простейшем дыхательном тренажере. Достигаемый эффект гипоксического воздействия определяется суммарной продолжительностью сеанса и величиной снижения парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе. При резком падении PO^2, сопровождающемся острым развитием тяжелых гипоксических состояний, поддержание заданного уровня

функционирования организма возможно только в течение нескольких десятков секунд или минут. При менее резком падении PO^2 развитие гипоксии и нормальная функциональная активность распространяются на период времени, исчисляемый многими минутами или даже часами.

При установлении оптимальных режимов гипоксической тренировки следует придерживаться одного общего принципа: сила и продолжительность гипоксического воздействия должны ограничиваться той физиологической нормой, при которой еще возможны эффективная компенсация происходящих функциональных сдвигов и быстрое восстановление после прерывания сеанса гипоксии.

Упражнения мягкого стретчинга и рефлекторно-активирующие физические упражнения, положительно воздействуют на эмоциональное состояние и показатели тревожности.

Воздействие на организм студентов локальных силовых упражнений на основные мышечные группы, выполняемых в статодинамическом режиме с весом собственного тела и с использованием силовых тренажеров по методу круговой тренировки, характеризуется средней частотой сердечных сокращений равной 96 уд/мин. Максимальная частота сердечных сокращений достигала 131 уд/мин. Упражнения выполнялись в статодинамическом режиме 35 с, затем следовал интервал отдыха 145 с. Величина нагрузки подбиралась индивидуально, так, чтобы упражнение выполнялось со значительным напряжением. Продолжительность составила 40 минут.

Таким образом, выполнение локальных силовых упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме с весом собственного тела и с использованием силовых тренажеров не вызывают значительного увеличения ЧСС, при этом оказывают оздоровительное воздействие на организм студентов. Положительное воздействие от выполнения локальных силовых упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме, приводится целым рядом исследователей.

Включение этих упражнений позволяет осуществить комплексное воздействие на основные системы организма студентов, при этом широко используется игровой и соревновательный методы.

Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга можно дифференцировать по системе.

1. Непосредственное воздействие на сосуды мозга: различные движения головой, лежа на спине: подъем ног, стойки на лопатках, голове, упражнения для позвоночника (грудной, шейные отделы), массаж, упражнения в интенсивном дыхании.

2. Рефлекторно-сосудистые реакции: упражнения для мышц грудинно-ключичной, межлопаточной области, плечевого пояса, для раздражения вестибулярного аппарата) температурные и водные воздействия.

3. Упражнения, основанные на реакции сосудов головного мозга в связи с повышенным содержанием CO_2 в крови – нетрудные и несложные физические упражнения с задержкой дыхания.

Последовательность выполнения упражнений в процессе занятия физической культурой должна быть следующей:

1) вначале выполняются аэробных циклических упражнения. Величина тренировочного воздействия общеразвивающих упражнений, выполняемых в аэробном режиме на организм студентов определяется следующими параметрами, которые необходимо контролировать:

а) интенсивность выполнения упражнения по показателям частоты сердечных сокращений, при которой выполняется упражнение, т.е. внутренней характеристики интенсивности выполнения упражнения;

б) длительность выполнения упражнения. Длительность выполнения аэробных циклических упражнений подбирается по результатам выполнения сит-теста.

2) затем выполняются упражнения мягкого стретчинга. Выполнение упражнений предусматривает задержку положения при натянутых мышцах. Время удержания является одним и показателей величины тренировочного воздействия и в процессе занятия постепенно увеличивается до 25-35 секунд.

3) локальные силовые упражнения выполняются в конце занятия. Упражнения выполняются в положении сидя и лежа с весом собственного тела, затем, по мере улучшения подготовленности используются силовые тренажеры. Оптимальная величина тренировочного воздействия при выполнении локальных силовых упражнений на организм студентов определяется способностью студента выполнять упражнение до отказа в течение 25-35 секунд в статодинамическом режиме [2].

Ходьба эффективно применяется с целью не только повышения уровня умственной и физической работоспособности, но и для предупреждения, профилактики и лечения многих заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата человека, а также способствует активизации и улучшению обменных процессов, происходящих в его организме. Помимо этого, ходьба – это очень действенное средство, используемое для укрепления и развития мышечной системы, особенно мышц нижних конечностей (ног).

В подготовительной части занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми или другими спортивными дисциплинами применяются все виды ходьбы, отличающиеся и характеризующиеся только тем или иным видом шага:

а) походный (прогулочный) шаг – свидетельствует, что это обычная ходьба;

б) строевой шаг – отличается подчеркнутостью при выполнении движений руками и ногами;

в) гимнастический шаг – его, как правило, используют на занятиях гимнастикой;

г) приставной шаг – ходьба широким и приставным шагом на полусогнутых и согнутых ногах, в полуприседе и в полном приседе, с наклонами и поворотами туловища и т. д.

Для укрепления мускулатуры и овладения основами техники используют различные формы ходьбы: ходьба на носках и на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, высоко поднимая бедро, приставными и скрестными шагами, в полуприседе или в приседе, выпадами и др. Очень полезна ходьба на свежем воздухе, особенно в зимнее время. Помимо того что она весьма благотворно влияет на физическое состояние и работоспособность студентов, это также прекрасное средство закаливания и повышения иммунитета. Если после физической нагрузки у студента возникает чувство вялости, апатии, сонливости или усталости, то данную нагрузку необходимо снизить.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что ходьба является одним из наиболее основных и действенных средств, оказывающих влияние на повышение качества учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов.

Литература

1. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: автореф. дис. … кан. пед. Наук. Волгоград, 2012. 26 с.

2. Авсарагов, Г.Р. Особенности физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 5 (63). С. 3-5.

ТУРИСТКО-РЕКРЕАЦИОННОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ ТОМСКА И ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

TOURIST AND RECREATIONAL ZONING TOMSK AND TOMSK REGION

Корейш А.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Koreish A.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: канд. биол. наук Кабачкова А.В.

Территория Томской области относится к Обско-Алтайской федеральной туристской зоне. В соответствии с оценкой рекреационных условий и ресурсов области, основанной на анализе благоприятности для рекреационной деятельности физико-географических условий и эстетических свойств территории, все ландшафтные провинции или их группы были проранжированы по степени рекреационной привлекательности и объединены в следующие группы: наиболее пригодные для отдыха, пригодные, относительно пригодные и малопригодные территории.

Согласно Постановлению от 29 июня 2007 г. №71 «Об утверждении концепции развития туризма и гостеприимства в Томской области на 2008-2013 годы» для наиболее пригодных и пригодных для отдыха территорий были проанализированы дополнительные показатели, в частности, благоприятность экономико-географических условий (транспортная доступность, освоенность территории, развитость инфраструктуры, наличие историко-культурных объектов, перспективных для рекреационного освоения, музейных учреждений, особо ценных объектов природного наследия) [1]. В результате было выделено шесть рекреационных районов – это территории, в той или иной степени использующихся для туризма и отдыха и перспективных для дальнейшего рекреационного освоения [2]. Характеристика районов перспективного рекреационного освоения Томской области представлена в таблице 1 (по данным Постановления от 29 июня 2007 г. №71 о развитии туризма и гостеприимства Томской области).

Таблица 1 – Характеристика районов перспективного рекреационного освоения Томской области

№	Наименование рекреационного района	Положение районов относительно физико-географических провинций	Положение районов относительно границ административно-территориального деления области	Перспективные виды туризма
1	Город Томск	Кеть-Чулымская южно-таежная	г. Томск	Деловой, культурно-познавательный, образовательный, паломнический, лечебно-оздоровительный, событийный, круизный
2	Притомский	Приобская лесостепная, Кеть-Чулымская южно-таежная	ЗАТО Северск, Томский район, за исключением западной его части	Культурно-познавательный, спортивно-оздоровительный, сельский (агротуризм), паломнический, лечебно-оздоровительный, событийный, круизный
3	Приобский	Приобская лесостепная	Западная часть Томского района, Кожевниковский, Шегарский районы	Культурно-познавательный, спортивно-оздоровительный, сельский, охотничье-рыболовный, экологический
4	Колпашевский	Обская пойменная	г. Колпашево, Колпашевский район	Охотничье-рыболовный, ритуальный, лечебно-оздоровительный, круизный, экологический
5	Парабельский	Обская пойменная	Парабельский район	Культурно-познавательный, этнографический, охотничье-рыболовный, круизный, событийный, паломнический

6	Причулымский	Кеть-Чулымская южно-таежная	г. Асино, Асиновский, Первомайский районы	Охотничье-рыболовный, событийный, сельский, круизный, экологический

На территории города Томска отдельно выделено 17 туристско-экскурсионных зон, по которым проходят действующие экскурсионные маршруты и которые могут быть задействованы при разработке новых туристско-экскурсионных маршрутов. Туристско-экскурсионные зоны являются территориями, на которых сосредоточены объекты туристского показа и услуги туристского комплекса, привлекающие туристов. Туристско-экскурсионные зоны г. Томска представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Перечень туристско-экскурсионных зон г. Томска

№	Наименование туристско-экскурсионной зоны	Положение зоны	Тематика основных туристско-экскурсионных маршрутов
1	**2**	**3**	**4**
1	Воскресенская гора	Воскресенская гора, ул. Р. Люксембург, ул. Кузнечный взвоз, ул. Октябрьский взвоз, ул. Бакунина	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Вечерний Томск»; «Архитектурная»; «Деревянное зодчество»; «Храмы Томска». **Пешеходные:** «Место основания города – Воскресенская гора»; «Губернаторский квартал».
2	Губернаторский квартал с проспектом Ленина	В границах градостроительной зоны: пл. Ленина, ул. К.Маркса, пер. Кооперативный, пр. Ленина от пл. Новособорной до пер. Кооперативного, Наб. р. Томи, ул. Набережная р. Ушайки, пер. Нахановича от пл. Конной до пр. Ленина	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Вечерний Томск»; «Архитектурная»; «Храмы Томска». **Пешеходные:** «Место основания города – Воскресенская гора»; «Губернаторский квартал»
3	Болото	ул. Обруб, ул. Шишкова, ул. Октябрьская	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Архитектурная»; «Деревянное зодчество»; «Храмы Томска»
4	Белое озеро	ул. Пушкина, ул. Яковлева, ул. Кривая, пл. Соляная	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Архитектурная»
5	Татарская слобода	ул. Беленца, ул. Трифонова, ул. Горького, ул. Татарская, ул. Московский тракт	**Автомобильные:** «Архитектурная»; «Деревянное зодчество»; «Храмы Томска»
6	Монастырское место	ул. Крылова, пер. Батенькова, пл. Батенькова	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Храмы Томска»; «Святой старец Федор Кузьмич Томский»
7	Новособорная площадь	пл. Новособорная, пр. Фрунзе от пр. Ленина до ул. Советской, ул. Советская от пр. Фрунзе до пл. Новособорной	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Вечерний Томск»; «Архитектурная»; «Храмы Томска». **Пешеходные:** «По вузам г. Томска»
8	Университетский квартал	пр. Ленина от Лагерного сада до пл. Новособорной, пр. Кирова от пр. Ленина до ул. Кузнецова	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Вечерний Томск»; «Архитектурная». **Пешеходные:** «Томский государственный университет»; «По вузам г. Томска»

9	Елань	ул. Кузнецова, ул. Карташова, ул. Герцена, ул. Белинского, ул. Красноармейская, ул. Дзержинского	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Вечерний Томск»; «Архитектурная»; «Деревянное зодчество»; «Храмы Томска». **Пешеходные:** «Деревянное зодчество»
10	Томский научный центр	Академгородок	Технико-внедренческая зона; Томский научный центр
11	Лагерный сад	Лагерный сад	**Автомобильные:** «Обзорная городская»; «Вечерний Томск»
12	Михайловская роща	Михайловская роща	Перспектива использования объектов показа в тематических экскурсиях
13	Тоянов городок	с. Тимирязевское	**Автомобильные:** «Тимирязевский бор»
14	д. Эушта	д. Эушта	«Сибирские татары»
15	Черная Речка и Тахтамышево	Трасса Томск-Новосибирск, с. Тахтамышево, д. Черная Речка	**Автомобильные:** «Сибирские татары»; «Чайный путь»
16	Заварзинская лесная дача	д. Заварзино, д. Куташево	Перспектива использования объектов показа в природоведческих экскурсиях (поселения муравьев – гигантские муравейники, геологические обнажения, живописные уголки местности), посещение конно-спортивной базы
17	Коларовский тракт	ООПТ «Береговой склон», Трасса Томск - Ярское	**Автомобильные:** «Быт сибирской деревни». **Природоведческие, геологические экскурсии** (памятник природы Синий Утес) **Археологические** (урочище Басандайка)

Заключение. Ресурсную базу туризма составляют туристско-рекреационные ресурсы, которые тесно связаны между собой. Томская область обладает туристско-рекреационными ресурсами позволяющими развивать такие виды туризма, как деловой (MICE), культурно-познавательный, образовательный, паломнический, лечебно-оздоровительный, событийный, круизный, спортивно-оздоровительный, сельский (агротуризм), охотничье-рыболовный, экологический, ритуальный, этнографический.

Литература

1. Губернатор Томской области // Постановление от 29 июня 2007 г. №71 Дата обновления: 22.02.2013. URL http://urlid.ru/bmio (дата обращения: 24.03.2014).
2. Капилевич Л.В. Состояние и перспективы развития туризма в Томской области // Вестник Национальной академии туризма, 2010. – №4. – С. 59-60.

МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АГРОТУРИЗМА
WORLD TENDENCIES OF DEVELOPMENT OF AGROTOURISM

Лыпко А.А. (*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь*)
Lypko A.A. (*Belarusian State University of Physical Training, Minsk, Belarus*)
Научный руководитель: Абраменко А.А.

Агротуризм – это сектор туристической отрасли, ориентированный на использование природных, культурно-исторических и иных ресурсов сельской местности и ее специфики для создания комплексного туристского продукта. Обязательным

условием является то, чтобы средства размещения туристов (как правило, индивидуальные, специализированные) находились в сельской местности (или малых городах без промышленной и многоэтажной застройки) [2].

История пансионов, сельских гостиниц, аренды дач началась много столетий назад и невозможно представить, когда агротуризм начал развиваться как отдельный вид туризма. Однако рассматривать агротуризм как составной элемент современной туристической индустрии стало возможным только недавно, а именно с конца 80-х гг., когда применение новых информационных технологий и приемов организации туристического бизнеса позволило увеличить объемы продаваемых услуг в ряде стран до огромных масштабов.

Неправильно рассматривать агротуризм исключительно как фермерский и связывать его с наличием людей, которые занимаются сельским хозяйством: это занятие фермеров в тех странах, где они есть и хотят заниматься туристическим бизнесом. Где их нет или мало, агротуризмом занимаются владельцы средств размещения – сельских усадеб, пансионов, небольших гостиниц.

С другой стороны, менее развитые (тропических) страны, где частные дома не могут стать средствами размещения туристов, но имеют исключительный турпотенциал (климатический, природный, ландшафтный, историко-культурный и т. д.), практикуют иной подход – в сельской местности вне курортных зон создаются крупные частные туристические центры. Например, на Шри-Ланке, в удаленной от океанского побережья сельской местности, в центральной горной части острова действует так называемый «культурный центр» – то, что в отечественном (прежде всего в России) турбизнесе сейчас называют «VIP-деревня»: современное туристическое предприятие, предлагающее полный пакет туруслуг, с проживанием в отдельных стилизованных под традиционное жилище, но оборудованных всеми современными удобствами, включая кондиционер, бунгало, с обслуживанием и питанием на уровне отеля «5 звезд». Богатая культурно-развлекательная программа, кухня, сопровождение – все выдержано в национальных традициях и стиле. При этом туристу обеспечен контакт с «живой природой», знакомство с местными традициями и культурой. Все это также может рассматриваться как сельский туризм [4].

В Малайзии концепция агротуризма ориентирована прежде всего на создание сельскохозяйственных парков, являющихся в основном государственными организациями, пропагандирующими национальное сельское хозяйство и приносящими доход от туризма. Первый в мире государственный Малайзийский сельскохозяйственный парк (площадью 1295 га) был основан в 1986 г. по инициативе Министерства сельского хозяйства как постоянно действующий выставочно-туристический, а также исследовательский центр в целях содействия развитию и популяризации сельского хозяйства Малайзии. В нем представлены различные направления ее аграрного сектора. В настоящее время по всей стране развернута сеть таких парков, находящихся в собственности государства или, реже, местных фермерских ассоциаций. Туристам предлагается проживание в традиционных жилищах («пондок»), шале или гостиницах, окруженных джунглями или плантациями, национальная кухня, возможность поучаствовать в сельскохозяйственных занятиях и развлечения (катание на лошадях и пони, лодках, прогулки по джунглям с сопровождающим, рыбалка и т. п.). Параллельно с сельскохозяйственными парками практикуется посещение туристами крупных (до 1,5 тыс. га), например, молочных ферм и исторических (начала XIX в.) деревень [3].

Таким образом, мы можем наблюдать, что принципиально важным является:

а) либо наличие в сельской местности свободных или условно свободных домовладений (усадеб, коттеджей, площадок на территории усадеб для размещения палаточных городков, в некоторых странах – исторических зданий сельских дворцов, монастырей и т.д.), изначально не создававшихся как гостиницы, но пригодных для переоборудования их в средства размещения туристов;

б) либо строительство специальных агротуристических объектов – средств размещения туристов («национальные деревни», «дома охотника/рыбака», «культурные центры», кемпинги и т. п.), выполняющих функцию сельских гостиниц.

В каждой стране развивают определенные типы размещения. Так, например, в Испании практикуются варианты размещения на фермах и в усадьбах (отдельные комнаты в наем), в сельских гостиницах, в отдельных частных домах, исторических зданиях (замках, монастырях).

Агрохозяйства Италии в основном предлагают размещение в апартаментах (предполагает несколько комнат, отдельный вход, санузел, кухню). Также существует агротуристическая программа «Спорт», которая предполагает размещение в кемпингах (гостиницах) при специализированных спортивных объектах в сельской местности – в Италии это также входит в сектор агротуризма. Программа «Традиционная гастрономия» предполагает размещение в агрохозяйствах, специализирующихся на определенном виде продукции – вина, оливковое масло, рыба, морепродукты и т. д. – в зависимости от региона.

Важнейшим элементом роста агротуристического сектора становятся государственные программы его развития – либо специальные (например, Кипрская программа по агротуризму, подготовленная Кипрской организацией по туризму), либо в рамках других, комплексных программ (как, например, в Германии в рамках программы «устойчивого развития» сельской местности, курируемой министерством сельского хозяйства). Рассмотрим пример специальной программы.

Кипрская программа по агротуризму – государственная программа поддержки агротуристического направления. На Кипре концепция агротуризма была разработана государственным агентством – Кипрской организацией по туризму (КОТ). Был проведен комплексный анализ перспектив развития туристической отрасли на Кипре с учетом различных факторов. Одним из них был экологический: принятие программы по развитию агротуризма на Кипре последовало после введения в 1989 г. моратория на строительство на побережье в связи с непомерной нагрузкой на окружающую среду в прибрежной зоне. Это решение имело целью переключить поток туристов на внутренние районы острова. Одним из мотивов разработки программы был учет новых запросов европейского среднего класса. Учитывался и исторический опыт – до Второй мировой войны на Кипре у местной и иностранной элиты существовала традиция отдыха летом на виллах в горной части острова.

Программа предусматривает предоставление финансовой помощи хозяйствам для перестройки, реставрации и оборудования традиционных домов в сельских районах с целью подготовки их к приему туристов.

В Беларуси агротуризм играет не менее важную роль, чем в других странах, однако у нас работа по созданию инфраструктуры сельского туризма только начинается. Для улучшения и использования заказников создаются государственные природоохранные учреждения, которые будут обеспечивать защиту охраняемых территорий, заниматься организацией инфраструктуры и вести агротуризм. В сельской местности создаются агрогородки, где благоустраиваются территории, строятся объекты бытового назначения для сельского населения. Вместе с тем государственные природоохранные учреждения и сельские усадьбы испытывают дефицит кадров в сфере туризма и гостиничного бизнеса. Данная проблема требует более детального изучения, поскольку вузы Беларуси готовят специалистов, которые часто оказываются экономистами-менеджерами с некоторыми знаниями в области туристического бизнеса. Решению данной проблемы могут способствовать семинары, обмен опытом, создание курсов по подготовке профессиональных специалистов гостиничного и ресторанного хозяйства. Для привлечения белорусских и иностранных туристов необходимо, чтобы рекламная продукция с иллюстрациями и описанием сельских усадеб отражала не только внутреннее

убранство домов, но и богатство природы и культуры Беларуси, что позволит решить проблемы позиционирования и создания туристического бренда [5].

Беларуси присущи некоторые факторы, которые сдерживают развитие агротуризма на ее территории. Одним из таких факторов является постепенная потеря родственных связей с сельским населением. Значительная часть населения городов имеет тесные родственные связи с деревней. Многие жители городов имеют родственников старших поколений в сельской местности, у которых зачастую проводят отпуска и каникулы. Доля горожан с такой формой проведения свободного времени постоянно сокращается.

Также сдерживающими факторами развития агротуризма являются некоторые социально-географические и природные условия. Среди социально-географических, главным фактором является специфика сельской системы расселения, в которой доминируют средние и крупные сельские поселения, что явилось результатом активного внедрения коллективных форм ведения сельского хозяйства. Среди природных факторов, которые способствуют меньшему развитию агротуризма в Беларуси по сравнению со странами ЕС, следует отметить более короткий благоприятный период для летнего отдыха. Меньшая продолжительность благоприятного периода объективно способствует снижению объемов туристского обслуживания за год и повышению затратоемкости агротуристических услуг [1]. Как мы можем видеть, агротуризм является одним из самых востребованных направлений индустрии туризма. Данный вид туризма, несмотря на свою не долгую историю, уже имеет богатые традиции в современном мире, которые постоянно дополняются новыми идеями, что ведет к дальнейшему развитию данного вида туризма.

Литература

1. Агротуризм в Беларуси [Электронный ресурс] URL: http://urlid.ru/bn2x (дата обращения: 10.03.2014).
2. Бакетт М. Фермерское производство: организация, управление, анализ. М.: Агропромиздат, 1989. 464 с.
3. Маркин Б. Размеры фермерских хозяйств и урожайность // Экономика сельского хозяйства России. 2005. № 8. С. 20.
4. Мировые тенденции развития агротуризма [Электронный ресурс]. URL: http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/mirovye_tendencii_razvitiya_agroturizma.html (дата обращения: 10.03.2014).
5. Развитие сельского туризма в Беларуси [Электронный ресурс] URL: http://mcx-consult.ru/razvitie-selskogo-turizma-v-belarus (дата обращения:10.03.2014).

К ВОПРОСУ О ПОТРЕБНОСТЯХ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО КЛИЕНТА ТУРФИРМЫ
THE QUESTION OF TRAVEL AGENCIES NEEDS OF POTENTIAL CUSTOMERS

Муромцева Д.С. (*Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск*)
Muromtseva D.S. (*Ugra State University, Khanty-Mansiysk*)
Научный руководитель: канд. пед. наук Платонова И.Л.

Эффективность работы любого туристского предприятия зависит от того, насколько точно продукция данной фирмы отвечает запросам и потребностям ее потенциальных клиентов. Изучение потребн6остей потенциальных туристов и их мотиваций к отдыху – важная часть стратегического планирования любой турфирмы, поскольку знание потребностной сферы своего потребительского сегмента позволяет наиболее адресное сформировать предложение, которое будет точно соответствовать спросу. Потенциальный клиент пользуется услугами турфирмы для удовлетворения различных своих потребностей – с целью путешествий, для отдыха, для реализации бизнес целей и т. д. В нашем исследовании мы хотели уточнить существующие подходы к потребностной сфере потенциальных клиентов турфирмы с целью оптимизации адресного предложения турпродукта.

В работе с потенциальным клиентом для того, чтобы помочь ему сориентироваться в широком спектре предложений, с видом отдыха необходимо уметь правильно

определять тип личности клиента, а также психологические и профессиональные особенности. Особенно это важно, когда клиент пришел с неоформленным желанием купить конкретный турпакет, или, к примеру, впервые отправляется в тур и ему не с чем сравнивать. Человек отправляется в путешествие исходя из потребности отдохнуть в отпускное время – это общее свойство большинства туристов. Но, вместе с тем, отдых по-разному организованный удовлетворяет существенно отличные друг от друга потребности в движении, в режиме дня, в объеме впечатлений и т. д. Задача турагента правильно определить особенности потребностей каждого клиента и удовлетворить их средствами турпродукта.

Потребности, в широком смысле, это нужда или недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности [3]. В научной литературе представлено много классификаций потребностей – по значимости, по причине возникновения, по сферам деятельности, по объекту потребностей, по функциональной роли, по временной устойчивости и т. д. Исследованиями в области мотивационной сферы человека, природы и значения потребностей занимались такие известные ученые как: А. Маслоу, У. Телли, С. Рубинштейн, А. Пьерон, К. Альдерфер, Д. Мак-Клелланд.

Наиболее известная классификация потребностей А. Маслоу, согласно которой потребности делятся на *первичные* – врожденные потребности (дыхание, пища, сон) и *вторичные* – это приобретенные, социальные потребности (любовь, общение, дружба) и духовные надобности (самовыражение, самореализация). Согласно более поздней классификации выделяются следующие виды потребностей: органические, материальные, социальные, творческие, нравственное и психическое развитие. Существует также психологическая классификация потребностей, согласно которой различают: 1) *целостные и фрагментарные* потребности: в целостном виде присутствует три стороны потребности: объективная нужда, чувство нехватки и побуждающее напряжение, фрагментарные – это те, в которых одна из этих составляющих отсутствует; 2) *низшие и высшие*: низшие – это естественные потребности человека, высшие – духовные; 3) *психологические и физиологические:* к психологическим относится потребность в принятии, в общении, физиологические направлены на удовлетворение жизненных нужд; 4) *базовые и нет:* базовые – основные виды потребностей, без которых существование невозможно, а без не базовых можно обойтись; 5) *реальные и выдуманные:* реальные потребности – это здоровые, адекватные запросы, выдуманные – это те, в которых нет особой нужды, человек сам себе придумывает нереальные, несвоевременные нужды. [4]. На основе каждой из приведенных классификаций можно определить подходы к потребностям потенциального клиента с учетом особенностей его личности.

Анализ научной литературы по вопросу потребностей туриста показал, что вопрос этот изучен недостаточно. Потребности туриста как правило рассматриваются односторонне или поверхностно. Традиционно рассматриваются следующие общие потребности туриста: 1) Любители спокойного отдыха. Представители этого типа отправляются в отпуск для того,чтобы освободиться от повседневных стрессов и отдохнуть в приятной обстановке. 2) Любители удовольствий. Предприимчивые туристы заняты поиском разнообразных удовольствий и предпочитают светскую атмосферу. 3) Любители активного отдыха. Эти туристы любят природу и создают активную нагрузку своему телу. 4) Любители спортивного отдыха. Внимание туристов сконцентрировано на соревнованиях. Не страшатся физических нагрузок. 5) Отдыхающие с целью познания и изучения. Туристы, заинтересованные в повышении своего образовательного уровня. 6) Любители приключений. Можно отнести таких туристов, которые ищут необычных впечатлений с определенной долей риска [2]. На основании анализа потребностей можно выделить три основные группы клиентов, пользующихся услугами туристических компаний: 1) Клиенты, знакомые со страной предполагаемой поездки и посещавшие ее

ранее. 2) Клиенты, точно определившиеся с местом отдыха (поездки). 3) Клиенты, определившиеся только с целью поездки [1].

Личность каждого клиента уникальна. В психологии рассматриваются разные типологии личности и, исходя из особенностей личности, можно составить четкую картину потребностей потенциальных клиентов на основе типологии личности. Важно отметить, что в литературе мы не встретили подходов к потребностям потенциального туриста с позиций таких теорий личности как типология темперамента, типология личности по ведущему каналу восприятия информации, по направленности личности и по профессиональной направленности личности. В рамках нашего исследования мы попробовали составить ориентировочную таблицу потребностей на основе различий темперамента личности.

В таблице видно, что психологические особенности разных типов темперамента соответствуют разным потребностям потенциального туриста. Такой подход позволяет определить тип отдыха более всего удовлетворяющий эти потребности. Знание типологий личности турагентом, умение быстро определять тип темперамента собеседника и на основании этого свободно ориентироваться в подходах к адресному удовлетворению потребностей клиентов позволит улучшить уровень обслуживания туристов, повысить эффективность продаж.

Таблица 1 – Потребности туриста в зависимости от его темперамента

Темперамент	Психологическая характеристика	Потребности	Способ удовлетворения потребности посредством туристических услуг
Меланхолик	Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны.	Низкая активная деятельность. Отстранение от общения с людьми, т. к присуще замкнутость и застенчивость. Большую часть времени посвятить отдыху, т.к. высокий уровень утомляемости.	Отдых на пляже, солнечные ванны, уютный, комфортабельный номер, т. к большую часть времени может находиться в нем.
Сангвиник	Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены.	Смена места пребывания, высокая активная деятельность, подвижность, новые знакомства, эмоции, новые впечатления.	Сплавы, поход в горы, активное общение, т. е. большой отель с большим количеством народа, спортивная деятельность: пляжный волейбол, экскурсии и т. д.
Флегматик	Обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. При больших неприятностях остается спокойным.	Предпочитает стабильность во всем, будет являться Постоянным клиентом турфирмы. Он не любит сюрпр изов, и чтобы не попасть в стре ссовую ситуацию, ему проще от правиться туда, где уже бывал раньше.	Предпочтительней будет отель в котором он уже бывал, курорт, общение с теми же людьми, места, где он уже был принесут ему удовольствие и спокойствие . Не любит сюрпризы, поэто му комфортней будет себя чувствовать в спокойной, знакомой ему ранее, обстан овке.

Холерик	Отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив. Вспыльчив.	Смена действий, смена обстановки, новые впечатления, яркие запоминающиеся места, экстрим, подвижность.	Подойдет экстрим. Прыжки с парашютом, дайвинг, прыжки в бездну, серфинг, все то, что вызовет у него сильные эмоция, незабываемые впечатления.

Таким образом, наше исследование показало, что:

1. Потребности потенциального туриста разные и зависят от многих факторов: его образа жизни, профессии, направленности и типа личности.
2. В научной литературе недостаточно исследованы потребности потенциального туриста на основе типологии темперамента личности. Потребности потенциального туриста отличаются в зависимости от типа темперамента.
3. Знание потребностей потенциального туриста в зависимости от его темперамента позволяют быстро ориентироваться в его потребностной сфере и повышать эффективность удовлетворения этих потребностей средствами туризма.

Литература

1.Андрей Горемыкин «Центр маркетинга и продаж» URL: http://marketstrategy.ru/
2. Зорин И. В., Квартальный В. А. Энциклопедия туризма: Справочник. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с
3.URL:http://knigi-uchebniki.com/upravlenie-narodnyim-ekonomika/potrebnost.html (дата обращения:22.03.14)
4. URL:http://www.ckct.org.ru/study/chel/chel30.shtml (дата обращения: 20.03.14)

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КАЗАХСТАНЕ
VIOLATION OF POSTURE OF CHILDREN AND TEENAGERS IN KAZAKHSTAN

Мырзабекова Г. (*Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан)*
Myrzabekova G. *(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty. Kazakhstan)*
Научный руководитель: Вишнякова Н.П.

Актуальность. Как известно, существует только одна правильная осанка в вертикальном и привычном положение тела, которое находящимся в покое и при движении и без лишнего мышечного перенапряжения. Другие виды осанки, как круглая, кругло-вогнутая, плоская, плоско-вогнутая осанки являются видами нарушениями осанки. Нарушение осанки является причиной искривления позвоночника. Неправильная осанка со стороны выглядит некрасиво, более того, она препятствует равномерной нагрузке на мышцы и позвоночник, что приводит к неблагоприятному влиянию всей деятельности организма человека. Осанка зависит от равномерного развития всех мышц тела [1]. При любом неравномерном развитии всех мышц страдают естественные изгибы позвоночника. Она касается и нижних конечностей, так как создает нагрузку при ходьбе и стоянии. Нарушения осанки возникают от сутулости, которое чаще всего наблюдается у подростков, детей дошкольного и раннего школьного возраста, а именно в пределах переходного возраста от 10 до 15 лет. Дети, которые проводят очень много времени за столом, часто сутулятся, что приводит их скорейшему плохому самочувствию. По статистике ВОЗ сейчас каждому третьему ребенку можно поставить диагноз – нарушение осанки [3]. Больше всего нарушению осанки подвержены те дети, которые физически ослабленны, перенесшие тяжелые заболевания, а также страдающие хроническими заболеваниями.

Целью исследования: обзор проблемы нарушения осанки у детей и подростков в республике Казахстан.

Проведя анализ литературных источников, были выявлены следующие данные (табл. 1)

Таблица 1 – Результаты профилактических осмотров детей в возрасте 0-14 лет (на 1000 осмотренных детей)

Год	2006	2007	2008	2009	2010	2012
Количество детей с нарушением осанки (%)	10,5	9,8	8,0	8,5	7,8	9,4

Если сравнивать данные города и сельской местности, то тоже отчетливо прослеживается разница (табл.2).

Таблица 2 – Данные профилактических осмотров детей в возрасте 0-14 лет (нарушения осанки и сколиозы различной степени)

	Нарушения осанки	Сколиозы
Алматинская область	4,7%,	2,4%;
г.Алматы	8,6%.	4,7%;

Наглядно видно существенную разницу в цифрах. Процент по г. Алматы в два раза выше, чем процент по Алматинской области. Исходя из этого можно сделать выводы:

– дети, проживающие в области ведут более подвижный образ жизни и физически более крепкие, чем дети, живущие в городе.

– медицинские осмотры в сельской местности проводятся реже и менее качестве, возможно формально.

Анализируя данные среди школьников логично перейти к ситуации в студенческой среде, ведь вчерашние школьники это сегодняшние студенты вузов. Проведя мониторинг результатов медицинского осмотра 2012-2013 г.г. среди студентов первого и второго курсов Казахского национального университета им. аль-Фараби было выявлено 125 студентов имеющих нарушения осанки и 42 студента с разновидностями сколиозов:

– кифосколиоз I и II степеней, наблюдается у 3 студентов;

– сколиоз грудного отдела I степени у 25 студентов;

– сколиоз грудного отдела II степени у 9 студентов;

– сколиоз грудного отдела III степени у 5 студентов

Все это обусловлено растущей гиподинамией среди молодежи. Для современного образа жизни студентов характерны ее возрастающая статическая нагрузка на позвоночник и уменьшающаяся динамическая. На основании полученных данных можно сделать вывод, что с каждым годом процент подростков и студентов с нарушениями осанки не становится меньше. Несмотря на то, что этот процент не очень высокий, это не может остаться без внимания. Поэтому я считаю, что необходимо усилить работу по постоянному и надлежащему контролированию детей любого возраста, в том числе детей раннего школьного возраста и среднего школьного возраста, когда дети больше всего уязвимы болезни нарушения осанки вследствие периода роста скелета. В этот период необходимо не только внимательное отношение учителей к детям, но и их родителей, которые могут предупредить болезнь нарушения осанки, занимаясь дома с детьми, так как в некоторых случаях мышцы не успевают развиваться соразмерно своему костному скелету.

Для прогрессирования выздоровления можно несколько раз в год проходить специализированное лечение, как лечебная гимнастика и физкультура, физиотерапия, массаж и др. Повторяющиеся или статические нагрузки способны изменить структуру органов опорно-двигательной системы. Постоянная направленность и величина нагрузки при привычном выравнивании скелета оказывают существенное влияние на структуру и

форму кости. Особенно это ощутимо в чувствительные (сенситивные) к нагрузке периоды жизни, например, в период роста скелета у детей и подростков[2].

Осанка является видом двигательной активности. Сохранение при определённых условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счёт её постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому успеха в формировании правильной осанки достигают, прежде всего, путем укрепления мышечной системы, её разносторонней физической и физиологической тренировкой.

Существует неправильное мнение, что сколиоз можно выправить, как говорят «поставить позвонки». Оно возникло с «опыта» костоправов, которые применяли даже специальные молотки, пытаясь это сделать. Одномоментно исправить сколиоз нельзя даже после 10 и более сеансов. Можно и нужно освободить позвоночник от блоков, то есть от скованного состояния и дать ему возможность выровняться самому в процессе роста. Для этого нужно растянуть укороченные мышцы, а расслабленные укрепить. Очень аккуратно надо относиться к корсетам. С одной стороны они поддерживают позвоночник, с другой способствуют еще большему расслаблению мышц. Часто при снятии корсета начинается прогрессирование сколиоза.

Самым результативным при сколиозах являются занятия лечебной физической культурой с выполнением комплекса специальной корригирующей гимнастики, позволяющей укрепить мышечный корсет и выработать навык правильной осанки. Занятия специальными упражнениями при нарушениях осанки и сколиозах не дают быстрый результат, он достигается в результате регулярных длительных занятий и требует от занимающихся проявление волевых качеств, таких как настойчивость и упорство[3]. Исправление нарушения осанки – это в первую очередь труд над самим собой, в котором важную роль играют самодисциплинированность. Профилактика нарушения осанки должна продолжаться всю жизнь и должна быть просто хорошей привычкой.

Литература

1. Коллеги-педагогический журнал Казахстана. [Электронный ресурс]. URL: http://collegy.ucoz.ru/publ/88-1-0-3299
2. Осанка. [Электронный ресурс]. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki
3. Рахимбаева Г.Х., Вишнякова Н.П. Инновационный подход к проведению занятий лечебной физической культурой при нарушении осанки и сколиозах. Компетентностная модель выпускника в системе современного непрерывного образования: материалы XLIII научно-методической конференции. 17-18 января 2013 г.-в 5-ти книгах.-Книга 5.-Алматы: Қазақ университеті, 2013.- 376с.
4.Спина прямая – Доброго здоровья. [Электронный ресурс]. URL: www.dzm.kz

МЕСТО БОЛЕЛЬЩИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

PLACE FANS AND VIEWERS IN COMPETITIVE ACTIVITY ATHLETES

Рипнягов А.В. *(Вологодский государственный университет, г. Вологда)*
Ripnyagov A.V. *(Vologda State University, Vologda)*
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент Белова Е.Л.

Соревновательная деятельность – основной элемент спортивной деятельности. Без нее спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Соревновательная деятельность сопряжена с действием на спортсмена различных факторов. Одним из таких факторов является присутствие и поведение зрителей и болельщиков [1]. Анализ специальной литературы в этой области показывает, что зрители своим поведением создают определенный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому

присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления [2, 3, 5]. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. Также неоднозначны сведения и об отношении спортсменов к болельщикам. С одной стороны спортсмены ищут пути поддержания контактов с болельщиками, с другой стороны спортсмены довольно часто не любят болельщиков [4]. Таким образом, вопрос влияния на спортсменов присутствия зрителей и болельщиков до сих пор остается недостаточно разработанным.

Цель исследования: определить место болельщиков и зрителей в соревновательной деятельности спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 93 спортсмена – студента, обучающихся на факультете физической культуры Вологодского педагогического университета в возрасте 21,3±5,5 (53 мужчин и 40 женщин). Мнение респондентов собиралось посредством анкетирования. Анкета включала вопросы открытого и закрытого типа. Статистическая обработка результатов выполнена в программе Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивные мероприятия - наиболее ярко выраженный массовый феномен современности. Соревнования в спорте отражают общественные отношения и в связи с этим способны создавать определенные духовные ценности, в том числе сформированные культурным потенциалом общественных отношений. По мнению специалистов и 91,4% респондентов болельщики и зрители на спортивных состязаниях являются неотъемлемым их атрибутом и основными экспертами выступления спортсменов. 10,8% опрошенных считают, что болельщики нужны, но не во всех видах спорта. Ненужным они считают присутствие зрителей и на соревнованиях по стрельбе, шахматам, гольфу, настольному теннису, дартсу, что по видимому обусловлено высокими требованиями к концентрации внимания спортсменов и низкой зрелищностью состязания. Только 2,2% опрашиваемых считают, что присутствие зрителей на соревнованиях по любому виду спорта является лишним.

Выступление спортсменов на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории (рис. 1, 2). 78,5% спортсменов категорично отрицают зрителей и болельщиков как фактор помеховлияния. Более того, в 54,8% респондентов присутствие зрителей и болельщиков вселяют уверенность в своих силах, помогая в выступлении. В то же время 6,5% опрашиваемых ответили, что зрители для них один из основных помехосбивающих факторов.

На оставшуюся группу опрошенных присутствие болельщиков оказывает неоднозначное влияние в зависимости от их успешности в соревновании. В 6,5% случаев болельщики являются сбивающим фактором в ситуации не успешности спортсмена в состязании, напротив, этой же процентной составляющей присутствие зрителей и голосовая поддержка оказывает неоценимую помощь.

В 2,1% случаев крики зрителей мешают если спортсмен находиться на лидирующих позициях, в этой же ситуации 31,2% опрашиваемых получают поддержку от болельщиков.

В 8,6% случаев респонденты не хотели бы что бы за ними наблюдали зрители если они не готовы к состязанию. Чуть меньшая процентная составляющая спортсменов (7,5%) в этой ситуации получает от зрителей ощутимую поддержку. В 1% случаев помеховлияющим фактором спортсмены считают чрезмерно шумных болельщиков.

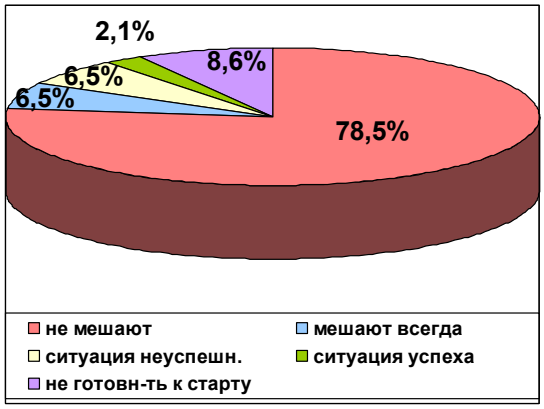


Рисунок 1 – Зрители и болельщики как фактор помеховлияния

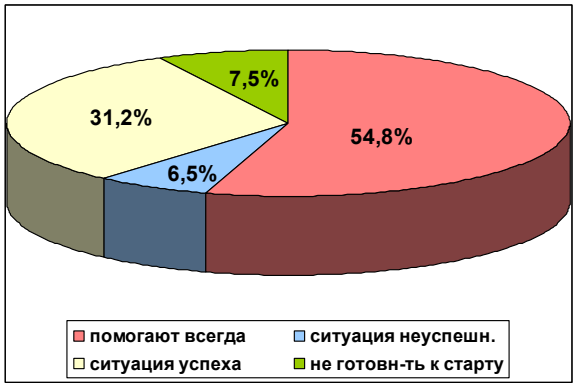


Рисунок 2 – Зрители и болельщики как фактор поддержки для спортсменов

Основное воздействие на спортсменов болельщики оказываю благодаря шумовым эффектам (дудки, мегафоны, стучалки, кричалки) которые 17,2% спортсменов считают вообще не нужными. 48,4% спортсменов считают, шумовую поддержку считают необходимой, но не во всех случаях. 34,4% опрошенных выразили мнение, что зрители должны всегда «болеть» шумно. Большинству опрошенных спортсменов (50,5%) мешает недостаточно корректное поведение болельщиков: отвлекает сильный шум на спортивной арене (27,9%); освистывание спортсмена или команды (20,4%); молчаливое поведение болельщиков с отсутствием поддержки (1,1%). 1,1% респондентов мешает бурная поддержка соперника. В тоже время 49,5% опрошенным не мешает поведение болельщиков не каком виде, что говорит об их высокой помехоустойчивости.

Установлено, что большое влияние на некоторых спортсменов оказывает его отношение к «болеющему» за него зрителю (рис. 3). 15% опрошенным небезразлично, если за его выступлением наблюдают родные для него люди и 1,1% – друзья; 4,5% респондентам не нравится если за их выступлением следят соперники, на 2,2% опрошенных влияет критический взгляд со стороны тренера. 67,5% спортсменам безразлично, кто присутствует среди зрителей. 9,7% не нравится присутствие зрителей вообще. Опираясь на полученные результаты исследования о небезразличном отношении спортсменов к присутствию и поведению на болельщиков на трибунах можно заключить о необходимости включения в тренировочный процесс мер для подготовки спортсменов к соревновательному стрессу, в состав которого входят и помехи создаваемые болельщиками. Необходимо отметить, что наше предположение подтвердили 60,2% опрошенных спортсменов.

Заключение. Таким образом, значительной процентной составляющей среди опрошенных спортсменов небезразлично присутствие зрителей, и их поведение на трибунах. Зрители способны оказывать на спортсменов как негативное влияние, так и позитивное в большинстве случаев в зависимости от складывающегося хода состязаний. Различная аудитория способна по-разному влиять на эмоциональное состояние спортсмена и, следовательно, на успешность его выступления. В тренировочном процессе необходимо проводить работу, направленную на повышение готовности спортсменов к встрече со зрителями.

Литература

1. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. - М.: Физическая культура, 2005. - 160 с.
2. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. – М.: Физкультураи спорт, 1978. – 224 с.
3. Лэрд Дж. Психология в современном спорте / пер. с англ. Ханина Ю. Л. - М.: Физкультураи спорт, 1996. – 432с.
4. Петров С.В. Влияние зрителей и болельщиков на соревновательную деятельность спортсменов / С.В. Петров, А.С. Сасик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 11. - С. 11 - 15.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.

ВЛИЯНИЕ ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
THE IMPACT OF MENTAL HEALTH ON HUMAN HEALTH

Хасаншина Л.И. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Khasanshina L.I. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Шатунов Д.А.

Сегодня в современном обществе особую актуальность приобретают вопросы здоровья нации и комплекс проблем, связанных со здоровым образом жизни. Государство и общественные организации проводят в этом направлении определенную работу: но это работа, направлена на устранение последствий не здорового образа жизни, а не на выявление причин и их профилактику. В основе у многих болезней лежит именно душевное состояние человека. СМИ диктует людям жить красиво, богато, роскошно, то что не всегда совпадает с их возможностями. Бешеный темп жизни, особенно в городах, ежедневные стрессовые ситуации способствуют подавленному настроению и как результат депрессии. Бытует мнение, что определённые части тела начинают болеть в связи с теми проблемами, которые возникают в определённой области вашей жизни. При лечении тела недостаточно только его физического лечения у врача. Часто симптомы после лечения возвращаются, так как не был исправлен психологический фактор, который привел к болезни.

Врачи давно обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в большей степени подвержены инфекционным заболеваниям, например, гриппу. При инфекционных заболеваниях пусковыми механизмами являются раздражение, злость, досада. Любая инфекция указывает на неизжитый душевный разлад. Слабая сопротивляемость организма, на которую накладывается инфицирование, связана с нарушением душевного равновесия. Американскими исследователями был установлен интересный факт: у людей, подвергшихся воздействию психологического стресса, значительно снижено содержание лейкоцитов в крови, а ведь именно лейкоциты играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма. Замечено, что в условиях длительного стресса процесс восстановления количества лейкоцитов до нормы может длиться несколько месяцев.

Стресс и не здоровое душевное состояние приводит к тому, что человек теряет волю к жизни, не интересуется своим здоровьем, перестает ухаживать за собой. Таким образом, его физическое здоровье подвергается риску и существенно ухудшается. Самые распространенные болезни, в основном связанные со стрессом, – ожирение, булимия или же противоположное анорексия. Одной из причин этих болезней является психологическое состояние человека: недовольство собой, нереализованность, желание понравиться обществу. Это не говорит, что все физические болезни имеют психологические корни. На здоровье человека влияет много факторов: наследственность, экология, физическое воздействие внешней среды и психологические факторы [1].

Люди стараются жить по стандартам, которые не всегда сопутствуют здоровому образу жизни. Например, в современном мире худые модели считаются эталоном красоты, поэтому многие женщины, стараясь соответствовать моде, изнуряют себя диетами, что потом плохо отражается на органах пищеварения. Но в последние годы государство активно внедряет здоровый образ жизни. Люди, занимающиеся спортом и без

вредных привычек, стали примером для подражания. Только сильные духом люди могут сохранить свое здоровье. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух!».

Литература

1. Здоровье [Электронный ресурс]. URL: http://mywisdom.ru/topic/zdorove (дата обращения: 13.01.2014).
2. Здоровый образ жизни – новая мода [Электронный ресурс]. URL: http://gotpower.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-novaya-moda/ (дата обращения: 13.01.2014).

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЧАИНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

TOURIST AND RECREATIONAL RESOURCES CHAINSKY DISTRICT OF TOMSK REGION

Шаламова А.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Shalamova A.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: д-р мед. наук, профессор Капилевич Л.В.

Введение. Туристские ресурсы - природные, исторические, социально-культурные объекты, включающие объекты туристского показа, а также иные объекты, призванные удовлетворять духовные потребности туристов, содействовать восстановлению и развитию их физических сил. Рекреационные ресурсы – это объекты и явления природы, результаты человеческой (антропогенной) деятельности, которые можно использовать для отдыха, туризма и лечения.

Чаинский район был образован 4 сентября 1924 года. Расположен на р. Чая (приток Оби) на северо-западе Томской области, в 228 км от г. Томска до границы Чаинского района и 289 км от г.Томска до села Подгорное. Относится к группе центральных районов Томской области. На севере он граничит с Колпашевским, на западе и юге – с Бакчарским и на востоке – с Молчановским районами области.

Цель работы: выявить туристско-рекреационные ресурсы Чаинского района Томской области.

Характеристика рекреационных ресурсов района: Чаинский район образован 4 сентября 1924 года, административный центр – с. Подгорное. Связь райцентра с другими населенными пунктами осуществляет ОАО «Чаинское АТП» 12 автобусами. Также, действует 17 телефонных станций. В распоряжении гостей и жителей в районном центре имеется гостинично-ресторанный комплекс [1].

Чаинский район располагает охотничьими угодьями, используемыми в основном для любительской охоты. На территории обитают 9 видов охотничье-промысловых животных. В районе имеется заказник регионального значения «Поскоевский» (площадь 40,35 тыс. га) зоологического назначения (соболиный), который находится в ведении управления охотничьего хозяйства. Также, на территории – 3 памятника природы: древостой черного тополя в пойме р. Обь, остров липы на правом берегу р. Чая, у д. Рождественка, поселение речного бобра на р. Икса.

В районе осуществляют деятельность 36 объектов культуры: 15 Домов культуры, 17 библиотек, филиал Томского областного краеведческого музеяи Томского областного художественного музея, картинная галерея. Чаинский район - родина Панова Я.Я. – профессионального художника, Ефимнина И.П. – создателя легендарной игрушки «Ванька-встанька», поэтов М. Андреева и В. Казанцева.

Чаинская картинная галерея – филиал Томского областного художественного музея. Ее собрание насчитывает около 500 произведений живописи и графики**.** Выставлены живописные полотна и графика московских, ленинградских, киевских, томских, иркутских художников 1930-1990-х гг., в том числе Д. Налбандяна, А. Грицая, И. Гурвича, Н. Жукова, К. Залозного и др., а также работы самодеятельных художников

района. В собрании галереи немало работ томского художника Якова Яковлевича Панова, уроженца села [2].

В краеведческом музее в с. Подгорное более 3500 единиц. Основные направления научной деятельности – этнография и археология Чаинского района. Наибольший интерес у посетителей вызывает зал природы, где представлена фауна Чаинского района, пользуются популярностью и сменные выставки.

Район вошел в федеральную программу по открытию музея под открытым небом «Кулайская культура» и стал первым по итогам музейного форума. Среди 70 участников со всей Сибири проект села Подгорное о кулайской культуре поразил жюри. Находки, относящиеся к I в. до н.э., стали интересным материалом для историков [1].

Кулайская культура сформировалась в Среднем Приобье в раннем железном веке. Культура характеризуется многочисленными поселениями, городищами, святилищами. Только в Томской области сейчас известно свыше 110 памятников. Кулайское культовое место находится на горе Кулайка на высоте 30-40 метров выше Подгорного. Памятник, по названию которого названа одна из самых ярких археологических культур Сибири. Она сродни другой, более известной и изученной, скифской культуре. К примеру, о скифах сохранились записи путешественников, а до кулайцев, которые жили в труднопроходимых местах, никто не добирался. И у древнего народа, как считают ученые, не было письменности, но вместо слов он оставил прекрасные фигурки, отлитые из меди и бронзы.

Эти фигурки были найдены 1922 году, в бронзовых котлах, которые находились на небольшой глубине. Это были литые культовые изображения, оружие, металлические детали головного убора, круглые бляхи и зеркала. Именно эта избирательность и сакральный смысл перечисленных предметов послужили причиной отнесения горы Кулайки к культовому месту. Преимущества заключаются в том, что в мире нет музея, целиком посвящённого Кулайской культурно-исторической общности. Томская область, на сегодняшний день, таким музеем располагает, и в этом – несомненный приоритет [2].

В Чаинском районе много достопримечательностей, но, к сожалению, туристов нет. У местных жителей есть идея построить в с. Подгорном кулайскую избу, воссоздать интерьер и возить сюда отдыхающих из санатория Чажемто.

Специалисты считают, что гора Кулайка – объект культурного наследия мирового значения. Было принято решение создать Единый музейный комплекс кулайской культуры. На территории установили памятный знак - изображение лося, копии с бронзовой ажурной отливки кулайцев. Специалисты организовали выставки «Томский город: от острога до ТВЗ», «Томск космический», «Этнографические рисунки И.Г. Георги». В спортзале местной СОШ работал мобильный планетарий.

Заключение: Район располагает привлекательными туристско-рекреационными ресурсами для развития туристской отрасли. Основа экономики Чаинского района – мясное и молочное животноводство. Ежедневно в районе производится порядка 8,7 тонн молока. Также, в Чаинском район хорошо развит культурно-исторический потенциал, он представлен музеями, Чаинской картинной галереей, деревянной архитектурой и памятниками. Они могут использоваться для познавательного и паломнического туризма. Также, Чаинский район знаменит своим археологическим прошлым: на горе Кулайка в 1922 году были впервые найдены предметы материальной культуры древней цивилизации охотников и рыболовов. Культура получила название кулайской, в честь места первой находки. Чаинский район знаменит девственной природой и прекрасными охотничьими угодьями. Здесь расположены три памятника природы и соболиный заказник «Поскоевский». На территории района можно развивать лечебно-оздоровительный, спортивный туризм, разнообразные формы досуга, охоту.

Литература

1. Официальный сайт муниципального образования «Чаинский район» [Электронный ресурс]. URL: http://chainsk.tom.ru (дата обращения: 10.02.2014).
2. Википедия [Электронный ресурс]. URL: http://ru.wikipedia.org (дата обращения: 10.02.2014).
3. Преображенский В.С., Зорин И.В., Квартальнов В.А., Веденин Ю.А. и др. Теория рекреалогии и рекреационной географии. М.: ИГРАН - РМАТ, 1992. 368 с.
4. Томская область. Путеводитель (Серия «Ле Пти Фюте») / Е. Кирсанова и [др.]. Авангард, 2004. 232 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА И ТУРИЗМА В КОНЦЕ XIX ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

RELATIONSHIP MANAGEMENT AND DEVELOPMENT OF TOURISM IN THE LATE 19TH FIRST HALF 20TH CENTURY

Янушкевич М.В. (*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь*)
Yanyskevich M.V. (*Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Belarus*)
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

Как известно, предпосылками создания высокоэффективного менеджмента послужили работы основателей этой научной школы в 1890 году. Используя за основу работы Ф. Тейлора, исследователи пришли выводу, что эффективнее рассматривать деятельность организации, а не человека. Благодаря этому менеджмент стал отдельной отраслью научных исследований. Последователь Ф. Тейлора – Г. Форд – считал, что при использовании наблюдения и логики можно усовершенствовать многие аспекты ручного труда, добиваясь более эффективного их выполнения [2].

Школа научного управления привела необходимые доказательства для обоснования управления деятельности организации, с целью повышения эффективности производства, а также поставила главной задачу мотивации труда работников. К началу XX в. туризм становится частью жизни европейцев. В швейцарском справочнике по народному хозяйству за 1905 г. отмечено следующее: «Туризм – феномен новейшего времени, возникший вследствие усиления потребности в восстановлении сил и перемене климата, пробуждении эстетического интереса к произведениям искусства и природным ландшафтам, стремление к общению с природой». Туризм являлся строго социальным. Только обеспеченные жители городов принимали участие в туристских мероприятиях. Чтобы избежать излишних экологических и психических нагрузок из-за быстрых темпов урбанизации, городские жители «изобретают» различные виды туризма.

Первая мировая война (1914-1918) значительно замедлила развитие международных туристических связей, однако, это не остановило развитие железнодорожного и автомобильного транспорта. Кроме того, для перевозки людей начали использовать авиатранспорт. Развитие транспорта оказало большое влияние на само путешествие и благодаря этому путешествовать начали уже не тысячи беспокойных или заскучавших отпрысков аристократов, а десятки тысяч членов нового властного сословия – буржуазии. Стоит отметить и влияние профсоюзов, которые способствовали коренному изменению отношений работодателей и работников, а именно – введению в цивилизованных странах оплаченных отпусков и праздников сделало путешествие доступным для многих сотен тысяч трудящихся и служащих [2]. Туризм превратился в мощную индустрию. Во многом этому способствовала активная и весьма прогрессивная деятельность подвижника туризма Томаса Кука.

Время не стояло на месте, и на смену школе научного управления пришла административная школа (1920), основателем которой был А. Файоль. Он разработал свои принципы управления, в соответствии с которыми весь процесс управления делится на несколько функциональных этапов, а так же были разработаны основные принцы

управленческого процесса. В XX веке в некоторых странах Европы, а так же США, сложилась ситуация которая способствовала улучшения профессиональной подготовки специалистов по менеджменту для развития рынка путешествия в связи с тем, что скорость, дальность и комфортность переездов постоянно росли. В начале–XX века сохраняются и продолжают развиваться все те виды туризма, которые существовали в предыдущее время.

Поистине революционным является возникновение массового туризма, что стало возможным благодаря коренному изменению в средствах транспорта в связи с появлением «среднего класса», а также повышению общего уровня и качества жизни в ведущих индустриальных странах мира. Кроме того, стали появляться фирмы, которые специализировались именно на реализации на рынке туристских услуг. В 1920 г. созывается специальная Конференция Лиги Наций по паспортам (к этой проблеме вернулись на Конференции 1926 г.). Было рекомендовано ввести в качестве единой формы заграничного паспорта паспорт «международного типа», в котором было бы не более 32 страниц, а все данные должны были дублироваться на английском или французском языках, если только он изначально не заполнялся на одном из них. В 20-е годы XX века, значительно расширились масштабы туристических путешествий. После окончания войны, практически все государства Европы начали принимать участие в становлении и развитии туристических путешествий. Кроме того, в 1925 г. в Гааге состоялся первый конгресс Международного союза официальных организаций по пропаганде туризма (МКОАПТ), в котором приняли активное участие 14 европейских стран [4].

Следующей школой менеджмента, которая сформировалась в 1930, стала школа человеческих отношений. Эта школа стала результатом преодоления предпосылок ограниченного мышления в первых двух школах. В основу этого направления менеджмента легли знания по психологии и социологии. Девизом этой школы можно считать фразу: человек – главный объект внимания. Профессор Гарвардского университета Э. Мэйо выдвинул теорию «человеческих отношений» в управлении. Суть идей Э. Мэйо состоит в том, что сама работа имеет меньшее значение, чем социальное и психологическое положение рабочего в процессе производства. Поэтому все проблемы управления производством должны рассматриваться через призму «человеческих отношений» с учетом социально-психологических факторов [3]. Среди других ученых этого направления можно выделить М. Фоллет. Она занималась анализом различных стилей управления и предложила идею о гармонии труда и капитала. Так же М. Фоллет попыталась соединить предыдущие школы менеджмента и определила менеджмент как достижение целей предприятия путем воздействия на других людей [3]. Однако экономическая депрессия 1930-х годов оказала негативное влияние на сферу туризма. Кроме того, к этому времени в некоторых странах Европы окончательно утвердились фашистские режимы. Перед Второй мировой войной возрастает количество морских перевозок. В Швейцарии было разработано несколько направлений, рассчитанных на людей с невысоким доходом населения. Даже в Германии проводилось содействие развитию туризма, так ка глава государство хотел видеть немцев здоровыми как физически, так и психологически. Своеобразная ситуация была на территории СССР. Несмотря на революцию, в государстве создавались социально-экономические условия для развития массового социального туризма. Наравне с этим, организуется и развивается экскурсионное дело в СССР. Созданная в 1945 г. Организация Объединенных Наций начинает заниматься широким кругом проблем международного туризма. В 1946 г. создается межправительственное учреждение, специализирующееся на вопросах в области просвещения, науки и культуры, – ЮНЕСКО.

Несмотря на прошедшие военные действия, менеджмент не стоял на месте, и в 1950-х года появилась школа поведенческих наук. Эта школа стала результатом логического развития школы человеческих наук. Начало данной школе положил Ч. Барнард. Так же ученым-бихевиористом (англ. *behaviour* – поведение) А. Маслоу была

разработана иерархическая теория потребностей. После Второй мировой войны, при сложившихся условиях роста психологической нагрузки, а так же учитывая процесс производства в котором применялись наиболее эффективные и способствующие расширению производства средства, туризм становиться эффективным средством рекреации. Из элемента роскоши он становится доступным для широкого слоя населения. В развитии мирового туризма этого времени наблюдается интенсивное создание его инфраструктуры. На данном этапе в развитых странах, несмотря на интенсивность труда, материальное состояние граждан было невысоким и, следовательно, преобладал спрос на недорогие путешествия с отдыхом. Однако стоит отметить, что воздушные перевозки начались лишь с 1935 г., но они стали массовыми к середине 1950-х гг., когда появились регулярные пассажирские авиамаршруты. В 1954 г. в Нью-Йорке по инициативе Экономического и Социального Совета ООН состоялась Международная конференция по таможенным вопросам. На ней были разработаны, в частности, следующие документы: Конвенция о таможенных льготах для туристов, Дополнительный протокол к данной Конвенции относительно ввоза рекламных туристских документов и материалов [4]. Однако в СССР лишь в начале 50-х годов наметилась активизация туристической деятельности. Туристические путешествия стали одной из наиболее популярных форм отдыха советских граждан. Развитием плановых путешествий занимался Центральный совет по туризму и экскурсиям. К 60-ым годам туристско-экскурсионными организациями профсоюзов было разработано свыше 13 тыс. маршрутов.

Таким образом, в XIX – начале XX вв. продолжают сохраняться и получают свое дальнейшее развития все те виды туризма, которые существовали в предыдущее время. Революционным же является возникновение массового туризма, что стало возможным благодаря коренному изменению в средствах транспорта и связи и появлению «среднего класса», а также повышению общего уровня и качества жизни в ведущих индустриальных странах мира. Кроме того, стали появляться фирмы, которые специализировались именно на реализации на рынке туристских услуг. Основываясь на вышесказанном, а также на опыте прошлых лет, можно понять, почему туризм сегодня – мощная мировая индустрия, производящая до 10% мирового валового продукта, в которой задействованы огромные массы работников, основных средств, привлечены крупные капиталы. Это крупный бизнес, большие деньги и серьёзная политика глобального уровня, основанная на грамотном и продуктивном менеджменте.

Литература

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом «Герда», 2000. 192 с.
2. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма. Минск: Новое знание, 2002. 409 с.
3. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. 94 с.
4. Туризм 20-го века [Электронный ресурс] URL: http://worldtravel.name/travel-tips/turizm-xx-veka.htm (дата обращения 09.02.2013).

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОБМЕН МОЛОДЕЖИ
INTERNATIONAL SPORTS YOUTH EXCHANGE

Яцкевич А.И. (*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь*)
Yatskevich A.I. (*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus*)
Научный руководитель: Абраменко А.А.

Каждый год по всему земному шару проходят множества спортивных событий международного масштаба: Чемпионаты Мира, Чемпионаты Европы, этапы Кубка Мира по различным видам спорт и. д.

Чемпионат мира – это крупные международные соревнования, проводимые не реже, чем раз в четыре года, и не чаще, чем раз в год. Чемпионат мира в настоящее время является вторым по значимости международным соревнованием по многим видам спорта (после Олимпийских игр. Самыми популярными и собирающими наибольшее количество зрителей на стадионах и у телеэкранов считаются: Чемпионаты мира по биатлону, водным видам спорта, легкой атлетике.

Чемпионат Европы – это крупные международные соревнования, проводимые не реже, чем раз в два года, и не чаще, чем раз в год [3].

Данные соревнования собирают представителей из большого количества стран. А многие молодые люди горят большим желанием посетить какое-нибудь мировое событие, которое им близко по душе и восприятию, но не имеют возможности для данного путешествия. Мы хотим предложить вам программу, которая возможно поможет решить эту проблему. Благодаря «Международному культурному обмену молодежи», молодой человек, сможет удовлетворить свои потребности, а организатор извлечь свою пользу на основе этого. Молодежь сможет не только осуществить свою мечту, посмотреть финал Лиги Чемпионов или хоккейные баталии между сборными России и Канады, но лучше узнать культуру и быт принимающей стороны, получить языковую практику, новых друзей и положительные эмоции. Благодаря предлагаемой нами программе, молодые люди смогут развивать себя как личность, становиться лучше и осуществлять свои мечты. Молодежь – это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности. Некоторыми учеными молодежь понимается как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, обеспечивая их льготами, но ограничивая в возможности активного участия в определенных сферах жизни социума. Возрастные рамки, позволяющие относить людей к молодежи, различаются в зависимости от конкретной страны. Нижняя возрастная граница молодежи устанавливается между 14 и 16, верхняя – между 25 и 30 и более годами [1, 2, 4].

Данная программа, по международному спортивному обмену молодежи, поможет решить такие проблемы молодежи как:

– социальная изолированность молодых людей;

– неразвитость системы выявления и продвижения потенциала молодежи;

– недостаточное количество знаний о других народах, культурах и религиях, наличие негативных этнических и религиозных стереотипах.

Эта программа поможет не только искоренить проблемы внутреннего характера, но и сыграет важную роль в повышении имиджа нашего государства, ослабит антибелорусский настрой в странах ближнего и дальнего зарубежья, поможет установить теплые дружеские отношения между странами-участницами, покажет нашу молодежь как перспективную и образованную.

Цели и задачи:

– повышение интереса к молодежи Республики Беларусь на международной арене для дальнейшего сотрудничества;

– раскрыть потенциал молодого человека в социуме;

– пропаганда здорового образа жизни;

– углубление знаний о культурах других народов, углубление познаний языка;

– формирование белорусского самосознания (или идентичности) (белорусы);

– формирование позитивного имиджа о белорусской молодежи на международной арене;

– укрепление дружеских отношений между участниками программы;

– подавление агрессии на этнической и религиозной почве.

Участниками программы могут быть все желающие, кто выдержит определенные испытания конкурса:

– градацию на уровень владения языка используемого организаторами события (принимающей стороны);

– знания о культуре, быте, особенностях населения страны, которая является принимающей;

– знания истории вида спорта;

– умения предоставления первой медицинской помощи;

– степень образованности (при спорных ситуациях).

Плюсы для принимающих стран:

– волонтеры («бесплатные руки»);

– отсутствие языкового барьера (между организаторами и участниками культурного события, использование волонтера как переводчика);

– укрепление дружеских и деловых отношений между партнерами.

Плюсы для белорусской молодежи:

– углубление познаний о культуре и религии других народов, их языка.

– посещение и активное участие в спортивном событии мирового масштаба интересующее молодого человека;

– обмен опытом;

– реклама себя как индивида.

Данная программа международного обмена может раскрыть потенциал белорусской молодежи, набрать необходимых знаний и опыта, удовлетворить личные потребности в сочетании с активно общественной работой. В противовес, молодой человек, приезжая в нашу страну, узнает или углубит свои познания о Беларуси и белорусском народе, его культуре, быте, поможет наладить положительный имидж страны и сделать рекламу для увеличения оборотов внутреннего и международного туризма Беларуси.

Литература

1. Ковалева, А. И., Луков, В. А. Социология молодежи: теоретические вопросы / А.И. Луков, В.А. Луков. – М.: Социум, 1999. – 351 с.

2. Молодежь [Электронный ресурс] / Википедия – свободная энциклопедия. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org. – Дата доступа: 21.02.2014.

3. Чем отличается Чемпионат мира от Кубка мира [Электронный ресурс] / TheDifference.ru – Режим доступа: http://thedifference.ru – Дата доступа: 21.03.2014.

4. Чупров, В. И., Зубок, Ю. А. Молодежь в обществе риска / В.И. Чупров, Ю.А. Зубок, К. Уильямс. – М.: Наука, 2001. – 161 с.

РАЗДЕЛ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

АНАЛИЗ РОЛИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ
SPORT ORIENTATION IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS

Алексеева Ю.Д. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Alekseeva Y.D. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Бекмансуров Р.Х.

Физическая культура и спорт – это средства укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности человека. В наше время спорту уделяется большое внимание, проходят Олимпиады и Универсиады. Но развитию отдельных видов спорта, таких как ориентирование на местности, увы, не уделяется должного внимания, а ведь наряду со спортивной составляющей, ориентирование развивает многие психологические функции человека.

Спортом можно заниматься по-разному: есть спортсмены-профессионалы, спорт для которых – это и работа, и достижение определённых высот. Так же занятия спортом практикуется и среди любителей, тех, кто просто любит спорт. Наконец, некоторые люди из-за слабого здоровья вынуждены поддерживать жизнедеятельность с помощью специальных профилактических и восстановительных упражнений.

Касаясь студенчества, необходимо отметить, что проблема развития физической культуры и спорта чрезвычайно актуальна в современном обществе и направлена на сохранение и укрепление здоровья и молодой категории, и будущих специалистов в разных областях.

Для развития физических способностей человека необходимо искать методы и приемы, которые нужны для разнообразия физической культуры в высших учебных заведениях. Таким методом и является ориентирование на местности.

Занятия по ориентированию на местности является актуальными в повседневной жизни студента и в профессиональной деятельности спортсмена. Жизнь студентов в современном обществе очень энергична и активна. Он должен уметь быстро переключать свое внимание с одного объекта на другой в процессе учебной деятельности, должен быстро ориентироваться в принятии решения в самых разнообразных ситуациях и в непривычных для него условиях, а так же при этом поддерживать свою физическую форму на высоком уровне.

Т.к. такая категория, как студенты часто путешествует, навыки ориентирования пригодятся им для работы с путеводителями, для изучения расположений улиц и зданий на картах-схемах городов, в туристических походах и многом другом. Заслуга ориентирования в способности уверенно чувствовать себя в лесу, в незнакомой местности, потому что человек периодически бывает на природе. Неприятные ситуации, в которых оказываются люди, связаны с отсутствием элементарных навыков ориентирования человека в незнакомой местности, растерянности и страха. Потери путешественников в лесах связаны с их забывчивостью маршрута и мест, где они проходили [3; с.14].

Немаловажно отметить, что ориентирование способствует развитию следующих навыков:

– памяти человека, эффективность которой определяется тремя параметрами: объемом, полнотой или точностью воспроизведения, длительностью хранения информации. На совершенствование этих трех составляющих и должны быть направлены усилия каждого, желающего улучшить работу своей памяти [1; с.155]. Именно это проявляется в ориентировании.

– запоминания, которое бывает произвольное и непроизвольное, ведущее – произвольное. Ситуации, в которых оказывается студент при ориентировании, помогают существенно развить запоминание, что впоследствии пригодится ему в учёбе, на экзаменах.

– внимания – это сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект. Внимание является центральным звеном в цепи процессов памяти, необходимым условием запоминания [2; с.34]. При работе с картой в процессе ориентирования требуется быстрое сосредоточение внимания и его быстрое переключение. Такие навыки несомненно помогут студенту в процессе обучения при переключении с письменной деятельности на умственную и наоборот.

Занятия ориентированием обычно проходят на местности, без каких-либо нарушений природного ландшафта (обозначаются старт, финиш и происходит распределение контрольных пунктов, которые после окончания убирают, не нанося вреда природе). Кроме этого, необходима подробная карта лесного массива [3; с.21].

Учебные заведения, часто не имеют свои спортивные базы в частях города. Поэтому, на помощь приходят большие парки или лесные окраины города, представляющие собой отличные тренировочные полигоны для начинающих ориентировщиков. Всё это создает возможность занятием ориентированием как во время учебного процесса (физическая культура), так и вне обучения, в свободное время.

Таким образом, можно отметить положительную роль спортивного ориентирования, даже на любительском уровне, для физического воспитания студентов, развития у них памяти, внимания, сосредоточенности и возможности беспроблемно ориентироваться в незнакомых местах. Ориентирование – это жизненная практика, развитию которой должно уделяться значительно больше времени.

Литература

1. Клацки Р. Память человека. М.: Мир, 1978. – 319 с.
2. Матюгин И.Ю. Зрительная память. М.: Эйдос, 1993. – 78 с.
3. Юдаков В.Н., Спортивное ориентирование: Учебное пособие. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2000. – 36 с.

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

SUMMARIZING THE EXPERIENCE OF PREPARATION OF ATHLETES, SPECIALIZING IN RUNNING FOR MIDDLE AND LONG DISTANCE (THEORETICAL ASPECT)

Артеменко Н.В., Слепцова М.А. (Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева)
Artyomenko N.V., Sleptcova M.A. (Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva)
Научный руководитель: д-р пед. наук, профессор Московченко О.Н.

В методике подготовки новозеландских бегунов на средние и длинные дистанции используется бег по холмам. Однако данная методика слабо используется в подготовке

отечественных легкоатлетов-бегунов. Исходя из этого, мы решили на основе литературного анализа выявить основные компоненты тренировки на холмах, рассмотреть теоретический аспект и методологические подходы к данной методике.

В методике подготовки большинства бегунов на средние и длинные дистанции используется бег по холмам (бег в гору) как необходимое эффективное средство тренировки [4]. Для примера можно привести подготовку новозеландских бегунов-марафонцев по системе А. Лидъярда [1], где тренировка на холмах занимает довольно существенный компонент. Не менее двух раз в неделю при проведении высокообъемной «марафонской тренировки» и достигая трех раз в специальном этапе «горной подготовки».

По мнению В. Н. Селуянова [3], известного специалиста в области спортивной тренировки, именно методика применения бега по горам и является основным «секретом» тренировки новозеландских бегунов.

Методика тренировки по холмам пришла из кроссового бега, где рекомендовалось часть трассы проводить по рельефной местности с разной крутизной подъемов и спусков. Поскольку в дальнейшем появились такие методы как «интервальный бег» и «фартлек», бег по холмам стал сочетать данную методику и приобретать точно организованные формы.

В современных значениях нагрузки при планировании тренировки по холмам необходимо учитывать эффекты энергообеспечения на разной крутизне и продолжительности склонов [5].

Считается, что бег по холмам имеет дополнительные эффекты усиления тренировочного воздействия, особенно из-за повышения мощности работы, которую может совершить спортсмен, что и является идеальным средством для развития скоростной способности. Однако при этом следует учитывать, что тренировка на холмах должна проводиться только с теми спортсменами, которые хорошо подготовлены физически, что позволит избежать возможности получить травму голеностопного сустава.

При учете воздействия регуляция тренировочного напряжения соотносится с крутизной холмов, продолжительностью воздействия в метрах или секундах, направлением бега (в холм или под холм), а также сочетанием данных параметров.

Учитывая большое значение бега в холм, в результате собственных практических выводов, можно вынести следующие аналитические рекомендации по применению различных способов бега на склонах. Во время бега в холм, спортсмен использует свой вес тела как сопротивление, которое действует против движения, из-за чего мышцы вынуждены работать напряженнее. Как правило, данный компонент связывается с развитием силовой выносливости [2].

В аспекте улучшения техники «бега в гору», образуется стиль бега подобно «скачкообразному движению», что позволяет спортсмену научиться высокому подъему колена и овладевает максимальным диапазоном движения в голеностопном суставе. При этом необходимо стремиться двигаться максимально эффективно, проталкивая себя вверх через большой палец носка ноги, а при приземлении на стопу происходит сгибание в голеностопном суставе в максимально возможной степени. Это позволяет пятке понижаться ниже уровня носка, из-за повышенной нагрузки и растягивает мышцы голеностопного сустава вверх и вниз с максимально возможной скоростью, вызывая напряжение в них, которое позволяет в короткий промежуток времени повысить их мощность и эластичность. Данный компонент принято называть «эластичной тренировкой», обеспечивающей улучшение стреч – рефлексов мышц голеностопного сустава за счет накопления энергии упругой деформации .

При этом спортсмен, когда бежит должен смотреть вперед, а не на ноги, что обеспечивает свободу шее, а работе плеч и рукам максимальную свободу от напряженности.

Эксперты [5] полагают, что «скачкообразной бег» как действие более важен, чем скорость, с которой спортсмен взбегает в холмы. Бег в холм развивает мышцы голеностопного сустава, помогая стопе делать контакт с поверхностью более быстро и таким образом, производить работу на более высокой скорости. Кроме того, они становятся более мощными. Достигшие этого мышцы голеностопного сустава, рекрутируют больше мышечных волокон, приблизительно два или в три раза, по сравнению с бегом по ровной поверхности. «Скачкообразное» действие также улучшает мощность передней поверхности бедра, поскольку данная мышца обеспечивают высокий подъем колена, который при этом требуется. Для спортсменов впоследствии, это позволяет достигнуть более высокой скорости бега. По обобщенным данным тренировка в беге в холм обеспечивает следующие необходимые качества для бегунов, специализирующихся на средние и длинные дистанции:

– помогает развивать эластичность и мощность мышц;

–улучшает частоту и длину шага;

–развивает координацию, улучшая надлежащее использование действия руками в течение фаз полета и движения ног в фазах опоры;

– развивает умение контролировать действие, а также его стабилизацию, во время совершенствования скорости (бег под холм);

– развивает силовую выносливость;

–развивает максимальную скорость и силу (короткие холмы);

– улучшает толерантность к лактату (смешанные холмы).

Эффект от применения холмов определяются в первую очередь разной крутизной холма и длиной дистанции (короткой, средней и длинной), что определяет методику тренировки, которая существенно отличается, и используется в разные периоды тренировки, в зависимости от целей и задач отдельного этапа подготовки [2].

Методика тренировки на коротких холмах. Короткий холм – тот, который используется для воздействия не больше, чем 30 секунд, и пробегается обычно в уклон между 5 и 15 градусов. Считается, что больший угол может отрицательно сказаться на технике передвижения, хотя в практике подготовки спринтеров на ранних этапах встречаются формы бега в более крутой склон как способ развития анаэробных способностей. Источник энергии, используемый спортсменом на коротких холмах, является преимущественно анаэробным при использовании креатинфосфокиназной реакции. Спортсмен должен сосредоточиться на технике бега, которая имеет энергичные движения руками и высоком подъеме колена, при этом бедро держится параллельно горизонту, сохраняя вертикальное положение туловища, не наклоняясь вперед. Тренировка носит преимущественно анаэробный характер, поэтому время восстановления может быть достаточно длительным, возвращаясь пешком или медленным бегом (трусцой) за 60 – 90 секунд. Полный объем будет зависеть от подготовленности спортсмена, решаемых и возможных задач такого воздействия. Спринтеры для улучшения силы ног могут делать до 10 повторений продолжительностью в 15 секунд, в то время как бегуны на длинные дистанции для улучшения спринтерской скорости могут делать до 30 повторений данной продолжительности.

Методика тренировки на средних холмах. Средний холм – это тот холм, который позволяет совершать работу на протяжении 30 – 90 секунд. Такая длина холма отражает оптимальное расстояние для бегуна на средние дистанции, и как бы моделирует её воздействие, кроме того от нагрузки на коротких холмах, которая связана с напряжением и характеризуется как локальная мышечная выносливость, обеспечивается толерантность к молочной кислоте. Целесообразно также применять и крутой холм от 30 до 45 градусов, так, чтобы можно было бежать в темпе соревнований несколько раз на протяжении 6 – 10 секунд. Источник используемой здесь энергии является и аэробным и анаэробным, и спортсмен испытает неприятные ощущения от накапливающегося лактата в крови, поскольку они вынуждены продолжать движение в холм. Хотя тренировка обычно будет

весьма короткой, и иметь соревновательное напряжение, важно соблюдать выраженный стиль бега. Взбегая в холм быстрым широким шагом с наклоном вперед, можно добиться лучшего способа переноса на соревновательную деятельность, но в тренировке необходимо концентрироваться на развитии специфических качеств. Спортсмен должен как можно дольше сохранять длинный широкий шаг при более высоком подъеме колена: бежать с прямым туловищем с высоким подниманием бедер, держа таз выдвинутым вперед. Как и на коротких холмах, объем тренировки зависит от физической подготовленности спортсмена.

Методика тренировки на длинных холмах. Длинный холм – это тот холм, где продолжительность воздействия находится в пределах от 90 секунд до трех минут. Большинство энергии используется из аэробных источников, но если часть холма достаточно крута, то бегуны вынуждены бежать напряженно. Это приводит к накоплению лактата крови, что в свою очередь, влияет на локальную утомляемость в мышцах ног, а также возможно в мышцах брюшного пресса. Главным фактором, лимитирующим работу бегуна является сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Длинные холмы могут использоваться двумя способами:

1) в результате напряженной аэробной тренировка в течение предсоревновательного периода;

2) как напряженная тренировка на начальном этапе соревновательного периода.

Поскольку эти тренировки на холмах являются аэробными (некоторые авторы считают их смешанными), спортсмен не будет развивать такую большую мощность как на более коротких холмах, и поэтому их нецелесообразно использовать бегунам на средние дистанции, за исключением тренировок на соревновательных скоростях или нагрузки с таким же видом работы.

Тренировки на длинных холмах особенно необходимы для подготовки в кроссовом беге, беге на шоссе и беге на дорожке на 10 000 м, а так же более длинных дистанциях. Обычная тренировка включает бег в гору восемь раз по три минуты, с обратным возвратом за четыре или пять минут.

Бегунам на средние дистанции можно не использовать длинные холмы или включить их на первой-второй неделях предсоревновательного цикла, но постоянно потом применять средние, пока не начнется тренировка следующими средствами на дорожке. И даже тогда, холмы могут быть применяться хотя бы один раз каждые две недели, чтобы поддержать набранную силу. Бегун, который желает увеличить скорость, может все время применять короткие холмы, идущие с самого начала тренировочного сезона. Однако когда подходит время соревновательного сезона, и когда главная работа становится соотнесенной с предстоящими соревнованиями на дорожке, необходимо основные моменты планирования тренировки производить на ровном основании.

Следует отметить, что применение тренировки на холмах может использоваться в течение всего периода тренировки у высококвалифицированных бегунов, соревнующихся весь сезон. Обычно это происходит из-за того, что большинство контрольных соревнований или темповых тренировок проходят по холмистым трассам. Такой подход позволяет видеть, насколько подготовлен бегун к данному виду деятельности. Для бегуна на средние дистанции, травянистый холм или дюны, протяженностью более 800 метров, носит характер тестирования уверенности в себе перед соревнованиями. При беге в холм на мягкой поверхности, такое воздействие на мышцы намного менее разрушительны, чем выполнение пробежки на 1000 м на синтетическом покрытии.

Таким образом, обобщая опыт тренировки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции на холмах, можно сделать следующие выводы:

1) тренировочный эффект особенно усиливается спортсменом в течении учебно-тренировочного цикла, если это связано с пребыванием в горах, но при этом каждый бегун должен осознавать, что тренировка на холмах не должна быть с высокой интенсивностью равной соревновательной, так как сила воздействия, на опорно-

двигательный аппарат значительно сильнее, чем на дорожке, а это может привести постепенно к травмированию мышц голеностопа.

2) тренер при планировании тренировки на холмах, должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, уровень его физической подготовленности, для того, чтобы оптимально использовать весь арсенал методов тренировки: интервальный, повторный, переменный и метод «фартлека».

Литература

1. Лидъярд, А. Бег с Лидъярдом. / А. Лидъярд, Г. Гилмор: Пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Мартьянов, Б. И. Обоснование тестирующих нагрузок в этапном контроле подготовки бегунов на средние и длинные дистанции: автореф. дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. И. Мартьянов; МОПИ им. Н. К. Крупской – М. : 1984. – 23 с
3. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н Селуянов – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
4. Ф. П. Суслов, Г. Н. Максименко, В. Г. Никитушкин и др./ Подготовка сильнейших бегунов мира / Киев: Здоровья, 1990. – 208 с.
5. Bowerman, W. J. Coaching track and field / W. J. Bowerman – Houghton Mifflin Co., 1974. – 394 p.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ

MAJOR PROBLEMS AND SPORTS TRAINING CHILDREN IN VLADIMIR

Баева В.Ю. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Baeva V.Y. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Тема о спортивной тренировке и физическом воспитании детей на сегодняшний день является актуальной. Ведь далеко не все дети могут иметь возможность заниматься спортом, прежде всего из-за дорогих платных секций, а также из-за плохой организации детского спорта. В городе Владимире существует множество проблем на этот счет, несмотря на то, что существует физкультурно-оздоровительный комплекс, а также имеется большое количество различных секции, кружков. У некоторых детей просто нет желания ходить на тренировки, участвовать в спортивных мероприятиях, заниматься физической культурой хотя бы на уроках в школе и даже делать зарядку и в последнее время таких становится все больше.

Физическое воспитание играет большую роль в здоровье детей. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений. В четырех летнем возрасте таких отклонений у детей существует 1-3, но уже к шести годам их число увеличивается почти в половину, т.е. возрастает до 4-5. Одна из важнейших задач воспитания – поиск необходимого времени для обеспечения физического развития, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры [2].

Для развития детского спорта и привлечения детей необходимо:

1. усовершенствовать программу организации детского спорта;
2. сделать более доступными спортивные секции;
3. лучше обучать специалистов, работающих в данной сфере.

Под усовершенствованием программы детского спорта подразумевается более интересная разработка каких-либо мероприятий, соревнований, чтобы привлечь как можно больше детей. Например, на уроках физкультуры в школах города Владимира можно проводить больше спортивных игр, в которых бы участвовали все учащиеся. Также можно проводить опрос о том, как бы дети хотели, чтобы прошел урок, чем бы больше хотели заниматься, а ещё предоставлять возможность почувствовать себя в роли учителя или тренера на половину занятия.

В ситуации с детскими садами может послужить пример интеграции различных видов учебной деятельности в структуре учебных программ детских садов. Таким примером является идея доктора педагогических наук, профессора – Михаила Александровича Правдова, который осуществил объединение физкультурных занятий с освоением алфавита в старших группах (в г. Шуи Ивановской области).

Программа, предложенная Меньковой Светланой Викторовной (декан факультета до вузовской подготовки; старший преподаватель кафедры биомеханики Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта) позволяет освоение иностранного (английского) языка на уроках физической культуры в начальных классах. Результаты этих исследований позволили: увеличить в два раза время освоения алфавита и выполнение физических упражнений; интегрировать познавательную и двигательную активность, которая привела к повышению эффективности решения образовательных и оздоровительных задач [1].

Такой эксперимент можно попробовать провести в нескольких Владимирских детских садах и если будут достигнуты такие же успешные результаты, то воплотить эту идею на все детские сады в городе. Существование в городе Владимире множества бесплатных спортивных секций безусловно радует многих детей и их родителей. Но также и существуют платные секции, и большинство детей не могут их посещать из-за низкого материального дохода семьи, а также дети из детских домов. В этом случае, например, можно проводить благотворительные акции, привлекать спонсоров и из собранных средств оплачивать часть таких занятий.

Для организации детских спортивных турниров, мероприятий необходимо собрать группу людей (студенты, которые неравнодушны к данной проблеме), которые устраивали бы их в детских домах. Специалисты, работающие в сфере спорта должны совершенствоваться, что достигается путем проведения тренингов и курсов повышения квалификации, разработки индивидуальных программ. После чего возможно достижение новых успехов в работе. Учителям физкультуры в городских школах и детских садах нужно полностью пересмотреть учебный план, сделать его более эффективным, включать новые методики, а также учитывать интересы учащихся.

Все перечисленное поможет развить сферу физического воспитания и спортивной тренировки детей ещё больше. Дети будут заинтересованы в занятиях спортом, а также в посещении различных секций. У них появится больше возможностей выбрать именно то направление, которое соответствует их интересам.

Литература

1. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Дис. канд. пед. наук. 2003-212 с.
2. Азбука здоровья [Электронный ресурс]. URL: http://www.moi-detsad.ru (дата обращения 25.02.2014)

ФАКТОРЫ ОТБОРА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
FACTORS OF SELECTION IN TRACK AND FIELD ATHLETICS

Байдашев А.Е. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Baidashev A.E. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Достижение высоких результатов в любом виде спортивной деятельности зависит от многих факторов индивидуальных особенностей личности требованиям избираемой спортивной деятельности. В связи с этим знание требований конкретного вида спорта, к спортсменам, составление моделей ведущего спринтера, прыгуна или метателя – важнейшие условия эффективного отбора [1].

В настоящее время многие ведущие специалисты спорта придают научную обоснованность процессу отбора детей для начальной подготовки и постепенному превращению новичка в мастера спорта международного класса. Сам процесс отбора в легкоатлетических видах нельзя рассматривать также без прогнозирования и моделирования задатков спортсмена. Это требование основано на том, что для обучения человека и развития его способностей необходимо предварительно установить его возможности и обрисовать модель, к которой следует стремиться и также определить факторы, определяющие перспективность конкретного спортсмена [4].

Весьма актуальна проблема возраста, в котором детей следует привлекать для начальных занятий в условиях детских спортивных школ. Здесь у специалистов до сих пор нет единого мнения. Анализ многолетней динамики спортивных результатов сильнейших спринтеров показал, что большинство из них начали тренировки и выступления на соревнованиях в возрасте 14-15 лет. При этом спортсмены имели высокий уровень первоначальных результатов – в среднем 11,64 секунд. Если Л. П. Матвеев (1975) предлагает начать многолетний процесс спортивной подготовки юных легкоатлетов с 10 лет, то Игорь Тер-Ованесян (2000) анализируя возрастные данные сильнейших легкоатлетов мира последние 25 лет, пришел к выводу, что лозунг всеобщего омоложения в спорте, оказывается ошибочным. Возраст мировых рекордсменов в мужских видах легкой атлетики в 68% случаев находится в диапазоне 25-38 лет, а 75% всех рекордов принадлежат женщинам, возраст которых колеблется от 26 до 33 лет. Поэтому он предлагает оптимальный возраст для начала специализированных занятий в скоростно-силовых видах легкой атлетики – 13-15 лет, при условии, если техника видов была усвоена ранее.

В противном случае, как показывает спортивная практика, большая часть победителей юношеских соревнований не достигают вершин легкоатлетического спорта и постепенно, особенно при выходе из категории юниоров (18-19 лет), останавливаются в спортивном росте, и заканчивают свою «спортивную карьеру». В то же время в планомерной многолетней подготовке, начавшейся в 10-11-12 лет, можно достигнуть высоких результатов в старшем юношеском возрасте (16-17 лет) и успешно выступить затем на Олимпийских играх. При этом важно также принимать во внимание возраст, в котором показан первый результат, исходный уровень результатов и возраст достижения высших результатов.

В вопросе о влиянии особенностей телосложения и антропометрических показателей на достижение спортивных результатов существуют в настоящее время различные точки зрения. Л. Жданов является противником методики отбора по антропометрическим показателям. В то же время многие специалисты считают, что легкоатлеты должны иметь при высоком росте относительно небольшой вес. Для занятий основными видами легкой атлетики, действительно, необходимо отбирать детей с высоким ростом и небольшим весом. Именно такой подход предлагает ведущие специалисты при отборе будущих прыгунов. Показатели роста, веса и соотношение размеров некоторых частей тела, а также соотношение жировой и мышечной массы являются главными сторонами, определяющими возможность достижения высоких результатов в прыжках в длину и высоту.

Специалисты по прыжкам также отмечают, что результаты в прыжках в длину с разбега во многом обусловлены уровнем исходных задатков. В процессе отбора предпочтение отдается детям с хорошо развитой мускулатурой, высоким ростом и относительно небольшим весом. Весоростовые показатели могут служить дополнительными критериями отбора новичков для занятий прыжками в длину и в высоту [2]. По мнению специалистов, прыгуны должны быть с высоким ростом. Они предлагают начать оценку детей с изменения тотальных размеров тела, особенно отобрать детей потенциально высокого роста. Рослый ребенок, все же имеет больше преимущества в прыжках.

Уровень современных мировых достижений во всех видах метаний приводит к необходимости предъявлять повышенные требования не только к физической подготовленности, но и к особенностям телосложения спортсменов [3]. При этом во всех видах метаний весоростовые данные сильнейших метателей мира отличаются друг от друга, что свидетельствует о стабилизации антропометрических требований к спортсменам высокого класса. По данным ряда исследователей, для метаний диска особое значение имеет размах рук. У всех выдающихся метателей диска размах рук значительно (на 10-12 см) превышает длину тела. Поэтому его нужно обязательно учитывать в процессе начального и последующего отбора будущих дискоболов [2].

Таким образом, проблема отбора детей состоит в том, что с годами поколение меняется, меняются и телосложение, конституция тела человека, что обязательно должно учитываться при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии по которым в дальнейшем будет производиться отбор. В настоящее время наряду с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Отбор состоит из трех этапов. 1 этап – предварительный, 2 этап – промежуточный и 3 этап – заключительный. К критериям отбора относится: антропометрические данные, медицинские показания, телосложение, двигательные способности. Каждому виду спорта соответствуют свои требования и общепринятые нормы веса тела, роста, размера рук и ног, скоростные качества или силовые. На основе этих критериев и производится отбор детей для занятий легкой атлетикой.

Литература

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М. : ФиС, 1983. – 204 с.
2. Зимкина, Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
3. Зотова, Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. – 141 с.
4. Калодий, О.В. Легкая атлетика и методика преподавания : учебник для студентов институтов физической культуры / О.В. Калодия, Е.М. Лутковского, В.В. Усова ; под ред. О.В. Калодия. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА
METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PROBLEM SPORTS SELECTION

Банникова Н.В., Аристрахова Н.А. (*Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*)
Bannikova N.V., Aristarkhova N.A. (*Krasnoyarsk state pedagogical University. V.P. Astafyev , Krasnoyarsk*)
Научный руководитель: д-р пед. наук, профессор Московченко О.Н.

Проблема отбора в спорте имеет как теоретическое, так и практическое значение. Многие годы тренеры проводили естественный отбор по спортивно-техническим результатам, показанным в условиях соревнований и контрольным тестам, которые предусмотрены учебной программой. Спортсмен, который добивался высокого мастерства, становился «эталоном», по которому в дальнейшем судили о специфических требованиях, предъявляемых к организму в данном виде спорта. В настоящее время разработаны организационно-методические основы спортивного отбора, которые предусматривают нормативные оценки функциональных и психофизиологических показателей, а также должные нормативы развития двигательных способностей на каждом этапе спортивного отбора, по которым комплектуются сборные команды.

Несмотря на то, что достаточное количество исследований посвящено вопросам спортивного отбора спортсменов, вместе с тем данная проблема на уровне региона остаётся актуальной, так как разработанные нормативные критерии не учитывают этнические и региональные особенности.

Практически отсутствует система отбора для спортсменов-паралимпийцев, несмотря на то, что в этом году проводятся XI Паралимпийские Зимние игры в Сочи. До настоящего времени нет оценочных нормативов по основным показателям функционального и психофизиологического состояния организма, не разработаны критерии отбора по различным антропометрическим параметрам, нет модельных характеристик оценки функционального состояния, с целью управления их подготовкой на этапе углубленной специализации с учетом региональных особенностей Сибирского региона. Между тем, решение этих вопросов имеет большое значение. Поэтому актуальной является проблема отбора.

Методы и методика исследования. Ретроспективный анализ литературных источников по обозначенной проблеме. Научное обоснование вопросов спортивного отбора началось в нашей стране с 60 –х годов XX столетия. Методологической основой научных исследований можно считать ряд научных статей опубликованных в журнале «Теория и практика физической культуры» в 70 – 80 -х годах, а также появление монографий по отбору: Н.Ж. Булгакова (плавание), М.С. Бриль (спортивные игры), П.З. Сирис с соавт. (лёгкая атлетика), Г. С. Туманян (спортивная борьба), В.М. Волкова, В.П. Филина (спортивный отбор), В.Б. Шварца, С.В. Хрущёва (медико-биологические аспекты отбора).

Научно-методические основы спортивного отбора стали разрабатываться в 80-х годах в связи с созданием двух центров, которые занимались проблемами спортивного отбора. Во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры (Москва) была создана лаборатория спортивного отбора и центр спортивного отбора при институте физической культуры (Киев, В.А. Запоржанов). В этот период стали появляться диссертационные работы по спортивному отбору. Так что же подразумевается под спортивным отбором?

Спортивный отбор (селекция) – это:

– система организационно-методических мероприятий (В.Н. Волков, В. П. Филин, 1997 г.);

– процесс поиска одарённых людей (В.Н. Платонов, 2001, А.А. Васильков, 2008);

– комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

Наиболее полно система отбора изучена в спортивном плавании Н. Ж. Булгаковой и её учениками [1] была установлена тесная взаимосвязь между антропометрическими параметрами, в частности, типом телосложения и спортивными результатами. Х. Вутчерк [3] отмечает, что явными признаками, характеризующими особенности строения тела, являются рост и масса тела, причём необходимо учитывать, что масса варьирует изменяясь в процессе роста, а также зависит от типологии и образа жизни. О.Н. Московченко [4] по обобщенным данным разных источников констатирует, что существует связь антропометрических показателей со специализацией, как в одном виде спорта, так и в разных видах. Например, по показателям индекса Брока самым высокими оказались баскетболисты, брассисты, спинисты и кролисты-спринтеры. Относительно легкими (более астеничными) являются представители художественной гимнастики, квалифицированные прыгуны в высоту и длину, пловцы спинисты. В.М. Волков, В. П. Филин [2] рекомендуют в процессе отбора детей и подростков для занятий спортом учитывать следующие критерии: состояние здоровья и анализаторных систем организма, морфологические признаки, уровень физической подготовленности, координационные способности (выполнение движений наиболее точно во времени,

пространстве и по усилию, умение быстро переключаться в зависимости от изменяющихся двигательных задач). Л.П. Сергиенко [5] анализируя системы спортивного отбора в разных странах, констатирует, что спортивный отбор в России определяется поэтапно, обеспечивая системно-целевой подход.

Обобщая работы по проблеме отбора можно заключить, что почти все авторы предлагают четыре этапа: первый или первичный, второй – углубленной проверки, третий – спортивной ориентации, четвертый – отбор в сборные команды.

Первый этап включает: массовый просмотр детей 7-10 лет, учащихся общеобразовательных школ, оцениваются двигательные способности; выявляются задатки; осуществляется отбор в детско-юношеские спортивные школы.

Второй этап (углубленной проверки) осуществляется отбор перспективных спортсменов для совершенствования в определённом виде спорта в системе спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. Значительное внимание уделяется оценке психофизиологических показателей, определению эмоционально-волевых качеств, а также темпов прироста спортивных результатов. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, контрольные испытания по тестам, психологические и социологические обследования. С целью всестороннего изучения личности, оценка показателей проводиться в лабораторных условиях, в процессе тренировки и соревнований.

Третий этап (спортивной ориентации) предусматривает углублённое изучение процесса развития двигательных способностей; определение узкой спортивной специализации, талантливые спортсмены зачисляются в школы-интернаты спортивного профиля и центры подготовки олимпийского резерва. На этом этапе комплектуются группы спортивного совершенствования.

Четвертый этап – этап отбора в сборные команды для центральной подготовки к Олимпийским играм, здесь важно оценить степень спортивного мастерства по годам подготовки, степень технической подготовки и соревновательной деятельности, общей и специальной подготовленности. Основными методами отбора на данном этапе являются индивидуальные показатели антропометрического обследования, оценка функционального состояния систем организма; оценка психологического контроля, сравнение с модельными характеристиками.

Несмотря на то, что в России существует четырехэтапная система спортивного отбора, которая обоснована теоретически, в то же время следует констатировать, что единой системы отбора пока не существует, не создан банк данных на первом этапе отбора.

Для сравнения приведем трёхступенчатую систему поиска спортивных талантов в Китае (цитируем по Л.П. Сергиенко, с.20).

Первая ступень – комплектование национальных команд (тренируется около 14 тыс. спортсменов).

Вторая ступень – комплектование команд краёв и регионов, школ высшего спортивного мастерства (31 тыс. спортсменов). Школы-интернаты спортивного профиля (1200 спортсменов).

Третья ступень – комплектование сборных команд городов и общин. Школы со спортивным уклоном (70 тыс. детей). Школы свободного времени (191 тыс.). Спортивные школы (15 тыс.).

В основу методологии системы отбора положены показатели, характеризующие естественно-биологические особенности развития организма детей. Учитываются периоды активного роста у мальчиков с 12,5 до 14 лет, у девочек с 10,5 до 12 лет (66,9 %). Молодые спортсмены, у которых отмечается, ранний активный рост при обычной её длительности, не прогнозируются в ранг олимпийских чемпионов.

К сожалению, в нашей стране основной формой отбора кандидатов в сборные команды служат в основном спортивные результаты и уровень физической

подготовленности. Вместе с тем следует надеяться, что успешное выступление спортсменов на домашней Олимпиаде позволит ученым создать свою уникальную систему отбора.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Методология разработки комплексной оценки плавательной перспективности / Н. Ж. Булгакова, А. Р. Воронцов // Теоретические и методологические аспекты проблемы отбора в спорте (результаты совместных исследований специалистов ГДР и СССР по проблеме «одаренность – отбор»). – М., 1990. – С. 113.
2. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин –. М.: ФиС, 1983. – 58 с.
3. Вутчерк Х. Спортивный талант с точки зрения спортивной антропологии /Х. Вутчерк // Теоретические и методические аспекты проблемы отбора в спорте (результаты совместных исследований специалистов ГДР и СССР по проблеме «одаренность–отбор») –. М., 1990. – С. 57.
4. Московченко, О.Н. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации: Монография /О.Н. Московченко, А.В. Шумаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, – 2005. – 158 с.
5. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография /Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ
TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING HOCKEY PLAYERS

Бауэр А.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Bauer A.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Характерной особенностью современного спорта является очень высокий уровень подготовленности команд и исключительная подготовленность спортсменов, как следствие этого все более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастании спортивной конкуренции, преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их входе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов, все большее значение приобретает тактическое мастерство спортсменов [5].

Спортивные игры, в отличие от индивидуальных видов спорта, имеют свою специфическую особенность, выражающуюся наличием и необходимостью индивидуальных, звеньевых и командных действий и взаимодействий, основанных на индивидуальном игровом мышлении. Например, современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения скорости игрового мышления позволяющей производить большее количество игровых действий и взаимодействий в единицу времени.

Спортсмены, обладающие высоким тактическим мастерством, успешнее применяют свои возможности, по сравнению со спортсменами у которых тактическое мастерство находится на более низком уровне. Потому как недостаточный уровень тактического мастерства приводит в условиях спортивной борьбы к необоснованным и неэффективным действиям. Тактическое мастерство спортсмена характеризуется умением управлять своими действиями целенаправленно и вовремя применять их в конкретной соревновательной ситуации; умением заранее предугадывать намерения соперника, а свои тщательно маскировать; умением использовать слабые стороны и оплошности противника; умением заставить действовать в неудобной для него манере; умением правильно оценивать конкретную соревновательную обстановку и ситуации и действовать смело и решительно.

Для освоения игры в хоккей в учебно-тренировочном процессе принято выделять отдельно физическую подготовку на земле и технико-тактическую на льду. Техника хоккея это способ выполнения движения, а тактика – осмысленность этих движений. Словосочетание технико-тактическая подготовка утверждает первоначальное освоение техники движений и приёмов хоккея, а затем, на этапе совершенствования, подключения элементов тактики. Однако, такая теория вступает в противоречие не только с логикой игры, в которой игровое мышление, как элемент тактики, управляет техникой движений хоккеистов и их взаимодействиями, но и с законами классической и спортивной физиологии и, по сути, является сдерживающим или тормозящим фактором дальнейшего развития и совершенствования игры. Решающим фактором поведения человека является полезный результат. Для его достижения в центральной нервной системе формируется группа взаимосвязанных нейронов или функциональная система [1].

Эффективность выполнения спортивных движений и приёмов во многом зависят от генетической способности восприятия и переработки сенсорной информации в коре головного мозга. Эти процессы обуславливают как наиболее рациональное выполнение движений или приёмов (техника), так и совершенствование тактического мышления спортсмена. В процессе освоения игры формируются не только стереотипы движений, но и стереотипы мышлений и их эффективность зависит от качества деятельности функциональной системы включающей: обработку информации, принятия решения и выполнение действия, анализ полученного результата и внесение коррекций. Ведущую и направляющую роль при выполнении каких-либо движений выполняет Ц.Н.С. и сенсорные системы коры головного мозга человека. Суть основной проблемы возрождения славы отечественного хоккея состоит в том, что и физико-техническая и технико-тактическая направленность подготовки, имеющих ограниченное, структурированное начало, исчерпали себя и отстают от развития современного хоккея, основой которого, являются зрячие, осмысленные и помехоустойчивые действия и взаимодействия игроков, сочетание наигранных комбинаций с импровизацией. Очевидно, что более эффективное выполнение приемов хоккея и, соответственно, результат игры, может быть обеспечен только более быстрым и эффективным игровым мышлением, чем у соперника. Игровое мышление, как элемент тактического мастерства игрока, возникает в результате правильно работающих зрительных анализаторов, обеспечивающих видение поля и перемещений партнёров и соперников в нём. Настала пора признать факт руководящей и направляющей роли тактики, как категории сознания и мышления в процессе формирования техники игры с первых шагов в хоккее [5].

В основе индивидуального тактического мастерства лежат тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления, а средствами его проявления служат двигательные действия, т.е. технические приемы [2, 3]. Все это дает специалистам основания для выделения обширного круга задач повышения тактического мастерства спортсменов, при этом все они сводятся к приобретению тактических умений. Ряд авторов при рассмотрении вопросов тактического мастерства, прямо или косвенно выделяют развитие специальных психических качеств, что обусловлено необходимостью постоянного наблюдения за действиями партнеров и соперников [2, 3].

По мнению Е.Н. Суркова (1982) исходным в спортивной тактике являются тактические замыслы, т.е. общие принципы и правила ведения состязания. Замыслы конкретизируются в оперативных тактических планах, которые включают перечень возможных игровых ситуаций и предполагаемых способов их решения, В общем виде любой план – это система прогностических решений, определяет отбор наиболее эффективных средств и операций, которые направлены на достижение исходной цели. Деятельность человека, всегда преследующая определенную цель, есть деятельность, опережающая наличную ситуацию, направленная в перспективу.

Тактическая подготовка в спортивных играх осуществляется в тесном единстве с другими сторонами специальной подготовки, что предопределяется комплексным

характером действий играющих. Особенно органично эта взаимосвязь проявляется при овладении игровыми действиями, поскольку в каждом из них и техника, и тактика находятся в диалектическом единстве. Чистая тактика более или менее определенно представлена только в специальных теоретических занятиях.

Органическое единство техники и тактики правомерно подчеркивают многие авторы. Однако в спортивно-педагогической литературе для обозначения этой составляющей учебно-тренировочного процесса довольно часто применяется термин «тактическая подготовка» [2, 3], что представляется не вполне правильным. Техника всегда есть лишь средство тактики и, как таковая, не может быть отделена от своего смысла и содержания – целесообразного применения. А между тем существующее до самого последнего времени отделение технической и тактической подготовки олицетворяло собой разрыв между теорией и содержанием одного и того же явления – игрового действия.

Справедливости ради нужно отметить, что неравномерность такого разрыва была уже давно подмечена. И было показано, что одновременное («параллельное» по терминологии автора) изучение техники и тактики оказывается более плодотворным, чем раздельное или последовательное. В последующем правильность этого утверждения подтвердилась. Однако полного признания эти факты не получили, и в спортивно-педагогической литературе встречается мнение о целесообразности раздельного обучения технике и тактике игры [2, 3]. Вместе с тем некоторые авторы подчеркивают необходимость формального закрепления сущностного единства внутренней и внешней стороны игрового действия введением термина «технико-тактическая» или «тактико-техническая» [4, 5] подготовка. Это предложение представляется нам современным и логичным.

Если тактика относится к категории сознания и мышления, а техника это наиболее экономичный и эффективный способ выполнения движений двигательным аппаратом человека, то логичнее и целесообразнее данный вид подготовки именовать как тактико-технический. Хоккеисты различаются степенью владения элементами тактико-технического мастерства и, в первую очередь, тактического мастерства, т.к. именно оно стимулирует совершенствование освоенных игровых технических приёмов, поиск новых способов обыгрывания соперников, а также инициирует приобретение соответствующих им физических кондиций. Продолжая же систематически и последовательно придавать индивидуальному тактическому мастерству игроков, второстепенное значение, мы будем множить ряды хоккеистов с ограниченными игровыми кондициями и не раскрытыми возможностями.

Индивидуальное игровое мышление является основным элементом тактического мастерства хоккеиста, а его эффективность зависит от быстроты переключения зрительного контроля с шайбы на игроков. Если хоккеист видит только шайбу и клюшку то видение поля ограничено периферическим зрением, если же зрительный контроль на игроках, то полноценное видение поля способствует принятию целесообразных решений. Элементы тактического мастерства (зрительный контроль, видение поля, игровое мышление, интуиция) должны воспитываться одновременно с освоением техники хоккея и быть ведущими и направляющими в этом процессе. Если игроком или игроками тренировочное упражнение выполняется механистически или на уровне периферического зрения без подключения игрового мышления, то не происходит совершенствования индивидуальной и командной игры, т.к. формируются неполноценные не только двигательные, но и мыслительные динамические стереотипы. Особенно это касается начального этапа освоения хоккея, т.к. именно в нём происходит закладка техники движений, игровых приёмов и основ взаимодействий.

Признание и применение в практической учебно-тренировочной деятельности постулата о первичности освоения технических приемов в хоккее и вторичности их осмысленности приводит к дистрофии индивидуальных элементов тактического

мастерства игроков как основы целесообразных командных взаимодействий. Чем скорее мы избавимся от этого заблуждения, как в теории, так и в практике освоения и совершенствования игры, тем быстрее отечественный хоккей вернет утраченные позиции на мировой арене [4].

Наша точка зрения заключается в том, что если тренер не акцентирует внимание занимающихся на необходимости переключения зрительного контроля с предметов тренировки (шайба, коньки, клюшка) на игроков, то рефлекторно вырабатывается динамический стереотип низко опущенных глаз, который сужает видение поля и ограничивает игровое мышление, стало быть, игровой потенциал хоккеиста. В продолжение теоретического исследования мы планируем изучить и проанализировать подход тренеров детских хоккейных команд г. Томска к решению данной проблемы.

Литература

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем систем. – М.: Медицина, 1975. С. 17-59.
2. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов // Физическая культура в школе. -1976. – № 8. – С. 42 – 47.
3. Клещев Ю.Н. Тактика игры. Тактическая подготовка //Волейбол/ Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Ю. Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 47 – 132.
4. Огулов В.Н. Азбука тактики хоккея. [Электронный ресурс]. URL: http://slivka.spb.ru/page11_1_29.html (дата обращения: 24.03.2014).
5. Огулов В.Н., Рубин М.А., К вопросу о приоритетах в подготовке, в действиях и взаимодействиях хоккеистов. Доклад на Международной конференции «Спортивные игры», СПб, 2009г. (опубликован в н.-методическом журнале «Культура физическая и здоровье», №6, 2009г.)

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

ORGANIZATION OVERTIME FORMS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AS A FACTOR OF THE EFFECTIVENESS OF SPORTS ACTIVITY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Бичинская Т.Г. (*Российский государственный торгово-экономический университет, г. Воронеж*)

Bichinsky T.G. (*Voronezh branch of Russian State University of Trade and Economics, Voronezh*)

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Герасимова И.А.

Физическая культура была включена в состав обязательных учебных предметов в высших учебных заведениях нашей страны довольно давно. Уже в конце 20-х – начале 30-х годов прошлого столетия были созданы соответствующие кафедры физического воспитания. В дальнейшем высокая социальная значимость физической культуры в молодежной среде обусловила создание законодательной основы для данной сферы. Нормативно-правовую основу физического воспитания составляют Приказы Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и Российской академии образования; Письма и рекомендации Министерства образования Российской Федерации, а также подписанные Президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте».

В этой связи можно утверждать, что процесс физического воспитания студентов в учебной и внеучебной (внеурочной) формах соответствующим образом регламентирован, обеспечен нормативно-правовой базой на федеральном и региональных уровнях, а также государственными образовательными стандартами. На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно определяют формы занятий физической культурой [4]/ В настоящее время практически в каждом вузе

разработаны свои концепции воспитательной работы, и ни в одном из них нет концепции внеурочной работы по физическому воспитанию. В лучшем случае ограничиваются организационно-методическими рекомендациями, основанными на министерских приказах и письмах [3].

В то же время, по данным статистики во внеучебной физкультурной деятельности не участвуют 60% девушек и 46% юношей. В спортивных занятиях факультета задействовано лишь 36,5% девушек и 45,6% юношей, а в сборных командах вуза участвуют – 3,5 и 8,4% соответственно [1]. Вместе с тем, наибольшей эффективности система развития физической культуры в высшем учебном заведении достигает благодаря интеграции учебной и внеучебной форм физического воспитания. Последнее обуславливает необходимость актуализации внеучебной физкультурной деятельности, в том числе с целью повышения физкультурно-спортивной активности студентов.

Внеучебное физическое воспитание акцентируется на оздоровительной и воспитательной деятельности, решая тем самым одноименные задачи. Однако на практике это не означает того, что во внеучебной деятельности образовательные и развивающие задачи исключаются, просто в данном случае меняется акцент педагогических воздействий.

Оздоровительная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена научно установленными закономерностями:

– взаимосвязи физического состояния студентов и их уровня здоровья;

– взаимосвязи физической и умственной работоспособности учащихся высших учебных заведений;

– зависимости уровня двигательной активности и физической подготовленности;

– положительного воздействия активного отдыха на восстановительные процессы организма.

Воспитательная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена его выраженным влиянием на психологическую и эмоциональную сферу студентов вуза. Эта важнейшая педагогическая характеристика учитывается во многих концепциях воспитательной работы различных образовательных учреждений.

Стоит отметить, что организация внеучебной работы физического воспитания студенческой молодежи должна базироваться на определенных принципах. К основным из них можно отнести:

1. Обязательная интеграция учебной и внеучебной формы физического воспитания, направленная на развитие физических способностей студента, его физического совершенства.

2. Учет интересов и индивидуальных потребностей в физической активности студента в процессе мотивации к занятиям физкультурой. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления.

3. Активизация социальных и индивидуальных процессов саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения личности.

4. Единство системы оценки достигнутых результатов. Это означает, что итоговая оценка на учебных занятиях по физической культуре (зачет или экзамен) выставляется студенту за результаты, достигнутые не только в ходе учебного процесса, но и во внеучебной деятельности [2].

5. Учет специфики высшего учебного заведения. В образовательной деятельности высшего учебного заведения по учебному и внеучебному физическому воспитанию необходимо учитывать профессиональную направленность подготовки специалистов, традиции высшего учебного заведения, его материально-технические возможности, уровень подготовленности и профессионализма преподавателей и т.д. [2].

6. Необходимость обеспечения оптимального уровня двигательной активности студента.

7. Необходимость и обязательность активного отдыха. Любая профессиональная физическая и особенно умственная деятельность сопровождается определенным нервно-психическим, эмоциональным напряжением. Активный отдых является основой организации отдыха в сфере умственной деятельности.

8. Необходимость формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, направленности на здоровый образ жизни, потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Итак, рассмотрим подробнее внеурочную физкультурную деятельность в вузе. Основными средствами внеучебного физического воспитания являются различные физические упражнения и факторы, усиливающие их воздействие. В отличие от учебной формы физического воспитания, где преимущественное значение имеет метод строго регламентированного упражнения, во внеучебной деятельности преобладают игровой и соревновательный методы физического воспитания [2]. Совокупность форм внеурочного физического воспитания следует классифицировать по уровням двигательной активности. К формам внеучебного физического воспитания студентов высокой двигательной активности относятся соревнования, секционная работа и туристические походы. В вузах наиболее часто проводят следующие виды соревнований: квалификационные, командные, лично-командные, личные, отборочные, открытые, тренировочные, учебные.

Секционная работа по различным видам спорта строится по типу учебно-тренировочных занятий. Направленность секционной работы подразделяют в соответствии с задачами физического воспитания студенческой молодежи:

1) Оздоровительная направленность – группы общефизической подготовки, ориентированные в основном на улучшение показателей здоровья и физического состояния студентов, имеющих недостаточный уровень подготовленности;

2) Развивающая направленность – группы спортивного совершенствования, ориентированные на повышение спортивной квалификации студентов и участия их в соревнованиях различного уровня: внутривузовского, городского, областного, регионального, всероссийского и международного.

Туристические походы – разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности (учебы) время, один из видов активного отдыха.

К группе форм внеурочного физического воспитания среднего уровня двигательной активности относятся спортивные праздники и спортивные фестивали. Спортивный праздник – день, в который по традиции принято проводить различные физкультурно-спортивные мероприятия. Этот день может соответствовать праздникам Всероссийским или международным, например День Здоровья, посвященный празднованию Всемирного дня здоровья 7 апреля. Внутривузовские спортивные праздники проводятся в соответствии с традициями самого вуза. Это могут быть какие-либо памятные или знаменательные даты: день рождения вуза, его годовщина или юбилейная дата; день присвоения вузу почетных званий или наград и т.д. Спортивный фестиваль – массовое празднество, показ спортивных достижений. В отличие от обычных соревнований по различным видам спорта в программу фестиваля включают: показательные выступления, конкурсы, пресс-конференции, выступления студенческих театров, художественной самодеятельности, гала-концерты и т.д. В высших учебных заведениях фестивали, как и праздники, проводятся в соответствии с традициями вуза или параллельно с региональными, всероссийскими и международными праздниками, например День Знаний, День студента и т.д.

К формам внеурочного физического воспитания низкой двигательной активности относятся спортивные конкурсы и викторины. Спортивные конкурсы – соревнования с целью выделить наиболее выдающихся спортсменов в выполнении каких-либо

технических элементов или проявления физических качеств. Например, конкурс силачей – соревнования проводятся в силовых видах спорта, таких как тяжелая атлетика, гиревой спорт, армреслинг и т.д. Спортивная викторина – вид игры, заключающийся в ответах на устные или письменные вопросы из области знаний физической культуры и спорта. Вопросы могут быть тематические, например «История Олимпийских Игр», «История спорта России», «Олимпийская летопись нашего города» и т.д. Кроме этого темы вопросов могут носить и общий характер, включая оценку знаний основ здорового образа жизни, методик самостоятельных занятий, самоконтроля и т.д. [2].

Все вышеперечисленные формы внеучебной физической культуры безусловно должны применяться в организации процесса физического воспитания в вузе и иметь соответствующую систему критериев оценки эффективности их применения. Среди важнейших критериев можно выделить показатели физического развития студентов и темпы их прироста, а также сформированность физической культуры личности. О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности студента, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней [1].

В современных условиях развития высшего образования в нашей стране внеучебное физическое воспитание студенческой молодежи наряду с учебным процессом по дисциплине «физическая культура» должны составлять единую систему, в которой цель выступает в роли системообразующего фактора. Однако внеурочное физическое воспитание акцентируется на решении оздоровительных и воспитательных задач, уступая образовательный приоритет учебной деятельности. Как следствие, организация педагогического процесса этих двух видов физического воспитания имеют свои специфические особенности. Существенная разница заключается в акцентированном использовании методов: если на урочных занятиях преобладает метод строго регламентированного упражнения, то во внеучебной деятельности он наименее представлен. Наибольшее отличие заключается в формах их организации, так внеучебное физическое воспитание имеет гораздо больший спектр, чем традиционный урок, и поэтому более перспективно в своем дальнейшем развитии и совершенствовании [2].

Освоение педагогами всех возможностей взаимодействия форм внеурочной физической культуры должно привести к построению вариативной, динамичной и гибкой системы учебно-воспитательной работы, направленной на развитие личности каждого студента и физической культуры в молодежной среде в целом.

Литература

1. Физическая культура студента / В.И. Ильинич [и др.]. М.: Гардарики, 2000. — 448 с

2. Зорина С.Д. Система внеучебного физического воспитания студентов вузов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. №7. С. 34-38

3. Научный спорт – Анализ проблем внеучебного физического воспитания в вузах и перспективные направления их решения. [Электронный ресурс]. URL: http://novosti-sporta.ru/item/57 (дата обращения: 18.02.2014).

4. Формы занятия физическими упражнениями. [Электронный ресурс]. URL:http://www.ns-sport.ru/formy-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami.html (дата обращения: 10.03.2014)

ВНЕДРЕНИЕ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ»

IMPLEMENTATION OF THE DEVELOPED SET OF TOOLS IN THE PROCESS OF TRAINING STUDENTS FOR SPECIALIZATION «SWIMMING»

Булгакова А.И. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Bulgakova A.I. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Шерин В.С.

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание программы обучения плаванию, находится в соответствии с современными требованиями науки и практики. Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов ведущих пловцов планеты [1]. Немаловажное значение в плавании имеет развитие скоростных качеств пловцов, однако целенаправленное воздействие, на организм занимающихся плаванием, требует рационально построенных тренировочных занятий. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью составления корректных комплексов упражнений (на суше и в воде) для развития скоростных качеств пловцов в учебно-тренировочных группах и внедрение его в учебно-тренировочных процесс [2].

На базе ТГУ в спортивном корпусе были проведено педагогическое исследование по использованию плавания как одного из средств физического воспитания, с целью развития и совершенствования физических качеств занимающихся, повышения адаптационных возможностей у студентов ТГУ. В педагогическом эксперименте принимало участие 30 студентов из них 15 человек – экспериментальная группа и 15 человек – контрольная группа. В обеих группах были юноши и девушки. Занятия плаванием проходили 2 раза в неделю по 75 минут. Каждое занятие состояло из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Процесс развития скоростных способностей включал: совершенствование техники кроля на груди, правильное работу рук и ног в данном стиле плавания; повороты; старты с стартовой тумбы и т.д.

Таблица 1 – Программа по дисциплине «Физическая культура» в ТГУ

Курс	**Теоретическая часть**	**Практическая часть**			
		Кол-во часов	ОФП (%)	Лыжная подготовка (%)	Плавание (%)
I	В процессе каждого практического занятия	140	24	11	65
II		136			
III		132			

Работа над повышением скоростных качеств проводится в два этапа: вначале совершенствуются отдельные составляющие скоростных способностей; затем происходит объединение различных компонентов в целостные двигательные акты. Так, можно отдельно отрабатывать максимальную силу стартовых движений, предельную быстроту реакции на стартовый сигнал, выполнение выхода на поверхность после скольжения и первых 6—8 гребков. Для развития и совершенствования максимальной скорости используется повторный метод проплывания коротких отрезков (не более 25 м) с отдыхом, достаточным для полного восстановления [3].

Комплекс упражнений на суше (перед заходом в воду, упражнения на гибкость):

Упражнения на гибкость перед основной тренировкой применяется только для расслабления мышц, а не для их удлинения или увеличения амплитуды движений. Выполнение данных упражнений никогда не должно быть болезненным, все должно

делаться плавно, без рывков. По времени каждое упражнение следует выдерживать около 20 секунд и повторять от двух до трех раз. Дышать при этом следует глубоко и равномерно.

1. *Упражнение на растягивание передней части плеча и грудной мышцы.*

И.п. Стойка, ноги врозь (рядом со столбом), правую руку согнуть в локте и прижаться предплечьем к столбу:
1 – 4-вперед;
5 – 6-назад;
7 – 8-смена положения рук.
Методические указания: не спеша совершать движение грудью вперед, сосредоточившись на ощущении растяжения в передней части плеча и грудной мышце. Не выносить плечо слишком далеко вперед.

2. *Упражнение на растягивание трицепсов и широчайшей мышцы спины.*

И.п. Стойка, ноги врозь, правая рука за головой, левая-придерживает локоть правой:
1 – 4-наклон влево;
5 – 6-И.п.;
7 – 8-смена положения рук.
Методические рекомендации: в этом положении расслабиться, и прочувствовать, как растягиваются мышцы трицепсов и спины.

3. *Упражнение на растягивание для плеч в наклоне вперед.*

И.п. Стойка на коленях, наклон туловища вперед, руки перед собой.
Почувствовать, как растягиваются мышцы плеч и груди.

4. *Упражнение на растягивание голени.*

И.п. Стойка на коленях, опора на руки, натягиваем носки ног.
1 – 6-приподнимаем колени к груди, при этом не отрываем голень от пола;
7 – 8-И.п.
Натяжение при этом должно ощущаться во всей мышце голени.

Комплекс упражнений в воде:

1. Проплывание отрезков 15 – 25 м со старта с максимальной скоростью. Две серии по 6 повторений, с интервалом в 60 сек.;
2. Проплывание дистанции 50-100 м со старта с ускорением. Две серий по 3 повторения, с интервалом в 90 сек.;
3. Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак). Две серий по 4 повторения, интервал 60 сек.;
4. Упражнение с дополнительными предметами (от 200 метров) кролем на груди с лопатками (малые, средние) или с ластами;
5. Упражнения на разные группы мышц: на ногах (с досточкой), на руках (с колобашкой), начиная от 200 метров.
6. Отработка старта по внезапному звуковому сигналу.

В таблице №2 представлены результаты контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группах. По этим результатам можно сказать, что группы были однородные.

Таблица 2 – Первоначальное тестирование

Тесты	**Группы**	$\bar{O} \pm \mathbf{M_x}$	**P**
15 метров кролем на груди в максимальном темпе	Экспериментальная	$14{,}03 \pm 0{,}3$	P > 0,05
	Контрольная	$14{,}10 \pm 0{,}4$	
25 метров кролем на груди со старта в максимальном темпе	Экспериментальная	$20{,}52 \pm 0{,}5$	P > 0,05

	Контрольная	20,26 ±	
50 метров со старта кролем на груди в максимальном темпе	Экспериментальная	42,92 ± 1	P > 0,05
	Контрольная	43,13 ± 1	

Комплекс на развитие гибкости применялся перед каждым занятием в воде, в качестве разминки. Студенты перед заходом в воду выполняли каждое упражнение на развитие гибкости по 4 раза. Упражнения на растяжку, включенные в разминку, повышают эластичность мышечных волокон и способствуют насыщению их кислородом. На самом занятии было замечено, что движения становятся более качественными, техника плавания улучшается, также в ходе беседы со студентами через месяц после применения данного комплекса было выявлено, что студенты стали трать меньше энергии и собственно меньше уставать на самом занятии.

Специфика тренировочных нагрузок, комплекса упражнений в воде, базировалась на существующих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса и распределялась таким образом:

– понедельник – акцент на совершенствование специальных скоростных способностей;

– четверг – скоростно-силовая подготовка и совершенствование техники.

На самом занятии было замечено, что движения становятся более качественными, техника плавания улучшается, также по опросам через месяц после применения данного комплекса было выявлено, что студенты стали трать меньше энергии и собственно меньше уставать на самом занятии. Следует предположить, что внедрение данного комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы способствует улучшению скоростных способностей занимающихся. Судить о правильности данного предположения будем на основе контрольных тестов, через 6 месяцев занятий по данному комплексу: проплывание со старта 15 метров в максимальном темпе; проплывание 25 метров со старта в максимальном темпе; проплывание 50 метров со старта кролем на груди в максимальном темпе.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой.– М., Издательский центр «Академия», 2003.– 230 с.
2. Развитие скоростных качеств у пловцов в учебно-тренировочных группах 2–3-го года обучения. [Электронный ресурс] – URL: http://ref.rushkolnik.ru/v35367/ (дата обращения 22.03.2014)
3. Методы воспитания скоростных способностей [Электронный ресурс] – URL: http://gled.myorel.ru/page/1/95.html (дата обращения 22.03.2014)

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА
CHOOSE THE SPORTS SECTION FOR CHILD

Валеева А.Р. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Valeeva A.R. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Петров Р.Е.

Как выбрать спортивную секцию для своего ребенка? Вроде бы, не самый сложный вопрос. Взрослые, которые думают, куда бы отдать свое чадо заниматься спортом, часто делают выбор исходя из собственных вкусов и нереализованных в прошлом мечт. Однако родителям следует ориентироваться на способности и возможности ребенка. Самое главное – не спешить. Во-первых, у малышей еще практически невозможно выявить предрасположенность к тому или иному виду спорта. Во-вторых, тренеров, способных к работе с детьми, очень трудно найти.

Индивидуальные особенности. Часто, родители считают, что если их ребенок слаб здоровьем – значит со спортом нужно распрощаться навсегда. Нет, это не так! Это всего лишь сигнал к тому, чтобы поискать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Предположим, проблемы с давлением и сосудами – повод держаться подальше от единоборств, но вариант заняться волейболом или горными лыжами. Бронхиальная астма подразумевает отказ от беговых нагрузок, но вполне допускает водный вид спорта. Вообще, знаменитые чемпионы-рекордсмены – это отнюдь не богатыри от рождения, а, как раз таки наоборот – в большинстве своем люди, преодолевшие детские недуги. И, как мы видим, добившиеся огромных результатов.

Рекомендации по выбору спортивной секции. Прежде всего – все зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Необходима оценка ребенка. Более конкретные данные о предрасположенности ребенка к определенному виду спорта видна в возрасте от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но это не есть хорошо. Глобальная же задача – максимально использовать детские природные данные.

Вот, например, у ребенка лишний вес, а его тащат в секцию футбола, исходя из того, что он заодно и похудеет. Это неправильно. В футболе важны подвижность и координированность, а в этом случае 100% гарантии, что тренировочный процесс для него превратится в сплошное унижение. И естественно, у ребенка возникнет неприязнь к спорту вообще. Полным детям гораздо больше подойдут плавание, некоторые разновидности легкой атлетики или хоккей. Хоккей, кстати, тот самый игровой вид спорта, в котором изрядный вес даже приветствуется.

Второй пример. Если вы заметили, что ваш ребенок хорошо растет – нужно обратить внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Нам известно, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. Длина тела в сантиметрах – настолько важный для этих игр фактор, что тренеры готовы простить потенциальным воспитанникам и некоторую медлительность. Но бывают случаи, когда высокий рост становится помехой для занятий. В спортивной гимнастике, например, долговязых не любят, считая их нескладными и бесперспективными.

Что касается футбола и хоккея, то здесь есть достаточно жесткие критерии: скорость, ловкость и резкость. Скорость – это единственное качество, которое невозможно «привить» – она дается от природы, и увеличить ее в ходе тренировок можно лишь на 10% (научно доказано). Поэтому, если вы решили занять свое чадо самой популярной на в мире игрой, а он у вас флегматического характера, как не крути, это попусту бесполезная трата времени. Проверить: возможно, он будущий чемпион мира по боулингу.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

DYNAMICS PHYSICAL AND FUNCTIONAL READINESS OF STUDENTS DURING VARIOUS PERIODS OF EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION S

Валиев Р.Р. *(Астраханский государственный технический университет, г. Астрахань)*
Valiev R.R. (Astrakhan State Technical University, Astrakhan)

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Ерохина О.А.

Введение. Занятия по физической культуре в вузе должны быть направлены на улучшение физической подготовленности, повышение функциональных возможностей, расширение адаптационного потенциала организма студентов. Представляется, что сбалансированное применение различных по направленности средств физической культуры в различные периоды учебной деятельности – один из способов повышения эффективности физического воспитания, увеличения двигательной активности и нормализации психологического состояния студентов.

Методика занятий физической культурой студентов. Совершенствованию процесса физического воспитания студентов постоянно уделяется повышенное внимание со стороны многих исследователей. Исследуются эффекты от применения в физическом воспитании студентов новых средств физической культуры. Однако при этом, практически, не учитываются особенности различных периодов обучения в вузе. При разработке новых методик оптимального и эффективного варианта построения процесса физического воспитания студентов представляется необходимым учитывать особенности, связанные с различными периодами обучения в вузе.

Методическую основу нашего исследования для студентов четвертого курсов, отводимые на дисциплину «Физическая культура» были взяты за основу перераспределение учебных часов, которые включают в себя занятия по данной дисциплине два раза в неделю в течение ноября и декабря (восемь, девять учебных недель), что представляется более предпочтительным.

К основным особенностям организации и предлагаемой методики занятий физической культурой в различные периоды обучения в вузе следует отнести:

а) академические занятия по физической культуре со студентами в рамках учебного расписания;

б) период зачетно-экзаменационной сессии;

в) каникулярный период.

В связи с тем, что количество учебных часов, отводимых программой дисциплины «Физическая культура» для студентов четвертого курсов различное, в педагогическом эксперименте принимали участие студенты этих курсов, в которых использован единый методический подход, позволяющий выявить влияние предлагаемой методики на эффективность построения физического воспитания со студентами занимающихся с разным количеством учебных часов.

Для этого были сформированы две экспериментальные группы и две контрольные группы:

– экспериментальная группа (Э4) из студентов четвертого курса (n=54);

– контрольная группа (К4) из студентов четвертого курса (n=53).

Основные организационные особенности использования средств физической культуры студентами четвертого курса заключались в том, что:

– студенты контрольной группы занимались один раз в неделю два часа по программе, разработанной на основе примерной программы дисциплины «Физическая культура», рекомендуемой Министерством образования;

– студенты экспериментальной группы занимались физической культурой «блоком», при этом первую половину учебного семестра (сентябрь – октябрь) не занимались физической культурой, а во второй половине учебного семестра (ноябрь – декабрь) занимались физической культурой два раза в неделю по два часа.

Контроль за индивидуальной величиной нагрузки при выполнении циклических аэробных упражнений осуществлялся по ЧСС. Нагрузка соответствовала умеренной и средней зонам интенсивности и составляла 130-140 уд/мин.

Контроль за индивидуальной величиной нагрузки при выполнении локальных силовых упражнений осуществлялся подбором индивидуальной величины сопротивления

при выполнении упражнений на силовых тренажерах и изменением исходных положений при выполнении упражнений с весом собственного тела. Нагрузка подбиралась таким образом, чтобы продолжительность выполнения упражнения до отказа составляла 30-35 секунд. В соответствии с программой основного педагогического эксперимента, в его начале и в конце (первая неделя сентября и последняя неделя декабря), проводилось тестирование, которое предусматривало оценку уровня физической и функциональной подготовленности участников эксперимента и определение величины изменения уровня физической подготовленности в ходе эксперимента.

Анализ исходных и итоговых результатов проведённых тестирований в контрольных и экспериментальных группах позволяет определить эффективность применения разработанной методики. Различная организационная схема, связанная с последовательностью использования средств физической культуры и «блочным» прохождением учебного материала, позволит определить оптимальный вариант планирования в физическом воспитании студентов вуза.

Студентам, занимающимся физической культурой два часа в неделю, было предложено заниматься физической культурой, используя блочную систему планирования. Результаты эффективности такого планирования были проверены в ходе основного педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлена динамика физической и функциональной подготовленности студентов четвертого курса, которые занимались на протяжении учебного семестра один раз в неделю по два часа (контрольная группа). За время педагогического эксперимента у студентов контрольной группы достоверно улучшилась силовая выносливость мышц спины что, возможно, связано с лучшей мотивацией к проявлению максимальных результатов в конце семестра. Отмечено снижение уровня скоростно-силовой подготовленности студентов по результатам высоты прыжка вверх с места и времени челночного бега 3х10 метров. По остальным изучаемым показателям не выявлено достоверных изменений уровня подготовленности студентов контрольной группы за время педагогического эксперимента.

Таблица 1– Динамика физической и функциональной подготовленности студентов 4 курса контрольной группы за время педагогического эксперимента

Тест	**Начало семестра** (X±m)	**Конец семестра** (X±m)	**P**	**После сессии и каникул** (X±m)	**P**
Сит-тест	13,6±4,66 13,8±3,42	13,0±3,48 12,9±4,23	p>0,05 p>0,05	13,9±3,62 14,0±3,31	p<0,05 p<0,05
Высота прыжка вверх с места,см	20,1±2,85 38,66,91	17,6±2,49 32,9±3,47	p<0,05 p<0,05	18,1±3,07 31,1±3,63	p>0,05 p>0,05
Челночный бег 3х10 м, с	8,31±0,43 7,29±0,48	8,39±0,40 7,39±0,36	p<0,05 p<0,05	8,38±0,47 7,37±0,46	p>0,05 p>0,05
Силовая выносливость мышц спины	100,5±33,6 92,8±34,3	114,1±29,8 118,7±31,4	p<0,05 p<0,05	101,9±29,8 116,8±24,9	p>0,05 p>0,05
Силовая выносливость мышц живота	12±3,1 20±4,7	13±3,0 21±3,3	p>0,05 p>0,05	13±3,4 22±3,1	p>0,05 p>0,05
Уровень тревожности	13,1±3,07 13,2±4,12	9,7±3,88 8,2±3,96	p>0,05 p>0,05	11,9±3,32 12,2±3,41	p<0,05 p<0,05
Реакция ЧСС на стандартную дозированную нагрузку, %	4,4±22,7 0,4±19,7	9,9±19,4 7,8±21,8	p>0,05 p>0,05	51,4±19,8 49,2±23,2	p>0,05 p>0,05
Индекс Кардю	3,6±2,8 2,7±2,8	8,8±3,22 7,9±3,14	p>0,05 p>0,05	12,1±3,37 11,6±3,18	p<0,05 p<0,05

верхняя строка – девушки, нижняя строка – юноши

После сессии и каникул произошло снижение уровня аэробной выносливости (по результатам сит-теста), уровня личностной тревожности и индекса Кардю. Отмечена тенденция снижения и других исследуемых показателей. Таким образом, одно занятие физической культурой в неделю может рассматриваться только как средство поддержания достигнутого уровня физической и функциональной подготовленности студентов.

Динамика физической и функциональной подготовленности студентов четвертого курса, которые занимались на протяжении учебного семестра по предложенной методике (экспериментальная группа) свидетельствует о несомненном положительном влиянии внесенных изменений (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика физической и функциональной подготовленности студентов 4 курса экспериментальной группы за время эксперимента

Тест	**Начало семестра** (X±m)	**Конец семестра** (X±m)	**P**	**После сессии и каникул** (X±m)	**P**
Сит-тест, усл.ед.	15,1±5,52 11,9±5,01	11,0±3,84 10,6±4,21	p<0,05 p<0,05	10,9±3,23 10,9±3,31	p>0,05 p>0,05
Высота прыжка вверх с места,см	17,1±4,3 33,4±7,2	20,5±3,5 37,6±8,3	p<0,05 p<0,05	20,4±3,8 36,1±3,6	p>0,05 p>0,05
Челночный бег 3х10 м, с	8,58±0,51 7,48±0,42	8,24±0,40 7,10±0,39	p<0,05 p<0,05	8,27±0,42 7,13±0,41	p>0,05 p>0,05
Силовая выносливость мышц спины	99,7±29,7 82,4±18,9	134,4±23,3 112,4±27,1	p<0,05 p<0,05	132,2±21,8 110,8±24,9	p>0,05 p>0,05
Силовая выносливость мышц живота, раз	12±4,4 17±4,3	16±3,4 22±4,6	p<0,05 p<0,05	16±3,5 22±3,7	p>0,05 p>0,05
Уровень тревожности	16,3±2,81 16,8±2,92	29,7±3,64 28,5±3,63	p<0,05 p<0,05	20,1±3,13 18,4±3,74	p<0,05 p<0,05
Реакция ЧСС на стандартную дозированную нагрузку, %	51,7±21,1 50,4±20,3	36,1±19,6 35,8±18,1	p<0,05 p<0,05	38,7±20,2 39,4±20,3	p>0,05 p>0,05
Индекс Кардю, усл.ед.	13,3±3,12 11,8±2,93	21,8±3,02 20,4±3,11	p<0,05 p<0,05	13,6±3,23 12,6±3,25	p<0,05 p<0,05
* – *верхняя строка – девушки, нижняя строка – юноши*					

За время основного педагогического эксперимента у студентов этой группы (Э4) произошли достоверные изменения большинства показателей, характеризующих уровень физической и функциональной подготовленности студентов (сит-теста, высоты прыжка вверх с места, челночного бега 3х10 метров, силовой выносливости мышц спины и др.). Достоверное улучшение уровня подготовленности студентов экспериментальной группы свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой по предлагаемой методике.

Уровень личностной тревожности студентов экспериментальной группы, в преддверии сессии, повысился, значительно, в меньшей степени, чем в контрольной группе студентов, что может быть объяснено влиянием занятий физической культурой по предлагаемой методике. Проведение основного педагогического эксперимента позволило выявить влияние предложенных организационно-методических условий построения регламентированных занятий по физической культуре со студентами вуза.

Выводы. Эффективность методики построения занятий физической культурой в вузе построенной на основе учета особенностей динамики физической и функциональной подготовленности студентов в различные периоды учебного процесса, комплексного использования средств физической культуры различной направленности (аэробные

циклические упражнения, локальные силовые упражнения, стретчинг и т.д.) и внесенных изменений в планирование прохождения учебного материала проверена экспериментально, тем самым подтверждена гипотеза исследования. За время эксперимента у всех участников повысились объективные показатели, характеризующие физическую и функциональную подготовленность организма, его работоспособность и способность к восстановлению после стандартной дозированной нагрузки. Отмечено снижение личностной тревожности у студентов экспериментальных групп, что характеризует положительное влияние занятий по предложенной методике.

Предложенная методика создает реальные предпосылки к заметному повышению эффективности процесса обучения в вузе. Положительные результаты экспериментальных исследований дают основание для внедрения предлагаемой методики занятий физической культурой со студентами в практику работы кафедр физического воспитания вузов.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 284 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001. – 172 с.

Literature

1. Apanasenk, G.L. Physical health and maximum individual aerobic capacity / G.L. Apanasenko, R.G. Naumenko // Theory and Practice of Physical Culture. – 1988. – № 4. – P. 29-31.
2. Dembo, A.G. Medical control in Sport. / A.G. Dembo. – Moscow: Medicine, 1988. – 284 p.
3. Seluyanov, V.N. Technology of Physical Culture of Recuperation / V.N. Seluyanov. – Moscow: SportAkademPress, 2001. – 172 p.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ
CURRENT ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAININGCHILDRENIN VLADIMIR

Гарова А.В. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
GarovaA.V. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Здоровье – одно из самых важных факторов жизнедеятельности человека. Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить, оно обеспечивает человеку долгую и активную жизнь, способствует выполнению планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Особенности развития физической культуры на современном этапе оказывают воздействие и на функционирование учреждений дополнительного образования спортивной направленности, организующих работу по развитию детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва. Это обусловлено тем, что физическая культура своими элементами представлена во всех сферах жизнедеятельности человека: в производстве, военном деле, учении, отдыхе. Она тесно связана с экономикой и политикой общества. Важнейшей ее подсистемой является спорт. Объективно присущие ему функции позволяют выделить различные аспекты изучения этого явления как сложного социального целостного феномена.

В настоящее время в ряду основных государственных задач в области физкультурно-спортивного движения – создание научно обоснованной системы

оздоровления подрастающего поколения и развития детского и юношеского спорта.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, состояние здоровья детей продолжает ухудшаться.

«Диспансеризация детского населения показала резкое снижение доли здоровых ребятишек в стране – с 45 до 32%. Острой медико-социальной проблемой остается ухудшение состояния психического здоровья детей и подростков. Особую обеспокоенность вызывает снижение возрастного порога потребления наркотиков: более 60% – молодые люди 18–20 лет, т.е. вступающие в активную трудовую фазу» [5].

Признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и важным фактором предупреждения асоциального поведения молодежи, и в частности распространения наркомании. За последние годы в сфере детско-юношеского спорта выделились два основных направления: одно – физическое воспитание и спорт в общеобразовательных учреждениях и по месту жительства, другое – в системе подготовки спортивного резерва.

В городе Владимире в сфере физической культуры и спорта предоставляют муниципальную услугу по дополнительному образованию 6 муниципальных учреждений, подведомственных УФКиС:

1) МБОУ ДОД «СДЮСШОР №3 по лыжным гонкам и биатлону имени А.А. Прокуророва» предоставляет услугу по дополнительному образованию детей в области лыжных гонок и биатлона, в учреждении получают дополнительное образование около 700 детей и подростков;

2) МБОУ ДОД «СДЮСШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева» предоставляет услугу по дополнительному образованию детей в области спортивной гимнастики, в учреждении обучаются более 900 учащихся, из числа занимающихся мастеров спорта России 20 человек, мастеров спорта России международного класса – 5 человек;

3) МБОУ ДОД «СДЮСШОР №7» предоставляет услугу по дополнительному образованию детей в области легкой атлетики и бокса, в учреждении обучаются более 700 человек;

4) МБОУ ДОД «СДЮСШОР по легкой атлетике №4» предоставляет услугу по дополнительному образованию детей в области легкой атлетики, в современном физкультурно-оздоровительном комплексе обучаются около 900 человек;

5) МБОУ ДОД «ДЮСШ единоборств №6» предоставляет услугу по дополнительному образованию детей в области единоборств, в учреждении обучается около 600 детей;

6) МБОУ ДОД «СДЮСШОР по художественной гимнастике №5» предоставляет услугу по дополнительному образованию детей в области художественной гимнастики, услугой пользуются более 400 детей.

Деятельность ПМУ направлена на создание условий для всестороннего развития физической культуры и спорта в городе Владимире, укрепление здоровья, вовлечение детей в постоянные занятия физической культурой и спортом через оказание муниципальной услуги.

Всего в муниципальных учреждениях отрасли работают около 300 человек, среди них тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, спортсмены-инструкторы, медицинский персонал, административные работники, технический и обслуживающий персонал.

С целью повышения качества предоставления дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, оказываемых ПМУ населению, постановлением главы города Владимира от 26.09.2008 №3538 «Об утверждении Стандарта качества предоставления бюджетных (муниципальных) услуг в области физической культуры и спорта» утверждены стандарты качества предоставления муниципальных услуг. Всего в

ПМУ получают услугу по дополнительному образованию в сфере физической культуры и спорта более 4 тыс. чел. Проведенные социологические опросы показывают, что услуга по дополнительному образованию необходима, доступна и пользуется значительным спросом среди жителей города, детей и их родителей.

Комплексно оценить качество предоставления услуги ПМУ планируется путем внедрения системы мониторинга качества оказания услуг населению. В настоящее время здания и помещения, находящиеся в оперативном управлении ПМУ, используются на полную мощность. Существенное увеличение количества получателей услуги возможно только при передаче (строительстве) новых помещений (корпусов) и введении дополнительных ставок в штатные расписания ПМУ.

В данных условиях разработана Ведомственная целевая программа «Обеспечение деятельности муниципальных учреждений дополнительного образования детей по физической культуре и спорту администрации города Владимира, в 2014-2016 годах».

Цель программы: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, обеспечение условий для самореализации физически одаренных детей.

Задачи программы:

– обеспечение деятельности учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта;

– популяризация образования в сфере физической культуры и спорта, привлечение детей к обучению в ПМУ;

– повышение качества предоставления муниципальной услуги по дополнительному образованию в сфере физической культуры и спорта.

Результатом реализации Программы станет:

– увеличение доли детей в возрасте от 5 до 18 лет, систематически получающих услугу по дополнительному образованию в ПМУ, от общей численности детей данной возрастной группы;

– ежегодное увеличение числа подготовленных спортсменов массовых разрядов;

– рост количества победителей и призеров соревнований различного уровня из числа детей, получающих услугу по дополнительному образованию в ПМУ;

– улучшение качества предоставления услуги по дополнительному образованию детей в ПМУ [3].

Однако, несмотря на наметившуюся положительную тенденцию увеличения общих расходов на содержание бюджетных спортивных школ, связанного, прежде всего, с общим экономическим ростом в стране, функционирование системы учреждений спортивной направленности не защищено законодательно и не гарантирует всем желающим детям возможности бесплатно посещать учебно-тренировочные занятия.

Ежегодное уменьшение общего количества детей в возрасте 6–15 лет в стране в среднем на 1 млн., с одной стороны, повлияло на рост социального показателя, а с другой – негативно сказалось на развитии детско-юношеского спорта. Такая тревожная ситуация должна стать стимулом в деятельности субъектов Российской Федерации по принятию мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта, функционирование учреждений спортивной направленности.

Основные государственные мероприятия по решению данных проблем направлены на:

1. повышение ответственности родителей за здоровье детей;
2. поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
3. совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
4. внедрение новых эффективных форм организации занятий;
5. создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и

тренажеров для занятий физической культурой;

6. массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ;

7. создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Важно исправить допущенные перекосы и включить физическую культуру и спорт в базисный учебный план образовательных учреждений как федеральный компонент. Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий; дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные, вне академические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Все это должно обеспечить каждому дошкольнику, учащемуся и студенту двигательную активность не менее 8-10 часов в неделю.

В решении проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание необходимо обратить на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной. Для этого на уровне Правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать и реализовать специальную программу формирования зон отдыха для городов и районных центров России. В эту зону отдыха должны входить сеть спортивно-оздоровительных учреждений, региональных оздоровительных трасс и троп, вдоль которых формируется типовая или нестандартная инфраструктура (спортивные городки, экостадионы, туристские комплексы). После экономической депрессии 30-х гг. XX века США именно созданием подобных зон коренным образом изменили мотивационные приоритеты американских граждан. В России такая программа формирования зон отдыха может приобрести статус Президентской.

К организации досуговой деятельности следует более активно привлекать профсоюзные, молодежные и женские общественные объединения. Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения в молодежной среде. В этой связи важно совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ и местного самоуправления реализовать комплекс неотложных мер по развитию детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ и дворцов спорта для детей и юношества с учетом социальных нормативов и норм, одобренных распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 июля 1996 г. № 1063-р.

Необходимо также ускорить принятие разработанной Госкомспортом России и Минобразованием России федеральной целевой программы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации». Это даст еще один мощный импульс развитию разветвленной сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов, центров для работы с детьми и подростками по месту жительства, позволит вовлекать в движение миллионы детей ежегодно, что положительно скажется на уменьшении детской преступности и потреблении наркотических средств. Занятия детей, подростков и молодежи в клубах не только улучшат их здоровье и физическую подготовку, но и обеспечат им более интересный и содержательный досуг.

Средства физической культуры и спорта могут быть эффективно использованы и на этапе исправления молодежи, уже совершившей противоправные действия. Для их решения надо организовать необходимые условия в местах заключения, обеспечить их спортивным инвентарем и оборудованием. По экспертным оценкам, физическая культура и спорт дают возможность уменьшить заболеваемость детей, подростков и молодежи на 10-15%, что может сэкономить из бюджета 2,1 млрд. рублей в год, а сокращение преступности среди молодых людей на 10% может снизить расходы на их содержание в исправительно-трудовых учреждениях на 700 млн. рублей в год. [4]

Таким образом, физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности, и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего, тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Уже в ближайшем будущем человек резко увеличит резервы адаптации к факторам внешней среды за счет широкого использования различных средств самосовершенствования. В ряду этих средств, спорт будет играть все возрастающую роль. Поэтому для нашего поколения немаловажное значение приобретают услуги физической культуры и спорта, которые дают возможности развития и совершенствования человека в процессе его жизнедеятельности, так же как и многие другие услуги в различных сферах.

Литература

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте – М.: МарТ, 2003г.
2. Павлов С.П. Физическая культура и спорт в России – М.: Мир, 2006г.
3. Постановление администрации города Владимира от 17.10.2013 №3786 [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 25.02.2014)
4. Электронный ресурс. URL: http://www. sportveteran. ru (дата обращения 25.02.2014)
5. Электронный ресурс. URL: http://www. gks. Ru (дата обращения 25.02.2014)

ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Гиздатуллина Ф.И. *(Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга)*
Gizdatullina F.I. *(Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga)*
Научный руководитель: Петров Р.Е.

Особенности современных условий жизни, модернизация учебного и трудового процессов, резкий рост объема информации, экологические проблемы и преобладание вредных привычек над здоровым образом жизни – все это плохо влияет на состояние здоровья студенческой молодежи. Обучение в вузе только усугубляет эту тенденцию, так как увеличивается умственная нагрузка. Недостаточная двигательная активность также может привести к функциональным расстройствам, которые в дальнейшем могут привести даже к хроническим заболеваниям. Актуальность данной темы обусловлена тем, что растет беспокойство общества в связи с ухудшением здоровья, физического развития и работоспособности населения, и студенческой молодежи в особенности.

Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов имеет очень большое государственное , научное и практическое значение. В данном случае физическая культура является не только средством воспитания и улучшения состояния здоровья молодых людей, но и основным фактором восстановления и укрепления здоровья в период становления и окончательного формирования их организма, средством ликвидации существующих недостатков в их физическом развитии, важным источником повышения общей и умственной работоспособности.

В наше время существует множество психолого-педагогических проблем, с которыми могут столкнуться преподаватели при физической подготовке студенческой

молодежи. Теория и методика физического воспитания учитывает, что нарушение функций тех или иных систем и органов влияет на функциональную деятельность центральной нервной системы, процессы обмена веществ, сердечно-сосудистую систему, способствует снижению умственной и физической работоспособности и творческих возможностей студентов, ухудшению общего состояния здоровья [2].

Известно, что занятий в пределах учебной программы по физическому воспитанию недостаточно для решения задачи восстановления здоровья студентов. Только комплексное сочетание учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, выполнение упражнений, может успешно формировать и совершенствовать физические качества и навыки, необходимые им в будущей жизни.

Можно выделить некоторые условия, при соблюдении которых оздоровительный эффект физических упражнений может повыситься:

• дифференцированное применение средств физической культуры в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма;

• использование специальных физических упражнений в комплексе с упражнениями, которые усиливают оздоровительное воздействие физической тренировки и активного отдыха

• систематического использования самостоятельных оздоровительно-тренировочных занятий для повышения функциональной деятельности систем и органов, которые в этом нуждаются, в зависимости от состояния здоровья.

Психолого-педагогические основы теории и методики физического воспитания доказывают необходимость применения оздоровительно-тренировочных занятий с целью:

- совершенствование физического развития и подготовки студентов, получение медицинских навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- воспитание у студентов мотивации к систематическим занятиям физической культурой и физического самосовершенствования.
- приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки;
- морально-волевой и эстетической подготовки студентов [3].

На сегодня наиболее глобальными в развитии оценивания физкультурно-оздоровительных достижений студентов есть три ключевых тенденции, отражающие концепцию современного образования – личностно-ориентированная, качественная и физкультурно-оздоровительная.

Первая – значимым компонентом в этом процессе есть тенденция оценки объективных возможностей организма каждого студента, обеспечивает необходимость введения таких оценочных технологий и процедур, которые давали бы возможность получать высокие и достоверные результаты. Вторая – тенденция становления уровня теоретических знаний по своевременной коррекции и самокоррекции средствами физической культуры. Третья тенденция – интенсификация студенческой ориентированности в процессе оценки возможностей организма способствует нахождению новых подходов, которые бы максимально учли индивидуальные особенности студентов, раскрывали их персональные достижения и недостатки.[1]

Указанные тенденции, в которых раскрываются проблемы теории и методики физического воспитания студенческой молодежи, модернизируются, дополняя друг друга для достижения цели создания функционального физкультурно-оздоровительного воспитания, удовлетворяет запросы современного общества.

Решение задач физического воспитания – многоаспектная проблема, которая требует комплексного подхода. Нужна коренная перестройка организации физического воспитания студенческой молодежи, а именно, следует кардинально изменить свои взгляды на физкультуру, на физическое состояние, нельзя воспринимать их как нечто второстепенное. Нужен полный пересмотр концепций и методики работы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Литература
1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. – М., 1979.- 192с.
2. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1978. 206 с.
3. Харламов И. Ф. Педагогика. – М, 1997. – 512с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ

METHODOLOGICAL PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF LEAPING ABILITIES GYMNASTS 11-12 YEARS

Ерёмич Е.Е. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Jeremich E.E. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: канд. биол. наук. доцент Иноземцева Е.С.

Художественная гимнастика – вид спорта, основной отличительной особенностью которого является выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалкой, обручем, мячом, булавой, лентой) [1]. В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются один предмет, или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях [2]. Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений. Среди них различные виды прыжков составляют до тридцати процентов. Сочетание их с другими элементами весьма специфично [3]. Между тем, практически всегда в целом эффективность упражнения связана с высотой и дальностью прыжков. Эти последние признаки, оцениваемые чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки – скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка. Такое воззрение по данному вопросу на современном этапе развития художественной гимнастики – общепризнанно и актуально [4].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гимнасток 11-12 лет, занимающихся в СДЮСШОР им. Римма Кузнецова.

Предмет исследования: методика развития прыжковой подготовки гимнасток 11-12 лет.

Цель исследования: выявить особенности методики развития прыжковой подготовки гимнасток 11-12 лет.

Прыжковая подготовка гимнасток – «художниц» должна учитывать характерные требования правил соревнований по художественной гимнастике, но обязательно формировать прыжковый потенциал, превышающий эти требования. При выполнении упражнений, развивающих прыгучесть, не следует стремиться к большому количеству их повторений в целом и в каждом подходе. Достаточно 3-4 подходов с 3-5 повторениями действий в каждом, но с максимальной концентрацией на мощности и точности движений и, не допуская значительного сгибания ног в фазах амортизации. Каждое упражнение выполняется с установкой на высокое качество исполнения. В качестве основного средства в прыжковой подготовке «художниц» следует использовать серийные прыжки и стремиться к максимально высоким выпрыгиванием. Эффективность прыжковой подготовки при этом обеспечивается их соотношением с прыжками, рекомендованными в пропорции 3:1. На заключительном этапе прыжковой подготовки применяемые упражнения должны нести в себе комбинированную нагрузку. Она обеспечивается сочетанием выпрыгиваний на максимальную высоту, вращений и равновесий после них.

Для проведения прыжковой подготовки целесообразно выделять в тренировочном процессе специальные моменты. С этой целью удобно отводить прыжковым упражнениям часть ОФП в подготовительном периоде. На это требуется примерно две недели, при условии использования специальных упражнений на каждой тренировке по 20-30 минут. В дальнейшем, при переходе на серийные комбинированные упражнения, время, отводимое на прыжковую подготовку на каждом занятии, сокращается до 10-15 минут, при условии выполнения работы без продолжительных перерывов для отдыха. В течение остального периода годичного цикла специальные упражнения прыжковой подготовки применяются один раз в неделю в середине или конце недельного микроцикла, в зависимости от «близости» соревнований.

Для оценки развития прыгучести гимнасток 11-12 лет были выбраны следующие тесты: двойные прыжки через скакалку за 30 сек., «разножка» в шпагат за 30 сек., бег через скакалку на месте за 30 сек., прыжок «в кольцо» за 15 сек., прыжки через вдвое сложенную скакалку за 30 сек.

После проведения тестирований в контрольной и экспериментальной группах, была определена динамика показателей прыгучести, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели прыгучести гимнасток 11-12 лет на начальном этапе эксперимента

№	Название тестов	Группы	
		контр	экс
1	Двойные прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	45,75	45,5
2	«Разножка» в шпагат за 30 сек., кол-во раз	9,6	9,5
3	Бег через скакалку на месте за 30 сек., кол-во раз	53,3	53
4	Прыжок «В кольцо» За 15 сек., кол-во раз	5,5	5,6
5	Прыжки через вдвое сложенную скакалку за 30 сек., кол-во раз	38	38

Исходя из данных таблицы 1, можно сделать вывод о том, что результаты контрольной группы гимнасток, в начале педагогического эксперимента, не отличаются от экспериментальной группы гимнасток по всем измеряемым показателям, оценивающих развитие прыгучести.

Таблица 2 – Показатели прыгучести гимнасток 11-12 лет на втором этапе эксперимента

№	Название тестов	Группы	
		контр	Экс
1	Двойные прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	46,1	47,3
2	«Разножка» в шпагат за 30 сек., кол-во раз	10	10,5
3	Бег через скакалку на месте за 30 сек., кол-во раз	53,8	55
4	Прыжок «В кольцо» за 15 сек., кол-во раз	6,25	6,5
5	Прыжки через вдвое сложенную скакалку за 30 сек., кол-во раз	38,6	39,8

Анализ данных таблицы 2, оценивающих уровень развития прыгучести в экспериментальной и контрольной группах в конце педагогического эксперимента позволили выявить различия по всем проведенным тестам.

Заключение. Изучение специальной литературы показало, что прыжковая подготовка гимнасток-художниц представляет собой сложную систему, сформированную из специфических подсистем, каждая из которых предопределяет в единстве с другими результативность спортивной деятельности гимнасток. К таким подсистемам относятся: прыгучесть, прыжковая выносливость, умение реализовать прыжковый потенциал в специфических прыжках и комбинациях, а также устойчивость к сбивающим факторам

типа вращательной нагрузки. Для обеспечения должной прыжковой подготовленности гимнасток-»художниц» целесообразно поэтапное построение процесса специальной подготовки с акцентированием направленности воздействий последовательно на: развитие прыгучести, развитие прыжковой выносливости, формирование умений реализовать прыжковый потенциал в спортивных упражнениях и устойчивости к вращательной нагрузке.

Литература

1. Ветошкина Э.В. Прыгучесть и прыжковая выносливость у занимающихся художественной гимнастикой: Сб. Гимнастика. М., ФиС. -1971 С.53-55.
2. Говорова Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плешкань – М.: 2010. – 56 с.
3. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А. Виннер – М.: 2010. – 84 с.
4. Макарова Е.А., Менхин А.В. Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике — Методическая разработка для студентов РГАФК.-М.- 1999. – 27 с.

МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ

METHODS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS IN ATTACK

Жмыхов П.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Zhmyhov P.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов [1] указывают, что освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации) волейболиста. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбега; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

Подводящие упражнения:

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 900, 1800, 3600; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.
2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).
3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.
4. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбегу.
6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячемета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающихся правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих) [1, 2].

В ряде исследований подчеркивается [1, 2, 3], что быстрота и точность восприятия могут характеризовать как уровень мастерства спортсменов, так и степень его готовности, к соревнованиям. Однако недостаточно просто различать сигнал и быстро на него реагировать. Важно правильно выбрать нить двигательных действий, чтобы осуществить тот или иной технический прием. И здесь особую роль играет восприятие движений, лежащее в основе формирования навыков выполнения приемов в волейболе. Само собой разумеется, что для успеха в волейболе особую роль играет зрительно-моторная координация, связанная с точностью дифференцировки пространственных, временных и динамических параметров двигательных действий в волейболе. Специфика «двигательного состава» в волейболе диктует необходимость в развитии и совершенствовании специализированных восприятий волейболистов.

Большое значение при выполнении технико-тактических действий имеет тонкая дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые имеют специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта.

Высокая чувствительность достигается в процессе тренировки и становится адекватной характеру воздействия спортивных упражнений на различные анализаторные системы.

В процессе тренировки возрастает мышечно-двигательная чувствительность тех анализаторов, которые непосредственно «обеспечивают» двигательную деятельность.

Изучая влияние упражнений различной интенсивности на функциональное состояние нервно-моторного аппарата [3], было установлено, что у волейболистов под влиянием тренировки при выполнении технических приемов происходит сокращение фазы возбуждения и уменьшение нервных импульсов, что способствует более тонкой дифференцировке при выполнении того или иного приема игры в волейбол.

Недостаточную мышечно-двигательную чувствительность обычно считают основной причиной неправильного выполнения спортивного упражнения в процессе формирования и совершенствования двигательного действия. Тактическое действие есть нечто иное, как отказ от заготовленных схем и самостоятельность в принятии решения. Поскольку эта особенность ведения игры уже отмечена как главная, то мы можем признать, что нестереотипность поведенческого акта игроков является проявлением творческого характера.

Для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры. Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решений отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности. Уровень индивидуальной тактики игрока зависит от его технического мастерства.

Помимо индивидуальной тактической подготовленности волейболист должен уметь выполнять совместные действия для достижения конечного результата – успешного исхода состязания.

Групповая тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера.

К средствам тактики в волейболе относят все технические приемы и способы. Особое внимание уделяется развитию способности каждого спортсмена применять такие технические приемы и способы, которые приносят наибольший эффект в тактических действиях команды.

При овладении специализированными двигательными навыками в процессе обучения игре в волейбол используются упражнения, подготовительные, подводящие и специальные, индивидуальные, групповые и командные, а также учебная игра и соревнования.

При обучении тактическим действиям и особенно сложным – с участием шести игроков – рекомендуется вначале совершенствовать тактические комбинации без активного противодействия противоположной группы игроков или команды. Затем в упражнения включаются пассивное сопротивление без блокирующих игроков. После этого в специальные упражнения включается активное сопротивление блокирующих игроков и атака осуществляется в соответствии с организацией блокирования. Представляется, что нападающие здесь подключаются лишь на последнем этапе совершенствования комбинаций. Такое позднее подключение, по нашему мнению, не способствует развитию ориентировки игроков, рациональному выбору действий и делает процесс формирования тактических навыков неприемлемо стереотипным. Однако, еще не все вопросы обучения и совершенствования получили и должное теоретическое и практическое обоснование. Это в особенности касается методики начального обучения. До сих пор в ряде пособий обучение игре предлагается начинать с овладения техникой движений, а изучение тактики относится на более поздний этап – после овладения техникой.

Исследования А.А. Чуркина, Г.Я. Шипулина [4, 5] показывают что, обучение движениям, не связанное с развитием оперативного мышления, не позволяет волейболисту фиксировать в своем сознании сложившихся ситуаций, мгновенно «планировать» свои действия и проводить выбор целесообразного для данной ситуации решения. Действия волейболиста проходят в условиях непрерывного изменения обстановки при лимите времени, где, как правило, одно действие не приводит к повторному снятию конфликтной ситуации, а только меняет ее и вызывает новую. Следовательно, для игры в волейбол, характерна атмосфера быстротечного и непрерывного изменения ситуации, которая полностью детерминирует поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла технических приемов, волейболист оказывается, не обучен их рациональному применению и самостоятельно, на ощупь учится этому путем проб и ошибок.

Таким образом, налицо разрыв, который не только замедляет овладение тактикой игры, но и делает навык малопригодным для использования в игре. Это обстоятельство настойчиво требует более совершенной методики обучения волейболистов технико-тактическим действиям [4]. Подводя итог проведенному анализу, можно констатировать, что тактика представляет наиболее сложную составляющую игровой деятельности, где одновременно объединяется теория и практика игрового противоборства. Превосходство в тактике выступает как решающее условие достижения победы в спортивном соревновании. Ее ядро составляют специфические формы оперативного мышления спортсменов.

Литература
1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2004.- 400 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2001.- 520с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС,1970.-200с.
4. **Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. СПбТЭИ,1997.**
5. Шипулин, Г. Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе. Диссертация на соискание степени кандидата наук, 13.00.04: Москва, 2002.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ
PHYSICAL CULTURE IN KINDERGARTEN

Зубкова Я.С. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Zubkova.Ya.S. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Старший преподаватель: Петров Р.Е.

Физическая культура в детском саду является важным компонентом в развитии детей. В настоящее время физическое воспитание приобретает еще более актуальное значение. Вопросы о физическом воспитании детей должны решать как воспитатели, педагоги, так и сами родители. В настоящее время детские сады оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания детей дошкольного возраста. Утро в детском саду обязательно должно начинаться с комплекса спортивных упражнений, зарядки, цель которых – дать детям возможность вволю подвигаться, проснуться, задействовав все группы мышц.

Физическая культура занимает одно из ключевых мест в воспитании развитой личности. Физические упражнения способствуют развитию умственных способностей, внимания, восприятия, мышления. При выполнении движений пополняется эмоциональное состояние ребенка. В этот момент дети испытывают чувство радости, повышение энергии. Потребность у детей дошкольного возраста в двигательной активности очень велика. Ограниченность активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Интеллект также не развивается без движения.

В настоящее время сильно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениям осанки. Причин для этого множество, одна из основных – малоподвижный образ жизни, т.е. гиподинамия. Также хочу сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие родители считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе, особенно зимой. Кроме того, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не думая о том, что любой садик зимой хорошо отапливается. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах, а ведь вспотевший ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Здоровье – это очень большой дар, без которого трудно сделать жизнь долгой, счастливой и интересной. Здоровье легко потерять, ослабить, а вернуть же его очень трудно. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и

жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости. Чтобы обеспечить здоровье ребенка, вводится обязательная физическая культура в детском саду.

Среди основных средств правильного физического воспитания детей дошкольников можно выделить: правильное питание, прогулки на свежем воздухе, выработку привычек к личной гигиене, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, и, конечно же, физическую культуру. Счастливого и здорового ребенка невозможно представить неподвижным. Без правильного и комплексного развития мышц ребенка невозможно его общее развитие и здоровье. Активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета.

В теплое время года физическое воспитание детей рекомендовано проводить на свежем воздухе. Для этого предусмотрены различные площадки, мишенями, ямами для прыжков, оборудованные бревнами, гимнастическими стенками и т.д. Одна из важных особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель. Кроме того, следует сказать, что физическое воспитание дошкольников подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности. Также хочу отметить, что необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания детей дошкольного возраста подразумевает, что подобные паузы через каждые 20 минут.

Литература

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Издательство: «Мозаика-Синтез». 2012. 112с.
2. Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Издательство: «Мозаика-Синтез». 2013. 304с.
3. «Гулливер» [Электронный ресурс]. URL: Частный детский сад «Гулливер» (ЮАО, ЮЗАО).htm

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРЕМЕННОГО НЕПРЕРЫВНОГО МЕТОДА

DEVELOPMENT METHODOLOGI ENDURANCE OF STUDENTS THROUGH THE USE OF A CONTINUOUS VARIABLE METHOD

Каричев В.А. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Karichev V.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент Иноземцева Е.С.

Выносливость – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [1]. Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в различных сферах деятельности [2]. Время, в которое мы живем, требует от всех нас высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности – качеств, для воспитания которых вряд ли можно обойтись традиционными методиками. В этой связи, физическое качество, определяющееся как выносливость, является специфическим [3].

Объект исследования*:* учебно-тренировочный процесс студентов ТГУ, занимающихся лыжной подготовкой.

Предмет исследования*:* методика развития выносливости у студентов ТГУ на основе применения переменного непрерывного метода.

Цель исследования*:* разработка методики на основе метода переменной непрерывной тренировки для развития выносливости студентов ТГУ, занимающихся лыжной подготовкой.

Методы исследования*:* анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование. В эксперименте приняли участие 20 студентов 17 лет первого года обучения специализации «Лыжная подготовка», в числе которых: 10 человек экспериментальной группы и 10 человек контрольной. Определение начальных показателей выносливости студентов, занимающихся на специализации лыжная подготовка осуществлялось с помощью тестов: 12-минутный бег (К. Cooper), маятниковый бег, бег с заданной интенсивностью, прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью.

Экспериментальное учебно- тренировочное занятие состояло из вводной части (5 мин), разминки (20 мин), основной части (50 мин), заминки (15 мин).

Вводная часть урока по лыжной подготовке начиналась с построения группы, объяснения задач урока, преподаватель при этом располагался лицом к студентам. Разминочная часть урока включала легкий бег 10-12 мин.

В основной части урока выполнялись упражнения на развитие выносливости с помощью метода переменной непрерывной тренировки.

Применяемые упражнения экспериментальной методики:

1) прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной интенсивностью (всего 5-10 км) (ход передвижения свободный);
2) бег в подъем в полную силу – 150-160 м;
3) бег без лыж (до 1км).

В заключительной части урока выполнялось очищение лыж от снега, легкий кросс до лыжной базы, общеразвивающие упражнения, упражнение на тренажёре «резина», растяжка (различные выпады), упражнения для брюшного пресса.

Главным преимуществом метода переменной непрерывной тренировки является естественная смена напряжения и отдыха.

Предварительные результаты исследования выносливости студентов ТГУ представлены в таблице №1:

Таблица 1 − Показатели выносливости студентов на начальном этапе педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы	X
1.	12-минутный бег (К.Cooper) (км)	Экспер.	2.7
		Контр.	2.8
2.	Маятниковый бег (количество раз)	Экспер.	6.3
		Контр.	6.5
3.	Бег с заданной интенсивностью (Сек)	Экспер.	13.40
		Контр.	13.37
4.	Прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью. (количество раз)	Экспер.	20
		Контр.	19.8

На начальном этапе экспериментальная и контрольная группы не отличались по показателям, оценивающим развитие выносливости.

Для того, что определить динамику показателей выносливости за период исследования, было проведено повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах после внедрения переменного непрерывного метода в основной части занятия. Результаты тестирования представлены в таблице №2.

Таблица 2 − Показатели выносливости студентов после педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы	X
1.	12-минутный бег (К.Cooper) (км)	Экспер.	4.7
		Контр.	2.8
2.	Маятниковый бег (количество раз)	Экспер.	8
		Контр.	6.4
3.	Бег с заданной интенсивностью (сек)	Экспер.	12.35
		Контр.	13.30
4.	Прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью. (количество раз)	Экспер.	24
		Контр.	20

Согласно результатам, представленным в таблице №2, можно сделать вывод о том, что положительная динамика за период исследования наблюдается в обеих группах, но более значительный прирост в развитии выносливости обнаружен у испытуемых экспериментальной группы. Этому способствовало применение на тренировочных занятиях разработанной методики, основанной на использовании метода переменной непрерывной тренировки.

Заключение: В процессе анализа научно-методической литературы было установлено, что вопросы применения метода переменной непрерывной тренировки на занятиях по лыжной подготовки в физическом воспитании студенческой молодежи, разработаны недостаточно и практически не применяются.

Анализ результатов развития выносливости студентов методом переменной непрерывной тренировки показал, что наиболее значительный прирост в развитии выносливости обнаружен у испытуемых экспериментальной группы.

Литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999 год.

2. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: учебное пособие / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. – М.: Наука, 2004. – 320 с.

3.Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 217-229.

ВЕРБАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ «УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК» НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

VERBAL INTERACTION «TEACHER-SCHOOLBOY» TO THE LESSON PHYSICAL CULTURE DURING TRAINING PRACTICES

Котин А.К. *(Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда)*
Kotin A.K. *(Vologda State Pedagogical University, Vologda)*
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент Белова Е.Л.

В психолого-педагогических исследованиях доказана важность коммуникации для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Учителя должны не только хорошо владеть учебным материалом, но и уметь преподавать его, уметь организовать

детский коллектив и установить деловые взаимоотношения со своими воспитанниками [3, 2].

В научной литературе присутствуют публикации, посвященные различным аспектам педагогического общения [4, 5]. Однако в опубликованных исследованиях не рассматриваются особенности педагогического общения на уроках физической культуры. Между тем эта деятельность имеет свою специфику и предъявляет особые требования к стилю профессионально-педагогического общения учителя и учащихся во время урока. Более того особую актуальность имеет проблема взаимодействия на уроках физической культуры будущих учителей со школьниками. Так как в настоящее время распространенным явлением является факт увольнения молодых учителей в течение первого года педагогической деятельности, вследствие неумения преодолевать барьеры в педагогическом общении [1]. Таким образом, актуальным представляется исследование педагогического взаимодействия будущих учителей физической культуры со школьниками.

Цель исследования – изучить вербальные средства коммуникации студентов со школьниками на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе средних общеобразовательных школ г. Вологды. В исследовании приняли участие 15 студентов IV курса факультета физической культуры. Вербальные средства коммуникации оценивали путем наблюдения по заранее составленному протоколу наблюдения. Статистический анализ выполняли посредством программы Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя данные протокола наблюдения, установлено, что основную долю всех вербальных коммуникаций занимают организующие воздействия (86,6%). Среди них студенты чаще всего используют команды (49,7% случаев) и инструкции (32,5%). Преобладание данных средств коммуникации по нашему мнению является особенностью урока физической культуры, который предполагает четкое выполнение двигательных действий и соблюдение правил техники безопасности, так как сопряжен с высокой степенью травмоопасности. Остальные коммуникативные средства преподнесения информации среди студенчества гораздо реже. В 8% случаев информация преподносилась в виде объяснения, в 3,3% в виде беседы.

К организующим средствам коммуникации можно отнести юмор. Юмор позволяет безболезненно предупредить или ликвидировать самый сложный конфликт, нейтрализовать напряжение. Как считает П. Ильин видеть комическое, находить противоречия в поведении школьников – показатель зрелости педагога. Видимо в связи с тем, что в исследовании приняли участие студенты – практиканты, без опыта работы в школе установлено, что юмор на уроках используется редко (в 1,2% случаев). В частности в 0,8% случаев студенты шутили, в 0,4% случаев позволили себе тонкое ироничное высказывание в адрес школьников. В 1,9% случаев, в качестве организующих мер воздействия студенты выбирают просьбу. Всего в 1,6% случаев студенты устанавливали обратную связь со школьниками, интересуясь об их самочувствии, степени понимания предлагаемого задания. В 1,8% случаев будущие учителя исправляли ошибки в выполнении технически сложного для школьника задания (рис. 1).

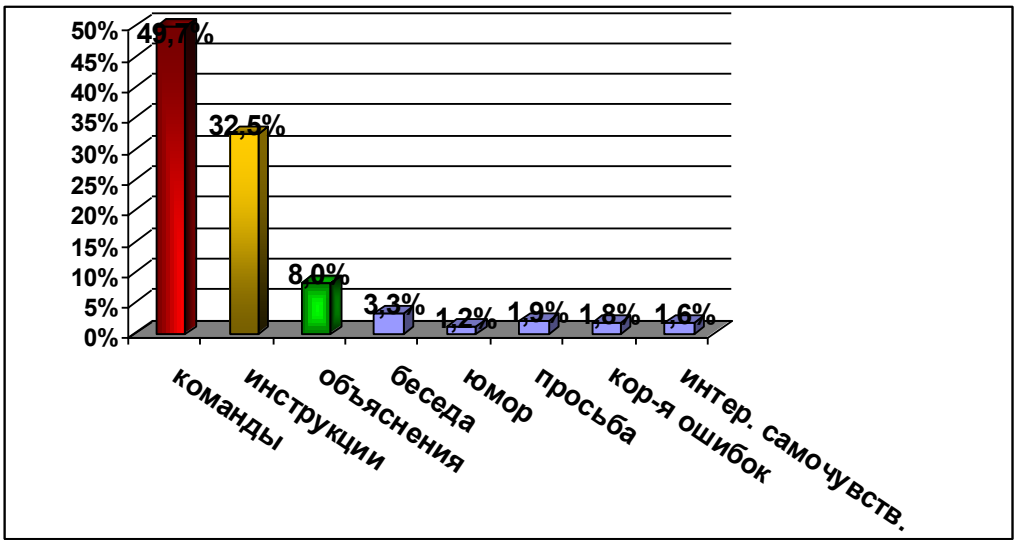


Рисунок 1 – Организующие воздействия, используемые студентами-практикантами на уроках по физической культуре

Среди дисциплинирующих мер воздействий, которые составили 9,2% случаев, студенты факультета физической культуры, чаще всего используют замечание (в 72,7% случаев). В 10,1% случаев студенты выбирают угрозу. Ее содержанием являлось отстранение от занятия и сообщение о поведении ученика постоянному учителю для применения более действенных мер воздействия в случае продолжения непозволительного поведения учащимся. Еще в 9,1% случаев студенты применяли наказание (удаление на скамью, выполнение физических упражнений). В 3,7% случаев студенты пытались призвать учащихся к порядку путем нравоучений.

Согласно теории педагогики недопустимо использование учителем оскорблений в адрес учеников. Однако, в нашем исследовании в одном случае (1,3%) студентом было допущено нелицеприятное высказывание в адрес школьника.

Действенными способом воздействия учителя на учеников являются поощрения. Это связано с тем, что поощрение, как и наказание, воздействует не только на конкретного ученика, но и на класс, изменяя отношение его к ученику. В результате у ученика меняется самооценка, уровень притязаний, активность, целеустремленность. Среди всех дисциплинирующих воздействий на школьников наиболее часто студентами использовалась похвала («хорошо», молодец» и т.п.) (1,9%). В 1,4% случаев, с целью повышения уверенности школьников в своих силах студенты использовали подбадривание (рис. 2).

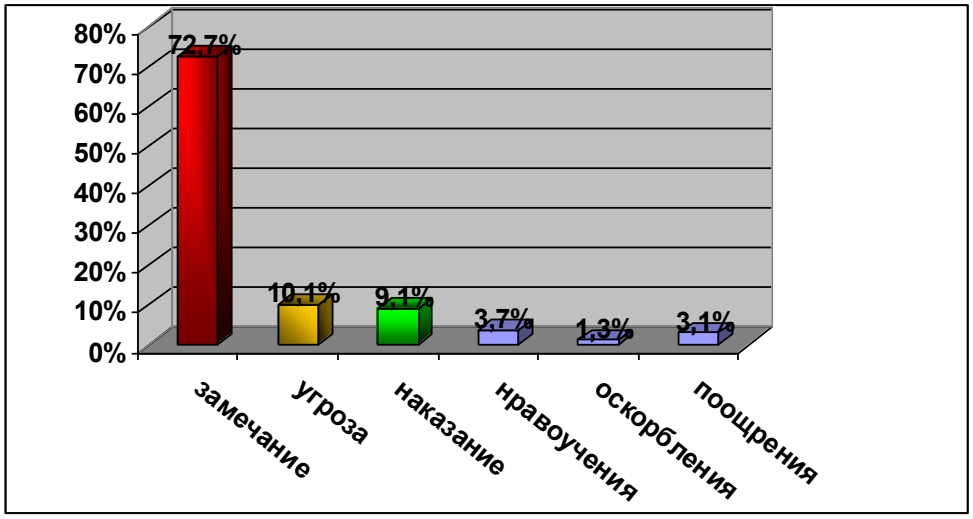


Рисунок 2 – Организующие воздействия, используемые студентами-практикантами на уроках по физической культуре

Вербальные средства коммуникации могут быть монологичны и диалогичны. Монологическая речь чаще всего собой представляет последовательное и связное изложение системы мыслей, знаний. Диалогичная речь подразумевает под собой общение двух и более собеседников. В нашем случае преобладали монологичные средства вербальной коммуникации (в 95,8% случаев).

Заключение. Таким образом, особенностью вербальной коммуникации на уроках по физической культуре является преобладание таких организующих вербальных средств общения как команда и инструкция.

Особенностью вербальной коммуникации студентов со школьниками является низкая процентная составляющая поощрения, как дисциплинирующего воздействия, недостаточность использования диалогичных вербальных коммуникативных средств. Студенты при проведении урока основное внимание уделяют методически грамотному построению урока, не уделяя должного внимания качеству выполнения заданий школьниками.

Литература

1. Игонина М.В. Почему молодые учителя отказываются работать в школе?/ М.В. Игонина // Педагогика. – 2008. – №7. – С. 66 – 71.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
3. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-Калик.- М.: Просвещение, 1987. – 190 с.
4. Кондратьева В.А. Психолого-педагогические аспекты проблемы понимания людьми друг друга ./ А.В. Кондратьева // Психология межличностного познания. – М.: Просвящение. – 1981. – С. 158-174.
5. Меэр К.А. Структура коммуникативных способностей учителя: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук: 19.00.05: защищена 18.03.93 / Меэр Камела Амян. – С.-Петербург. – 1993. – 16 с.

ВЫЕЗДКОВАЯ ПОСАДКА ВСАДНИКА
RIDER»S DRESSAGE SIT

Лактионова В.О. (Томский государственный университет, г. Томск)
Laktionova V.O. (Tomsk State University, Tomsk)
Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Выездка наверняка самый сложный вид конного спорта, существует он очень давно, но спортом он стал только в 50-х годах нашего века, раньше ее использовали как военную дисциплину для лошадей.

Всадник и лошадь должны выполнять различные элементы высшей школы, в определенной последовательности, при этом демонстрировать судьям правильные остановки, менки ног, принимания, пассаж, аллюры и другое. Всадник должен продемонстрировать максимальный контроль над лошадью, допуская минимальное количество ошибок. Способность выполнять элементы на всех аллюрах правильно, используя различные темпы, но сохраняя правильное положение корпуса.

Только тот всадник, который правильно «расположен» на лошади, может требовать от нее правильной работы. Положение всадника тем лучше, чем глубже его посадка, больше поднята и расправлена его грудь, хорошо опущены и мягко прижаты к лошади шенкеля. Всадник, который сидит в седле не гибко и «не связанно» с лошадью, не может свободно владеть средствами управления, необходимого условия для того, чтобы иметь «хорошую руку». Только при правильном и непринужденном положении на лошади, всаднику удается фиксировать свою руку, а не тянуть ее или дергать [1].

В выездке задача всадника заключается в том, чтобы, сохраняя уравновешенную, свободную и раскрепощенную посадку, четко и очень точно отдавать лошади последовательные команды при выполнении схемы езды или при каждодневной работе. Поэтому работа с всадником выездки, безусловно, начинается с выработки правильной посадки, ее роль трудно переоценить. Именно посадка является тем ключевым моментом, который, при прочих равных условиях, предопределяет успех в управлении лошадью, выражающийся в достижении гармоничного согласованного взаимодействия и взаимопонимания партнеров как в повседневной работе, так и при выступлении на соревнованиях.

Всадник на всех аллюрах, поворотах и прыжках должен держать голову прямо и свободно, поворачивать во все стороны и наклонять, когда нужно; смотреть во все стороны и видеть все, что делается вокруг него, препятствия, которые встречаются ему на пути, а не устремлять глаза в одну точку; шею не тянуть, плечи и руки свободно спускать вниз, локтями свободно, но плотно, на высоте пояса касаться корпуса, а не отводить их и не болтать ими (только при этом условии рука может быть мягка, а вести лошадь верно и без толчков можно только мягкой рукой); кисти рук держать только в одной плоскости и не выворачивать их внутрь (отчего локти отойдут от тела); пальцы слегка и настолько держать внутрь, чтобы напряжение рта лошади шло по прямой. Действия на рот лошади производятся легкими движениями кисти рук, натягивая или отпуская пальцами повод. Если руки усиленно двигаются, значит, руки не на месте. Корпус держать прямо, без натяжки. Только при свободной посадке возможно пользоваться шенкелями и поводьями. Если хоть одна часть тела натянута, то неминуемо закрепощаются вместе с нею и другие части, а при этом не только управлять лошадью, но даже и сидеть на ней становится невозможно. Поясницу не выгибать (причина натяжки), но слегка свободно подавать ее вперед, отчего она будет упруга. Грудь держать прямо, вперед не выставлять. Тазовые мускулы опускать совсем (необходимое и единственное условие для свободной посадки), чтобы корпус всей тяжестью лежал на ягодицах. Ногу опускать вниз, сильно вниз по отвесу, бедра и колени держать плотно к седлу, носок обращать немного наружу – это дает возможность встречать лошадь шенкелем раньше шпоры. Если носок слишком поставлен внутрь, шенкель отстает и шпорить приходится с удара [3].

Неподвижное колено служит блоком, дает возможность ноге опускаться по отвесу свободно, не обхватывая лошадь, то есть не держит ее в мертвых шенкелях. Хорошо сидит всадник тогда, когда он не держится ни руками, ни ногами за лошадь. Ноги и руки служат только для управления лошадью. Всадник держится в седле не силой сцепления, а равновесием. Нужен шенкель – нажать ногу от колена к пятке. Устали, не выдержали бедра – значит, натянута посадка; колено ушло вперед и вверх – значит, всадник не сидит на лошади, а вцепился в нее. Если бедра слишком поданы назад, то всадник будет сидеть не на ягодицах, а на луке. При такой посадке всадник сидит крепче, так как большее количество точек внутренней поверхности его ноги охватывает лошадь, но зато не может быть его полной связи с лошадью, особенно при переходе из галопа в рысь. Использовать такую посадку нужно только при атаке, чтобы не быть выбитым из седла в момент шока. Всадник должен сидеть в седле как на стуле.

Когда нога в стремени, каблук должен быть ниже носка. При езде без стремян ногу нужно опускать вниз свободно и каблук не тянуть ниже носка, иначе будут сокращаться мышцы бедра. Длину стремени нужно пригонять по ноге. Традиционная пригонка его по руке дает приблизительно верную длину путлища, но все-таки, сев в седло, приходится стремя пригонять. Для пригонки нужно, сев в седло, опустить ноги вниз и путлище выбрать такой длины, чтобы решетка стремени приходилась немного ниже щиколотки. Принято вообще чувствовать ногой внутреннюю дугу стремени. Привыкнуть вынимать ногу из стремени и ловить его на ходу очень легко, но предварительно надо развить подвижность щиколотки.

При обучении всадника необходимо научить его полному расслаблению шенкелей. Что касается рук – первый долг тренера, внушить новичку что рот лошади очень чувствителен, что от дерганья или висения на поводьях утомляются руки всадника и лошадь тупеет и грубеет до такой степени, что в некоторых случаях трудно ее продвинуть.

Различают чувство руки, чувство шенкелей, чувство посадки (корпуса всадника) и чувство понятия. Всадник, одаренный способностью чувствовать ее, вознаграждается более легким повиновением лошади. На новые требования лошадь отвечает спокойно, доверчиво и с готовностью. Настоящий всадник пользуется практической рекомендацией: «Требовать часто, довольствоваться малым, вознаграждать много».

Овладев хорошей посадкой и правильным положением шенкелей, достигнув высокой степени повиновения и равновесия лошади, всадник владеет ею без усилия, и его собственное равновесие и крепость в седле обеспечиваются без какой-либо силы или напряжения. Легкость и общая непринужденность должны идти от его лошади [2].

С одной стороны, без достижения свободной, раскрепощенной, уравновешенной, согласованной с движениями лошади посадки всадника практически невозможно сохранить правильные, свободные, эластичные, гармоничные, красивые аллюры лошади.

С другой стороны, только при условии правильной посадки всадник может адекватно реагировать на разнообразный комплекс непрерывной череды следующих друг за другом сигналов от лошади, поступающих в процессе ее движения, для принятия соответствующих грамотных решений в процессе управления лошадью при исполнении элементов схемы на высоком техническом уровне.

Таким образом, в выездке задача всадника заключается в том, чтобы, сохраняя уравновешенную, свободную и раскрепощенную посадку, четко и очень точно отдавать лошади последовательные команды при выполнении схемы езды или при каждодневной работе. Правильная посадка всадника служит достижению высоких результатов.

Литература

1. Выездка – высшая школа верховой езды [Электронный ресурс]. URL: http://kavalerist.ru/page.php?al=vyezdkavysshaja_shkola (дата обращения: 08.02.2014).
2. Оливейра Н. Искусство верховой езды. [Электронный ресурс]. URL: http://www.equestrian.ru/sport/dressage/681#ixzz2uY4zfBi9 (дата обращения: 08.02.2014).
3. Филлис Д. Основы выездки и езды. [Электронный ресурс]. URL: http://horsesclub.ucoz.ru/forum/14-883-1 (дата обращения: 08.02.2014).

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN EFFICIENCY REGULATION

Мингулова А.Ф. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Mingulova A.F. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Бекмансуров Р.Х.

Даже при самой легкой умственной или физической работе через определенное время человек обязательно чувствует усталость, являющуюся первым вестником утомления, предупреждающим о грозящей опасности – перенапряжении нервной системы. Утомление – это состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие проделанной работы. Оно связано с перенапряжением нервных клеток коры головного мозга, следствием чего является их угнетение или торможение, передающееся на расположенные ниже отделы головного

мозга и к работающему органу. Явления утомления могут нарастать постепенно, незаметно : нарушается сон, ухудшается аппетит, появляется ощущение усталости, нежелание заниматься, усиливается потоотделение, снижается вес, появляются другие нарушения. При воздействии умственных и физических нагрузок утомление закономерно. Однако, его степень зависит как от величины нагрузки, так и от подготовленности человека к ее выполнению. Кроме того, субъективно меньшее ощущение усталости вызывает нагрузка, сопровождающаяся эмоциональным подъемом, сознанием достижения в ее результате важной цели.

Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя лишь 2-3% общего веса тела, мозговая ткань в то же время поглощает в состоянии покоя до 20% кислорода, потребляемого организмом. Неприятности и волнения, нетерпение и гнев, напряженность в условиях дефицита времени, любые проявления стресса сказываются на сердечно-сосудистой системе, мозговом кровообращении. При эмоционально напряженном труде дыхание становится неравномерным, снижается насыщенность крови кислородом, изменяется ее состав, нарушается терморегуляция организм, усиливается потоотделение, особенно при отрицательных эмоциях. Специфика учебного труда такова, что даже после прекращения работы мысли о ней не покидают человека, «рабочая доминанта» полностью не угасает. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерно чувство усталости даже до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, головная боль и головокружения, потливость, потеря сна и аппетита, снижение защитных сил организма. Это очень опасно. После всякой работы, вызвавшей снижение работоспособности и утомление, необходим отдых, восстановление сил (рекреация).

Отдых может быть активным (с переключением на другой вид деятельности) и пассивным (когда организму предоставляется полный покой). Очень важны для полноценного отдыха сон и правильный режим питания. Изучение учебного труда студентов указывает на его значительное утомляющее воздействие на организм, резко снижающее как умственную, так и физическую работоспособность. Причем физиологические и биологические изменения, возникающие при утомлении от умственного труда и нервных нагрузок, устраняются значительно медленней, чем при утомлении физическом, а значит требуют более продолжительного и рационального отдыха.

Кроме того, отсутствие мышечной активности при студенческом труде ведет ко всем характерным для этого состояния последствиям. Нарушается обмен веществ, что способствует развитию таких заболеваний, как атеросклероз, обменный полиартит, деформирующий спонделез и др. Уменьшается интенсивность кровотока и как следствие этого ухудшается снабжение кислородом и питательными веществами тканей организма, возникают застои венозной крови. Ослабляется мускулатура. Появляются всевозможные нарушения осанки. Ухудшается дыхание. В нижних отделах легких, в полости живота и в ногах застаивается венозная кровь. Возникает атония кишечника, накапливаются продукты гниения, появляются головные боли. Снижение окислительных процессов в организме влечет за собой малокровие и ожирение. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к ослаблению возбудительного процесса и торможению в определенных зонах коры больших полушарий. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижение работоспособности как физической, так и умственной. Ухудшается общее самочувствие. Предупредить это явление можно лишь с помощью резкой смены характера деятельности, в частности с помощью физических нагрузок оптимальной интенсивности и силы.

Установлено, что одним из обязательных компонентов здорового образу жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья. Сочетание различных

двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, а также во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, объеденены термином «двигательная активность». У студентов двигательная активность весьма ограничена: соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период учебы по времени 1:3, а во внеучебное время- 1:8. Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) обеспечивают возможность движений в объеме 4-7,5 тысяч шагов, что не может полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю.

Во время учебных занятий и соревнований на начальном этапе относительно длительной, интенсивной физической работы может наступить состояние острого утомления организма – так называемая «мертвая точка». У человека возникает тягостное стеснение в груди, ощущение недостатка воздуха и желание прекратить работу. Однако, если усилием воли он преодолеет это желание и продолжит работу, то «мертвая точка» сменится состоянием облегчения, известным под названием «второе дыхание». Оба этих понятия связаны с явлением врабатываемости организма, дискоординации его различных функций.

В отличие от утомления, перенапряжение и перетренированность – состояния патологические. Перенапряжение возникает у недостаточно тренированных людей в результате чрезмерного напряжения во время занятия или соревнования, а также участия в них в болезненном состоянии. В отличие от утомления, перенапряжение вызывает более значительное и продолжительное снижение работоспособности, для восстановления которой требуется изменение режима занятий, а иногда- длительный отдых и лечебные мероприятия.

Перетренированность же – это такое состояние организма, которое могут вызвать очень большие и часто повторяющиеся нагрузки без достаточного восстановления после предыдущей работы даже у хорошо тренированного человека. Показателями перетренированности в первую очередь являются резкое снижение веса, повышенная восприимчивость к простудным заболеваниям, ухудшение спортивных показателей, вялость, потеря аппетита, ощущение усталости. Важно своевременно обнаружить первые признаки перетренированности и усталости путем изменения тренировки: общая нагрузка на организм должна быть снижена, тренировки следует прекратить и обратиться к врачу.

Следует обратить серьезное внимание на то, что наряду с применением физических упражнений в качестве средства компенсации недостатка движений и решения других важных задач, они должны максимально использоваться для активного отдыха в режиме рабочего дня, как средство производственной физической культуры. Через каждые 2-2,5 часа работы рекомендуется индивидуально сделать так называемую физкультурную паузу (микропаузу) в течение 10-12 минут. Задачей ее является предупреждение снижения и восстановление умственных способностей. Прерывая умственный труд такой паузой, вызываются процессы возбуждения в нервных клетках головного мозга, не участвовавших ранее в такой работе. Одновременно те группы нервных клеток, которые были ранее возбуждены, подвергаются торможению. Между физкультурными паузами в периоды снижения работоспособности рекомендуется в течение 2-3 минут на рабочем месте, не нарушая рабочую обстановку, проводить физкультминутки индивидуально. Направленность упражнений- местное воздействие на наиболее утомленную группу мышц и часть тела. В конце рабочего дня полезно выполнить восстановительную гимнастику. Однако, все это затруднительно делать в аудитории ВУЗа, поэтому важное значение имеет правильное использование перемен, особенно больших. Их желательно максимально использовать для ходьбы по лестнице, коридору, а лучше всего – на воздухе.

Обобщенной характеристикой эффективного использования средств физической культуры в учебном труде, обеспечивающим состояние высокой работоспособности и здоровья может считаться длительное сохранение работоспособности в труде на достаточно высоком уровне, ускоренная врабатываемость, способность к быстрому

восстановлению, эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального тона, рациональное использование бюджета свободного времени для всестороннего и гармоничного развития личности. Все это должен хорошо знать каждый студент уже на первом курсе для того, чтобы в дальнейшем под руководством преподавателя эти знания были у него преобразованы в убеждения, умения и навыки здорового образа жизни.

Литература

1. Абрикосова М.А. Изменение сосудистого тонуса при спортивной деятельности//Теория и практика физической культуры. 1971. №4. С. 27-35
2. Петров Р.Е. О тренировочном процессе «Лыжников-универсалов»//Физическая культура. Воспитание, тренировка. 2013. №4. С. 19-22
3. Сластенин В.А. Режим труда и отдыха студентов. М.,1983

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

METHODS RESTORING PHYSICAL WORKING CAPACITY OF SPORTSMEN

Миндубаева Л.М. *(Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга)*
Mindubayeva L. M. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Петров Р.Е.

В спортивной психологии очень важное место занимает физическая работоспособность спортсмена, которая является одним из главных показателей изменений в организме, происходящих под влиянием тренировок. Физическая работоспособность – способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами [1]. Данное понятие является более широким, чем «выносливость». Выносливость характеризует вероятность продолжения работы без уменьшения ее результатов и является неотъемлемой частью работоспособности.

Каждый знает, что спорт требует больших силовых затрат, психического напряжения от каждого спортсмена. Поэтому восстановление становиться важнейшей частью процесса тренировки спортсмена. В нынешнее время выделяют несколько методов восстановления физической работоспособности [2]:

1) Психологические методы – это методы, которые воздействуют на психическую сферу спортсмена. Одной из самых распространенных методов является аутогенная тренировка. Ускорению процессов восстановлени в организме под действием аутогенной тренировки посвящено множество исследовательккских работ. Особенно в спорте большой эффективностью обладает самовнушенный сон-отдых.

2) Методы физиотерапии. Основной целью физиотерапии является улучшение метаболических процессов, микроциркуляции в тканях, а также ускорение процесса заживления различных ран. Также физиотерапия обладает обезболивающим эффектом, снимает напряжение в мышцах и одновременно позволяет повысить тонус ослабленных мышц.

Среди основных методов физиотерапии можно выделить такие методы, как электромиостимуляция, фоно- и электрофорез, УВЧ, парафиновые аппликации, ультразвук, магнитотерапия и другие.

3)Гидротерапия-это восстановление физической работоспособности водными процедурами. В эту группу мы можем отнести различные ванны, душ, бани (сауны) и т.д.

При помощи гидротерапии можно повысить спортивную работоспособность, оказать тонизирующее воздействие на нервную систему, улучшить кровообращение.

4)Массаж применяется для быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снимает психическое напряжение. Он глубоко воздействует на центральную и периферическую нервную систему.

5) Фармакологические средства восстановления работоспособности. Уже с давних времен для реабилитации и лечения человека используются лекарственные вещества. В последние годы некоторые препараты целенаправленно используются для ускорения восстановительных процессов организма, активного восполнения израсходованных энергетических ресурсов. Однако каждый спортсмен должен помнить, что применение лекарственных средств также может и отрицательно воздействовать на организм.

Следовательно, можно сказать, что спорстмены могут использовать любой из этих методов для восстановлениясвоей физической работоспособности в процессе тренировки.

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990, с. 10 – 170.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. –М.: ФиС, 1984. – 170 с.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье. 1990.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ
PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS IN EXAM PERIOD

Моргучева В.О. (*Пензенский государственный университет, г. Пенза)*
Morgucheva V.O. *(Penza State University, Penza)*
Научный руководитель: канд. пед. наук Тома Ж.В.

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем, интенсивность учебного процесса в вузах, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки. Стремительность потока новой информации и переоценка старых сведений приводит к усложнению учебных программ, увеличению объема изучаемого материала, напряженности умственного труда.

Динамика средних показателей физической подготовленности студентов вуза носит волнообразный характер, зависящий от времени учебного года (начало, конец): после продолжительных летних каникул уровень подготовленности падает.

Наблюдается общая тенденция снижения подготовленности к старшим курсам в связи с уменьшением учебной нагрузки по физическому воспитанию в вузе. Кроме того доказано, что прирост показателей происходит за счет крайне слабых студентов, в то время как у подготовленных студентов результаты стабилизируются. Поэтому использовать для оценки изменения уровня развития физической культуры личности положительную динамику результатов можно ограничено[1].

В связи с этим первостепенной задачей становится разработка рациональной системы двигательного режима. Тем не менее, результаты анализа отечественных и зарубежных литературных источников по вопросу оптимизации системы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях показывают, что стратегическая ориентация, цель действующего физического воспитания не соответствуют социальному заказу, а также современным тенденциям в образовании, культивирующим интеллектуальную раскованность и относительную свободу выбора режимов учебной деятельности [2]. Все звенья системы получили глубокое медико-биологическое и

социально-психологическое обоснование, апробированы на практике и вызывают широкое одобрение специалистов ведущих учебных заведений. Как указывают данные исследователи, сложившаяся система физической культуры студентов построена на принципах, учитывающих адаптационные возможности развивающего организма, позволяющих при соответствующем педагогическом воздействии достичь тренировочного эффекта и всестороннего гармоничного развития студентов с последовательным решением задач, определенных в программе. Однако, несмотря на научную разработанность системы физического воспитания студентов и доказанную эффективность существуют пробелы организационного и педагогического плана, лишающую систему своей ключевой задачи – формирование физической культуры и физического здоровья у будущего специалиста. Нарушение систематичности наблюдается в период сессии и каникул.

Таким образом, актуальность нашего теоретического исследования заключена в поиске оптимальных путей физического воспитания на основе учета воздействий учебной работы в период сессии на организм студентов.

Анализ динамики работоспособности студентов свидетельствует о том, что при современной организации учебного процесса в вузах, в том числе и физического воспитания, к началу экзаменационных сессий у большинства студентов физическая и умственная работоспособность значительно снижается по сравнению с серединой семестров. Это означает, что ещё задолго до начала экзаменов в организме студентов накапливается утомление, а существующая практика организации учебного процесса, в том числе и физического воспитания, не способна исправить критическую ситуацию.

В этом случае, на наш взгляд, необходимо изменить направленность и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». В настоящее время основным направлением является физическое воспитание с последующим набором задач, где доминирующим выступает обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии. Это направление в период экзаменационной сессии следует заменить на физическую рекреацию и активный отдых, которые направлены на восстановление умственной и физической работоспособности, оптимизацию функционального состояния организма [4].

Значение активного отдыха научно обосновал И.М. Сеченов. Он обратил внимание на то, что сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную работу. В дальнейшем ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе. Особая роль здесь принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Переключение с умственной работы на физическую позволяют, во-первых, сохранять и улучшать деятельность организма в целом, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании.

Характерными признаками физической рекреации, по мнению большинства специалистов, являются: двигательная активность; в качестве главных средств использует физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных, самодеятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определенную научно-методическую базу.

Физиологический эффект оздоровительно-развивающей нагрузки проявляется в прогрессивном изменении физического развития и функций жизнеобеспечения. Таким образом, оздоравливающий эффект можно свести к нескольким моментам:

1. Нормализации процессов управления и регуляции, прежде всего в триаде: центральная нервная система (ЦНС) – гормональная система – иммунная система.

2. Улучшению регуляции трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и следовательно в органеллах.

3. Активизации синтезирующих процессов в тканях. Это приводит, в частности, к гипертрофии клеток из-за разрастания некоторых клеточных органелл, повышению активности ключевых клеточных ферментов и другим явлениям, которые в целом выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

Чтобы достичь вышеперечисленных эффектов, необходимо средствами физической культуры «заставлять» системы организма соблюдать следующие условия:

1. Функционировать более интенсивно посредством усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с током крови) стимуляции, а также механического воздействия;

2. Добиться повышения притока гормонов (обеспечивающих синтез) и аминокислот (материала для строительства белков) к этим клеткам во время и после воздействия;

3. После периода повышенной активности создавать условия для полноценного восстановления.

Принципы профилактики психофизического переутомления студентов средствами физической культуры:

1. Большинство систем организма обслуживают мышечную деятельность. Поэтому, если человек имеет тренированные мышцы, то, как правило, можно говорить о том, что он обладает более высоким уровнем работоспособности всех систем, в том числе гормональной, сердечно-сосудистой, нервной, опорной и др.

2. Психофизическое переутомление, действуя как сильный стресс, психосоматически оказывает негативное воздействие на ЦНС, сердечно-сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт. Следовательно, система физических упражнений должна способствовать оздоровлению этих важнейших систем организма.

Для ЦНС это может быть достигнуто путем наличия в системе физических упражнений следующих моментов:

1) глубокого и медленного ритмичного дыхания;

2) положительного психоэмоционального фона.

Для сердечно-сосудистой системы это может быть достигнуто:

1) «мягкой» продолжительной циклической работой аэробного характера;

2) отсутствием задержек дыхания и натуживания.

Для пищеварительной системы это может быть достигнуто:

1) «массажем» кишечника окружающими мышцами, включая диафрагму;

2) нервно-рефлекторной стимуляцией органов желудочно-кишечного тракта путем воздействия на рефлекторные зоны и акупунктурную систему при выполнении определенных упражнений «хатха-йоги» [5].

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

Рациональное распределение времени, отводимого на занятия в период экзаменационных сессий: зимняя сессия – (при четырех часах занятий в неделю) – 12 часов, весенняя сессия – (при том же объеме времени в неделю) – 16 часов [3].

Литература

1.Булавкина Т.А. Динамика системы личностных конструктов как результат формирования физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2008. №12. С. 24 – 28.
2.Димова А.Л. Проектирование системы физического воспитания студентов в вузе на основе личностно ориентированной траектории обучения // Высшее образование сегодня. 2008. № 4. С. 90-92.
3.Козлов В.И., Готовцев Е.В., Петько В.А. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2009N2/p59-67.htm
4.Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: автореф. дис. … кан. пед. Наук. Волгоград, 2012. 26 с.
5.Павлова В. А., Латюшин Я.В. Физическая нагрузка в адаптации спортсменов и профилактике психофизического переутомления // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 11 – 14

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

RATIO MEANS OF PHYSICAL PREPARATION IN TRAINING SKIERS

Петров М.Е. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Petrov M.E. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Науный руководитель: Петров Р.Е.

Рост спортивных достижений в лыжных гонках определяется совершенствованием системы подготовки. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что подавляющее большинство работ посвящено подготовке спортсменов высокой квалификации.

Однако полноценное пополнение сборные команды могут получить из массового спорта только в том случае, если будет разработана научно обоснованная методика тренировочного процесса для лыжников младших разрядов, а не будет механически переноситься методика подготовки спортсменов высокой квалификации на эту категорию спортсменов. В основе системы подготовки ведущее место занимает распределение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной и физической подготовки (СФП). В методических разработках и государственных программах в высших и средних специальных учебных заведениях и коллективах физической культуры рекомендуется объем ОФП 80-90%, а СФП-10-20%. С ростом квалификации спортсмена объем ОФП уменьшается, а СФП увеличивается до 80-90% [1].

Формирование у лыжников-гонщиков 2-3 разрядов сбалансированного развития ОФП и параллельного совершенствования СФП и технического мастерства может осуществляться при соотвествующем соотношении средств специальной и общей подготовки. Опираясь на практический опыт работы с лыжниками младших разрядов, большинство авторов считают, что столь малый объем специальной подговки (до 10%) является явно недостаточным не только с позиции практики, но и с общетеоретических позиций. Исходя из этого, одним из предметов исследований является определение рационального соотношения средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировки именно лыжников-гонщиков младших разрядов [2].

При определении объемов тренировочных нагрузок, и главным образом соотношения средств ОФП и СФП в процентах, часто обнаруживается отсутствие необходимых данных в системе оценки эффективности средств тренировки. В методической литературе можно найти рекомендации о соотношении средств подготовки и их использовании, выраженные либо в часах, если речь идет об общеразвивающих упражнениях, либо в киллометрах, если речь идет о циклических средствах. Но, к сожалению, при сравнительной оценки различных средств такой способ не дает хотя бы

приближенную картину стоимости этих средств и тренировочного эффекта их взаимодействия.

Например, можно ли сравнить по общему километражу имитации в подъем, с лыжероллерами? В первом случае энергозатраты на единицу пути значительно больше, чем во втором, а скорость хода, наоборот, ниже. Еще более несовместимая картина обнаруживается при определении эффективности воздействия средств различной интенсивности. Какие критерии можно использовать в этом случае? По всей вероятности, энергетическая характеристика средств, выполнямых с различной интенсивностью, даст более объективную характеристику [3]. С этой целью можно использовать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), которые отражают интенсивность передвижения и в определенной степени энергорасходы спортсмена. Тогда разница показателей ЧСС может явиться одним из параметров при оценке равносильности средств при данной интенсивности использования. Но и этого параметра для определения эквивалентности средств недостаточно, так как интенсивность хода влияет главным образом на развитие функциональных возможностей организма спортсмена.

Литература

1. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков (очерки теории и методики). М. : Физкультура и спорт, 1986. 95 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. 864 с.
3. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника : учебная книга. М. : СПОРТАКАДЕМ ПРЕСС, 2001. 228 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВКИ МОЛОДЕЖИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ ВО ВЛАДИМИРСКОМ РЕГИОНЕ

CURRENT ISSUES AND CHALLENGES YOUTH TRAINING IN SKIING IN VLADIMIR REGION

Романова А.А. *(Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Romanova A.A. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижение на лыжах. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики [2].

Самой большой проблемой в подготовке высококвалифицированных лыжников является – отсутствие хороших лыжных трасс. Основными можно считать следующие семь лыжных трасс для беговых лыж:

1. Парк «Дружба» г. Владимир – круг 6,5 км.
2. Загородный парк г. Владимир – лыжня для прогулок
3. г. Радужный – круг 5км.

4. г. Ковров «Черный дол» – круг 5 км.

5. г. Ковров, 7,5 км, освещен круг 1,8 км,

6. Goodwill , Ковровского р-на.3 круга, общей протяженностью – 11 км.

7.г. Гусь- Хрустальный, круги по 2 км., 5 км. и 10 км.

Но из выше представленных лыжных трасс хорошо и правильно оборудованных нет. Парк «Дружба» города Владимир единственная, обслуживаемая лыжная трасса в городе, но уровень обустройства соответствует уровню 80-х годов прошлого века. Подготовка идет снегоходами «Буран» с помощью самодельных приспособлений. Соответственно содержать в нормальном состоянии весь сезон, удается только круг – 5 км. На трассе отсутствует разметка круга, указатели направления движения – новичку разобраться сложно. Из – за малой протяженности дистанции, во время тренировки на трассе можно встретить людей, которые катаются для своего удовольствия, и часто мешают правильной методике тренировки Даже во время соревнований, на трассе встречаются люди.

В Загородном парке г. Владимир, ширина и ровность дистанции далека от идеала. Обслуживанием никто не занимается. Лыжня просто «натоптана» катающимися. Схожие проблемы и на трассе «Черный дол» в г. Ковров. В Гусь-Хрустальном – трасса немного лучше чем в парке «Дружба» г. Владимира, проложена по равнине, годится под конек и классику. В этом году сделали освещенный круг на 2 км, 5 и 10 км. – без освещения. Лыжня регулярно закатывается «бураном». Имеется автомобильная парковка. В г. Ковров в 2012 году открылась лыжная трасса, расположенная в непосредственной близости от стадиона «Мотодром». Общая протяженность трассы 7,5 км, правда освещен круг всего лишь 1,8 км. Трасса готовится, как и все выше перечисленные, снегоходами. Зато здесь имеется прокат лыж, 30 пар были куплены в уже уходящем сезоне.

Хочется отметить и новую для Владимирской области трассу в Goodwill, появившуюся в 2012 году. Трасса проложена по наклонному рельефу, имеет три круга, позволяющих расширить возможности её эксплуатации. Идеальное покрытие для скольжения обеспечивается подготовкой лыжни спецтехникой – ретрактом. Траса готовится ежедневно, оснащена отличной разметкой, является бесплатной. На данной трассе проводятся интересные необычные мероприятия, такие например, как ночная лыжная прогулка с фонариками. Большое преимущество дают 2 парковки по 50 мест в двух шагах от стартовой черты. Несмотря на недавнее открытие, это место стремительно набирает популярность у жителей Коврова и района, а так же жителей всей Владимирской области, и, пожалуй, на данный момент является лучшей трассой области [1].

Сдавать на высокие спортивные разряды (кандидат в мастера спорта и мастер спорта) во Владимирской области можно сдавать только в одном месте – в г. Радужном.

Таблица 1 – Характеристика трассы в г. Радужном

Круг (км)	2	3	5
Разметка трассы	да	нет	
Ровность трассы	хорошая		
Освещение	отсутствует		
Подъемы (уровень сложности)	3/5	4/5	5/5
Спуски (уровень сложности)	4/5	5/5	5/5
Укатка трассы	да		да, но не ежедневно
Стили	конек, классика		
Цены	бесплатно		

Трасса в г. Радужный сильно пересеченная, местами узковата. Готовится очень нерегулярно, отсутствует разметка, круг маленький. Трасса является более профессиональной. Из таблицы 1 видно, что уровень сложности подъемов и спусков очень высок. На данной трассе можно подготавливать лыжников мирового уровня, но с

каждым годом за трассой ухаживают все меньше и меньше, и возможно скоро она перестанет существовать. Лыжной базы – нет, а следственно отсутствует и прокат лыж. Оборудованная парковка отсутствует.

Еще одной, не менее важной, проблемой остается покупка или прокат спортивного профессионального снаряжения.

Во Владимирской области, в частности в городе Владимире, прокат лыж не организован должным образом. Состояние лыжного оборудования оставляет желать лучшего, оно морально и физически устарело (изношено). Не существует градации лыж по категориям лыжной подготовки:

— Новичок
— Любитель
— Полупрофессионал
— Профессионал

Во Владимирском государственном университете (ВлГУ) лыжи выдаются в прокат, но они не соответствуют должному уровню, даже для новичка. Тренировать студентов на них невозможно. Купить профессиональные лыжи и спортивное снаряжение можно только в одном магазине – «Триал-Спорт». Но в данном магазине цены очень велики для основной массы населения. Здесь имеется огромная наценка. В «Триал-Спорт» лыжи «Fischer Speed Max Sk Plus Med NIS Hole» стоят 20.978 рублей. Сравним с ценами в другом магазине, торгующим профессиональным спортивным снаряжением. Возьмем, к примеру, спортивный магазин при лыжном центре «Демино» Ярославской области. Цена на такие же лыжи «Fischer» составляет 14.000 рублей.

Из приведенных аргументов, можно понять, что лыжников мирового уровня в городе Владимире и области подготовить практически не возможно. Для профессиональных тренировок придется выезжать за пределы города и покупать спортивное снаряжение за большие деньги. Поэтому, в городе так низко развит уровень лыжной подготовки молодежи.

Литература

1. Электронный ресурс. URL: http://ski33.ru (дата обращения: 26.02.2014)
2. Электронный ресурс. URL:http://www.dslib.net (дата обращения: 26.02.2014)

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

FEATURES OF POWER SPEED RACERS OF SKIERS

Севостьянова Е.И. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Sevostyanova E.I. *(Tomsk State University, Tomsk)*
Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Скоростно-силовая подготовка, являясь составной частью современного тренировочного процесса, направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Большое внимание к скоростно-силовой подготовке в лыжном спорте объясняется дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса, связанной с развитием лыжного спорта: усложнением лыжных трасс, появлением более энергоёмких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях. Скорость лыжника-гонщика при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палочками, т. е. от скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Скоростно-силовая подготовка для лыжников-гонщиков имеет большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах и т. д., ухудшающих скольжение и работоспособность спортсменов. На данном этапе развития лыжного спорта большое внимание уделяется возрастной преемственности средств и методов скоростно-силовой подготовки и их доле в общем объёме тренировочных нагрузок.

Е. Н. Кудрявцев, Б. И. Сергеев, Г. Б. Чукардин, (1983) отмечают, что для достижения высоких результатов в лыжных гонках важны собственно скоростно-силовые качества. Авторы считают, что развитие скоростно-силовых качеств будет эффективнее, если оно происходит параллельно с развитием силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.

У различных авторов существуют различные мнения по поводу того, как лучше развивать скоростно-силовые качества лыжников гонщиков. По мнению М. А. Аграновского (1980) для развития силовой выносливости лыжник-гонщик должен применять повторный метод, при котором упражнения выполняются с одинаковой умеренной скоростью при усилии 50-60 % от максимальных возможностей. Для развития этого же качества автор рекомендует использовать и метод «до отказа», когда производится медленное непрерывное поднимание веса при усилии 50-70 % от максимальных возможностей до нарушения правильного выполнения упражнения или невозможности его выполнять. Метод «до отказа» рекомендует и Н. А. Андреев (1993), однако вес отягощения, по его мнению, не должен превышать 30-35 % от максимального [1, 4].

В. Н. Манжосов, В. П. Маркин (1986) считают, что общая физическая подготовка лыжников-гонщиков должна быть направлена на развитие скоростно-силовых качеств при помощи упражнений специального характера. В последнее время лыжники-гонщики занимаются общей физической подготовкой значительно меньше. Установлено, что с ростом квалификации доля общей физической подготовки снижается, но у начинающих спортсменов её роль довольно значительна [5].

Во всех работах отмечается, что при проведении тренировочных занятий со скоростно-силовой направленностью необходимо учитывать возраст занимающихся, функциональную и физическую подготовку лыжников-гонщиков на каждом этапе.

Перед непосредственным развитием скоростно-силовых качеств некоторые исследователи обращают внимание на развитие «специальной» силы лыжника-гонщика, силы мышц, участвующих при передвижении на лыжах. Так, В. Н. Манжосов (1986) отмечает, что в качестве средств силовой подготовки можно использовать многие виды спорта, отдельные их элементы. Например, гребля способствует развитию силы мышц рук, спины, брюшного пресса [5].

Для развития «специальной» силы применяются специфические средства, в частности, имитации лыжных ходов с резиновыми амортизаторами. Е. Н. Степанов, 1973; Ф. П. Суслов, (1993) считают, что применение резиновых амортизаторов на летне-осеннем этапе подготовительного периода оказывает существенное влияние на уровень развития силы мышц верхних конечностей, причём для развития силовых качеств лыжников-гонщиков наибольшее значение имеет повторная работа с весом отягощений 25-50 % от проявления максимальной силы [4].

В рекомендациях Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова (2000) обращается внимание на развитие общей и локальной силовой выносливости лыжников-гонщиков методом круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50 % от максимального. Данный метод используется для воздействия на различные группы мышц при выполнении упражнений одно за другим.

Л. С. Коганов советует, используя метод круговой тренировки, развивать силовую подготовленность, выбирая 6-8 упражнений, воздействующих на различные группы мышц. Упражнения можно выполнять на снарядах или с отягощением, подбирая их вес

так, чтобы при умеренном темпе упражнения можно было выполнять 30-60 секунд. Паузы между упражнениями не должны быть слишком продолжительными (до 25-90 секунд). Отдых между сериями должен составлять до 5 минут [3].

Для развития скоростных качеств В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов (1986) рекомендуют использовать повторные движения продолжительностью 20-60 секунд с максимальной скоростью и отягощением от 3 до 10-12 кг с интервалами отдыха 2-3 минуты, количеством повторений 4-6 раз. Причём решающее значение имеет высокая интенсивность движений при сохранении достигнутого уровня технической подготовленности. Скоростные качества лыжника-гонщика наиболее ярко проявляются при ускорении на различных участках трассы, а также в спортивных результатах на коротких лыжных дистанциях [5].

Ряд авторов (Ю. В. Верхошанский, 1988; С. К. Фомин, 1988; А. П. Матвеев, 1991) считают, что основными методами развития скоростно-силовой подготовки являются упражнения с отягощением, повторно-серийный, круговой, метод прыжковых упражнений, комплексный метод [2].

Таким образом, большое внимание к скоростно-силовой подготовке в лыжном спорте объясняется дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса, связанной с развитием лыжного спорта: усложнением лыжных трасс, появлением более энергоёмких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях. Многие авторы полагают, что наибольшая эффективность в подготовке лыжников-гонщиков будет достигнута только при развитии, всех физических качеств в определённой пропорции с учётом их значимости для вида спорта (этапа многолетней подготовки, годичного цикла и т. д.) и возможности наиболее полной реализации индивидуальных способностей спортсменов.

Развитие скоростно-силовых качеств зависит не только от применяемых средств тренировки, но и от методики их применения: интенсивности выполнения, длины отрезков, количества повторений, интервалов отдыха и общего времени выполнения и т. п. Величина отягощений или интенсивности передвижения при развитии скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков определяется, главным образом, возрастными особенностями спортсменов, их уровнем подготовленности и разнообразием приёмов и методов.

Литература

1. Андреев, Н. А. Соотношение общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков младших разрядов / Н. А. Андреев // Лыжный спорт: сб. ст. – М., 1993 – Вып. 1.- С. 48-51.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331
3. Коганов. Л. С. Развиваем выносливость / Л. С. Коганов. На лыжах круглый год / сост.: Д. Д. Донской. – М.: Знание,1990. -190 с.
4. Лыжный спорт: учебник для институтов физ. культуры / под ред. М. А. Аграновского. – М: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-37 с.

ИННОВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

INNOVATIVE COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Серова П.А. (*Российский государственный торгово-экономический университет, г. Воронеж*)
Serova P.A. (*Voronezh branch of Russian State University of Trade and Economics, Voronezh*)
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Герасимова И.А.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы [1].

Советская система физического воспитания выполняла определенные задачи, поставленные перед ней государством. Основополагающим моментом той программы была ориентация на всестороннее физическое развитие школьников и студентов посредством выполнения нормативных требований. Применительно к своему времени такая система в значительной степени решала поставленные задачи в плане физического развития и совершенствования. Однако едва ли она могла приносить удовлетворение большинству занимающихся, так как не формировалась мотивация, не учитывались потребности, склонности и способности личности. Не претерпела существенных изменений обозначенная система и в настоящее время [2].

За последние десятилетия в нашей стране и за рубежом все чаще наблюдается критика современного физического воспитания, особенно его организации и результатов в учебных заведениях. Высказывается мнение о том, что «многие школьные программы физвоспитания во всем мире находятся в глубоком кризисе» и даже говорится о «всемирном кризисе физического воспитания в школах» и других учебных заведениях.

Необходимость пересмотра подходов к физическому воспитанию, выстроить их как комплексную, эффективную и современную систему, было высказано президентом России В.В. Путиным 13 марта 2013 года в центре образования «Самбо-70» [3].

В условиях социо-культурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает модернизация образовательных парадигм, которые в совокупности предопределяют инновационные процессы в высшей школе и трансформацию их в более качественное состояние. [1] Нынешняя ситуация требует обращения к личности молодого человека, учета в процессе обучения и воспитания его индивидуальных особенностей и творческого подхода к организации образовательного процесса [2].

В процессе творческой деятельности человек создает новые культурные ценности, выступая в данном случае как субъект культурного творчества (поиск новых путей, средств, рациональных методов физического воспитания). Именно новые пути, средства и рациональные методы физического воспитания, созданные в процессе творческой деятельности человечества выделяются как инновационные методы физического воспитания [4].

В этом направлении можно отметить следующие варианты преобразований:

– организация физического воспитания на основе добровольно выбранного вида спорта;

– организация занятий по учебно-тренировочным группам с возможностью перехода студента из одной группы в другую;

– вынос занятий за рамки учебного расписания [2].

К ним также следует отнести заимствование оздоровительных систем разных народов мира (хатха-йога, каратэ, бусидо, восточные танцы и прочее) [4].

В последнее время, как в европейских странах, так и в США, большую популярность приобретает концептуальный подход к физическому воспитанию, предусматривающий широкое использование фитнес-технологий, методов, методик. В последнее время ориентация физического воспитания на фитнес приобретает все большее число сторонников. Предпринимаются активные попытки внедрения соответствующих фитнес-программ и технологий в систему физического воспитания в учебных заведениях, в том числе вузах.

Слово «фитнес» (от англ. «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым) в переводе с английского означает «годность, пригодность». Данный термин был введен в США для обозначения физической пригодности. Иногда его понимают и в более узком физическом плане – как эффективность сердечной деятельности и легких, способность суставов двигаться свободно, хорошо развитую мускулатуру, силу, гибкость, аэробную выносливость, отсутствие излишнего веса.

Однако смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало: от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» к стремлению к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Согласно определению, одобренному Всемирной организацией здравоохранения, фитнес (fitness) – способность решать повседневные задачи, энергично и проворно, не утомляясь, активно проводить свое свободное время и спокойно переносить неприятности. В «Оксфордском энциклопедическом словаре по спорту и спортивной медицине» (1994), переведенном на многие языки мира, термин «фитнес» («fitness») обозначает не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начала.

В реализации этого направления физического воспитания важное значение придается разработке новых тренажеров и других технических средств воздействия на тело человека, автоматизированным системам управления и т.д.

По мнению многих специалистов, организация педагогической деятельности на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики определяет повышение внимания и к «эстетическому направлению» физического воспитания, ориентации физкультурно-спортивной активности на решение эстетических задач, воспитание эстетической культуры и культуры движений личности.

Для реализации такого подхода разработаны и внедряются в практику организации физического воспитания эстетически ориентированные технологии, формы, методы, методики:

– артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л.Н. Алексеевой), пластико–ритмической, антистрессовой пластической, художественной гимнастики, танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, «ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры» и т.д.;

– танцевально-игровых упражнений;

– эвритмических упражнений;

– системы упражнений «body ballet»;

– организации работы театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т.п.;

– развития пластики, ритмичности и других эстетических способностей;

– «спонтанного танца;

– эстетотерапи.

Многие исследователи, ориентированные на модернизацию системы физического воспитания, подчеркивают необходимость «игровой рационализации» этой педагогической деятельности, широкого использования игровых форм организации физкультурно-спортивной деятельности и таких простейших из этих форм, как подвижные игры.

Отмечается особенно важное значение народных и национальных подвижных игр, видов спорта. Они повышают интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а также содействуют духовно-нравственному, в том числе патриотическому воспитанию.

Для внедрения в практику физического воспитания предлагаются и другие виды подвижных игр: сюжетные игры, импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические двигательные игры, игры на основе «интеграции интеллектуального и двигательного компонентов» и т.д. [3].

Следует отметить, что в случае любых преобразований педагогического процесса необходимым условием в физическом воспитании остается реализация индивидуально-психологического подхода. То есть основным фактором, сопутствующим эффективности, здесь является предоставление возможности занимающимся ориентироваться на собственные ощущения, пожелания и самооценку.

Необходимо понимать, что определенное сочетание индивидуально-психологических особенностей создает потребность в том или ином виде деятельности, связанной, например, с быстродействием, импульсивностью или, наоборот, медлительностью и равномерностью выполнения определенных операций. Это возможно выявить только в ситуации свободного выбора вида деятельности или вида спорта, которым данное лицо желало бы заниматься.

Так, имеющиеся данные показывают, что спортивную гимнастику чаще выбирают девочки с инертностью нервных процессов, а художественную – девочки с подвижностью нервных процессов. Спортивные игры чаще всего выбирают лица с подвижностью нервных процессов, так как им нравится деятельность, связанная со сменой ситуаций, с разнообразием решаемых в ходе деятельности задач. Эти примеры можно и продолжить, но более актуальным является то, что чаще всего человек, выбирающий определенный вид физической активности который, казалось бы, соответствует его склонностям, способностям и индивидуально-психологическими особенностям, не может назвать конкретные причины, почему ему нравится именно этот вид деятельности. В большинстве случаев ответ один: «Просто нравится».

Здесь следует подчеркнуть, что каждая способность, в чем бы она ни выражалась, имеет мотивационную сторону, отражающую склонность человека к занятиям тем видом деятельности, к которому у него имеются способности. Следовательно, педагогическое воздействие на обучаемого принесет ожидаемые результаты только в том случае, если оно ориентируется на реальный уровень психофизиологических возможностей личности.

С другой стороны, необходимо отметить многозначность личности, ее неисчерпаемость и непредсказуемость, поэтому сложно учесть абсолютно все свойства и особенности личности, точно спрогнозировать динамику ее развития. Обучение должно ориентироваться на максимально возможный учет психофизиологических особенностей обучаемых, основанных на качественной психолого-педагогической диагностике [2].

Как мы видим, и отечественными, и зарубежными исследователями проделана огромная работа по определению ключевых идей, целевых установок и важных направлений инновационных форм физического воспитания. Однако следует сказать о том, что обозначенные нововведения не в полной мере используются на практике, а иногда вообще не используются. Большинство разработок так и остаются разработками вместо того, чтобы послужить основой для создания полноценных, эффективных инновационных технологий педагогической деятельности, которые впоследствии могли бы стать фундаментальными концепциями современного физического воспитания.

Сложившуюся ситуацию легко объяснить тем, что любой инновационный подход к организации занятий физической культурой требует кардинальных изменений в организационных структурах учебных заведений, более высокой профессиональной подготовки педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), обеспечивающих процесс нововведений.

Совершенно очевидно, что реализация инноваций в физическом воспитании потребует значительных усилий как со стороны преподавателей и студентов, так и со стороны органов власти всех уровней. Предстоит долгая и трудная работа, но эта работа будет оправданной, ведь внедрение инновационной концепции непременно даст свои положительные результаты.

Литература

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

2. Сальников В.А., Ревенко Е.М. Инновационная составляющая в физическом воспитании школьников и студентов // Инновационные подходы в системе физического воспитания и образования: сборник научных трудов. – Омск: СибАДИ, 2012. С. 5-12.
3. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. №12. С. 132-136.
4. Инновации в физическом воспитании [Электронный ресурс] // Спортивная школа «Олимп». 2013. 30 марта. URL: http://www.karpinsk.net/sport-news/1484-innovacii-v-fizicheskom-vospitanii (дата обращения: 12.03.2014).

ФОРМИРУЮЩАЯ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

FORMING AND SOCIOCULTURAL EFFICIENCY IN THE SPHERE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Соколова М.Л. *(Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина)*
Sokolova M.L. *(Zaporizhzhya National University, Zaporozhye, Ukraine)*
Научный руководитель: доцент Тищенко В.А.

Спорт, как важный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей [1]. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания Украины. Значимость физической культуры в жизни человека неизмеримо возросла в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось влияние на организм неблагоприятных факторов – загрязнение окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерационального питания, различных стрессов и т.д., что негативно влияет на здоровье.

В настоящее время одной из важнейших проблем развития детей, подростков и студентов является преодоление социально-экономического и духовного кризиса, обеспечение высокого качества жизни народа и национальной безопасности. Американский философ М. Новак подчеркивал: «Пренебречь спортом означало бы потерять одно из важных национальных достояний!» [3].

Основной причиной возникновения и роста асоциальных форм поведения в детско-молодежной среде является разрушение государственной инфраструктуры общественного воспитания без формирования новой эффективной структуры социализации и досуга в условиях рыночных отношений. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья ребенка, организацию благоприятной материальной среды, обеспечивающей ребенку безопасность жизнедеятельности, питание и способствующей его двигательной активности, составляет содержание физического воспитания.

Именно поэтому в программах воспитания и обучения в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется физической культуре, организации оздоровительной работы с детьми. Именно поэтому актуальным вопросом физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи является такой: как сохранить и укрепит здоровье подрастающего поколения путем активного привлечения учащейся молодежи и студенчества к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Так как для этого необходим системный, комплексный подход к решению этой актуальной и злободневной проблемы. Необходимо создание в школах и вузах оптимальных условий для формирования ценностного отношения у детей и подростков, у студенческой молодежи к своему здоровью, к физической культуре за счет расширения

индивидуальных знаний по сбалансированному питанию, гигиене тела и психики человека, освоению понятий о тренировочных нагрузках и эффективном тренировочном процессе.

Следовательно, задачи физического воспитания решаются с помощью двух форм организации педагогического процесса – занятия физической культурой и занятия спортом. Физическая культура важное средство для повышения социальной и трудовой активности детей, удовлетворения их моральных и творческих потребностей. Статистика жутковатая, она свидетельствует о том, что наше общество больно, что в нем практически не остается здоровых людей. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеет хронические заболевания, причем недостаток двигательной активности провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Здоровье молодого поколения, которое ухудшается, диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, который мог бы конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего влияния, повышению устойчивости и сопротивляемости организма человека, отсутствием побочного негативного воздействия на организм. Для того, чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания. Физическая культура и спорт, активный труд и отдых, рациональное питание, личная и общественная гигиена, отказ от вредных привычек помогут в этом.

За последние время мы можем видеть то, что дети стали часто болеть и у них нет желания заниматься спортом. Связано это с тем, что детям, компьютеры заменили (движение) спорт. Дети уже не интересуются спортом и что с ним связано. Дети стали болеть и это уже проблема нашей нации. Основной проблемой заболеваний, которой мы можем наблюдать – это гиподинамия. Да, именно гиподинамия – снижение двигательной активности. На улице мы практически не увидим детей, которые должны играть и общаться между собой. Я веду к тому, что детям так же, как и подросткам, лучше всего посидеть дома. Это негативно влияет на их здоровье и родители этого не замечают, потому что не могут найти времени погулять с детьми, особенно когда они приходят с работы уставшими, и тогда им лучше и проще купить ребенку компьютер или планшет. Будущее наших детей не должно быть именно таким. Нашим детям надо помочь этого избежать, а поможет им – только движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.

Но есть еще одна проблема. А это проблема заключается в том, что у нас уменьшилось количество спортивных сооружений или они находятся, как говорится, в аварийном состоянии. Несмотря на то, что дети хотят просто поиграть на площадке, наши спортивные сооружения не позволяют им это сделать. Или чтобы отдать ребенка в различные секции, родителям приходится вкладывать не малые деньги для его здоровья. Это хорошо, когда родители могут позволить ребенку заниматься спортом, но есть же и те дети, которые понимают, что их родители не в состоянии себе это позволить. И у детей со временем пропадает желание что-то делать и потом это все сказывается на их дальнейшей жизни. Они понимают, что они уже никому не нужны и отношение к спортсменам у них меняется.

Также в школах и вузах физическая культура уходит на второй план. В последнее время наблюдается, что на уроках физкультуры начали умирать дети. Учителя физической культуры уже боятся давать какие-либо нагрузки. Когда родители приводят своего ребенка в первый класс, им говорят о необходимости обследования для того, чтобы допустить его к уроку физкультуры. При посещении больницы, уже врачи категорически запрещают ему заниматься спортом и выполнять физические упражнения. Родителей можно понять, что они переживают за здоровье ребенка. Но в таком возрасте организм детей еще растет, и могут быть некоторые отклонения. Благодаря тренировкам активизируются физиологические процессы, способствующие обеспечению

восстановления нарушенных функций у детей. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращений. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, тем самым повышая функциональные возможности детей, их сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок ребенок все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы, нарушается обмен веществ. Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни. Уже доказано, что ребенок, у которого были нарушены некоторые системы его организма, благодаря занятиям спорта или физическим упражнениям со временем проходят.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста также обусловлено ослаблением воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях и недооценкой обществом и личностью ценностного потенциала физической культуры и спорта, и значения систематических занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения. С сожалением приходится констатировать на то, что традиционная система физического воспитания школьников, сложившаяся многие годы, не оправдывает себя и находиться не на должном уровне. Это отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье школьников [1].

Физическая культура, в контексте рассматриваемой проблемы, приобретает все большее разнообразие и не сводится лишь к развитию двигательных способностей человека, а охватывает и духовное творчество личности. Приоритетные направления показаны на рис.1.

Рисунок 1 – Приоритетные направления в физическом воспитании учащихся

В связи с этим особый интерес представляет разработка соответствующей педагогической системы физкультурной деятельности, направленной на поэтапное решение поставленных теоретических задач. Программно-содержательное и методическое обеспечение профилактики девиантного поведения молодёжи с использованием физической культуры и спорта должно строиться с учетом следующих положений:

- оздоровительно-профилактическая направленность физической культуры и спорта, способствующей формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- адекватность средств и методов физической культуры и спорта личностным особенностям молодежи, их интересам и потребностям, с использованием педагогических приемов, направленных на снижение уровня тревожности и агрессивности, повышение самооценки личности, развитие физических и нравственно-этических качеств, повышение мотиваций к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическое воспитание не может ограничиваться только спортом, и он не может рассматриваться как универсальное средство, так как предъявляет повышенные, часто предельные требования к функциональным возможностям организма людей, их возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности. Цель современной физической культуры – создание нового образовательного пространства для овладения специалистами, работающими в этой сфере, теоретико-технологическими основами системных инновационных преобразований в физическом воспитании подрастающего поколения Украины.

Физическое воспитание должно реализовываться через определенные формы занятий, дополнительные (факультативные) занятия, в том числе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, поза академические формы занятий (спортивные секции, группы спортивного совершенствования, самостоятельные занятия), спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Все это должно обеспечить каждому студенту двигательную активность не менее 8-10 часов в неделю.

Литература

1. Гаджимурадова Р. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьеформирующей технологии физического воспитания: автореф. дис ... д-ра пед. наук. Махачкала, 2012. 31 с.
2. Лубышев Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. РГАФК . №4. 2001. С. 25-31.
3. Novak M. Further Reflections on Ethnicity [Текст] / M. Novak. – Middletown, PA: Jednota Press, 1977. – 142 p.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

METHODS EDUCATION OF POWER ABILITIES CHILDREN SCHOOL AGE

Соломоненко С.А. *(Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина)*
Solomonenko S.A. *(Zaporizhzhya National University, Zaporozhye, Ukraine)*
Научный руководитель: доцент Тищенко В.А.

Под силой подразумевают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет напряжения собственных мышц [1]. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек; взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую кратковременную работу длительностью до 30 с. против значительного сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения;
- силовая выносливость или силовой компонент специальной выносливости, определяемый как способность организма противостоять утомлению при работе субмаксимальной мощности длительностью до 3-4 мин., выполняемый преимущественно за счет анаэробно-гликолитического энергообеспечения;
- динамическая сила, характеризующаяся временем выполнения отягощенного движения, величиной и формой импульса силы [2].

Процесс физического воспитания учеников общеобразовательных школ должен обеспечивать необходимую физическую подготовленность школьников, но данные многих множественных обследований широкого контингента учеников, гласят про низкий уровень физической подготовленности, что в первую очередь обусловлено недостаточным уровнем развития силы. Это вызвано низким научным и методическим уровнем, несовершенной системой развития силы в разных типах научных заведений (школа, профессиональное техническое училище, высшее учебное заведение) [3].

В связи с тем, что целью данного исследования было методика воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста в работе ставились следующие задачи:

1. Определить уровень развития силы у мальчиков 16 – 17 лет.
2. Исследовать динамику развития силы у мальчиков 16 – 17 лет.
3. Оценить влияние урока по физической культуре на уровень развития силы у мальчиков 16-17 лет.

Для решения поставленных задач, в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Обработка документации.
4. Тестирование уровня развития силы:
   - ✓ подтягивание на перекладине, кол-во раз;
   - ✓ прыжок в длину с места, см;
   - ✓ поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин, кол-во раз;
   - ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз;
   - ✓ вис на согнутых руках, с.
5. Методы математической статистики.

Исследования проводились в Запорожской гимназии № 50, в котором принимали участие мальчики 16 -17 лет в количестве 15 человек. По данным медицинского осмотра все относились к основной медицинской группе. Тестирования развития силовых качеств проводились в основной части урока по физическому воспитанию.

Результаты начального исследования были взяты из журнала учителя в начале учебного года, а конечные проводились на уроке по физической культуре в феврале 2014 года.

Проанализировав полученные результаты исследования по уровню развития силы у мальчиков старшего школьного возраста 16-17 лет, мы выявили, что средний результат в подтягивании на перекладине в начале исследования соответствовал 5,62±0,95 раз.

Определение скоростно-силовых качеств, в начале исследования, по тесту «Прыжок в длину с места» результат в среднем составил 177,62±2,49 см. В тесте «Поднимание туловища из положения, лежа за 1 минуту», мальчики 16-17 лет выполнили в среднем подниманий по 24,34±0,34 раза. При определении уровня развития силы

мышц верхнего плечевого пояса по тесту «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа» результаты в начале учебного года составили 27,72±1,13 раза. Определяя статическую силу рук у мальчиков 13-14 лет в тесте «Вис на согнутых руках», результат в среднем составил 26,45±1,04 с.

К концу исследования было замечено, что уровень развития силовых качеств у мальчиков старшего школьного возраста по результатам всех пяти тестов улучшился, хотя по данным тестам не было выявлено достоверных различий. При повторном тестировании уровня развития силовых качеств мальчиков 16-17 лет в конце исследования показатели в подтягивании на перекладине составили 7,24±0,92 раза. Определяя дальность прыжка в длину с места к концу исследования, результат у мальчиков старшего школьного возраста составил 179,79±2,58 см. Количество поднимание туловища из положения, лежа за 1 минуту у мальчиков 16-17 лет в среднем составило 25,59±0,80 раз. Определяя результат в тесте «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа» результат составил 28,69±0,95 раз. Повторно определяя статическую силу рук, у мальчиков старшего школьного возраста, в тесте «Вис на согнутых руках», результат в среднем составил – 30,59±1,36 с

Исходя из полученных результатов при сравнении начальных и конечных данных по уровню развития мышечной силы у мальчиков старшего школьного возраста, установлено, что средний показатель развития силы к концу исследования улучшился (табл. 1, рис.1). Достоверных различий от начала к концу исследования выявлено не было по всем результатам тестирования.

Таблица 1 – Показатели развития силовых способностей у мальчиков 13-14 лет от начала к концу исследования

№	Тест	Начало исследования	Конец исследования	t
1	Подтягивание на перекладине, к-во раз	5,62±0,95	7,24±0,92	1,23
2	Прыжок в длину с места, см	177,62±2,49	179,79±2,58	0,61
3	Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин, к-во раз	24,34±0,84	25,59±0,80	0,78
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, к-во раз	27,72±1,13	28,69±0,95	0,65
5	Вис на согнутых руках, с	26,45±1,04	30,59±1,36	1,02
Примечание * – различия достоверны при P= 0,95				

Выводы:

1. К концу исследования уровень развития силовых качеств у мальчиков старшего школьного возраста по результатам всех пяти тестов улучшился, хотя по данным тестам не было выявлено достоверных различий.

2. Урок по физическому воспитанию в данной школе не достаточно эффективно влияет на уровень развития силовых качеств у мальчиков старшего школьного возраста, так как к концу исследования по результатам тестирования не было выявлено достоверных различий.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр „Академия”, 2002. 480 с.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.

ШЕЙПИНГ – КАК УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ
SHAIPING AS A LESSON OF PHYSICAL CULTURE AT SCHOOL

Ушакова И.Ю. *(Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга)*
Ushakova I.Yu. *(Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga)*
Научный руководитель: Бекмансуров Р.Х.

Для начала давайте ответим на вопрос, а что же такое шейпинг? Много людей, которые дали определение этому термину, для уточнения смысла. Шейпинг происходит от английского «snap», что в переводе означает «форма», т.е. занятия шейпингом направлены на то, чтобы «придавать форму», исправлять недостатки фигуры. Можно сказать, что шейпинг это определенный стиль жизни. Шейпинг – это не только выполнение физических упражнений с нагрузкой на определенные группы мышц, это к тому же система правильного питания и ведения здорового образа жизни.

Шейпинг на уроках физической культуры открывает новые возможности в современном обществе. Конечно же, стоит отметить, что заниматься с девушками намного труднее, чем с юношами. Многие педагоги должны учитывать все индивидуальные особенности девушек, ведь женский организм имеет свои секреты. В наше время очень часто можно услышать от девушек о красоте тела. До сих пор многие не могут понять простые вещи, что любая девушка хочет быть красивой, стройной с идеальной осанкой, изящно двигаться. И мы считаем, что все выше перечисленные качества, как раз поможет приобрести шейпинг – как урок физической культуры в школе. Ведь стоит отметить, что шейпинг берет лучшие качества из аэробики и атлетической гимнастики. Не возможно не учесть тот факт, что не всегда девушкам нравятся уроки физической культуры, не всегда они ходят на них с воодушевлением и легкостью. Но теперь давайте посмотрим на урок физической культуры с другой стороны, а что если бы проводились уроки шейпинга, как принято под музыку. Такие занятия в группе благотворно бы влияли на психическое состояние девушек, и эмоциональный заряд был бы очень высок.

Наши школьные программы направлены все в основном на ловкость, силу и выносливость. Все эти качества актуально развивать у парней, у будущих защитников нашей страны. А шейпинг направлен в свою очередь, на гимнастику, размеренный темп, хореографию и упражнения на расслабления. Занятия такого рода будут более эффектными. Не стоит забывать, что природа создала девушек быть милыми, мягкими, добрыми, нежными и любящими. Теперь отсюда следует вопрос и как же силовые нагрузки характерные парням могут развивать все эти качества? И это значит, что шейпингом даже нужно заниматься в школе.

На занятиях шейпинга можно выполнять все упражнения объединяя их в комплексы. Разделить все упражнения можно на вводные в данный урок и основные. Каждое упражнение будет воздействовать на определенную группу мышц.

Все выше сказанное, не значит, что мы должны забыть про уроки физкультуры. Это лишь вариант того, чтобы отвести определенное количество часов физкультуры девушек на шейпинг. Занятия шейпингом очень полезны для тех, кто с молодости начинает заботиться о своем здоровье и об избавлении себя не только от лишних килограммов, но и от различных заболеваний. Не стоит забывать, что проводить данные занятия стоит только с профессионалом своего дела. Мы должны в первую очередь

помочь женскому телу, а не навредить ему. Данный вид физической культуры разработан с учетом всех женских проблемных зон, для скорректирования фигуры опираясь на различные нагрузки мышц, заставляя их работать.

Литература

Г.А. Скворцова. Шейпинг в школе // Физическая культура в школе. 1997. №5 С. 65-79.

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

THE NECESSITY OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES AMONG YOUNG PEOPLE

Хасаншина Л.И. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)

Khasanshina L.I. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)

Научный руководитель: Шатунов Д.А.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. И сегодня особое значение приобретает проблема формирования здорового образа жизни молодежи, так как именно от них зависит благополучие будущих поколений.

Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, когда учебный процесс и возрастные особенности предъявляют повышенное требование к организму. В научной литературе, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывается, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Будучи студентами многие вынуждены покинуть привычную домашнюю среду, начать жить в общежитии либо снимать комнату, что существенно влияет на их образ жизни. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни.

На здоровье молодежи сильно влияют и внешние факторы. Рост городов, стремительно возрастающая автоматизация и механизация производственных процессов, снижение физической и повышение нервно-психологической нагрузки – все это вместе взятое создает новую экологическую, психологическую и социальную среду, в которой живет современный человек. И негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья.

Одна из причин того, что молодежь не ведет здоровый образ жизни, – отсутствие личной заинтересованности. В этом возрасте многие еще и не задумываются о продолжении своего рода. Молодые готовы воспринимать все новое и непознанное, не задумываясь о последствиях. В их умы можно внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками. В качестве побудительных причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения».

В условиях всеобщего кризиса духовности и нравственных ориентиров многие люди не уверены нужно ли им здоровье: жизнь представляется им без будущего, бессмысленной и бесперспективной. Большинство из них даже не задумывается, что здоровый человек нужен везде – в семье, в трудовом коллективе, а самое главное, перед

ним открыты все возможные карьеры. Молодые люди должны понимать ,что уровень здоровья работника во многом зависит его успешность , эффективность и уровень оплаты труда.

Таким образом, в нынешний период когда у молодого поколения критическое состояние физического и духовного развития, необходимо формировать установку на здоровый образ жизни. Ведь быть здоровым стало престижно и модно.

Ныне, здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [4]. Здоровый образ жизни в свою очередь обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

Литература

1. Батрымбетова С.А. здоровье и социально-гегиеническая характеристика современного студента /С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и преспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 165-179.

2. Козина Г.Ю. Физкультурно – оздоровительная деятельность как социальный фактор формировния здоровья современной студенческой молодежи: Атореф. Дис. …канд. социолог.наук /Э.В. Козина. – Пенза,2007

3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын . – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- С. 300-303

4.Гафиатуллина Н.Х. Специфика отношения учащихся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. …канд. Социолог. Наук / Н.Х. Гафиатуллина, Ростов-н/Д. 2007

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

METHODS DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN TRAINING YOUNG GYMNASTS

Чекаловец Е.И. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Chekalovets E.I. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент Иноземцева Е.С.

В настоящее время непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов – это сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов [1]. Одним из таких факторов является развитие координации и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь высоких результатов. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека [2].

Возникает необходимость предусмотреть строго индивидуальный подход в выборе способов и методов воздействия для развития необходимого нам качества (координации движения) [3]. Нашей задачей является поставить человеческий организм в условия нетрадиционные и нетипичные его повседневный физической деятельности, т.е. задача тренера изобрести универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способный развить у занимающихся координацию движения и поставить это качество на принципиально новый уровень, что в свою очередь свидетельствует о необходимости применения методики развития координационных способностей в тренировочном процессе юных гмнасток [4].

Объект исследования*:* учебно-тренировочный процесс гимнасток, занимающихся в СДЮСШОР им. Римма Кузнецова.

Предмет исследования*:* методика развития координационных способностей юных гимнасток.

Цель исследования: выявить особенности методики развития координационных способностей юных гимнасток.

Задачи исследования:

1.Изучить теоретические аспекты и существующие методические подходы к формированию координационных способностей.

2.На основании научной и научно-методической литературы обосновать методические особенности координационных способностей юных гимнасток в учебно-тренировочном процессе обучения.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман – тандю, батман – жэтэ, батман девлоппэ, гран – батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает учитель в ходе выполнения упражнения.

2. Музыка как фактор обучения. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы.

4. В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны ученицы. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом.

Координационные способности в художественной гимнастике проявляются в способности гимнастки выполнять упражнения свободно, легко, изящно, а также точно и экономично.

Для оценки координационных способностей юных гимнасток на начальном этапе педагогического эксперимента были выбраны следующие тесты: поза Ромберга («ласточка»), балансирование обруча, обратный кат обруча, отбивание мяча под ногой, перекат мяча по двум рукам, бросок и ловля мяча, равновесие после трех кувырков, равновесие после прыжка «Чупс».

После проведения тестирований в контрольной и экспериментальной группах, была определена динамика показателей координационных способностей, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели координационных способностей юных гимнасток на начальном этапе эксперимента

№ п/п	Тест	Группа	х
1	«Ласточка» (сек.)	КГ	22
		ЭГ	22,08
2	Балансирование обруча (сек.)	КГ	3,8
		ЭГ	3,8
3	Обратный кат обруча (кол-во раз)	КГ	пр.4, лев.3,5
		ЭГ	пр.4, лев.3
4	Отбивание мяча под ногой (кол-во раз)	КГ	пр.10,4, лев.10,2
		ЭГ	пр.10,2, лев.9,7
5	Перекат мяча по двум рукам (кол-во раз)	КГ	12,4
		ЭГ	11,8
6	Бросок и ловля мяча (кол-во раз)	КГ	пр.6, лев.6,14
		ЭГ	пр.5,5, лев.5,4
7	Равновесие после трех кувырков (сек.)	КГ	пр.9,2, лев.8,8
		ЭГ	пр.9,7, лев.8,6
8	Равновесие после прыжка «Чупс» (сек.)	КГ	пр.10,7, лев.8,9
		ЭГ	пр.9,3, лев.8,5

Исходя из данных таблицы 1, можно сделать вывод о том, что результаты контрольной группы юных гимнасток, в начале педагогического эксперимента, не отличаются от экспериментальной группы юных гимнасток по всем измеряемым показателям, оценивающих координационные способности.

Таблица 2 – Показатели координационных способностей юных гимнасток на втором этапе эксперимента

№ п/п	Тест	Группа	х
1	«Ласточка» (сек.)	КГ	22,07
		ЭГ	22,58
2	Балансирование обруча (сек.)	КГ	3,8
		ЭГ	3,975
3	Обратный кат обруча (кол-во раз)	КГ	пр.4,1, лев.3,7

		ЭГ	пр.4,2, лев.3,3
4	Отбивание мяча под ногой (кол-во раз)	КГ	пр.10,45, лев.10,12
		ЭГ	пр.10,3, лев.9,7
5	Перекат мяча по двум рукам (кол-во раз)	КГ	12,4
		ЭГ	12
6	Бросок и ловля мяча (кол-во раз)	КГ	пр.6,05, лев.6,22
		ЭГ	пр.5,6, лев.5,4
7	Равновесие после трех кувырков (сек.)	КГ	пр.9,2, лев.8,5
		ЭГ	пр.9,8, лев.8,6
8	Равновесие после прыжка «Чупс» (сек.)	КГ	пр.10,8, лев.8,9
		ЭГ	пр.9,4, лев.8,6

Анализ данных таблицы №2 оценивающих уровень развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента позволили выявить различия по всем проведенным тестам.

Заключение: Изучение специальной литературы показало, что нет единого направления в использовании средств и методов для развития такого физического качества, как координационная способность. При этом развитие координационных способностей посредством художественной гимнастики является предметом пристального внимания со стороны отечественных и зарубежных специалистов.

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. В художественной гимнастике для достижения высокого уровня спортивного мастерства, необходимо развитие у занимающихся такого качества, как координационная способность. И вследствие этого были подобраны и определены средства и методы направленные на развитие координационных способностей, применяемые в художественной гимнастике.

Литература

1. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999. –25с.
2. Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
3. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей //Физическая культура в школе.- №2.- 2001. – с. 7-14.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.:Полымя, 1989. -159 с.

ИСТОРИЯ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ»
HISTORY OF THE GAME «VOLLEYBALL»

Шипулин И. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)

Shipulin I. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Петров Р.Е.

Волейбол – командное состязание, которое проводиться на спортивной площадке, в спортивном зале, в парке, на пляже и других местах. Как появился волейбол прошло почти 120 лет. За это время игра постоянно улучшалась. Количество волейбольных команд с каждым годом увеличивалось, так же увеличивался список игроков которые любят волейбол. Я им тоже раньше увлекался, даже играл со своей командой в районных соревнованиях, но после травмы колена пришлось бросить данный вид спорта. В настоящее время волейбол входит в список наиболее популярных командных игр в мире.

Волейбол изобрел Вильям Дж. Морган, учитель физической культуры колледжа города Холиок. В 1895 году Вильям Дж. Морган повесил в спортивном зале на высоте около 2 метров от пола сетку и предложил своим ученикам перекидывать через эту сетку баскетбольную камеру. Тогда количество игроков не ограничивалось. Примерно через год состоялась конференция в Спрингфилде, где профессор Альфред Т. Хальстед предложил название для этой игры – волейбол. И начальные правила этой игры появились уже в 1897 году [1]. Во многих странах мира, в том числе и в России волейбол появился в начале 20 века, но больше он распространился во время Второй Мировой Войны. Официальным днём создания российского волейбола считается 28 июня 1923 года. Тогда в Москве в волейбол сыграли команды Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографии. Это был первый товарищеский матч [2].

Волейбол является не только самой популярной, но и самой сложной технической игрой. На тренировках много времени уделяется отработке технических элементов. С этим я согласен, так как они очень важны в игре. В современном мире появилось множество методик обучения, они включают в себя интересные подвижные игры, направленные на упражнения: отточку подачи, игры с передачей и приемом мяча, а также масса упражнений, с помощью которых, вас легко научат нападающему удару, что очень важно в игре волейбол.

В игре волейбол важна не только техника, но и тактика. Техника и тактика игры в волейбол включает в себя комплекс приемов, благодаря которым и ведется игра. Техника волейбола включает в себя положения, подачи, передачи, нападающие удары и блокирование. Между ними есть зависимость. Например, для блокирования необходим нападающий удар или обман, нападающему удару обычно предшествует передача, а чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей. Здесь прослеживается не только зависимость, но и последовательность выполнения того или иного игрового приема. В обособленном положении, как игровые приемы, находятся исходные положения (стойки, перемещения), являющиеся основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Методика обучения в волейбол как и теория, может показаться очень сложной, так же и практические занятия, которые позволяют расставить всё на свои места и понять, что на самом деле всё достаточно просто. Самое главное – иметь желание к игре в волейбол, без этого. Поэтому сколько бы вы не пытались научиться играть, вы не научитесь, пока по-настоящему не захотите.

Тактика волейбола – это умелое и организованное действие всех игроков команды с целью победить. Все действия игроков в игре делятся на две категории: защитные и нападающие. В соответствии с этим тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. В большинстве случаев используют тактику атаки, так как благодаря ей решается исход игры.

Тактика защиты и тактика атаки резко различаются: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Но, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к

сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия.

Тактика волейбола тесно связана с техникой. Несмотря на всякий замысел в игре, он не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла. Для этого нужно много и упорно тренироваться, оттачивать своё мастерство. Большинство знаменитых волейболистов приходят к успеху ближе к 20 годам, после долгих лет тренировок.

Волейбол настолько увлекательная игра, что в нее играет почти миллиард жителей планеты Земля. Это только те, кто серьезно занимается этим видом спорта. А так, больше половины населения планеты играет в волейбол. В начале нас приучают к нему в школе, родители, которые записывают своих детей секцию волейбола в спортивных школах, потом в волейбол играю уже студенты, которые учатся Высших Учебных Заведениях, на занятиях физической культуры. Затем люди все реже играют в него, но он идет по всему промежутку времени жизни человека. И даже в старости, когда нет возможности в него играть, люди просто смотрят соревнования по волейболу.

Литература

1. Все началось с колледжа [Электронный ресурс**].** URL: http://zab-active.ru/articles/189
2. Интересные факты [Электронный ресурс]. URL: http://bestsportsmeny.ru/voleybol/interesnie_fakti.html

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH IN MODERN CONDITIONS

Баталов А.К. (Удмуртский государственный университет, г. Ижевск)
Batalov A.K. (Udmurt State University, Izevsk)
Научный руководитель: канд. истор. наук Оконникова Т.И.

Практика последних десятилетий убедительно доказывает, что в быстро изменяющемся мире стратегические преимущества будут у тех государств, которые смогут эффективно развивать и продуктивно использовать инновационный потенциал развития, основным носителем которого является молодежь. Молодежь - главный ресурс развития страны в XXI веке.

В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни и культуры здоровья молодежи является чрезвычайно важной и актуальной. Осуществить поиск новых эффективных форм вовлечения молодежи в активные занятия, связанные с формированием культуры здорового образа жизни – физической культурой и рациональным питанием; обобщить и распространить лучший опыт, практику и стандарт развития здорового образа жизни в субъектах Российской Федерации; сформировать механизмы объединения усилий государственных муниципальных органов власти, коммерческих, некоммерческих и общественных организаций для решения задач популяризации здорового образа жизни в молодежной среде - вот те основные задачи, стоящие на сегодняшний день перед государственными органами власти всех уровней.

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются важнейшей составляющей (базой) для формирования здорового образа жизни, способствуют отвлечению молодежи от прогрессирующих негативных явлений, таких как наркомания, пьянство, табакокурение и преступность.

Молодежный спортивно-оздоровительный туризм является на наш взгляд универсальным решением, обеспечивающим формирование у молодежи потребности в здоровом образе жизни и физической активности, а также содействует организации занятости, отдыха и досуга молодежи. Спортивно-оздоровительный туризм как массовое физкультурное движение является одним из самых результативных средств повышения функциональных резервов человеческого организма и эффективным способом самооздоровления личности [2].

Спортивно-оздоровительный туризм не нуждается в дорогостоящем снаряжении и высококомфортной материально-технической базе: гостиницах, стадионах, бассейнах и др. Для слаженной работы спортивно-оздоровительного туристского движения необходимы лишь туристские клубы в городе как организационно-методические и просветительские центры, туристское снаряжение и сеть туристских приютов на маршрутах. Сегодня затраты, в том числе из бюджетных средств, идут в основном на содержание клубов, организацию и проведение спортивных мероприятий, снаряжение и обеспечение минимального сервиса в природной среде. Сам путешествующий на такой поход тратит минимальные финансовые средства, оплачивая лишь свое питание, личное туристское снаряжение и необходимые транспортные расходы на передвижение к месту начала похода.

Выгодность спортивно-оздоровительного туризма подтверждается также практической пригодностью большей части территории Российской Федерации для проведения спортивно-оздоровительных туристских мероприятий.

Спортивно-оздоровительный туризм, объединяя в себе наиболее эффективные оздоровительные виды рекреационной деятельности, существует большей частью за счет финансового и материального самообеспечения и является самым дешевым и доступным видом туризма для всех категорий населения, в том числе и для молодежи. В связи с этим этот вид туризма требует особой государственной поддержки и создание системы спортивно-оздоровительного туризма, как на федеральном, так и на региональном уровне.

Укрепление здоровья населения, формирование здорового образа жизни и приобщение молодёжи и других групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом – приоритетные направления государственной политики Удмуртской Республики. В Программе социально-экономического развития Удмуртской Республики на 2010-2014 годы в качестве одной из главных целей обозначено динамичное развитие спорта и туризма, создание условий, необходимых для формирования у населения республики потребности в здоровом образе жизни. Популяризация здорового образа жизни, развитие массового спорта и внутреннего туризма включено в «Стратегию социально-экономического развития Удмуртской республики на период до 2025 г.» [5].

Министерство по физической культуре, спорту и туризму УР являясь исполнительным органом государственной власти Удмуртской Республики, проводит государственную политику и осуществляет регулирование деятельности в области физической культуры, спорта и туризма в республике. На сегодняшний день реализуются две республиканские целевые программы, в рамках которых развивается спортивно-оздоровительный туризм: «Формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта в Удмуртской республике на 2010 – 2014 годы» и «Развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской Республике на 2012 – 2018 годы». В Республиканской целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской республике на 2012-2018 годы» одним из перспективных видов туризма признан спортивно-оздоровительный туризм [3].

Целью республиканской целевой программы «Формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта в Удмуртской республике на 2010 – 2014 годы» является устойчивое и динамичное развитие физической культуры и спорта в Удмуртской республике, формирование у населения Удмуртской республики потребности в здоровом образе жизни как неотъемлемой части физического и духовного развития [4]. Минспорттуризмом УР проводится комплекс мер, направленных на популяризацию и активное развитие спортивно-оздоровительного туризма в республике. Особое внимание Минспорттуризм УР уделяет работе со студенческой и учащейся молодёжью, проводятся спартакиады, фестивали студенческого спорта и спортивно-оздоровительного туризма, универсиады. По результатам проведения республиканских спартакиад молодежные сборные команды Удмуртской Республики достойно представляют республику в окружных и всероссийских стартах – таких, как: всероссийские зимние и летние сельские спортивные игры, спартакиада допризывной молодежи (ПФО и РФ), всероссийский фестиваль студенческого спорта, летняя и зимняя «Универсиады» [1].

В сезоне 2012 – 2013 учебного года проведена двадцать первая Спартакиада среди учебных заведений начального, среднего и высшего профессионального образования. В программе спартакиад проведено 38 спортивно – массовых мероприятий, в т.ч. спортивно-туристской направленности. Благодаря организации спартакиад в учебных заведениях продолжают работать спортивные секции, клубы, проводятся спартакиады среди групп, факультетов. Лидерами спартакиад являются студенты Удмуртского государственного университета.

Туристский клуб Удмуртского государственного университета «Траверз» является крупнейшей студенческой организацией спортивно-оздоровительного туризма в Удмуртии. Благодаря значительному опыту и грамотному организационному подходу «Траверз» на сегодняшний день, можно назвать, координатором многих студенческих программ спортивно-оздоровительного туризма в республике.

Большую популярность у молодежи республики приобрели всероссийские массовые спортивные акции, такие как «Оранжевый мяч – 2011», «Российский Азимут», «Лыжня России», «Кросс Нации», «Рогейн» (спортивное ориентирование) и др. Туристско-спортивные акции проводятся как большие спортивные праздники в большинстве муниципальных образований республики.

Ежегодно проводятся республиканские чемпионаты и первенства по пешеходному, лыжному, горному, водному и велотуризму. Проводятся туристские слеты учебных заведений, предприятий, учреждений, массовые мероприятия, а также походы выходного дня. Самым массовым является республиканский фестиваль спортивно-оздоровительного туризма «Кругосветка Удмуртии». Его целью стали привлечения населения всех возрастов к занятиям физической культурой, организация активного, здорового досуга граждан, пропаганда здорового образа жизни и вело-пешеходного туризма. В Фестивале 2013 года приняло участие около 12 000 человек из 11 городов и районов республики.

Кроме органов государственной власти развитию молодежного спортивно-оздоровительного туризма в Удмуртии способствуют такие общественные организации как республиканская детско-молодежная общественная организация «Союз туристов и краеведов Удмуртии» и региональная общественная организация «Федерация студенческого туризма Удмуртской Республики».

Целью Республиканской детско-молодежной общественной организации «Союза туристов и краеведов Удмуртии» является содействие развитию массового спортивно-оздоровительного и туристско-краеведческого движения в Удмуртии. «Союз туристов и краеведов Удмуртии», являясь членом Туристско-спортивного союза России, осуществляет организационную, методическую и учебно-тренировочную работу в сфере детско-молодежного и спортивно-оздоровительного туризма в республике. При Союзе зарегистрирована туристско-спортивная маршрутно-квалификационная комиссия с целью обеспечения безопасности проводимых туристских мероприятий. Деятельность маршрутно-квалификационной комиссии позволяет значительно увеличить безопасность и управляемость спортивно-туристского движения, повысить уровень технической подготовки туристов-спортсменов и судей. Маршрутно-квалификационная комиссия проводит консультирование по выбору маршрута, дает заключение о соответствии категории сложности заявленного маршрута опыту руководителя и участников группы, контролирует прохождение туристскими группами заявленного маршрута, рассматривает отчетные документы о совершенных походах и дает заключение на присвоение инструкторских, спортивных званий и разрядов.

В целях привлечения к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом Союз проводит массовые мероприятия для молодежи: вело-пешеходную прогулку «Ижевская кругосветка», школьные и студенческие туристские слеты, походы выходного дня. Для выявления сильнейших спортсменов и туристских команд проводятся соревнования, чемпионаты и первенства Республики по спортивным туристским походам и туристскому многоборью. Молодежные команды Союза туристов Удмуртии занимают призовые места на Чемпионатах России, Чемпионате Приволжского федерального округа, Чемпионате г. Москвы по спортивному туризму.

Разработаны и реализуются проекты: «Коллекция звездных путешествий по родному краю», «Школа туристской подготовки», «Школа подготовки инструкторов и руководителей походов».

Целями и задачами региональной общественной организации «Федерация студенческого туризма Удмуртской Республики» являются пропаганда спорта и активного отдыха, пропаганда здорового образа жизни, военно-патриотическое воспитание молодежи. Федерация студенческого туризма Удмуртской Республики занимается организацией и проведением туристических слетов, туристических полос, спортивных походов, тренингов, поездок в пещеры, корпоративов, тимбилдинга, фестивалей и чемпионатов по туризму и военному лазертагу.

Для вовлечения молодежи в регулярные занятия активными формами туризма создаются туристские клубы. На сегодняшний день в республике действуют такие турклубы как «Вертикаль», «Фрегат», «ВездеХод», альпклуб «Энергия», клуб спортивного велотуризма «Атлант» и др. Туристские клубы являются основными организационно-методическими центрами спортивно-оздоровительного туризма в республике.

Для популяризации молодежного спортивно-оздоровительного туризма в республике все проводимые мероприятия освещаются в печатных СМИ, в телевизионных передачах, в радио эфире, на официальных сайтах Минспорттуризма Удмуртской Республики, города Ижевска, на сайте Туристско-спортивного союза России, а также на официальном сайте Союза туристов Удмуртии и в социальных сетях.

Подводя итог, отметим, что молодежный спортивно-оздоровительный туризм – самый эффективный подход, направленный на привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм является одной из совершенных форм использования свободного времени и содействия подготовке молодежи к трудовой деятельности и активному участию в развитии общества. Эти цели достигаются посредством решения в ходе подготовки и проведения туристских походов, слетов, соревнований, форм клубной работы таких задач, как патриотическое и интернационалистское воспитание, ознакомление на месте с жизнью и культурой населения, развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств человека, содействие военно-прикладной подготовке, расширение кругозора, повышение общего уровня культуры в результате приобщения к отраслям знаний, лежащих за пределами профессиональных интересов, воспитание гражданственности и коллективизма, способствование формированию активной, политически и нравственно правильной жизненной позиции у каждого туриста.

Литература

1. Материалы итогового заседания коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики. Ижевск, 2013. 43с.
2. Пасечный П.С., Фадеев Б.Г. Основы организации и управления самодеятельным туризмом. М.: ЦРИБ Турист, 1980. 63с.
3. Республиканская целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской Республике на 2012-2018 годы». Постановление Правительства Удмуртской Республики от 04.06.2012 № 237. 18с.
4. Республиканская целевая программа «Формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта в Удмуртской республике на 2010 – 2014 годы». Постановление Правительства Удмуртской Республики от 05.07.2010 № 210. 37 с.
5. Стратегия социально-экономического развития Удмуртской республики на период до 2025 г. Ижевск, 2010. 132 с.

К ВОПРОСУ О РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

TO THE QUESTION OF RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE ORENBURG REGION

Володина Ю.А. (Оренбургский Государственный Университет, г. Оренбург)
Volodina J.A. *(Orenburg State University, Orenburg)*
Научный руководитель: Лучко Н.В.

Одной из наиболее активно развивающихся сфер в мировой и российской экономике является рекреационная деятельность. Специфика данного явления заключается в многообразии форм осуществления отдыха, что обусловлено разнообразием условий для их реализации – рекреационным потенциалом территории.

Рекреация (от лат. recreation – восстановление) представляет собой восстановление израсходованных человеком в процессе труда сил, а также накопление определенного запаса этих сил для дальнейшей деятельности развития физического и интеллектуального потенциала.

Советский эколог Н.Ф. Реймерс дополняет при этом, что восстановление здоровья и трудоспособности должно проходить путем отдыха вне жилища, то есть посредством участия в организованном или неорганизованном туристском походе или проведения отпускного периода в специализированных учреждениях отдыха (санаториях, домах отдыха и прочее).

Отечественный исследователь вопросов рекреации Н.М. Большаков при этом указывает, что рекреация - это не просто отдых, а прежде всего восстановление физических и духовных сил, затраченных в производственных процессах. Именно поэтому в условиях, когда потребности населения в рекреации заметно возрастают, особое значение имеет проведение определенной государственной и муниципальной политики в этой области, политики, нацеленной на создание наиболее благоприятных условий и предпосылок наилучшего использования местных ресурсов для полноценного отдыха людей.

Как отрасль и род деятельности человека, рекреация относится к той группе отраслей и родов деятельности, которые имеют ярко выраженную ресурсную ориентацию, проявляя сходство в добывающей лесной промышленностью, рыболовством и сельским хозяйством. Поэтому важнейшей составной частью рекреационного потенциала являются рекреационные ресурсы.

По мнению, Пирожникова И.И. рекреационные ресурсы – это природные и культурно-исторические комплексы и их элементы, способствующих восстановлению и развитию физических и духовных сил человека, его трудоспособности и здоровья, которые при современной и перспективной структуре рекреационных потребностей и технико-экономических возможностей используются для прямого и косвенного потребления и производства курортных и туристических услуг [1].

Рекреационные ресурсы оказывают влияние на территориальную организацию рекреационной деятельности, на формирование рекреационных районов и центров, на их специализацию и экономическую эффективность.

Именно поэтому, на сегодняшний день особенно важным представляется выявление наиболее привлекательных в рекреационном отношении территорий, на которых возложена организация различных видов отдыха, наиболее полная реализация рекреационных потребностей.

Для полного удовлетворения рекреационных потребностей необходима оценка рекреационного потенциала территории, это объясняется его местом в общей структуре рекреации. Он выступает своеобразным базисом, на основе которого формируются и осуществляются различные виды рекреационной деятельности. Учитывая его полимерную структуру, включающую природные, культурно-исторические и социально-экономические компоненты, оценка должна носить комплексный характер.

Особенно важным представляется выявление наиболее привлекательных в рекреационном отношении территорий, на которых возможна организация различных видов отдыха, наиболее полное удовлетворение рекреационных потребностей.

Оренбургская область относится к регионам, обладающим богатым рекреационным потенциалом, представляющий интерес и способствующий возможности реализации различных видов рекреационной деятельности [4].

Именно поэтому специфика развития рекреационной сферы в целом, а также проблемы рационального использования и сохранности рекреационных объектов определяют актуальность оценки рекреационного потенциала данной территории.

Важно, также отметить то, что последние годы в число приоритетных направлений социально-экономической политики Оренбургской области вошло комплексное развитие

туристско-рекреационной области. В этих условиях возникла необходимость комплексной оценки туристско-рекреационного потенциала Оренбургской области, определении его региональной специфики и перспектив использования.

Отличительной особенностью Оренбургского края является возможность сочетать различные виды туризма из-за исключительного многообразия рекреационных ресурсов (ландшафтов, природных достопримечательностей, живописных горных и равнинных местностей). Широко известны грязелечебные и природно-климатические ресурсы области для оздоровления. Кроме того, в области представлены разнообразные объекты историко-культурного потенциала. Это курганы и курганные группы от эпохи ранней бронзы до средневековья, остатки городищ, укреплений и форпостов, а также древние и старинные рудники.

Оренбургская область, благодаря уникальному сочетанию природных и туристско-рекреационных ресурсов, является одним из перспективных мест для развития всех типов въездного и внутреннего рекреационного туризма в России [4] .

По данным портала Правительства Оренбургской области количество иностранных туристов, въехавших на территорию области в 2011 году, составило 203,8 тыс. человек, а внутренний туристский поток по Оренбургской области – 955,94 тыс. человек, что способствует увеличению налоговых поступлений в бюджет области от деятельности туристических организаций [3] .

На сегодняшний день на Оренбургском туристическом рынке функционирует более 170 туристических фирм, из которых 8 являются туроператорами, но только несколько из этих турфирм работают на въездные направления, и используют туристско-рекреационный потенциал области, как дополнительных доход от своей деятельности и направлены на развитие внутреннего и въездного рекреационного туризма.

К сожалению, такие туристические компании в основном используют историко-культурный потенциал Оренбургской области, это видно по предлагаемым ими маршрутам (таблица 1).

Таблица 1 – Туристические фирмы, использующие историко-культурный потенциал Оренбургской области

Название туроператора или турагентства	Название предлагаемого маршрута
Туристическая компания «Родное Оренбуржье»;	п. Саракташ (Саракташ – Черный отрог – Красная гора);
Туроператор «Лидия Тур»	- «Пушкин в Оренбурге»; - «Степные истоки вдохновения великих русских писателей»; - «Золотые струны виолончели» (с посещением музея Л. и М. Ростроповичей); - «Лестница времени». Обзорная экскурсия по городу с посещением музея города; - «Времен связующая нить» (с посещением областного краеведческого музея); - «Музыка, застывшая в камне»; - «Оренбург – колыбель талантливых людей». (с посещением художественного музея); - «Устроители Земли Оренбургской» (губернаторы, купцы, меценаты); - «И назовет себя всяк сущий здесь язык».
Туристическое агентство «Вояж»;	- «Религиозный Оренбург», с посещением краеведческого музея; - «А.С. Пушкин в Оренбурге» (музей истории города); - «Оренбуржцы – Великой победе» (Областного краеведческий музей); - «Писатели-классики в Оренбурге» (музей Т.Г. Шевченко); - «Здравствуй. Оренбург» (музей истории города); - «Знаете, каким он парнем был…» (музей-квартира Ю.А. Гагарина);

	- «Подземные
Туристическое агентство «Навигатор. Оренбургское Бюро Путешественников»	- Поселок Саракташ (Свято – Троицкий обитель Милосердия); - Село Покровка, Новосергеевский район (Монахова гора, подземный мужской монастырь); - Городище (посещение иконы – скоропослушницы). - «Село Октябрьское – малый Иерусалим в Оренбургских степях» (церковь Михаила Архангела).
Туристическое агентство «Навигатор»	- «Оренбург в трех веках»; - «По пугачевским и пушкинским местам»;
«Оренбургская областная туристическая компания»	История основания Оренбургской губернии (Орск – Красногор – Оренбург); - «По аксаковским местам»; - «А. С. Пушкин в Оренбуржье» - Ранние цивилизации на земле Оренбуржья (Сарматско-савроматская культура).

С одной стороны так должно быть, потому что Оренбург является областным городом, но с другой стороны в уголках нашей области расположены удивительные рекреационные объекты, которые тоже не должны оставаться без внимания. Причиной малой активности в области развития внутреннего и въездного туризма туристические организации называют недостаточную развитость туристско – рекреационного потенциала и отсутствие большого спроса среди жителей области на такие маршруты. Причинами низкого спроса на данные туристские продукты среди потребителей можно назвать следующие:

- географическая отдаленность ресурсов друг от друга;
- удовлетворительное состояние рекреационных и туристических ресурсов;
- низкий уровень сервиса и развитие инфраструктуры;
- узкая направленность государственной поддержки;
- недостаточная информированность туристов о туристских возможностях области;
- отсутствие инвестиционных вложений в рекреационный потенциал региона;
- экологическое состояние рекреационных природных объектов;
- экологическая обстановка в стране.

Для решения вышеперечисленных проблем разработана областная целевая программа «Развитие туризма в Оренбургской области на 2011-2016 гг.».

Одними из важнейших мероприятий Программы являются комплексное исследование области с целью развития туризма и рекреации и сотрудничество с приграничными регионами по разработке и реализации региональных, межрегиональных и международных проектов в сфере туризма. Необходимо также популяризировать туристский продукт области [2].

Но, к сожалению, это единственная крупная государственная программа развития внутреннего и въездного туризма, которая основывается на использовании туристско – рекреационного потенциала нашей области. И хочется, надеется, что все поставленные цели программой будут достигнуты, а государство будет продолжать работать по развитию и сохранению природного и культурного наследия области.

Литература

1 Кусков А.С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география: Учебно-методический комплекс. М.: МПСИ, Флинта , 2005. - 496 с.

2 Областная целевая программа «Развитие туризма в Оренбургской области на 2011-2016 гг.» от 14.09.2010 № 640-пп

3 Портал Правительства Оренбургской области [Электронный ресурс] URL http://www.orenburg-gov.ru (дата обращения 21.02.14)

4 Природа Оренбургской области [Электронный ресурс] URL http://oren-icn.ru/index.php/enzoren (дата обращения 21.02.2014)

ИГРОВЫЕ СРЕДСТВА АКТИВНОГО ОТДЫХА ШКОЛЬНИКОВ-ФУТБОЛИСТОВ 11–13 ЛЕТ

PLAYING FACILITY OF THE ACTIVE REST SCHOOLBOY-SOCCER PLAYER 11–13 YEARS

Галушков Е.С. *(Сочинский государственный университет, г. Сочи)*
Galyshkov E.S. *(Sochi state university, Sochi)*
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Томилин К.Г.

Актуальность. Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим – полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры [1].

Физическая рекреация – использование любых видов двигательной активности в целях физического развития и укрепления здоровья [2]. Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику, на все вегетативные функции – газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции [3].

Футбол очень популярен среди детей и служит прекрасным средством физической рекреации, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни [2].

Цель исследования: – оценить эффективность использования игровых средств физической рекреации у школьников 11–13 лет на занятиях по футболу.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: 1. анализ научно-методической литературы; 2. педагогическое наблюдение; 3. тестирование; 4. педагогический эксперимент; 5. методы математической статистики.

Исследования проводились в естественных условиях на базе ДЮСШ «Юность» г. Сочи, Адлерский район. Проведение эксперимента: октябрь – декабрь 2012, в котором приняло участие 30 мальчиков в возрасте 11–13 лет.

Было сформировано две группы:

1. Экспериментальная (использовались методики, совмещающие обучение техническим элементам с игрой – имеющей рекреационную направленность) (табл. 1).

2. Контрольная (использовались тренировочные упражнения по программе ДЮСШ) (табл. 1).

Таблица 1 – Упражнения по программе ДЮСШ и по экспериментальной (игровой) методике

Упражнения	**Тренировочные упражнения по программе ДЮСШ**	**Экспериментальная программа**	
		Сюжетные игры-задания (для обучения техническим элементам)	**Игры-эстафеты (для закрепления техники выполнения упражнений)**
Легкоатлети-	На месте с высоким	«Быстро по местам»,	«Комбинированная

ческие упражнения	подниманием колен, с поворотами налево, направо, кругом, с имитацией финтов, со спуртами (рывками), зигзагами, дугами, по кругу, восьмерке, с переменой направления под углом от 50 до 180°, на полусогнутых ногах.	«Вызов номеров», «Черные и белые», «Слалом», «Преследование», «Обгони мяч», «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу», «Команда быстроногих», «Эстафета зверей».	эстафета», салки с футбольным мячом, эстафеты с различными видами бега, рывков и т. д.
Акробатичес-кие упражнения	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега; длинный кувырок вперёд; кувырки назад. Соединение нескольких кувырков; перекаты и перевороты.	«Колобки», «Качели», «Рыбак и рыбки», «Поворот на 180 и 360».	Эстафеты с включением кувырков вперед, назад; поворотов и т. д
Общеразвива-ющие упражнения с предметами	Упражнения с мячами - перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.	«К своим флажкам», «Светофор», «Запрещенное движение», «Охотники и утки», «Защита булав», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Подвижная цель», Мяч по полу», «Передал - садись», «Веревочка под ногами».	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Для оценки эффективности рекреационных процессов школьников, занимающихся футболом, использовался опросник «Экспресс-САН» и ортостатическая проба. В начале и конце педагогического эксперимента проводилось тестирование: бег 30 метров, измерение времени простой двигательной – «гимнастическая палка» и теппинг-тест.

Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение. Результаты показателей ортостатической пробы в экспериментальной группе представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели ортостатической пробы

Показатели	**Экспериментальная группа**	
	До	**После**
Показатели ортостатической пробы (баллы)	3,2±0,91	2,6±0,72
p	<0,05	

До педагогического эксперимента разница составляла 3,2±0,91 («хорошо»), после – 2,6±0,72 («отлично»). Изменения носят достоверный характер $p<0,05$.

Результаты исследования показывают, что «самочувствие, активность, настроение» (САН) у детей значительно повысились в процессе применения игровых методик обучения (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты исследования по методике САН

САН	**До**	**После**	**Достоверность различий (p)**
Самочувствие	5,7±1,82	6,4±0,94	$p<0,05$

Активность	5,8±1,59	6,5±0,97	p<0,05
Настроение	5,8±1,31	6,7±0,75	p<0,05

«Самочувствие» изменилось от 5,7±1,82 до 6,4±0,94 баллов; «активность» от 5,8±1,59 до 6,5±0,97 баллов; «настроение» от 5,8±1,31 до 6,7±0,75 баллов. Результаты изменений носят достоверный характер (p<0,05).

Особый интерес представляла оценка эффективности игровых средств физической рекреации для развития скоростных способностей школьников 11–13 лет (табл. 4).

Таблица 4 – Сравнение результатов тестирования в экспериментальной группе до и после эксперимента

Группа испытуемых	Тесты		
	Измерение времени реакции «гимнастическая палка» (см)	Теппинг-тест (количество движений рук за 5 сек)	Бег 30 м (сек)
До	14,1 ± 1,08	22,7 ± 0,9	5,57 ± 0,04
После	9,5 ± 1,2	28,3 ± 1,15	5,03 ± 0,04
t	2,9	3,8	9,6
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Из табл. 4 видно, что к концу эксперимента у экспериментальной группы в тесте с гимнастической палкой результат составил 9,5 см., т. е. прирост составил 32,6 % (p<0,05). Это означает, что быстрота двигательной реакции улучшилась.

Во втором тесте – теппинг-тест – результат составил 28,3 движений руки, т. е. на 24,7 % больше (p<0,05).

Результаты бега 30 м при повторном тестировании составили 5,03 сек., т. е. прирост составил 9,7 % (p<0,05).

Выводы: Результаты исследования подтвердили гипотезу об эффективности использования игровых средств физической рекреации. Это привело не только к улучшению текущего функционального состояния школьников 11–13 лет (занимающихся футболом), но и параллельно способствовало достоверному повышению уровня их скоростных способностей.

Литература

1. Выдрин В.М., Джумаев А. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. №3. С. 2–3.
2. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: Очерки по физиологии движений. М.: Физкультура и спорт, 2005. 206 с.
3. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» // Теория и практика физической культуры. 2001. №4. С. 55–57.

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
HEALTHY LIFESTYLE OF TODAY'S YOUTH

Джанвелян В.Г. *(Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург)*
Dhzanvelyan V.G. *(Orenburg State Institute of Management, Orenburg)*
Научный руководитель: Акбатыров К.Х.

В современном мире все более значимым становиться изучение образа жизни молодежи. Молодежь – это будущее нашего государства, и от того, какие приоритеты

ставит перед собой сегодняшнее поколение, зависит, как будут развиваться все сферы жизни общества в будущем.

Образ жизни молодежи можно проследить в предпочтениях большинства молодых людей, в видах и родах как учебной и профессиональной деятельности, так и отдыха и развлечений. Так, например, лишь малая часть молодого поколения выбирает в качестве видов развлечения и отдыха выезды на природу, прогулки на свежем воздухе, активные виды спорта и тому подобное, основная масса молодежи проводит выходные в клубах, барах и других таких же заведениях. Выбор такого развлечения оказывает дурное влияние не только на физическое состояние молодых людей, но и на психическое, моральное и нравственное самосознание. А здоровье, как мы знаем, это и психическое, и физическое, и нравственное благополучие личности. Следовательно, с этой стороны здоровье молодежи подвержено влиянию негативных факторов.

Рассмотрим теперь учебную и профессиональную деятельность молодого поколения. Развитие научно-технического прогресса привело к компьютеризации практически всех видов деятельности. С одной стороны, это большое достижение, позволяющее уменьшить затраты человеческих усилий, но с другой, как и во всем, здесь имеются минусы. Со школьного возраста молодежь проводит основное время за компьютером, занимаясь как учебной деятельностью, так и посещая различные социальные сети и сетевые игры. Также компьютерные технологии используются и профессиональной деятельности. Это привело к тому, что большая часть молодого поколения имеет проблемы со зрением. Кроме того, постоянное сидячее положение как в учебной, так и профессиональной деятельности приводит к ухудшению осанки. Еще одна проблема – это неправильное питание: рестораны быстрого питания, отсутствие режима – все это приводит к таким заболеваниям, как гастрит, язва и тому подобное, но что самое грустное, эти болезни встречаются у каждого второго молодого человека.

Рассмотрев лишь небольшую часть жизни молодого поколения, мы нашли уже столько факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи. А если еще рассмотреть экологию, проблемы наркомании, курения, алкоголизма, эти факторы увеличатся десятки и сотни раз.

Для того, чтобы уничтожить, или хотя бы снизить негативное влияние этих многочисленных факторов, нужна, в первую очередь, целенаправленная политика государства в таких областях, как защита экологии, усиленная борьба с курением, наркоманией, алкоголизмом, строительство различных доступных спортивных и оздоровительных комплексов и так далее. Чтобы молодежь имела наиболее максимально возможный доступ к деятельности, положительно влияющей на здоровье и минимально возможный – к отрицательной.

Но все это возможно, только если люди сами поймут необходимость сохранения своего здоровья, ведения правильного образа жизни и занятий спортом, а для этого нужна активная деятельность не только со стороны государства, но и общества в целом: семьи, образовательных учреждений, то есть тех структур, где происходит формирование личности. Потому что только при взаимодействии всех социальных структур общества можно добиться положительных результатов.

РОЛЬ МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА В АДАПТАЦИИ КИСЛОРОДТРАНСПОРТНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА К ГИПОДИНАМИИ

ROLE OF MOLECULAR-GENETIC MECHANISM OF ADAPTATION OF OXYGEN TRANSPORT SYSTEM OF THE BODY HYPODYNAMIA

Исаева Е.Е., Даутова А.З., Усманова С.Р. *(Башкирский государственный университет, г. Уфа)*

Isaeva E.E., Dautova A. Z., Usmanova S.R. (Bashkir State University, Ufa)

Научный руководитель: д-р биол. наук, профессор Шамратова В.Г.

Современный учебный процесс обучения в ВУЗе сопровождается увеличением объема воспринимаемой информации, получаемой при использовании компьютерных средств и телекоммуникационных сетей. Это приводит к сокращению времени активного отдыха, повышению доли статической нагрузки. Вынужденное ограничение ежедневной двигательной активности наряду с высокими умственными нагрузками и хроническим психо-эмоциональным напряжением, оказывает отрицательное влияние на здоровье студентов, сопровождается снижением резервных возможностей ведущих функциональных систем организма, в том числе, и сердечно-сосудистой [1, 2].

К числу неблагоприятных последствий гиподинамии относится гипоксия - кислородное голодание тканей. Вместе с тем, при дефиците кислорода в организме развиваются адаптационные процессы, направленные на его преодоление. Кислородный статус организма обеспечивается согласованным функционированием органов внешнего дыхания, кислородтранспортной системы (КТС) крови и гемодинамических составляющих системы кровообращения. Наряду с ними важный вклад в регуляцию вносит молекулярно-генетический механизм, главная роль в котором принадлежит фетальному гемоглобину (FetHb). Эта основная форма эмбрионального гемоглобина, имеющая повышенное сродство к кислороду, способна дерепрессироваться у взрослых людей в гипоксических состояниях, анемиях разной этиологии, врожденных болезнях сердца и др [3].

Целью работы является выяснение роли различных звеньев КТС организма в поддержании кислородного гомеостаза при различном уровне двигательной активности (ДА) студентов.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 50 студенток 20-22-летнего возраста клинически здоровых по результатам ежегодного диспансерного осмотра. На основе анкетирования мы получили данные о ДА студенток (характере, объеме, интенсивности и периодичности физических нагрузок как при организованных занятиях спортом, так и в повседневной жизни). Для оценки степени гиподинамии учитывалось не только время, проводимое студентами на аудиторных занятиях, но и при подготовке к ним, работе за компьютером и т.д. В соответствии с этими критериями весь контингент обследованных мы разбили на три группы. Первую группу составили студентки, у которых имела место низкая ДА, относительная гиподинамия продолжалась более 8 часов в сутки. Во вторую группу вошли девушки, у которых ограничение двигательной активности, как правило, не превышало 6 часов в сутки (умеренная ДА). Студентки этой группы периодически занимаются плаваньем, гимнастикой, бегом и другой деятельностью, требующей физических усилий. Третью группу составили студентки, мышечные нагрузки которых являлись систематическими, их ДА можно оценить как интенсивную.

У испытуемых измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (систолическое – САД; диастолическое – ДАД) с помощью полуавтоматического прибора OmronMX2 Basic (Япония), рассчитывали минутный объем крови (МОК). У тех же студенток производили забор крови из пальца в утреннее время в клинической лаборатории. В капиллярной крови анализировали показатели кислородного режима крови, кислотно-основного состояния (КОС) и красной крови.

Анализ проводился на автоматическом анализаторе «RAPIDLAB865» фирмы «BAYER» (Германия), который определяет следующие показатели: pH, парциальное давление кислорода (pO_2), кислородную сатурацию ($satO_2$), содержание FetHb, карбокси - (COHb) и метгемоглобина (MetHb). Измерения показателей красной крови проводились с помощью автоматического гематологического анализатора «ADVIA 60» производства «BAYER» (Германия). Определяли следующие показатели: общее число эритроцитов

(RBC), содержание гемоглобина (Hb), средний объем отдельного эритроцита (MCV), гематокрит (Ht) и среднюю концентрацию гемоглобина в эритроците (MCHC).

После обработки данных в матрицу вносились средние значения показателей. Статистическую обработку результатов проводили, используя критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В табл. 1 приведены сравнительные результаты исследования систем обеспечения кислородом тканей у девушек с различным уровнем физической активности. Как вытекает из сравнительной таблицы, наиболее вариабельными оказались показатели, характеризующие кислородтранспортную функцию крови. Видно, что у девушек достоверно различаются в группах с разной ДА показатели pO_2и кислородной сатурации гемоглобина. Оба показателя группе девушек с гиподинамией имеют достоверно более низкие значения по сравнению с двумя другими группами (2-й и 3-й группами). Студентки с умеренной ДА характеризуются более высокими значениями этих же показателей по сравнению с 1-й группой, но они достоверно ниже, чем в группе спортсменок.

Таблица 1 – Показатели систем обеспечения тканей организма кислородом крови у девушек

Показатель	Группа обследованных		
	1-я группа	2-я группа	3-я группа
Эритроциты,10^{12} /л	4,46 ± 0,08	4,52±0,09	4,27±0,09
Hb, г/л	118,5±3,25	117,3±5,37	124,4±3,91
MCV, fl	85±1,8	83±3,0	89±1,9
MCHC, p/dl	31,7±0,64	30,7±0,84	32,1±0,54
Ht, %	38±1,3	38,8±1,7	39,5±1,54
pH	7,4±0,006	7,4±0,005	7,4±0,007
pO_2, мм. рт.ст.	68,5±1,59	79,8±1,37 Δ *	89,7±1,82 Δ*
$satO_2$, %	93,9±0,36	96,2±0,19 Δ *	97,3±0,18 Δ*
COHb, %	0,8±0,16	0,6±0,14	0,9±0,18
MetHb, %	0,35±0,04	0,39±0,05	0,32±0,04
FetHb, %	5,8±0,38	3,5±0,22 Δ	2,4±0,3Δ *
МОК, мл/мин	5041±199	4917±181	4486±120Δ *
СО, мл.	63,1±2,25	63,2±2,41	63±2,3
ДАД, мм.рт.ст.	67,7±2,01	69,2±3,75	67,5±2,2
ЧСС, уд/мин	79,9±3,05	73,8±2,41	72,2±3,09
Примечание: Δ – достоверное отличие показателя 2-й и 3-й групп от 1-й при p ‹ 0,05; * – достоверное отличие показателя 2-й группы от 3-й при p ‹ 0,05.			

Параллельно с этими изменениями в 1-й обнаруживается возрастание доли FetHb по сравнению с его уровнем в двух других группах. Причем его значения превышают границы нормы. У спортсменок величина FetHb достоверно ниже, чем у девушек с умеренной ДА. Таким образом, возрастание концентрации фетального гемоглобина можно расценивать как ответную реакцию компенсаторного характера, направленную на преодоление кислородного дисбаланса в организме, вызванного нарушениями механизма транспорта кислорода по крови.

Что касается показателей других звеньев КТС организма, то здесь отличия между группами обследованных проявляются менее выражено. Можно отметить некоторое повышение ЧСС у девушек с низкой ДА по сравнению с показателем в группах 1 и 2, что обусловливает более высокий уровень МОК. Таким путем, очевидно, обеспечивается возрастание притока кислорода к тканям при снижении уровня кислородного насыщения крови. Вместе с тем, возрастание минутного объема кровотока, реализуемое за счет повышения ЧСС - положительного хронотропного эффекта увеличения сердечной деятельности, является неэкономным, т.к. требует больших затрат энергии.

Заключение. Ограничение двигательной активности девушек сопровождается снижением кислородного транспорта, выражающегося в уменьшении значений показателей парциального давления кислорода и кислородной сатурации. При этом развивается гипоксия, о чем свидетельствует увеличение относительной доли фетального гемоглобина, являющееся компенсаторной реакцией организма на кислородное голодание.

Литература

1. Демидов В.А., Мальцев Д.Н., Мавлиев Ф.А. Влияние повышенной двигательной активности на кардиогемодинамическую устойчивость подростков в условиях напряженной информационной нагрузки // Физиология человека. 2008. № 4. С. 133–140.
2. Киршина Е.Д. Взаимосвязь учебной и двигательной деятельности старшеклассников во время обучения // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 319. С. 169–172.
3. Шамратова В.Г., Крапивко Ю.К., Исаева Е.Е. Оценка функционирования кислородтранспортной системы крови у студентов // Вестник Башкирского университета.2007.№4.С.38-40.

СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ
ATHLETE'S HEART

Каграманова С.Р. *(Кировская Государственная Медицинская Академия, г. Киров)*

Kagramanova S.R. *(Kirov State Medical Academy, Kirov)*

Научный руководитель: Преснецов О.Г.

Для большинства людей понятия «спортсмен» и «здоровый человек» – синонимы. У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Заниматься спортом и следить за своим здоровьем - это самые главные факторы нормальной жизнедеятельности не только растущего организма. Спорт – не предмет поклонения, это средство гармоничного, разностороннего развития личности. Но большая часть молодых людей предпочитают провести время с друзьями, употребляя при этом алкоголь, наркотики, табачные изделия и другие вещества, объясняя это одним из мифов о вреде спорта [1].Один из самых распространённых связан со случаями внезапной смерти профессиональных спортсменов на фоне внешнего здоровья. Ссылаясь на то, что часто спортсмены и не подозревают у себя какого-либо заболевания со стороны сердца. Это заболевание может проявляться лишь недомоганием и снижением спортивных результатов. Тогда становится непонятным, почему считается, что иметь «спортивное сердце» выгодно. Ведь определение «спортивное сердце» можно трактовать двояко как сердце, возможности которого являются намного более расширенными, и которое во время регулярных спортивных тренировок способно выдерживать повышенные нагрузки или как сердце, имеющее патологические отклонения и значительно сниженную работоспособность, что связано с чрезмерными физическими нагрузками.

Размерные характеристики сердца спортсменов предопределяются видом, характером и интенсивностью его спортивной деятельности. Самые большие размеры сердца имеют спортсмены, которые тренируются, развивая такое спортивное качество как выносливость, к ним относятся: бегуны на средние и длинные дистанции, велосипедисты, лыжники. В меньшей степени «спортивное сердце» развивается у боксеров и борцов. В

других видах спорта, в которых развиваются преимущественно скоростно-силовые качества, сердечный объем почти не увеличивается, поэтому объем сердца не отличается от сердечного объема людей, не занимающихся спортом.

Уже давно врачами было замечено, что состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов отличается от таковой у лиц, не занимающихся спортом. Прежде всего, на себя обращало внимание снижение частоты сердечных сокращений у спортсменов. Этот факт долгое время считался признаком высокой функциональной способности. В настоящее время данное обстоятельство не оценивается так однозначно, современные достижения спортивной кардиологии позволяют более глубоко понять изменения сердца и сосудов у спортсменов под влиянием физических нагрузок. Конечно, в настоящее время нельзя однозначно назвать профессиональный спорт полезным. Польза, и вред здоровью являются результатом разного режима распределения физических нагрузок во времени, т.е. зависят от интенсивности нагрузок. Физические нагрузки небольшой интенсивности благоприятно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы, в то время как запредельные нагрузки и или их полное отсутствие пользы не несут. Люди, тренирующиеся с высокой интенсивностью, делают это явно не для оздоровительного эффекта, а для достижения спортивных результатов [2].

Если сердце чрезмерно изнурять работой при неумеренных тренировках, клеткам сердечной мышцы не хватает питательных веществ и кислорода, потому что рост капилляров отстает от роста сердца, у мышечных клеток слишком мало митохондрий, чтобы обеспечить энергией клетку такого объема, в связи этим, клетки начинают гибнуть одна за другой. На месте погибших мышечных клеток возникает рубец из соединительной ткани, который ограничивает работоспособность сердца [3]. Так развивается хроническая сердечная недостаточность, которая может привести к смерти. Осложняется это тем, что при большом количестве погибших клеток, нарушается кровоснабжение и появляется возможность возникновения инфаркта.

Опасность заключается еще и в том, что переход от физиологического спортивного сердца к патологическому происходит, как правило, постепенно и практически незаметно для самого человека. Поэтому полной неожиданностью оказываются болезнь или смерть спортсмена, который еще вчера чувствовал себя хорошо.

Люди порой забывают, что спортивное сердце и все возможные осложнения связанные с перенагрузками на сердечную мышцу, в большинстве своем возникают только у спортсменов. И при соблюдении основных принципов и правил оздоровительной тренировки людьми молодого, среднего и пожилого возраста (индивидуализация и постепенное увеличение тренировочных нагрузок, строгий врачебный контроль и самоконтроль) опасность возникновения серьезных осложнений чрезвычайно мала и реально существует лишь у больных с тяжелой сердечно-сосудистой патологией (при отсутствии врачебного контроля).

Несомненно, что риск внезапной смерти возрастает с увеличением объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим людям старше 50 лет не рекомендуются тренировка в смешанной зоне и пиковые нагрузки, так как в этом возрасте нельзя исключить поражение коронарных артерий.

В завершение приведу слова А. Лидьярд, с которыми я полностью согласна «Всегда оставайтесь в пределах собственных возможностей и никогда не бегайте с более молодыми и сильными партнерами».

Литература

1. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н.Давиденко. - СПб.: Изд-во: СПб ГУ, 2001.

2. Аронов Д. М. Функциональные пробы в кардиологии / Д. М. Аронов // Кардиология. 1995. - № 3. - С. 74-82.

3. П.Артамонова Л. Л. Спортивная медицина: учебно-методическое пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов. Тула, 2002.
4. . Спортивная наука [Электронный ресурс]. URL: http://hardgainer.ru/hard2.view5.page12.html

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ЗАБОЛЕВАНИЙ НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСРЕДСТВОМ БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ РЕГИОНА

OPPORTUNITY FOR PREVENTION OF MAJOR GROUPS OF DISEASES OF POPULATION BY REGION TOMSK BALNEOLOGIC RESOURCES

Козарь Е.М. (*Томский государственный университет, г. Томск)*
Kozar E.M. (*Tomsk State University, Tomsk)*
Научный руководитель: д-р мед. наук Дьякова Е.Ю.

Лидирующими по Томской области являются заболевания таких систем как: дыхательная, сердечно-сосудистая, моче-половая, пищеварительная, а также заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) [2]. Эти патологии можно лечить и проводить их профилактику в санаториях нашей области. Известно, что профилактика намного эффективнее и экономически целесообразнее, чем лечение заболевания и борьба с его последствиями. Тем более, когда все, что нужно для здоровья человека находится рядом.

В связи с этим, целью настоящего исследования стала оценка возможности использования рекреационного потенциала Томской области для профилактики и лечения основных групп заболеваний местного населения.

На территории Томской области имеются большие запасы минеральных вод, принадлежащих к водоносным комплексам одного из крупнейших в мире Западно-Сибирского артезианского бассейна [0].

Для лечения заболеваний органов дыхательной системы можно применять минеральную воды содержащую ионы радона, она ускоряет заживление, снижается болевая чувствительность, повышается минимальный объем дыхания. В течение процедуры принятия радоновой ванны через кожу и дыхательные пути в организм проникает 0,3 – 6,4 % содержащегося в воде радона, который обусловливает α-облучение тканей внутренних органов. Небольшая его часть (3 %) оседает в базальных клетках сегментарных и субсегментарных бронхов. Проводимость немиелинизированных нервных проводников при α-облучении радоном существенно снижается, из-за чего уменьшается болевая чувствительность [6].

Для лечения и профилактики заболеваний пищеварительной системы подойдут минеральные воды гидрокарбонатного класса. Так как они оказывают ощелачивающее действие на содержимое желудка, а также способствуют понижению кислотно-щелочного равновесия в организме. Присуще всем минеральным водам свойство вызывать в зависимости от времени их приема по отношению к приему пищи либо стимулирующее секрецию желудочного сока, либо тормозящее ее действие. Поэтому гидрокарбонатные минеральные воды считаются универсальными водами. Вследствие снижения ацидоза улучшается углеводный обмен, что важно при лечении больных сахарным диабетом. Присутствие в гидрокарбонатных водах кальция способствует их противовоспалительному, а магния - спазмолитическому действию, что учитывается при лечении больных с заболеваниями органов пищеварения (желудочно-кишечного тракта воспалительного характера со склонностью к спазмам) [3].

Для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы применяется и хлоридно-натриевые ванны. Хлоридные натриевые ванны оказывают противовоспалительный и десенсибилизирующий, а как следствие и болеутоляющий эффекту больных

дегенеративными и другими поражениями суставов в результате стимулирующего влияния ванн на функции различных органов и систем и благоприятного их действия на адаптационно-приспособительные механизмы и механизмы саногенеза. Хлоридные натриевые ванны оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у больных с нейроциркуляторной дистонией гипотонического тина, гипертонической болезнью, ревматическими пороками сердца у взрослых и детей и т.д. Положительное действие этих ванн по ряду показателей функционального состояния центральной нервной системы и гемодинамики (РЭГ, осциллография) значительно более выражено по сравнению с широко используемыми углекислыми, радоновыми и сульфидными ваннами [3].

Лечение хлоридными натриевыми ваннами способствует увеличению систолического объема сердца и снижению общего периферического сопротивления. При этом у большей части больных не наступает выраженных изменений внутрисердечной гемодинамики по данным фазовой структуры сердечного цикла, а также изменений функции автоматизма, возбудимости или проводимости миокарда. У больных хронической венозной недостаточностью ванны уменьшают свертывающую способность крови, способствуя повышению функции антисвертывающей системы [3].

Для лечения заболевания ОДА применяются радоновые ванны которые ускоряет заживление, снижают болевую чувствительность. Применяется при таких заболевания как: артриты и полиартриты, ститы, остеомиелиты, переломы костей с замедленной консолидацией, остеоартроз, спондилиты.

Лечебный эффект: противовоспалительный анальгетический иммуностимулирующий, сосудорассширяющий [5].

Для лечения заболеваний моче-половой системы можно использовать йодобромные ванны. Их воздействие на почки и мочевыводящие пути обусловлено улучшением почечного кровотока, функционального состояния почек, нормализацией обменных процессов в почках, что приводит к уменьшению активности воспалительного процесса. Терапевтический эффект при заболеваниях почек обусловлен также сосудорасширяющим и диуретическим действием йодобромных ванн [4].

Для принятия внутрь организма подойдут минеральные воды гидрокарбонатного класса, которые ощелачивают мочу и растворяют слизь в мочевыводящих путях [4].

В заключение хотелось бы сказать, что оценивая количество заболеваний в области, становится понятным, что имеющейся на данный момент системе оздоровления населения необходимо повысить качество медицинских услуг. Возможно, что люди, живущие на территории Томской области, не имеют достаточного представления о том, как богата наша земля лечебными ресурсами.

Литература

1. Библиотека отраслевых справочников [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.info-tour.org/geo_htm/chapter5/5.7.7_mineral_water_types.htm.
2. Войнич А.Н., Козарь Е.М., Дьякова Е.Ю. Анализ структуры заболеваемости населения Томской области за 2002-2011гг. // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, здравоохранение и образование», посвященной памяти В.С.Пирусского. Томск, 14-15 ноября 2013. С. 147-151.
3. Все об отдыхе и туризме / Санаторий «Энергетик» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.rkmag.ru/?page=491 – 2012.
4. Международная клиника интегральной медицины [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://inmedclinica.ru/content/bronkhialnaya-astma– 2013.
5. Опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://spinet.ru/oda/ – 2013.
6. Радоновые ванны. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.grandars.ru/college/medicina/radonovye-vanny.html – 2013.

ВОДНЫЕ ВИДЫ РЕКРЕАЦИИ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

WATER TYPES REKREATION IN CONDITION SANATORNO-RESORT TREATMENT

Ломан С.Н. *(Сочинский государственный университет, г. Сочи)*
Loman S.N. *(Sochi State University, Sochi)*
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Томилин К.Г.

Актуальность. Издержки цивилизации не могли не отразиться негативно на состоянии здоровья современного человека. Единственный способ выживания человека в современных экстремальных условиях – нейтрализовать основные неблагоприятные факторы внешней среды: гиподинамию, избыточное высококалорийное питание, нервное перенапряжение.

Оздоровительное влияние водных видов отдыха на организм рекреанта несомненно, так как оно вызывает положительные эмоции, доставляет мышечную радость и позволяет активно отдохнуть и расслабиться, способствует психическому и эмоциональному равновесию, укрепляет сон, омолаживает и дает заряд бодрости на весь день [1].

Плавание – прекрасное средство активного отдыха. Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи.

Цель исследования: Определить оздоровительное влияние водных видов рекреации на организм отдыхающих в условиях санаторно-курортного лечения.

В эксперименте принимали участие 30 мужчин и женщин в возрасте от 35 до 45 лет. Исследования проводились в сочинском санатории «Металлург» в течение 21 дня (в период с 7 ноября 2012 по 30 ноября 2012 года). Для исследования были организованы 2 группы по 15 человек в каждой – контрольная (К) и экспериментальная (Э).

В контрольной группе в течение всего эксперимента занятия проводились по следующей схеме:

1. Оздоровительное плавание в бассейне с морской водой при температуре воды 22 С°, в течение 15 мин;
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в помещении, 10 мин;
3. Дозированная ходьба по пешеходным маршрутам – 3 км в день;
4. Массаж (по назначению лечащего врача);
5. Лечебная гимнастика.

В экспериментальной группе в течение всего эксперимента занятия осуществлялись по следующей схеме:

1. Оздоровительное плавание в бассейне при температуре воды 22 С°, в течение 30–40 минут в день;
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (10 минут);
3. Лечебные ванны, через день (15 минут);
4. Подводный массаж;
5. ЛФК в бассейне.

Методы исследования. В первый день эксперимента для определения исходного физического состояния рекреантов, в контрольной и экспериментальной группах производилось измерение весо-ростовых показателей, частоты сердечных сокращений, артериального давления; САН, ступенчатый эргометрический тест.

В процессе эксперимента проводилось открытое педагогическое наблюдение в обеих группах. В последний день эксперимента производилось повторное тестирование.

Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Динамика результатов тестирования от начала к концу эксперимента

Тесты	Группа	Исходное $\bar{X}\pm\sigma$	Итоговое $\bar{X}\pm\sigma$	Достоверность различий
Вес (кг)	К Э	78,4 ± 9,4 76,8 ± 11	77,5 ± 9,68 75,5 ± 9,98	p < 0,05 p < 0,05
Весо-ростовой индекс (г/см)	К Э	447 ± 44,18 444 ± 51,45	442 ± 43,01 437 ± 47,64	p > 0,05 p > 0,05
Индекс аэробной способности организма (мл/мин/кг)	к э	27,9 ± 5,91 30,4 ± 8,01	32,2 ± 6,06 38,8 ± 6,06	p < 0,05 p < 0,05
Самочувствие (в баллах)	К Э	5,3 ± 1,81 5,1 ± 1,21	6,8 ± 1,62 8,1 ± 1,72	p < 0,05 p < 0,05
Активность (в баллах)	К Э	4,3 ± 1,64 5,3 ± 1,84	5,5 ± 1,4 7,3 ±1,17	p < 0,05 p < 0,05
Настроение (в баллах)	К Э	5,3 ± 1,3 5,3 ± 1,08	6,9 ± 1,02 7,5 ± 1,0	p < 0,05 p < 0,05
ЧСС (уд/мин)	К Э	66,7 ± 4,32 67,4 ± 4,2	65,9 ± 4,02 65,4 ± 3,45	p > 0,05 p > 0,05
АД систолическое (мм / рт. ст.)	К Э	129,1 ± 5,4 123,6 ± 6,7	125,3 ± 5,2 120,1 ± 6,3	p > 0,05 p > 0,05
АД диастолическое (мм / рт. ст.)	К Э	84,9 ± 6,78 84,8 ± 6,43	84,2 ± 6,12 82,8 ± 5,91	p > 0,05 p > 0,05
Ступенчатый тест МПК (л/мин)	К Э	2,1 ± 0.24 2,2 ± 0,37	2,4 ± 0,34 2,9 ± 0,28	p < 0,05 p < 0,05

Определено влияние комплекса водных видов рекреации на показатели организма отдыхающих:

– пульс в состоянии покоя (утром, после пробуждения, сидя, натощак) изменился от 66,7±4,32 до 65,9±4,02 уд/мин у контрольной группы (p>0,05); от 67,4±4,2 до 65,4±3,45 уд/мин у экспериментальной группы (p>0,05);

– показатели систолического АД изменились от 129,1±5,4 до 125,3±5,2 мм. рт. ст. у контрольной группы (p>0,05); от 123,6±6,7 до 120,1±6,3 мм. рт. ст. у экспериментальной группы (p>0,05);

– показатели диастолического АД изменились от 84,8±6,43 до 82,8±5,91 мм. рт. ст. у экспериментальной группы (p>0,05), от 84,9±6,78 до 84,2±6,12 у контрольной (p>0,05);

– МПК (л/мин) увеличилось от 2,1±0,24 до 2,4±0,34 у контрольной группы (p<0,05); от 2,2±0,37 до 2,9±0,28 у экспериментальной группы (p<0,05);

– показатели индекса аэробной способности организма (мл/мин/кг) изменились от 27,9±5,91 до 32,2±6,06 у контрольной группы (p<0,05); от 30,4±8,01 до 38,8±6,06 у экспериментальной группы (p<0,05).

– показатели самочувствия (в баллах) повысились от 5,3±1,81 до 6,8±1,62 у контрольной группы (p<0,05); от 5,1±1,21 до 8,1±1,72 у экспериментальной группы (p<0,05);

– показатели активности (в баллах) изменились от 4,3±1,64 до 5,5±1,4 у контрольной группы (p<0,05); от 5,3±1,84 до 7,3±1,17 у экспериментальной группы (p<0,05);

– показатели настроения (в баллах) улучшились от 5,3±1,3 до 6,9±1,02 у контрольной группы (p<0,05); от 5,3±1,08 до 7,5±1,0 у экспериментальной группы (p<0,05);

– показатели весо-ростового индекса (г/см) изменились от 447±44,18 до 442±43,01 у контрольной группы (p>0,05); от 444±51,45 до 437±47,64 у экспериментальной группы (p>0,05).

Выводы. Приведенными выше данными подтверждается оздоровительное влияние водных видов рекреации на организм отдыхающих мужчин и женщин 35–45 лет, в условиях санаторно-курортного отдыха.

Литература

1. Томилин К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. – 2-е изд. перер. и доп. Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. 184 с.

МОДНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ
FASHION LIFESTYLE IS HEALTHY LIFESTYLE

Маринина Л.М. (Владимирский государственный университет, г. Владимир)
Marinina L.M. (Vladimir State University, Vladimir)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Наиболее философское и наименее конкретное определение понятия «здоровье» принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». [2]

Здоровье – это самое главное в жизни. Человек не сможет благополучно жить и существовать без хорошего состояния здоровья, поэтому необходимо следовать правилам здорового стиля в жизни. В настоящее время все большее количество людей стараются вести здоровый образ жизни.

По мнению российских ученых, здоровье человека зависит от нескольких факторов:

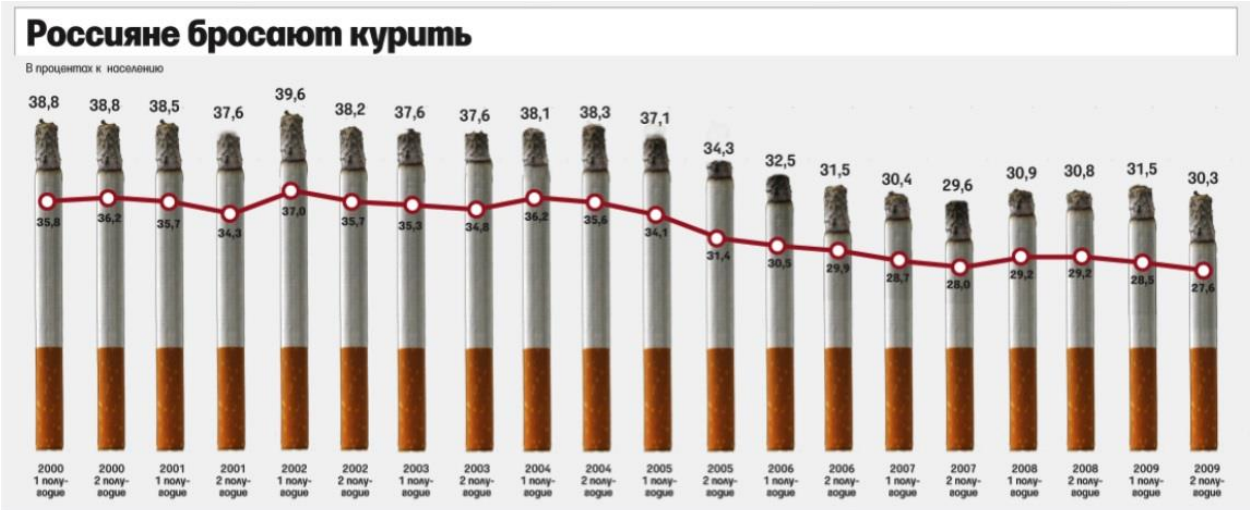
1. человеческий фактор - 25 % (физическое здоровье - 10 %, психическое здоровье - 15 %);
2. экологический фактор - 25 % (экзоэкология - 10 %, эндоэкология - 15 %);
3. социально - педагогический фактор - 40 % (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15 %, поведение, режим жизни, привычки - 25 %);
4. медицинский фактор - 10 %.

Рекреационная деятельность является одной из сторон развития здорового образа жизни, таким образом, можно отметить её колоссальное значение для населения. Рекреационную деятельность классифицируют по общественной функции и технологии:

1. лечебная,
2. оздоровительная,
3. спортивная,
4. познавательная рекреация.

Все эти виды рекреаций оказывают влияние на здоровье человека и общества в целом. Соответственно каждая из них в отдельности влияет на различные сферы здоровья.

Не смотря на то, что большое количество населения предпочитают здоровый образ жизни, отсутствие болезней, правильное питание, отсутствие вредных привычек и занятия спортом, существуют проблемы в этой сфере. Одна из проблем заключается в том, что многим людям достаточно тяжело отказаться от вредных привычек (например, от курения) и поэтому, к сожалению, в России наблюдается достаточно неприятная статистика по количеству курящих людей.



ОБЪЕМЫ КУРЕНИЯ

Объемы курения (в день)	2000 1 полугодие	2000 2 полугодие	2001 1 полугодие	2001 2 полугодие	2002 1 полугодие	2002 2 полугодие	2003 1 полугодие	2003 2 полугодие	2004 1 полугодие	2004 2 полугодие	2005 1 полугодие	2005 2 полугодие	2006 1 полугодие	2006 2 полугодие	2007 1 полугодие	2007 2 полугодие	2008 1 полугодие	2008 2 полугодие	2009 1 полугодие	2009 2 полугодие
До 5 сигарет	5,5	5,2	5,1	5,0	4,7	4,3	4,6	3,9	4,4	4,1	4,3	4,0	3,9	3,4	3,2	3,3	3,5	3,1	2,9	2,8
6 - 10 сигарет	10,2	9,5	10,3	8,6	9,9	8,9	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4	7,9	8,1	8,4	8,4	8,0	8,2	7,7	7,5	7,2
11 - 15 сигарет	7,7	8,3	7,6	8,1	8,9	8,5	9,2	8,6	9,4	8,8	8,5	7,8	7,5	7,1	6,7	6,9	7,0	7,2	7,0	6,8
16 - 20 сигарет	8,7	9,0	8,8	8,3	9,5	9,8	8,8	8,8	8,9	9,1	8,4	7,7	7,7	7,6	7,2	6,9	7,2	7,5	7,3	7,3
Более 20 сигарет	3,3	4,0	3,8	4,2	3,8	4,2	3,4	4,0	4,1	4,1	3,4	3,7	3,2	3,2	3,1	2,7	3,3	3,5	3,3	3,1

ИСТОЧНИК: TNS Россия

Рисунок 1 – Объемы курения в России [2]

Согласно Рисунку 1, можно сделать вывод, что за последние 10 лет доля курящих людей старше 18 лет в стране снизилась с 39% до 30%, а именно с 19,455 млн (в 2000 г.) до 17,021 млн (в 2009 г.).Таким образом, число курильщиков сократилось на 2,4 млн человек, ка подсчитали аналитики «TNS Россия», которые в рамках исследования TNS Marketing Index ежегодно опрашивают не меньше 45 000 жителей старше 18 лет в 65 городах страны с населением свыше 100 000 человек. Соответственно, многие люди стараются все – таки не курить и вести здоровый образ жизни. [2]

Важно понимать, что при курении человек, который курит, наносит вред не только своему организму, но и окружающим его людям и атмосфере. То есть, если курильщик не думает о своем здоровье, то его окружение страдает, вдыхая вредный дым. Государство, для предотвращения этой проблемы издало закон о курении в общественных местах: Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». [3]

Решением этой проблемы является внедрение рекламы о вреде сигарет на здоровье человека, привлечение населения к физической культуре и спорту, а также ряд других мер.

Кроме проблемы связанной с наличием у людей такой вредной привычки, как курение, существует еще одна из проблем, такая как недосыпание.

Недосыпание может быть вызвано тем, что люди слишком долго времени вечером проводят в интернете, смотрят телевизор, работают ночью, молодые люди до позднего времени остаются в ночных клубах и прочих заведениях подобного вида, поэтому поздно ложатся спать. В повседневной жизни люди часто страдают проблемой недосыпания, вследствие чего появляются проблемы в жизни. Недостаток сна способствует развитию ожирения, приводит к депрессии, болям, болезням сердца, диабету и многим другим проблемам со здоровьем, а также, к развитию фибромиалгии. Лишение достаточного количества сна способствует развитию депрессии, а мозг при этом подвергается значительным изменениям на химическом уровне. Поэтому нужно придерживаться здорового сна.

Особое внимание следует уделять полноценному сну. Для этого нужно неукоснительно выдерживать режим. Ложиться в постель и вставать необходимо в одно и то же время. И просыпаться, и засыпать нужно стараться в хорошем настроении. Только тогда сон будет спокойным (длиться он должен не менее 6 часов), а организм после него – отдохнувшим.

В настоящее время придерживаться здорового стиля жизни нужно и для этого в России и других странах осуществляется приобщение населения к спорту, физической культуре, здоровому питанию, отказу от вредных привычек, проведению свободного времени на свежем воздухе, закаливанию организма и многое другое.

Каждый человек должен понимать, чтобы быть здоровым и счастливым, нужно вести здоровый образ жизни. Сейчас модно и становится все более популярно вести здоровый стиль жизни, уже не актуально курить и употреблять алкоголь и наркотики и быть «не за ЗОЖ». Все чаще в настоящее время родители стараются отдавать своих детей в различные спортивные секции, в бассейн и стараются уделять здоровью огромное внимание.

В настоящее время индустрия здорового питания является модной. Сначала все были увлечены йогой, на смену которой пришел пилатес. Затем немного позже набрал обороты бег трусцой, благодаря чему спортивная компания NIKE разработала приложение для подсчета километров, что привело к массовой конкуренции людей в длине дистанций. Что касается вегетарианства, в этом плане многие люди придерживаются такой тенденции. Несомненно, данного рода тенденции не вредны, а чаще и очень полезны.

Достаточно неплохо, что многие рассматривают здоровый образ для жизни как тенденцию, ведь это инвестиции в будущее и экономия ресурсов. Другими словами, насколько люди будут заботиться о себе, питании, физической подготовке, настолько в будущем не придется затрачивать средства на липосакцию, лечить болезни, которые появляются благодаря сидячему и малоподвижному образу жизни.

Часто, изначально побаловав себя фаст-фудом или другими «вредными» вещами, человек заботится о себе, тратя много средств на абонемент в хороший фитнесс клуб, дорогостоящие препараты и крема для похудения. Можно сделать вывод, что организм будет модной тенденцией всегда, и соответственно, вести здоровый образ для жизни тоже.

Здоровый стиль жизни – это необходимость. Ведь, если в настоящее время все люди будут стараться придерживаться всех правил ведения такого стиля жизни, то будущее поколение будет более здоровым, а это самое главное.

Литература

1. Общие представления о здоровье [Электронный ресурс]. URL: http://www.grandars.ru (дата обращения: 26.02.2014)
2. Российская армия курильщиков за 10 лет потеряла 2,4 млн. человек [Электронный ресурс]. URL: http://www.vedomosti.ru (дата обращения: 27.02.2014)
3. Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» Принят Государственной Думой 12 февраля 2013 года. Одобрен Советом Федерации, 20 февраля 2013 года. [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru(дата обращения: 27.02.2014)

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТА
HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT

Рогозина Е.С. (*Российский государственный торгово-экономический университет, г. Воронеж*)
Rogozina E.S. *(Russian State Trade and Economic University, Voronezh)*
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Герасимова И. А.

Современный темп жизни подразумевает ускорение всей повседневной деятельности человека. Вместе с тем, такие важные категории как «здоровье», «отдых» и «спокойствие» все чаще уходят на второй план, а понятие «стресс» уже знакомо каждому.

Здоровый стиль жизни в современном обществе воспринимается не в качестве нормального естественного явления, а, скорее, как один из видов субкультуры, которой следуют отдельные личности. Стоит понимать, что здоровый стиль жизни − это не особая форма жизнедеятельности, а единственный естественный способ жить.

По определению, образ жизни - устойчивая система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разноообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Под образом жизни понимается деятельность личности, которая протекает в конкретных условиях жизни, реагирует на них и зависит от них. Результатом такой деятельности выступают определенные качественные характеристики среды, в которую человек сам себя включает, и которая будет оказывать непосредственное воздействие на дальнейшее его развитие.[3]

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

В условиях правильно сформулированного отношения, ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30% [1].

О таком важном элементе здорового стиля жизни, как сон, хочется сказать отдельно. По разным данным, для комфортного существования человеку необходимо в среднем уделять сну 7-8 часов в сутки. Эти цифры являются средними, а значит, что один человек «позволяет» себе проспать девять часов, другой просыпается с помощью будильника через пять часов. В среднем получается семь часов сна. Говоря о студентах, сложно привести какие-либо цифры, т. к. режим дня учащегося отличается непостоянством, особенно в период экзаменационной сессии. Недосып дает о себе знать ухудшением памяти, потерей работоспособности, невозможностью сконцентрироваться, что в свою очередь мешает главной студенческой деятельности − обучению. Поэтому очень важно установить определенный режим сна с учетом индивидуальных особенностей организма.

Здоровый стиль жизни представляет собой некую систему и включает в себя три основных компонента: рациональное питание, физическая активность, психическое здоровье [2].

Проблема рационального питания студентов является актуальной, т. к. многие из них довольствуются только небольшими перекусами в течение дня в столовых своих учебных заведений, что с трудом можно назвать сбалансированным питанием. Организм не получает необходимого ему количества питательных веществ, в результате чего

снижается общая работоспособность и активность студентов. Для нормального функционирования организму необходимо поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов с пищей, но меню студента чаще всего состоит из углеводов, за счет которых легче восполнить потери энергии. Ответственность за дневной рацион в большей степени ложится на плечи самого студента, но не стоит забывать, что условия, предоставленные учебным заведением, так же играют не последнюю роль в данном вопросе.

Сегодня большинство людей, включая обучающихся в ВУЗах, склонны вести сидячий образ жизни. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения. Для нормального функционирования всех систем организма необходимо полноценное физическое развитие [4].

Да, современные условия жизни дают нам слишком мало возможностей для проявления естественных двигательных актов, поэтому человек и использует физические упражнения как замечательное средство удовлетворения «мышечного голода», предупреждения гипокинезии и гиподинамии и всех ее отрицательных последствий.[4]

Основное направление физической активность студентов − занятия физической культурой согласно плану учебных занятий. Выполнение различных упражнений под руководством опытного преподавателя обеспечивает качественную и безопасную физическую нагрузку, а сдача нормативов помогает студентам диагностировать свой уровень развития и достигать хороших спортивных результатов. Для повышения функционального состояния организма 4-х часов в неделю, которые занимают обязательные учебно-тренировочные занятия, недостаточно. Студенту необходимо научиться самостоятельно выполнять упражнения во внеучебное время. Самостоятельные занятия направлены на закрепление полученных во время плановых занятий с преподавателем знаний и умений, на устранение недостатков в физическом развитии и на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний. Для поддержания своего здоровья необходимо каждый день выполнять зарядку и заниматься физической культурой самостоятельно, либо в специальных залах и секциях. Огромную роль в данном вопросе играет систематичность занятий, а правильно определить подходящее направление поможет специалист [2].

Психическое здоровье − сложный, индивидуальный критерий здорового стиля жизни. Студенты, особенно в период сдачи экзаменов, подвергаются постоянным стрессам, на которые необходимо правильно реагировать. Очень важно чередовать активную работу с отдыхом, а так же учитывать индивидуальные особенности режима работы человека. Огромный, непрерывно поступающий поток разного рода информации, которая часто требует немедленной переработки, оказывает серьезное воздействие на нервную систему человека. Здесь стоит сказать о таком явлении, как стресс. Стресс−это определенная реакция (психическая, физическая, эмоциональная) на то, что пугает человека, угрожает ему. Это понятие всем знакомо, но о способах борьбы с ним знают лишь единицы. Самым действенным способом, позволяющим исключить стресс из своей жизни, является занятие спортом, йогой, пешие прогулки, сокращение объема поступающей информации, поддержание здорового образа жизни. Если необходимо справиться со стрессом здесь и сейчас, то хорошо поможет чашка горячего чая, свежий воздух и переключение внимания.

Молодые люди сегодня стараются, помимо основной учебной деятельности, развиваться творчески, делать первые шаги по карьерной лестнице, посещать различные

мероприятия, общаться, но не стоит забывать, что чрезмерная активность вредна для здоровья.

Здоровый стиль жизни − это ежедневный выбор человека в пользу своего будущего. Особенно это касается молодых людей, которые часто пренебрегают установленными принципами, считая, что их организму ничто не угрожает. Сегодня проблема отношения молодежи к своему здоровью стоит особенно остро. На снижение физического развития студентов обращали внимание многие авторы. Так, О.К. Александровская и Г.В. Волков отмечают ухудшение таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и становая динамометрия, жизненная емкость легких. К.Л. Гейхман с соавторами выявил до 38% учащихся с пониженным физическим развитием при поступлении в ВУЗ. Профессор К. Чоговадзе с соавторами отмечает, что к концу обучения в вузе наблюдается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно болезней системы кровообращения, которые увеличиваются по данным Л.А. Травинской с 8,6% на первом курсе до 11,7% на пятом-шестом курсах у мужчин и до 16,4 у женщин [4].

Сегодня, как никогда раньше, образ жизни все больше и больше становится мерилом человеческого здоровья и долголетия. А одна из важнейших задач заключается в том, чтобы научить учащихся умению разумно использовать и сочетать объективные и субъективные факторы, обеспечивающие здоровье и долголетие в современной жизни.

Активная пропаганда здорового образа жизни призвана мотивировать людей, сделать их жизнь лучше и качественнее. Сейчас стоит говорить не просто о здоровом образе жизни, а об эффективном образе жизни, включающем в себя множество факторов. Человек может сделать гораздо больше, используя методики повышения собственной эффективности, тайм-менеджмента и развития концентрации. Такой образ жизни характеризуется всесторонним ежедневным развитием лучших человеческих качеств, его стремлением к здоровью, работе над собой, желанием сделать мир лучше.

Здоровый стиль жизни студента − это инвестиции в будущее. Будущее физически и духовно развитых личностей, находящихся в разумном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Литература

1. Библиофонд. Электронная библиотека.// Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья [Электронный ресурс] URL: http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480280
2. Образовательный сайт ВФ МГИУ//Основа здорового образа жизни студента [Электронный ресурс].URL: http://www.kylbakov.ru/STATI_PO_FIZIChESKOI_KULTURE/Osnova_zdorovogo_obraza_jizni_studenta/index.html
3. Психологический взгляд//Здоровый образ жизни- пути формирования//[Электронный ресурс] URL: http://psyvision.ru/stati-2/issledovaniya/188/zohputiformir
4. Спорт и здоровье//Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] URL:http://sportizdorove.ru/zdorovyiy-obraz-zhizni/zdorovyiy-obraz-zhizni-studenta-5.html

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
ACTIVE RECREATION

Солодовников Д.С. (*Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург*)
Solodovnikov D.S. (*Orenburg State Institute of Management; Orenburg*)
Научный руководитель: Грищенко О.М.

Одной из важнейших проблем современных людей, особенно молодежи, является малоподвижный образ жизни. Причиной его во многом служит всеобщая компьютеризация и автоматизация. Конечно, машины, компьютеры и интернет существенно облегчили нашу жизнь, но расплатой за это стал «сидячий» образ жизни,

идущий рука об руку с проблемами со здоровьем: заболевания позвоночника, снижение остроты зрения, неврозы, заболевания сердечно-сосудистой системы и избыточный вес. Все это побуждает людей искать выход из создавшейся ситуации, и многие выбирают здоровый образ жизни. Все больше молодых людей отказываются от вредных привычек, посещают тренажерные залы, бассейны, занимаются йогой, бодибилдингом, посещают спортзалы. Отправляясь в отпуск, отдают предпочтение активному отдыху. Посещение горнолыжных курортов, занятие сноубордом, прогулки на лыжах, занятие виндсерфингом, дайвингом, рафтингом, альпинизмом, велотуризм - все это многочисленные виды активного отдыха.

После такого отдыха люди не только восстанавливаются психологически, но и приходят в хорошую физическую форму и получают заряд энергии и положительных эмоций, благодаря которым могут полноценно трудиться достаточно длительное время, не прибегая к услугам докторов. Таким образом, развивая сферу туризма, связанного с активным отдыхом, можно благоприятно влиять на состояние здоровья и работоспособность населения. Учитывая наличие в нашей стране множества мест для занятия различными видами активного отдыха, это еще приведет к экономической выгоде.

В настоящее время наше правительство уделяет много внимания развитию туризма в России. Разработана государственная программа РФ «Развитие культуры и туризма» на 2013-2020 годы, где предлагаются меры по превращению туризма в наиболее развитую и привлекательную сферу общественной деятельности. При этом особое внимание уделяется развитию именно внутреннего туризма. Правительством Оренбургской области также принята целевая программа «Развитие туризма в Оренбургской области на 2011-2016 г.», целю которой является сформировать саморазвивающуюся конкурентоспособную туристко-рекреационную систему на территории Оренбургской области, которая обеспечит высокий уровень обслуживания туристов в круглогодичном режиме функционирования.

Литература

1.Кусков А.С. , Джаладян Ю. А. Основы туризма – М.: КНОРУС, 2008.-400с.
2.Справочная правовая система Гарант. [Электронный ресурс]. URL: http://www.garant.ru

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

RECREATIONAL AND HEALTH POTENTIAL OF ZYRYANSKY DISTRICT IN TOMSK REGION

Фарахов И.Р. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Farakhov I.R. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

Томская область занимает площадь равную нескольким европейским странам, обладает уникальными природными богатствами, и человеческими ресурсами, но при этом уровень развития внутреннего туризма оставляет желать лучшего. В настоящее время в Томской области насчитывается 16 районов, и текущие их границы остаются неизменными с 1965 года [2]. Каждый район содержит в себе уникальную природную и культурно-историческую составляющую, которая могла бы служить развитию тех или иных видов туризма. В своей работе мы исследуем рекреационно-оздоровительный потенциал Зырянского района Томской области, как одного из перспективных районов для развития лечебно-оздоровительного туризма в нашем регионе.

История данного района напрямую связанна со временами покорения Сибири Ермаком, когда после основания города Томска, казацкие дружины были разосланы по

прилегающим территориям для охраны сибирских народов от набегов кочевых татар. Так в 1620 году, на левом берегу Чулыма казаком- атаманом Гаврилой Зыряновым было основано русское поселение, получившее в дальнейшем название «Зырянское». В настоящее время в селе Зырянском открыт краеведческий музей, знакомство с его экспозицией позволяет проследить историю данных территорий, и может также служить объектом туристского интереса. Зырянский район расположен на юго-восточной части Томской области. Территория включает в себя порядка 4000 км^2 , что составляет порядка 1,26 % территории Томской области. Административным центром является село Зырянское, которое расположено в незначительном удалении от Томска и связано с ним автомобильной магистралью. Главная река района – Чулым – обеспечивает судоходные связи с другими районами области.

Также к наиболее крупным можно отнести реки: Яя, Кия, Четь, Тонгул, Берла, Чигисла, Туендат, Кубидат. На территории района расположено более 400 озер. Обилие водных ресурсов создает предпосылки для развития определенных видов туризма, таких как приключенческий, водный, экологический туризм. Климат района континентальный.

На территории Зырянского района расположен государственный природный заказник областного значения «Тонгульский» площадью 25,5 тыс. га и 6 различных памятников природы. На территории Зырянского района, особенно в его восточной части, сохранились уникальные природные комплексы южно-таежных пихтовых лесов, что позволяет предусматривать в перспективе организацию здесь заповедника [4]. Южно-таёжные пихтовые леса Зырянского района входят в «Коллекцию чудес Томской области».

В 2 километрах от села Тукай в Зырянском районе имеются залежи сапропеля. Лечебные грязи (сапропели) — это природные образования мазеподобной консистенции, состоящие из воды, минеральных и органических веществ. Они образуются на дне стоячих пресных озер и болот вследствие неполного разложения растительных и животных организмов. Это жидкая студенистая масса различной окраски — от темно-серой до светло-коричневой. В состав сапропелей входят ферменты, витамины, гормоны и другие биологически активные соединения. В них много микроэлементов: кальция, фосфора, йода, кобальта, железа, меди, обеспечивающих ход многих физиологических процессов. В их составе присутствуют также аминокислоты и углеводы. Сапропели являются средой обитания микроорганизмов, выделяющих антибиотики, способные подавлять действие патогенных микробов. Лечебные грязи раздражают многочисленные рецепторы, оказывают нервнорефлекторное и нейрогуморальное влияние на течение физиологических процессов в организме. В основе механизма действия грязей лежит термический, химический и механический эффект. [1]

Также, в селе Шиняево Зырянского района имеется артезианская скважина, залегающая глубоко между пластами серебра, благодаря чему вода из скважины обогащена ионами серебра, а значит, несет собой оздоравливающую и общеукрепляющую функции на организм человека. Целебные свойства серебра были известны еще с глубокой древности. Воины Александра Македонского обеззараживали воду из природных источников при помощи небольших комочков серебра. Наши предки изготавливали серебряные сосуды, чаши и кубки, в которых хранили воду, тем самым создавая современный аналог питьевой воды с ионами серебра. «Растворенное» в воде серебро является эффективным средством для полноценного функционирования внутренних органов, профилактики различных заболеваний, а также их лечения. Человек, ежедневно употребляющий ионизированную воду, повышает свой иммунитет, активизируя процессы регенерации (заживления) и улучшая обмен веществ. Вода с ионами серебра почти вдвое увеличивает интенсивность процессов головного мозга, что очень важно для людей интеллектуальных профессий. [3]

Проведя анализ рекреационно-оздоровительного потенциала Зырянского района Томской области, мы пришли к выводу, что район обладает всеми необходимыми

ресурсами для развития лечебно-оздоровительного туризма. Мы считаем, что данный район мог бы стать одной из перспективных территорий для развития внутреннего рекреационно-оздоровительного туризма в Томской области.

Литература

1. Грязелечение сапропелями при различных заболеваниях. URL: http://www.happydoctor.ru/obzor-pressy/sapropel (дата обращения: 30.03.14)
2. Департамент по культуре и туризму Томской области [Электронный ресурс]. URL: http://depculture.tomsk.gov.ru/ru/department/(дата обращения: 30.03.2014).
3. О пользе очищенной питьевой воды с ионами серебра. URL: http://kuleri-dlya-vodi.ru/o-polze-ochishennoy-pitevoy-vody-s-ionami-serebra/ (дата обращения: 30.03.14)
4. Товики. Электронная энциклопедия. URL: http://towiki.ru/view/Зырянский_район (дата обращения: 30.03.2014).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНОВ (ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРЫ)

THE STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Фомченко В.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Fomchenko V.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: канд. биол. наук Кабачкова А.В.

Физическая рекреация в современном понимании – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий [1].

Все виды физической культуры имеют одну цель — преобразовать природную сущность человека, дать ему возможность подняться над своим природным, животным происхождением. Так же сформировать высокий, сверхприродный уровень его физических качеств, совершенствовать двигательные навыки, необходимые ему в быту, труде, профессиональной деятельности, помочь создать гармоничный комплекс духовных и физических качеств, необходимых ему в широком диапазоне его преобразовательной деятельности. А они, в свою очередь, решают проблему сохранения и укрепления здоровья человека (студента) [2].

Выделяются различные формы физической рекреации: *рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др* [3]. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором, которой служит конечный результат — создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Основной акцент делается на биологической стороне рекреации — воздействие на организм человека. Познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная стороны рекреации рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями рекреативной направленности являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой, переключающей с умственной на физическую. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, оказывают оздоровительное и тренирующее воздействие, что повышает работоспособность человека. К основам

физической рекреации студентов для восстановления их здоровья, следует отнести следующие положения:

- построение комплексной программы физической рекреации для формирования, восстановления, укрепления и сохранения их здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;
- разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;
- совместная творческая деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;
- использование современных методов здоровье-формирующих технологий, адекватных для каждого студента.

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

- разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;
- комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого из них;
- непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;
- социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;
- возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей трудовой и бытовой деятельности;
- применяемые оптимальные средства в физической рекреации, к которым относятся: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, но при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств, все же одними из основных можно считать физические упражнения и двигательные режимы;
- назначение форм занятий физическими упражнениями, среди них необходимо выделить: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, вечернюю гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, занятия на тропе здоровья, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, поход в лес и по другим живописным местам и другие;
- использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами.

При выполнении изложенных выше мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы, предложенные С.Н. Поповым [4]. Хотя они и рекомендованы для лечебновосстановительной тренировки во время физической реабилитации, но их можно использовать и в процессе физической рекреации. Эти принципы включают: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, цикличность, системность, новизну и разнообразие, умеренность воздействия.

Литература

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин //Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
2. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55-57.
3. Формы физической рекреации [Электронный ресурс]. URL: http://rushkolnik.ru/docs/114/index-2229829.html (дата обращения: 14.03.2014)
4. Физическая реабилитация: учебник; под общей ред.проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5-19.

5. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов [Электронный ресурс]. URL: http://bmsi.ru/doc/bb621451-5191-43ab-b5a6-cbf197f3699f (дата обращения: 14.03.2014)

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ «ВЫМПЕЛ» Г. КОВРОВА

THE TRAINING OF THE SPORTSMEN OF THE VLADIMIR REGION FOR PARTICIPATION IN INTERNATIONAL COMPETITIONS ON VOLLEYBALL

Асланова Ж.И. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Aslanova G.I. *(Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: старший преподаватель Сафронова Т. С.

В современном мире все больше людей начинают заниматься спортом. Выясним, с чем это, прежде всего, связано.

Первая причина: спортом, в основном, начинают заниматься дети.

1) дети занимаются по желанию родителей, потому что те либо хотят видеть своих детишек в будущем Олимпийскими чемпионами, либо хотят укрепить их здоровье, либо – занять детишек чем-то, пока сами работают.

2) дети сами желают заниматься спортом, так как хотят быть похожими на своих кумиров – олимпийских чемпионов.

3) дети идут заниматься спортом из-за своих друзей, из-за своей компании, чтобы не отделяться от неё.

Вторая причина: что даёт спорт.

1) престиж, возможность “выделиться” среди одноклассников, знакомых, друзей;

2) возможность самореализации;

3) помогает укрепить собственное здоровье, повысить иммунитет и трудоспособность.

Третья причина: в случае достижения высоких результатов, спорт – это:

1) возможность запечатлеть в веках своё имя в истории не только своей страны, но и мира;

2) способ зарабатывания денег;

3)возможность получения высоких должностей для “хорошего” обеспечения дальнейшей жизни.

Из множества видов спорта, выделим волейбол. Волейбол – это вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку [1]. Во Владимирской области волейболом заниматься может абсолютно любой желающий, так как научиться может каждый человек. Это игра не только хорошо развивает и укрепляет физические данные, но она также важна для развития региона.

Без тренировки чуда не произойдет. Поэтому тренировка – неотъемлемая часть подготовки волейболистов. Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Поэтому в команде «Вымпел» осуществляется не только формирование специальных знаний, навыков, умений, воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, но и воспитание требуемых качеств личности и сторон подготовки.

К принципам тренировки, наиболее важным для технической подготовки команды можно отнести… Единство общей и специальной подготовки. Общая (всесторонняя) подготовка (физическая, техническая) предшествует углубленной спортивной

специализации и сопутствует ей на всём протяжении многолетних занятий, создавая предпосылки для специализации. Также сюда можно отнести принцип постепенности и цикличности, в процессе которых происходит лучшее освоение технических действий и все шероховатости, возникшие в процессе обучения, сглаживаются. Непрерывность тренировочного процесса, то есть многолетняя и круглогодичная тренировка при регулярности тренировочных занятий, а также его содержание, характер нагрузки должны обеспечивать рост мастерства спортсменов.

Особенность подготовки волейболистов Владимирской области заключается в создании боеспособного коллектива из нескольких игроков. Для этого требуется длительное время. Необходимо «увязать» подготовку игроков в разных командах. Поэтому каждого спортсмена в течение года необходимо дважды подвести к наивысшей спортивной форме, не считая промежуточных этапов подготовки, где он также должен показать лучшие качества, выполняя поставленные перед ним задачи на данный промежуток времени.

В основу подбора игроков и комплектования команды «Вымпел» положены два критерия: первый – уровень развития общих и специальных физических качеств волейболистов (прыгучесть, подвижность, ловкость, координация, ориентировка - особенно в безопорных положениях), техническое совершенство и тактическое мышление; второй – взаимопонимание, взаимоуважение, умение подчинить себя действиям всего коллектива. Все это вместе позволяет создать единый игровой ансамбль, проникнутый высоким боевым духом победы. В последние годы вопрос комплектования команды связан с полноценной взаимозаменяемостью игроков вовремя игры и на протяжении всего турнира соревнования [2].

Особый интерес и актуальность представляет вопрос об универсализации игроков области, совершенствовании их по выполняемым функциям и взаимозаменяемости по условным номерам (зонам) площадки. Дело в том, что с повышением класса игры к игрокам предъявляются все большие требования в универсальной, т.е. всесторонней, физической и технико-тактической подготовке и исполнительском мастерстве. Поэтому условное деление по функциям необходимо для правильной организации действий команды, что никак не исключает всестороннего совершенствования игроков.

По функциям игроки условно делятся на нападающих и связующих, а нападающие – на угловых и вспомогательных. Умение действовать во всех зонах площадки передней и задней линий требует, например, от угловых нападающих, чтобы они были более гибкими в своих действиях, и умело использовали вспомогательных нападающих "не только в нападении, но и при выполнении других технических приемов, а связующие игроки кроме своей основной функции должны полноценно участвовать в нападении и блокировании. Совершенствование игроков в таком плане позволит тренеру тактически маневрировать не только стартовым составом, но и во время замен, когда игроки смогут выходить на любое место нападающего [3].

Большое значение имеет четкость планирования международных соревнований. При этом главными становятся следующие вопросы: когда, с какими командами, сколько раз и в каких странах проводятся соревнования. Это, в свою очередь, накладывает отпечаток на следующие факторы:

– длительность подготовки команды;
– состав не только команды, но и стартовой шестерки или восьмерки;
– значение предстоящих соревнований;
– состояние игроков на день начала подготовки;
– определение основных соперников на предстоящий год;
– место проведения главного первенства;
– результаты, показанные командой в прошедшем году, и т. п.

До начала официального международного первенства команда должна провести не менее 20-25 контрольных игр. Особое внимание следует обратить на то, чтобы игры

проводились с противниками, разными по силе и стилю игры и в разных странах, поскольку окружающая обстановка (реакция зрителей, качество судейства, внимание со стороны организаторов и условия) везде различная.

В контрольных матчах и турнирах не всегда должна ставится задача обязательно победить. В них решается ряд вопросов подготовки команды к тому результату, который она должна показать позже, на официальном первенстве: проверяются эффективность избранных тактических систем и вариантов ведения игры, стабильность выполнения технических приемов в игровых ситуациях, состояние готовности кандидатов, их волевые качества и т. д. Идет процесс именно подготовки. Команда еще не в состоянии показать наивысший результат, поэтому возможны срывы разного характера. И задача «только победа!» на этом этапе может оказать отрицательное психологическое воздействие на игроков. Тем более что волейбол по своей специфике требует исключительного нервного напряжения и колоссальной выдержки спортсмена.

Подготовка кандидатов в сборную команду проводится в клубной и частично сборной командах. Поэтому для более качественной и быстрой подготовки игрока должен быть налажен постоянный деловой контакт между тренерами клубных команд, которые фактически вместе готовят отдельных игроков. Все те требования и задания, которые ставятся перед игроком, тренеры клубных команд должны решать совместно.

Техническая подготовка является не только одной из важнейших составляющих подготовки спортсменов к участию в соревнованиях, но также и одним из важнейших определяющих факторов победы. Поэтому «Вымпел» под руководством тренера А. Л. Воробьёва выиграл чемпионат России среди команд 1-й лиги в зоне Центрального федерального округа.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место [3].

Чтобы обучение технике на начальном этапе проходило успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения – развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой, второе – умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны.

Можно выделить основные факторы, обусловливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.

2. Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.

3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

4. Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры.

5. Владение системой специальных знаний.

6. Команда «Вымпел» впервые в истории Ковровского волейбола принимает участие в Чемпионате России по волейболу, играет всего третий сезон и уже стоит на первых строчках

Таблица 1 – Чемпионат Владимирской области по волейболу 2013-2014 [3]

Команда	№	1	2	3	4	5	6	И	В	П	Оч	Пар
"**Вымпел**" (Ковров)	1		3:2	3:0	0:3 0:3(т.)	3:0 3:1	3:0	7	5	2	**11**	15:6
"**КБА-Арматура**" (Ковров)	2	2:3		3:2 0:3	3:0 3:0	3:0	3:1 3:0	8	6	2	**14**	20:9
"**Динамо**" (Петушинский р-н)	3	0:3	2:3 3:0		0:3	2:3 2:3	3:2 3:0	8	3	5	**11**	15:17
"**Дзержинец**" (Гусь-Хрустальный)	4	3:0 3:0(т.)	0:3 0:3	3:0		2:3 1:3	3:0 3:0	9	5	4	**14**	15:12
"**Олимп**" (Ковровский р-н)	5	0:3 1:3	0:3	3:2 3:2	3:2 3:1		3:0 3:2	9	6	3	**15**	19:18
"**Энергия**" (Суздальский р-н)	6	0:3	1:3 0:3	2:3 0:3	0:3 0:3	0:3 2:3		9	0	9	**9**	5:27

Волейбол заслуживает большого внимания. Эта работа наиболее полно отражает моменты, на которых стоило бы заострять внимание спортсменов для более качественной их подготовки. Очень чётко определены граничные моменты действий. Всё это создаёт основу для подготовки спортсменов-волейболистов высокой квалификации. А высокий уровень техники в дальнейшем приведёт к более высокой точности выполнения тактических действий команды и, как следствие, к победе.

Литература

1. Владимирский спортивный интернет-портал [Электронный ресурс].URL: http://vladfoot.ru (дата обращения 26.02.2014)

2. Техническая подготовка спортсмена-волейболиста Электронный ресурс]. URL: http://nashaucheba.ru (дата обращения 26.02.2014)

3. Чемпионат Владимирской области по волейболу [Электронный ресурс]. URL:http://www.petushki33.ru (дата обращения 26.02.2014)

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

PREPARATION OF ATHLETES AND RUSSIAN BIATHLON-WORLD-CLASS IN THE UDMURT REPUBLIC

Беловодская А.А. (*Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, г. Ижевск*)

Belovodskaya A.A. (*Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov, Izhevsk)*

Научный руководитель: канд. истор. наук Рябая С.А.

Биатлон как один из видов спорта крайне популярен в отдельных субъектах Российской Федерации. Тюменская область, Московская область, г. Москва, Ханты-Мансийский Автономный округ, Удмуртская Республика – являются лидерами в сфере биатлона в России.

17 января 2014 г. на встрече с Министром спорта Российской Федерации В. Мутко Глава Удмуртской Республики А. Волков напомнил, что «в Удмуртии приоритетными видами спорта являются биатлон и лыжные гонки». Биатлон для Удмуртской Республики традиционно является видом спорта, развивающимся с давних времен. Большое количество спортсменов, добившихся высот на биатлонном поприще, начинали свой путь именно в Удмуртии. Статистика отражает, что в Удмуртской Республике 761 спортсмен профессионально занимаются биатлоном, среди которых заслуженными мастерами спорта являются 2, мастерами спорта международного класса – 2, мастерами спорта 18, кандидатами в мастера спорта – 46, спортсменов 1-го разряда – 35. Тренеров всего – 31 человек, из них: заслуженных тренеров России – 5, тренеров высшей категории – 13, тренеров 1-ой категории – 2, тренеров 2-ой категории – 8 [5].

В Удмуртской Республике есть следующие учреждения для занятий биатлоном:

1. Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по биатлону Удмуртской Республики» (БОУ ДОД «СДЮСШОР по биатлону УР»). Приоритетами организации работы этого учреждения является подготовка спортивного резерва для сборной команды Удмуртской Республики по биатлону. В 2012 г. на этапах многолетней подготовки спортсменов-биатлонистов обучалось 514 человек, в том числе в группах высшего спортивного мастерства – 17 человек.

В Конкурсе на получение грантов НБО «Фонд поддержки олимпийцев» по результатам, показанным в 2010/2011 гг. БОУ ДОД «СДЮСШОР по биатлону УР» получил грант в размере 1 млн. руб. на развитие биатлона как зимнего вида спорта.

Уровень подготовки тренерского состава БОУ ДОД «СДЮСШОР по биатлону УР» показан в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень подготовки тренерского состава БОУ ДОД «СДЮСШОР по биатлону УР»

Уровень образования тренерского состава	**Количество, чел.**
Высшее физкультурное образование	22
Среднее физкультурное образование	1
Без физкультурного образования	0
Общее количество тренеров	23
Из них имеют: высшую категорию	8
1-ю категорию	7
2-ю категорию	3
Примечание – данные таблицы приведены с официального сайта «Союз биатлонистов России». URL: http://base.biathlonrus.com/institution/card/id/ 35483f3b145de04093a4c1453d2ee22a (дата обращения: 22.01.2014)	

Тренерский состав постоянно повышает свой профессионализм и мастерство. Осенью 2013 г. Союз биатлонистов России на базе Института физической культуры и спорта имени А.И. Тихонова «Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова» проводились курсы повышения квалификации тренеров. Изучали теорию и методику избранного вида спорта: современные аспекты тренировочного процесса спортсменов-биатлонистов.

За время своего существования в СДЮСШОР по биатлону Удмуртской Республики подготовила 1 заслуженного мастера спорта, 2 мастеров спорта России международного класса, 22 мастеров спорта, 24 кандидатов в мастера спорта и 76 спортсменов I разряда.

Среди обучающихся школы высоких результатов добились: Кайшева Ульяна – чемпионка в гонке преследования на 7,5 км и бронзовый призёр в спринте на 6 км зимних юношеских Олимпийских игр 2012 г. в Инсбруке. Победительница олимпийских фестивалей по биатлону среди юниоров. Абсолютная чемпионка мира среди девушек (до 19 лет) 2013 г. Чемпионка Европы по биатлону среди юниорок (до 21 года) 2013 г. в

спринте [3]; Перминова Виктория – член юниорской сборной России. В 2011 г. выиграла заключительный четвертый этап эстафеты Чемпионата мира среди юниоров в Нове Место. В рамках первенства России среди юниоров 2012 г. стала победительницей в индивидуальной гонке.

2. МОУ ДОД «Дворец детского (юношеского) творчества».

3. Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 1» г. Глазова.

4. Муниципальное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Ижсталь».

Республиканский стрелково-спортивный комплекс имени А. М. Демидова, расположенный в пригороде Ижевска, является одним из лучших биатлонных центров России.

Развитие биатлона в УР основывается на разработанной Концепции развития биатлона в Удмуртской Республике на 2010–2015 гг. Целями концепции является:

– увеличить количество занимающихся биатлоном до 3000 человек к 2015 г.;

– открыть 25 отделений биатлона в районах Удмуртской Республики;

– обеспечить оснащение РССК имени А. М. Демидова электронным оборудованием согласно международным требованиям IBU (Международного союза биатлонистов);

– обеспечить подготовку спортсменов высшего спортивного мастерства, кандидатов и членов сборной команды Российской Федерации;

– реконструкция биатлонного комплекса РССК имени А. М. Демидова согласно требованиям IBU для проведения соревнований европейского уровня [1].

По итогам сезона 2011-2012 гг. сборная команда Удмуртии по биатлону заняла среди регионов страны третье место в общекомандном зачете. К наилучшим достижениям можно отнести 3 медали: золото, серебро и бронзу У. Кайшевой на Первых юношеских Олимпийских играх в Австрийском Инсбруке, а также 6 медалей Первенства и кубка России, 5 из них – золотые. В. Назарова – бронзовая медаль на 8-м этапе Кубка Европы в гонке преследования и золото Кубка России, В. Перминова серебряная медаль Чемпионата мира среди юниорок, Я. Некрасов – бронзовая медаль в суперспринте Первенства России. В командных дисциплинах Чемпионата России наши девушки в составе О. Неупокоевой, Л. Ермолаевой, А. Перевозчиковой и Л. Белослудцевой выиграли две бронзовые медали, мужчины в составе В. Алыпов, Р. Мусалимов, Е. Шамеев и Д. Кононов – бронзовую медаль. В Первенстве России по биатлону среди специализированных спортивных школ СДЮСШОР по биатлону Удмуртской Республики выиграла все золото среди девушек и два из трех среди юношей [2].

В 2012 г. 7 спортсменов-биатлонистов Удмуртии были представлены в национальной сборной команде России.

В мае 2013 г. в состав национальной сборной по биатлону среди молодежи и юниоров вошли пятеро представителей Удмуртии. Ульяна Кайшева стала единственной девушкой в молодежно-юниорском представительстве региона. Среди юношей – Александр Назаров, Александр Поварницын, Виктор Плицев и Максим Баграшов [4].

Спортсмены юниорской и юношеской сборной команды Удмуртской Республики в Первенствах мира, Европы и России завоевали 15 медалей, из которых – 10 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых.

Таким образом, стоит отметить, что биатлон является популярным видом спорта, развивающимся в Удмуртской Республике. Удмуртский биатлон обладает большими перспективами для дальнейшего подъёма.

Литература

1. Концепция развития биатлона в Удмуртской Республике на 2010-2015 годы. [Электронный ресурс] URL: http://sportturizm. udmurt.ru/documents/projects/ (дата обращения: 20.01.2014).

2. Материалы итогового заседания Коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики. Ижевск, 2013.
3. Официальный сайт «Союз биатлонистов России». [Электронный ресурс]. URL: http://biathlonrus.com/team/junior/36202/ (дата обращения: 22.01.2014).
4. Пятерка биатлонистов Удмуртии вошла в состав юниорской и молодежной национальных команд [Электронный ресурс]. URL: http://susanin.udm.ru/news/2013/05/07/402699 (дата обращения: 24.01.2014).
5. Регионы российского биатлона. [Электронный ресурс]. URL: http://base.biathlonrus.com/ region/details/id/ 38eddad 56988e3428f3 764674543f3e6 (дата обращения: 19.01.2014).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СНОУБОРДИСТОВ
PHYSICAL TRAINING SNOWBOARDERS

Бояринцева Ю.В. (*Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*)
Boyarintseva Y.V. (*Krasnoyarsk Pedagogical University named after V.P. Astafijev, Krasnoyarsk*)
Научный руководитель: доктор пед. наук, профессор Московченко О.Н.

Введение. Сноуборд – молодой и динамично развивающийся олимпийский вид спорта. На протяжении четырёх десятилетий сноуборд совершенствуется, используются новые технические приёмы (трюки), изменяются правила соревнований. Несмотря на то, что наши спортсмены достигли значительных результатов на XII зимних Олимпийских играх в Сочи, 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. Спортивная техника требует высокоразвитого чувства равновесия, большой силы ног, специальной выносливости, мгновенного реагирования на возникающие препятствия при выполнении многих технических приёмов на большой скорости, а также по леденистому снегу и на крутом склоне. Следовательно, достичь высокого спортивного результата можно только при условии высокого уровня развития двигательных качеств[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 Красноярской спортивной детской юношеской школы олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду им. Махова (СДЮШОР). Группа исследуемых – это спортсмены высокой квалификации, обоего пола 6 мужчин и 6 женщин в возрасте 16-20 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-ым 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

(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. Исследуя физические качества высококвалифицированных сноубордистов с помощью корреляционного анализа, позволило выявить наиболее информативные контрольные тесты (табл.1).

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

Физические качества	Контрольные тестовые упражнения	Коэфф. корреляции
1. Быстрота	Бег 60м	0,14
2.Координационные способности	« Сухой» слалом	0,51
3. Взрывная сила	Прыжок в длину с места	0,75
4. Гибкость	Наклон вперед	0,54
5.Скоростная выносливость	Запрыгивания на тумбу за 60с.	0,31
	Бег 400м	0,24
6.Силовая выносливость	Подъем ног в висе на перекладине до 180 градусов	0,58
	Подтягивание на перекладине	- 0,01
7.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.

В таблице 2 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).

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.

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

Физические качества	Контрольные тестовые упражнения	Коэфф. корреляции
1. Быстрота	Бег 60м	0,66
2.Координационные способности	« Сухой» слалом	0,68
3. Взрывная сила	Прыжок в длину с места	0,88
4. Гибкость	Наклон вперёд	-0,01
5.Скоростная выносливость	«Запрыгивание» на тумбу за 60с.	0,89
	Бег 600м	0,75
6.Силовая выносливость	Подъем ног в висе на перекладине до 180градусов	0,68
	Подтягивание	0,12
7.Скоростно-силовая выносливость	10-й прыжок	0,75

Для женщин ведущими факторами специальной физической подготовленности являются: взрывная сила, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость (специфическим тестом является подъем ног в висе на перекладине до 180 градусов). Тест подтягивание на перекладине является не информативным. Для мужчин – взрывная сила, скоростная выносливость скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, имеют хорошую взаимосвязь (r=0,75), исходя из этого можно предположить, что женщины менее выносливы к специфической деятельности, чем мужчины.

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.

Тест, оценивающий качество быстроты (бег 60м) является малоинформативным. Это связано: во–первых, с тем, что обладание данным качеством не всегда ведёт к положительному результату в овладении и совершенствовании техническими навыками спуска с гор; во–вторых, данный тест имеет отличительную структуру движений от скольжения на сноуборде; в – третьих он не оценивает быстроту, необходимую для прохождения поворотов на трассах слалома и слалома-гиганта, но разница в том, что при беге оценивается скорость передвижения по беговой дорожке, а при прохождении поворотов в слаломной трассе необходима скорость сгибания и разгибания в коленных суставах.

Тест на координационные способности так же имеет малую информативность, хотя это ведущее качество сноубордиста. Отсюда следует, что тест «сухой» слалом не в полной мере раскрывает координационные способности сноубордиста, т.к. это комплексный тест.

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.

Литература
1.Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры. М.: Издательство: Физкультура и спорт, 1982. 480 с.
2.Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. Чайковский: ЧГИФК, 2003. 133 с.
3. Московченко О.Н., Шумаков А.В. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации: Монография/ О.Н. Московченко, А.В. Шумаков. Красноярск ИПЦ КГТУ, 2005. 99с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ
PREPARATION SKIERS IN THE UDMURT REPUBLIC

Гиззатулина В.А. (*Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, г. Ижевск*)
Gizzatulina V.A. (*Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov, Izhevsk)*
Научный руководитель: канд. истор. наук Рябая С.А.

С учетом богатых традиций, спортивных достижений и вклада региона во всероссийское спортивное движение решением Министерством спорта Российской Федерации для Удмуртской Республики определены 13 базовых видов спорта по подготовке спортивного резерва в сборные команды страны. Это олимпийские виды спорта: биатлон, лыжные гонки, пулевая и стендовая стрельба, велоспорт, паралимпийские виды, легкая атлетика, следж хоккей, керлинг, велоспорт, лыжные гонки, биатлон и пауэрлифтинг.

На рабочей встрече, состоявшейся 17 января 2014 г., министра спорта Российской Федерации В. Мутко, Президента Удмуртской Республики А.А. Волкова и министра по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республике И. Краснова, Глава республики напомнил, что «в Удмуртии приоритетными видами спорта являются биатлон и лыжные гонки» [1].

В Удмуртской Республике функционирует несколько образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов-лыжников. Отметим наиболее значимые их них:

1) муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 7» города Ижевска[2]. За последние три года школой подготовлено: три «Мастера спорта» по лыжным гонкам, 6 человек «Кандидаты в мастера спорта», Первый спортивный разряд – 50 юных спортсменов; а также присвоены массовые юношеские разряды. Учащиеся школы – неоднократные победители и призеры Республиканских соревнований по лыжным гонкам, победители и призеры Всероссийских соревнований и Чемпионата Мира по лыжным гонкам. Учащиеся входят не только в состав сборной Удмуртской Республики, а также в состав сборной России по лыжным гонкам.

2) автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей Удмуртской Республики «Комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» (осуществляет деятельность по трем направлениям спорта: лыжные гонки; пулевая стрельба; легкая атлетика).

3) Шарканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва. Ее воспитанниками были Максим Вылегжанин, Екатерина Воронцова, Екатерина Ежова, Николай Хохряков и др. На сегодняшний день Вылегжанин Максим, Хохряков Николай являются членами сборной России по лыжным гонкам. В сборной Удмуртии по лыжным гонкам состоят Хохряков Григорий, Владыкин Геннадий, в юношеской сборной – Вахрушев Роман, Широбоков Роман, Сабрекова Ольга, Батаногова Ольга.

Следует отметить, что тренировка спортсменов-лыжников в регионе проходит на базе автономного учреждения Удмуртской Республики «Спортивно-оздоровительный лыжный комплекс Г.А. Кулаковой» (далее – СОКЛ им. Г.А. Кулаковой). Выделение целевых средств для планомерной подготовки спортсменов на СОЛК им. Г.А. Кулаковой дает большое преимущество перед спортсменами других регионов России. Но следует отметить, что за четыре года, как существует государственное задание спорткомплексу, не удалось достигнуть полного понимания сотрудниками СОЛК задач, поставленных перед ними. Условия оказания услуг спортсменам сборных команд Удмуртии ежегодно корректируются, но цель государственного задания остаётся неизменной – создать наиболее благоприятные условия для проведения тренировочных занятий, отдыха и восстановления организма между тренировками с целью достижения высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях. Не все условия устраивают спортсменов. Вошло уже в норму, размещать сборную команду Удмуртии на лыжной базе, хотя там нет достаточного количества мест для нормального проживания. Спортсменов размещают в раздевалках, приспособленных под жильё, там холодно зимой, жарко летом. Спортсмены основного состава зачастую не остаются на ночь, уезжают по домам. По причине заболевания в зимний период постоянно теряем спортсменов перед самыми ответственными стартами, а это уже невосполнимые потери для спортсменов и команде в целом.

По сравнению с сезоном 2011/2012 гг. в прошедшем спортивном сезоне команда Удмуртской Республики в комплексном зачете поднялась вверх на одно место и заняла 3 место вслед за командами Ханты-Мансийского автономного округа и Тюменской области. В 2012 г. были на 4-м месте, в 2011 г. – на пятом месте.

В 2013 г. команда лыжников Удмуртии заняла второе место в Чемпионате России, в 2012 г. было 1-е место. Бронзу в эстафетной гонке Чемпионата Мира выиграл М. Вылегжанин, а на Чемпионате России лыжники Удмуртии выиграли 7 медалей.

От именитых спортсменов не отстает и подрастающее поколение: на первенстве мира среди юниоров золото в эстафетной гонке получил Р. Тарасов, на Европейском юношеском олимпийском фестивале – серебро у Е. Вахрушевой, в первенстве России среди юниоров (19-20 лет), (21-23 годы) удмуртские юниоры завоевали 9 медалей.

Лучшие личные результаты юниоров Удмуртской Республики в спортивном сезоне 2012-2013 гг. приведены в таблице 1. В 2013 г. на самых престижных международных стартах в составе сборной страны выступали 6 лыжников из Удмуртии, вместе со своим наставником Олегом Перевозчиковым – старшим тренером сборной России. На Олимпийских играх 2014 г. в г. Сочи Удмуртскую Республику будут представлять три лыжника: Вылегжанин М., Главатских К., Япаров Д.

Таблица 1 – Лучшие личные результаты юниоров Удмуртской Республики в спортивном сезоне 2012-2013 гг.

Ф.И.О.	**Спринт**	**50 км своб.**	**Ски атлон**	**15 км класс.**	**эстаф. 4х10км**	**10 км свобод.**
Вичужанин Кирилл	3		3		1	
Тарасов Роман		1			1	3
Закиров Ильназ			2		1	
Байбородов Евгений					1	
Сибгатуллина Резеда	3					
Примечание – таблица приведена из Отчета о работе федерации лыжных гонок Удмуртии в период с 1мая 2012 г. по 25 апреля 2013 г. [Электронный ресурс]. URL: http://www.pandia.ru/text/78/139/35367.php (дата обращения: 24.01.2014).						

Таким образом, можно согласиться с мнением Министра физической культуры, спорта и туризма Удмуртской Республики И. Красновым, что «у нас есть все для того,

чтобы новое поколение Олимпийцев не осталось без медалей… и для этого на территории Удмуртии созданы очень серьезные условия».

Литература

1. В. Мутко провел рабочую встречу с Президентом Удмуртской Республики А. Волковым. Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/5633/ (дата обращения: 23.01.2014).
2. Официальный сайт муниципального образования «город Ижевск» [Электронный ресурс]. URL: http://www.izh.ru/i/info/14793.html (дата обращения: 24.01.2014).

СПОРТОП – ПРОДУКТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
SPORTOP – PRODUCT OF SPORTSMEN

Жанен З.М. (*Казахский национальный медицинский университет им. С. Асфендиярова, г. Алматы, Казахстан*)
Zhanen Z.M. (*Kazakh National Medical University named after S. Asfendiyarov, Almaty, Kazakhstan*)
Научный руководитель: канд. мед. наук, доцент Ерджанова С.С.

Питание важный аспект для обеспечения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Обычно в этом вопросе исходят из положения гигиены питания, т.е. соответствия между расходом и поставкой энергии и адекватного содержания в рационе макро и микронутриентов. В отношении потребности организма в макронутриентах вопрос пока остается открытым, поэтому все внимание было переключено на обеспечение микронутриентами. Это и понятно, во-первых в современных продуктах питания, особенно в рафинированных, содержание их низкое или даже просто отсутствует, во-вторых, чтобы обеспечить потребности организма, скажем в витамине B_1 необходимо съесть почти килограмм черного хлеба, поэтому фактически потребности организма спортсмена в микронутриентах невозможно обеспечить за счет рациона питания и требуется их поступление в виде препаратов. С этим и связано, что рынок продуктов питания для спортсменов забит препаратами микронутриентов.

Большое внимание в питании спортсменов уделялось изучению вопроса энергетического обеспечения спортивной деятельности и, в первую очередь, потребности в ключевом энергетическом материале – глюкозе. Содержание свободной глюкозы (глюкозы крови) составляет около 5 г. Основную долю глюкозы организм запасает в виде гликогена. Но здесь возникают определенные трудности, так как гликоген имеет ветвистую структуру и за счет гидрофильности захватывает много воды, т.е. занимает много места в клетке. В связи с этим, в мышце можно запасать не более 1% гликогена. Все попытки увеличить за счет использования высоко углеводных рационов или даже введения гормона инсулина запаса гликогена в мышце не увенчались успехом – можно только восстановить истраченное.

Глюкоза нужна в первую очередь для обеспечения скоростной мышечной деятельности. Известно, что главным спринтером в организме является головной мозг, так как процессы возбуждение/торможение протекают в доли секунд, поэтому головной мозг в качестве источника энергии использует исключительно глюкозу. Животное, если оно не догонит свою жертву, то просто погибнет от голода, поэтому генетически в мышцах отсутствует фермент глюкозо-6-фосфатаза или другими словами мышца не может образовать свободную глюкозу из своего гликогена даже для обеспечения деятельности мозга. Гликоген мышц используется только для энергетического обеспечения деятельности самой мышцы.

В спорте скорость является определяющим фактором победы, а при соревнованиях длительного характера, где скоростно-силовая работа является доминирующей, зачастую

не хватает глюкозы. Очень часто в спорте рекомендуется использование высоко углеводных напитков. Однако при поступлении глюкозы с пищей происходит секреция гормона инсулина и активируются процессы по обновлению белковых и клеточных структур, но при этом падает работоспособность. При израсходовании запасов гликогена обеспечение потребности организма в глюкозе происходит за счет ее эндогенного синтеза (глюконеогенеза), но в качестве субстратов при этом используются функциональные белки.

Трата мышечных белков способствует развитию мышечной слабости, в частности ухудшению деятельности дыхательных мышц и развитию пневмонии. Использование висцеральных белков (белки крови) приводит к нарушению транспортной функции крови и возникновению вторичной (эндогенной) пищевой недостаточности. Утилизация клеток крови (лимфоциты, моноциты) снижает иммунитет, и учащаются инфекции. При более длительном дефиците энергии (глюкозы) отмечается ухудшение деятельности внутренних органов, а далее адаптации и смерти от 70% потери белка. Другими словами, при голодании человек погибает не из-за дефицита энергии (энергии жира хватило бы на несколько месяцев), а из-за того, что на ресинтез глюкозы используются функциональные белки, в первую очередь на обеспечения деятельности мозга глюкозой. Если затормозить деятельность мозга (наркоз, снотворные), то выживаемость человека при голодании повышается.

Следует отметить, что все эти проявления отмечаются в случаях перетренированности. Так как стремление тренера «нагрузить» спортсмена избыточной тренировочной нагрузкой (иначе не достигнет результата) часто способствует развитию различных функциональных нарушений и как результат – мы зачастую теряем одаренных спортсменов (уходят из спорта).

Каков же выход из создавшейся ситуации?

В период выполнения тренировочных или соревновательных нагрузок давать соединения, которые, с одной стороны, не приводят к секреции инсулина (не снижают работоспособность), а, с другой стороны, являются субстратами для глюконеогенеза. При их поступлении не происходит использование функциональных белков (не развиваются нарушения) и сохраняется скоростно-силовая работоспособность.

В качестве такого продукта можно использовать предложенный проф. Э.К.Мухамеджановым специализированный диетический продукт для питания больных ожирением (английский патент GB2496119 от 20.12.2013). Основная идеология этого продукта – поддержать гомеостаз глюкозы и предотвратить развитие функциональных нарушений при редуцировании рациона питания. Хотя в настоящее время были проведены только прикидочные исследования (все как обычно связано с недостаточным финансированием науки), однако эти наблюдения дают оптимистичный прогноз.

Следует привести предполагаемые преимущества продукта Спортоп:

- поддерживает скоростно-силовую работоспособность и сосредоточенность внимания
- принимается до и в период тренировочной или соревновательной деятельности
- предотвращает развитие проявлений перетренированности
- не имеет возрастных ограничений
- может использоваться для сгонки веса
- не требует специальных условий для хранения и обладает хорошими органолептическими свойствами
- приготовляется из натуральных пищевых компонентов растительного происхождения
- прост в применении
- не имеет противопоказаний
- не относится к допинговым средствам

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ КОМАНДЫ «АВТОМОБИЛИСТ» В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА

ANALYSIS OF GAMING ACTIVITIES OF HOCKEY TEAM «AVTOMOBILIST» PLAYERS

Лукиянов И.Ю. (*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург*)
Lukiyanov I.Y. (*Ural Federal University named after the first President of Russia B. Yeltsin, Ekaterinburg*)
Научный руководитель: канд. биол. наук Белоусова С.И.

Хоккей – командная атакующая игра с красивыми и результативными комбинациями, центральное место в которых конечно, занимают игроки атаки – нападающие. Именно действия нападающих определяют содержание игры. Однако как бы ни старались нападающие, без ловкости и героизма вратарей и защитников, их усилия оказались бы напрасными.

Следует помнить, что в хоккее выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Все вышеизложенное обусловливает необходимость проведения сравнительного анализа эффективности игровой деятельности квалифицированных хоккеистов команды «Автомобилист» в зависимости от позиции на площадке: защитник и нападающий.

Были взяты 37 высококвалифицированных хоккеистов ХК «Автомобилист» (г. Екатеринбург), полевые игроки которой были разделены на 2 группы в зависимости от игрового амплуа (позиции на площадке): 14 защитников и 23 нападающих. Сравнительный анализ осуществлялся по следующим показателям игровой деятельности: количество проведенных игр, штрафное время, среднее время на площадке за игру, среднее количество смен за игру.

Обработка показателей включала в себя подсчет среднего значения показателя и его отклонения от среднего. Все цифровые показатели обработаны вариационно-статистическими методами, включая корреляционный анализ по Спирмену. Для анализа использованы ранговые коэффициенты корреляции, отражающие средние и высокие связи. Оценка значимости параметров игровой деятельности хоккеистов производилась с помощью метода главных компонент (К. Иберла), который наиболее полно отражает концепцию факторного анализа.

Анализ полученных данных показал (табл. 1), что в игровой деятельности нападающие по сравнению с защитниками обладают наиболее меньшими значениями показателей штрафного времени (12,6±3,1 и 17,3±4,78 соответственно) и среднего времени на площадке (12:42±1:23 и 14:30±1:30 соответственно). Остальные критерии имеют незначительные отличия.

С помощью рангового коэффициента Спирмена было выявлено, что игровая деятельность высококвалифицированных хоккеистов находится в прямых корреляционных связях с коэффициентом среднего времени на площадке за игру, обусловленного количеством смен за игру и штрафным временем.

При этом у защитников с повышением показателя количества проведенных игр увеличивается коэффициент среднего времени на площадке за игру (r=0,841) Это свидетельствует о том, что чем больше хоккеисты принимают участие в играх, тем больше времени они проводят на площадке. Возможно, это связано с повышением

тренированности организма, совершенствованием физической подготовленности спортсменов, снижением тревожности на площадке и уверенностью в себе.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели игровой деятельности хоккеистов «Автомобилиста» в зависимости от позиции на площадке (M±m)

Показатель	Защитники	Нападающие
количество проведенных игр	27±4,43	26,4±3,77
штрафное время	17,3±4,78	12,6±3,1
среднее время на площадке за игру	14:30±1:30	12:42±1:23
среднее количество смен за игру	18,2±1,5	16,12±0,87
Примечание: M – среднегрупповые показатели, ±m – средняя ошибка		

Вместе с тем с увеличением коэффициента штрафного времени у защитников повышается показатель количества смен за игру (r=0,969). Можно предположить, что это объясняется с тем, что после окончания штрафного времени защитник выходит на площадку не со своим звеном, игроки которого вскоре идут «отдыхать на скамейку», а игрок выходит вновь на площадку уже с другим звеном, так, получается, что количество смен за игру возрастает.

Что касается нападающих, то им характерна зависимость среднего времени на площадке за игру и количества проведенных игр от показателя количества смен за игру. Это можно интерпретировать тем, что нападающий – игрок атакующий, использующий максимально возможно свои скоростно-силовые качества (взрывную силу), а, значит, у него быстрее наступает утомление, поэтому увеличение количества смен за игру позитивно отражается на показателе среднего времени на площадке за игру, а также на количестве проведенных игр, поскольку во время отдыха организм успевает восстановить минимальные энергетические и пластические ресурсы в структурах, ответственных за деятельность, необходимые для продолжения игры.

Данные табл. 2 отражают результаты факторного анализа методом главных компонент, который позволил выявить ведущий и решающий факторы игровой деятельности хоккеистов. Установлено, что первым решающим фактором игровой деятельности, как защитников, так и нападающих является показатель количества смен за игру (r=0,944), который положительно коррелирует с параметром среднего времени на площадке за игру (r=0,938) и количеством проведенных игр (r=0,858). Это свидетельствует о приоритете у игроков обоих игровых амплуа умения быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменения игровой обстановки и игры противника, что достигается путем действий в течение среднего времени на площадке за игру. Вместе с тем этот показатель лучше выражен у нападающих, чем у защитников.

Показано, что вторым решающим фактором игровой деятельности хоккеистов оказывается параметр количества штрафного времени (r=–0,959), который положительно коррелирует с количеством проведенных игр (r=–0,891). Следовательно, вторым решающим фактором игровой деятельности является время, потраченное на восстановление израсходованных ресурсов организма во время игры. При этом меньше времени на скамейке штрафников проводят нападающие в отличие от защитников.

Итак, в целом показатели игровой деятельности, как защитников, так и нападающих ХК «Автомобилист» имеют общие и частные закономерности. Общим является то, что как у нападающих, так и у защитников установлена одинаковая факторная структура игровой деятельности с лидирующим показателем количества смен за игру. Однако у нападающих этот показатель ниже по сравнению с защитниками.

Таблица 2 – Факторная структура показателей игровой деятельности хоккеистов в зависимости от позиции на площадке

№ фактора	Наименование фактора	Процент дисперсии	Факторная нагрузка
Защитники			
F1	Количество смен за игру (См/И)	79,8	См/И(r=0,944); ВП/И(r=0,938); И(r=0,858)
F2	Количество штрафного времени (Штр)	57,0	Штр(r=-0,959); И(r=-0,891)
Нападающие			
№ фактора	Наименование фактора	Процент дисперсии	Факторная нагрузка
F1	Количество смен за игру (См/И)	76,7	См/И(r=0,954); ВП/И(r=0,953); И(r=0,817)
F2	Количество штрафного времени (Штр)	59,3	Штр(r=-0,958); И(r=-0,799)
Примечание – F-фактор; См/И – среднее количество смен за игру, ВП/И – среднее время на площадке за игру, И – количество проведенных игр, Штр – штрафное время.			

Литература

1. Быстров В.А., Михно Л.В. Хоккей. СПб.: СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. 171с.
2. Елисеева И.И., Юзбашев М.М. Общая теория статистики: учеб. для вузов. М.: Финансы и статистика, 2009. 656 с.
3. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: ФиС, 2003. 202 с.
4. Купч Я.А. Управление подготовкой квалифицированных хоккеистов. Рига: Авото, 2006. 199 с
5. Савин В.П. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации // Учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров. М.: ГЦОЛИФК, 2006. 100 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ БИОРИТМОЛОГИИ В СПОРТЕ

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE THEORY OF BIORHYTHMOLOGY IN SPORTS

Меньков В.А. (*Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*)

Menkov V.A. (*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafijev*)

Научный руководитель: д-р пед. наук, профессор Московченко О.Н.

Высокие результаты спортсменов на международных соревнованиях и Олимпийских играх заставляют ученых и тренеров искать новые подходы не только к построению тренировочного процесса, но и учитывать индивидуальное состояние спортсмена на период ответственных стартов. Одним из методов оценки индивидуального состояния спортсмена в условиях соревнований является метод биоритмологии. Его доказательность хорошо освящена в работах В.И. Шапошниковой (1969, 1984), Ю.В. Высочина (1990), А.В. Кикнадзе (1977), О.Н. Московченко (1990, 1999) и др. Несмотря на то, что эти работы, относятся к 60–90 годам прошлого столетия их актуальность не потеряла, значимости и в настоящее время.

Биоритмология, или хронобиология – наука, изучающая циклические биологические процессы, имеющиеся на всех уровнях организации живой природы. Изучая хронобиологию, ученые констатируют, что существует свыше 500 различных биоритмов эндогенного и экзогенного характера. В спортивной практике используют три теории.

Первая – теория Хорна-Остберга направлена на изучение суточного биоритма работоспособности. По данной теории все люди делятся на три типа «жаворонки», «совы», «голуби». Высокой работоспособностью в первой половине дня отмечаются

жаворонки, в среднем их количество составляет 20 – 25%. Тип совы обладают высокой работоспособностью в вечернее и порой ночное время. Данный тип отмечается у 25 – 30%. Люди, у которых суточная динамика работоспособности не отмечается, относятся к типу «голуби». Этот тип, имеет хорошие адаптационные возможности к суточной динамики работоспособности, отмечается у 45 – 50% населения. Данная теория в основном применяется биологами и психологами.

Н. Чупятова [3] исследуя суточные биоритмы по теории Хорна-Остберга на спортсменах-легкоатлетах, пришла к выводу, что чистых утренних или вечерних типов среди спортсменов нет. Вместе с тем автор рекомендует на основе суточного биоритма планировать тренировочные нагрузки следующим образом: при 2-х разовой тренировке в день основную нагрузку следует планировать на время с 16 до 18 часов (для сов) и с 10 до 12 часов (для жаворонков и голубей).

Следующая теория В.И. Шапошниковой [4] – "индивидуальный год" (ИГ) учет месяца со дня рождения. По данным многолетних наблюдений ею установлено, что высокие спортивные результаты достигаются спортсменами в первый, пятый, девятый и десятый месяцы со дня рождения. Наибольшее количество личных рекордов спортсменов установлено в первый месяц от дня рождения. Неблагоприятными месяцами считаются второй, восьмой и двенадцатый месяцы.

В исследованиях по годовому циклу Р.П. Нарциссова (1993) у мужчин 9-й месяц характеризуется омоложением всего организма, причем это повторяется ежегодно, что улучшает адаптационные возможности организма при физических и других нагрузках. Именно этот месяц считается благоприятным для установления наивысших спортивных результатов.

Вышеприведенные данные позволяют констатировать, что первая половина индивидуального годового цикла характеризуется большими адаптационными и потенциальными возможностями спортсмена, в этот период спортсмены меньше получают травм, реже подвержены заболеваниям (за исключением 2-го месяца ИГ), устанавливают наибольшее количество личных рекордов.

Существует и третья теория «Теория трех биоритмов» [1, 4]. Человек подвержен триаде циклов: физический составляет 23,688, интеллектуальный – 33,163 и эмоциональный – 28,426 дней, которые развиваются по синусоидальной линии с положительной и отрицательной фазами. День перехода положительной фазы в отрицательную через нулевую линию, и наоборот, называют «критическими» днями. Бывают дни, когда нулевые точки двух, а иногда и трех разных циклов совпадают.

Согласно данной теории, в дни соответствующие положительной фазе физического биоритма человек испытывает подъем работоспособности, проявляет устойчивость к отрицательным воздействиям. В отрицательной фазе происходит снижение выносливости организма, наступает быстрее утомляемость, при скоростной физической работе, нарушается координация движений. Положительная фаза интеллектуального биоритма способствует усвоению информации, анализу, творческому мышлению. В отрицательной фазе, данные качества снижаются, происходит спад творческих сил. Положительная фаза эмоционального биоритма, характеризует положительные эмоции, энергетическую мобилизацию организма, проявление волевых качеств к достижению цели. В отрицательной фазе человек склонен проявлять эмоциональные и психологические срывы.

Особенно важно учитывать критические дни, когда в одной точке на суточной оси пересекаются две или три синусоиды. В эти дни необходимо расходовать физические силы и энергию экономно, избегать экстрима.

Опираясь на вторую и третью теории, мы решили выборочно проследить, как данные расчеты повлияли на выступления олимпийских чемпионов.

Виктор АН родился 23.11.1985 г., следовательно, его блестящее выступление пришлось на 3-ий месяц со дня рождения (благоприятный период). Однако его худший результат (бронзовая медаль) был показан 10.02. 2014г. при отрицательной фазе

физического биоритма, нулевой фазе интеллектуального и положительной фазе эмоционального биоритмов.

Первая золотая медаль была завоевана 15.02. 2014 г. при положительной фазе всех трех биоритмов. Следующая золотая медаль получена 21.02.2014г. при положительной фазе физического, интеллектуального биоритмов и отрицательной – эмоционального. Возникает вопрос, ни это ли явилось причиной задержки его на старте?

Аделина Сотникова родилась 1.07.1996 г. следовательно, февраль месяц для неё является 7. Выступление 19.02.2014 г. проходило при отрицательной фазе физического биоритма, но при положительной – интеллектуального и эмоционального. Действительно в произвольной программе она смогла подарить болельщикам радость, хорошее настроение, за счет энергетической мобилизации проявить волевые качества и добиться желаемой цели.

Юля Липницкая родилась 5.06. 1998г. февраль месяц для неё является 8 (неблагоприятным). 19.02.2014 г. во время исполнения обязательной программы все три биоритма находились в отрицательной фазе. 20 февраля во время выполнения произвольной программы положение ещё осложнилось. В одной точке на суточной оси пересеклись две синусоиды физического и эмоционального биоритмов. Предположительно, что эндогенные биоритмы повлияли на выступление спортсменки.

Предположительно, что эндогенные биоритмы повлияли на выступление юной спортсменки. Очевидно, ей было сложно мобилизовать себя на выступление при двух основных биоритмов, которые отмечены как критические. Она совершает ошибку (падение) тем самым лишает себя борьбы за медаль

Данные примеры являются отправной точкой для дальнейшего исследования биологических ритмов, что подтверждается последними работами В.И. Шапошниковой с соавторами [5], которые предлагают использовать "индивидуальный годовой цикл», рассчитанный от даты рождения и триаду биологических ритмов для прогнозирования спортивных результатов, отбора спортсменов и сохранения их здоровья.

Таким образом, результаты литературного поиска позволили определить методологическую основу биоритмологии в сфере физической культуры и спорта. По результатам собственных исследований можно сделать следующие выводы.

1. На примере трех олимпийских чемпионов убедительной оказалась методика расчета трех биоритмов, однако делать категорических выводов не следует. Вместе с тем следует отметить, что проблема биоритмологии на сегодняшний день является актуальной для дальнейшего исследования в спортивной деятельности.

2. Используя биологические закономерности, тренер может управлять тренировочным процессом, т.е. индивидуализировать нагрузку в зависимости от фазы того или иного биоритма, в отрицательной фазе физического биоритма применять дополнительную витаминизацию, проводить восстановительные мероприятия, подбирать комплекс упражнений, направленных на повышение гипоксической устойчивости.

3. Рассматривая фазы интеллектуального и эмоционального биоритмов, тренер может формировать предстартовое состояние спортсмена, реализовать в полной мере психоэмоциональный потенциал, прогнозировать выступление спортсмена и его результат.

Литература

1. Московченко О.Н. Индивидуализация тренировочного процесса на основе расчета биоритмов/О.Н. Московченко, Р.Н. Михеева, А.В. Шумаков, С.Г. Хачекян//Мат. Регион.научно-практ. конф. «Современные направления в системе подготовки специалистов физической культуры, спорта и валеологии». Красноярск, КрПИ. – 1999. – С. 69–72.

2. Нарциссов Р.П. Цитохимическая экспертиза качества жизни/Нарциссов Р.П. //Пути развития педиатрии. – 1993. – 56 с.

3. Чупятова Н. Исследование влияния биоритмов на спортивный результат и рекомендации по эффективной подготовке легкоатлетов/Н. Чупятова //Электронный ресурс http://bmsi.ru/doc/f5a06c30-6e01-46f8-a9e9-3597e2.e1 c572.

4. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: – ФиС. – 1984. – 157 с.
5. Шапошникова В.И. Хронобиология и спорт. Монография / В.И. Шапошникова, В. Таймазов – М.: Советский спорт. 2005. – 180 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВЛГУ
PHYSICAL TRAINING BASKETBALL PLAYER IN VSU

Никонова К.Д. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Nikonova K.D. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи, и поэтому ВлГУ посвящает этому много времени.

Поскольку баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств, физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).[1]

Хорошая физическая подготовка, пожалуй, самое ценное качество любой баскетбольной команды.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

Во время игры некогда отдыхать, поэтому очень важно, чтобы игрок был достаточно выносливым. Есть два вида выносливости: общая и специальная. Под общей, выносливостью понимают способность игрока выполнять не очень напряженную физическую работу в течение продолжительного времени. В отличие от общей, специальная выносливость позволяет выполнять напряженную специфическую работу в заданный отрезок времени. В баскетболе специальная выносливость будет характеризоваться умением игрока активно действовать на протяжении всего матча.

Каждый баскетболист, если он хочет отыграть всю игру на высокой скорости и быть способным активно действовать в самые напряженныепоследние минуты игры, должен развивать как общую, так и специальную выносливость.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Начинать подготовку к спортивному сезону следует с развития общей выносливости. Лучшим средством для этого является продолжительный бег по дорожке стадиона или кросс. Конечно, приятнее и удобнее бегать по дорожкам парка, сквера или в лесу. В крайнем случае, можно совершать пробежки и около дома, где спортсмен живет.

Сначала надо бегать в течение определенного времени, например, около 5 минут, и постепенно увеличивать время бега. Нужно стараться сохранять ровный темп и дышать равномерно. После того как спортсмен привыкнет к длительному бегу, можно сократить дистанцию, повысив при этом темп бега. При этом ориентиром может служить время бега, указанное в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы в беге при оценке общей выносливости для спортсменов

Дистанция	Возраст				
	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Девочки					
Кросс: 300 м 500 м	 65 сек. –	 62 сек. –	 60 сек. –	 – 1 мин. 55 сек.	 – 1 мин. 50 сек.
Мальчики					
Кросс: 300 м 500 м 800 м	 60 сек. – –	 60 сек. – –	 – 1 мин. 50 сек. –	 – 1 мин. 40 сек. –	 – – 2 мин. 40 сек.

Если спортсмен не сможет уложиться во время, указанное в таблице, значит, уровень его общей выносливости пока недостаточен, и он должен продолжать упорно тренироваться в продолжительном беге [2].

Следующим шагом физической подготовки баскетболиста является развитие специальной выносливости. Лучшее средство для этого, конечно, сама игра и выполнение игровых упражнений. В тренировку надо включать серию рывков, чередующихся с быстрыми передвижениями приставными шагами из стороны в сторону и вперед и назад. Это более эффективно способствует развитию специальной выносливости.

Сделав рывок на 20-30 м, затем несколько быстрых передвижений приставными шагами из стороны в сторону, затем снова рывок на 20-30 м, снова передвижения приставными шагами, но теперь уже вперед и назад и т. д.

Полезным упражнением для развития специальной выносливости может быть так называемый челночный бег. Нужно занять исходное положение на лицевой линии. Сделав рывок до ближайшей линии штрафного броска, затем поворот и снова рывок до исходного положения, снова поворот и рывок до центральной линии, поворот, рывок до исходного положения, поворот, рывок до дальней линии штрафного броска, поворот, рывок до исходного положения, поворот и финиширование на дальней лицевой линии. Старшие школьники могут выполнять это упражнение два раза подряд без перерыва.

Параллельно с развитием специальной выносливости баскетболисту нужно развивать и силу. Характер проявления силы в баскетболе, конечно же, отличается от силовых упражнений гимнаста или штангиста. Высоко выпрыгнуть за мячом можно, если ноги будут не просто сильными, а одновременно и сильными и быстрыми. Такая же «быстрая» сила нужна для передачи мяча на большое расстояние. Подобное проявление силы, когда сопротивление преодолевается быстрым сокращением мышц, принято называть взрывной силой.

Теперь можно легко догадаться, что для развития силы спортсмену не потребуется выполнять упражнения с большим отягощением. Его мышцы не смогут быстро работать, если сопротивление будет очень большим. Зато быстрые движения с небольшим отягощением баскетболист сможет выполнять достаточно долго, что будет способствовать и развитию силовой выносливости. Вот почему параллельно с развитием специальной выносливости надо развивать и силу.

Специалисты подсчитали, что в каждой игре баскетболисту приходится делать по 70-80 прыжков, причем от каждого из них зависит, чья команда будет владеть мячом.

Понятно поэтому, что о развитии силы мышц ног нужно позаботиться в первую очередь. Это не означает, что на другие мышечные группы можно не обращать внимания. Хотя мяч весит всего 600-650 г, тебе часто придется передавать его на большие расстояния, и если твои руки будут недостаточно сильными, ты просто будешь терять мяч при передачах. И, наконец, чтобы сохранять на протяжении всей игры удобную баскетбольную стойку, быстро передвигаться и активно бороться за свободный мяч, необходимо подумать и о развитии силы мышц туловища.

Чтобы правильно выбрать вес отягощения и режим тренировки для развития разных видов силы, внимательно изучается таблица 2.

Таблица 2 – Количество повторений и вес отягощения для баскетболистов

Цель тренировки	Отягощение. %	Число повторений	Темп упражнения	Число серий	Паузы между сериями
Максимальная сила «Взрывная» сила Силовая выносливость	70–100 40–70 20–50	1–8 6–12 15–30	Умеренно плавный Очень быстрый От умеренного до быстрого	3–5 3–6 3–5	2–5 мин. 2–5 мин. 1–2 мин.

Кроме выносливости и силы баскетболисту требуется высокая скорость бега и быстрота движений. На заключительном этапе подготовки к соревнованиям основное внимание надо уделить развитию быстроты.

Быстрота – это способность игрока увеличивать и поддерживать скорость движения. Существуют три вида быстроты: быстрота реакции; быстрота, проявляемая в скорости самого движения, и скоростная выносливость. Как правило, хорошее выполнение игрового приема в баскетболе определяется всеми тремя видами быстроты. Игрок должен быстро среагировать на изменение игровой обстановки, начать нужное движение и выполнить его на высокой скорости. На протяжении всей игры игрок должен быть способным многократно повторить нужное движение [3].

Все виды быстроты проявляются во время игры в тесной взаимосвязи. Поэтому развивать надо все виды быстроты.

Из всего выше сказанного, можно обобщить, что необходимые баскетболисту физические качества как выносливость, сила и быстрота. И чтобы эти качества развивать нужно, выполнять ряд упражнения, которые помогут подготовить спортсмена к игре в баскетбол.

Литература

1. Электронный ресурс. URL: http://www.offsport.ru (дата обращения: 26.02.2014)
2. Электронный ресурс. URL: http://otherreferats.allbest.ru (дата обращения: 26.02.2014)
3. Электронный ресурс. URL: http://www.sportfile.ru/basketbol (дата обращения: 26.02.2014)

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ-2023 В ГОРОДЕ ТОМСКЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ, РИСКИ И ВЫГОДЫ

POSSIBILITY OF WINTER UNIVERSIADE-2023 IN TOMSK: PROSPECTS, RISKS AND BENEFITS

Сосуновский В.С., Дурас Е.Е. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Sosunovsky V.S., Duras E.E. *(Tomsk State University, Tomsk)*

Молодежный аналог Олимпиады, всемирные студенческие спортивные игры или просто – Универсиада вот уже более 50 лет является вторым по значимости и

представительству комплексным международным мероприятием на мировой спортивной арене [1].

Универсиада – международные спортивные соревнования среди студентов, которые проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU). Название «Универсиада» происходит от слов «Университет» и «Олимпиада» [1].

В отличие от олимпийского цикла, исчисляющегося четырехлетиями, молодежные состязания проводятся каждые два года. К участию в соревнованиях допускаются студенты, аспиранты и выпускники двух предшествовавших универсиаде выпусков в возрасте от 17 до 28 лет.

Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта в 1959. В ней приняли участие 985 спортсменов из 45 стран мира. В программу соревнований входило семь видов спорта [1].

Первая зимняя Универсиада, прошла в Шамони, Франция с 28 февраля по 6 марта 1960 года. В ней приняли участие спортсмены из 16 стран. В программу соревнований входило пять видов спорта [1].

Прошедшая летняя универсиада 2013 года в Казани показала, что Россия умеет и может проводить всемирный праздник спорта.

В Казани к моменту универсиады было построено и отремонтировано 30 спортивных объектов, 18 из которых, после универсиады служат для ВУЗов города Казань, уже не говоря о благоустройстве города, построено 11 новых транспортных развязок; 88 км улиц подверглись капитальному ремонту; построили 36 новых пешеходных переходов; ввели в эксплуатацию 132 км новых дорог и многое другое. Все это в конечном итоге отразилось на имидже города Казань и благополучии жителей, а также на дальнейшем укреплении здоровья жителей этого города [1].

Если углубиться в историю и географию проведения всемирных универсиад, то можно выделить, что большинство универсиад проходили на европейской территории и на юго-востоке Азии, также универсиады проводились в северной и южной Америке, и совершенно не затронуты Африка и Азиатская часть России. Хотя такое Всемирное торжество спорта должно побывать в каждом уголке мира, для того чтобы привнести людям понимание общности, посредством применения спорта и заложенных в нем идеалов и ценностей гармонично развитого человека, как регулятора общественных отношений всего мира.

Многие опросы томских школьников показали, что подрастающее поколение совершенно не компетентно в вопросах спорта и физической культуры [3, 289]. Причиной этому может служить то, что Томск в настоящее время отстает от других городов Сибири и в целом всех городов России по наличию спортивной инфраструктуры. Многим детям и взрослым негде заниматься спортом и проводить активный здоровый отдых. Не требуется объяснять, даже младшему школьнику, для чего нужен спорт и физическая культура для людей. Поэтому и возникают многие духовные проблемы современного общества, такие как: нигилизм, прагматизм, альтруизм не говоря уже о преступности среди подрастающего поколения. Данное исследование направлено на создание проекта по организации зимней универсиады в г. Томске, что повлечет за собой положительный экономический эффект для региона, даст толчок для его дальнейшего развития.

Почему Томск должен стать центром Универсиады 2023 года?

Томская область находится в самом центре Сибири, практически в центре огромного Евроазиатского континента. В силу своего выгодного географического положения, наличия развитой информационно-коммуникационной инфраструктуры, отлаженного гостиничного сервиса и высококлассной сферы услуг, Томск может стать мостом между Западом и Востоком, местом, где встречаются всемирно известные спортсмены, политики, бизнесмены, деятели науки, образования и культуры стран мира.

Климат Томской области характеризуется как континентальный с тёплым летом и холодной зимой, равномерным увлажнением, довольно резкими изменениями элементов

погоды в сравнительно короткие периоды времени (за несколько дней или даже часов). Местный климат, проявляется в виде многолетних средних состояний погоды, зависит от сложной циркуляции воздушных масс над Западно-Сибирской низменностью. Поэтому наиболее рационально проводить зимнюю универсиаду в городе Томске в марте месяце, плюсы данного территориального расположения города в том, что не нужно будет закупать и (или) возить снег с других северных регионов, что позволит снизить общие расходы на проведение универсиады.

Но главное достоинство города – богатейший интеллектуальный капитал, культурные традиции, уникальная эмоциональная атмосфера, связанная с древней историей города.

Томск, один из старейших городов Сибири, основан в 1604 году по указу царя Бориса Годунова. С 1804 по 1925 годы являлся центром обширной губернии, включавшей в себя большую часть территории Западной Сибири и Северного Казахстана. В 1990 году решением правительства Томску присвоен статус исторического города [2].

Деревянная застройка Томска признается специалистами как уникальный в мировом масштабе культурный и исторический феномен. Уникальность порождена самим строительным материалом. Ни в одном регионе мира в городах не существует таких крупных, художественно полноценных массивов деревянной застройки.

Проведение универсиады в городе Томске может положительно повлиять на признание объектов деревянного зодчества наследием всемирной организации ЮНЕСКО, а также способствовать привлечению большего количества туристов в Жемчужину Сибирских Афин.

Томская область – один из ведущих научно-образовательных центров России. С 2003 года на ее территории реализуется программа инновационного развития. Крупнейшие университеты входят в пятерку лучших высших учебных заведений России. Научно-исследовательская деятельность университетов и научно-исследовательских институтов, расположенных в Томской области, направлена на стратегически перспективные направления, в том числе: новые материала и нанотехнологии, биотехнологии, информационные технологии, медицинское приборостроение, телекоммуникации и точное приборостроение, нефтехимия [4].

Интеллектуальный потенциал области в новых условиях рассматривается как главное конкурентное преимущество Томской области и ее основной стратегический ресурс для развития в регионе экономики инновационного типа на основе интеграции образования, науки и производства.

Томск – общепризнанный университетский центр России. В его 6 университетах получают высшее образование свыше 80 тысяч студентов, то есть практически каждый десятый житель Томской области (и каждый пятый житель Томска) – студент.

Для организации и проведения такого массового международного спортивного события, как Универсиада, требуется привлечение волонтерской помощи. Среди такого большого количества студентов, обучающихся в Томских ВУЗах, найдутся те, кто с удовольствием откликнется на призыв к помощи в организации и проведению всемирной зимней Универсиады.

Томская область входит в десятку наиболее перспективных и интенсивно разрабатываемых нефтегазовых регионов России. В связи с выше сказанным, в Томске находятся крупнейшие нефте- и газодобывающие организации, которые могут выступить в роли спонсоров Универсиады 2023 года [4].

Перспективы проведения зимней универсиады в Томске.

Томск – старинный город. Улицы, особенно в историческом центре, узкие, для того количества машин, которые ежедневно эксплуатируют томские дороги, не предназначены. Город в час-пик встает в километровые пробки, очевидно, что необходимо развивать дорожную сеть.

В Томске наблюдается острая нехватка паркингов, машины припаркованные в 2 ряда на и без того перегруженных улицах. Организация и проведение такого мероприятия как Универсиада поможет принести массу положительных аспектов для решения животрепещущих проблем города и области. В качестве примера можно привести проведенную Универсиаду в Казани: были построены 10 многоуровневых и подземных паркингов на 3000 мест. 2000 парковочных мест созданы в рамках программы капитального ремонта дворов, а также из бюджета Универсиады были выделены деньги на строительство нового терминала Международного аэропорта «Казань», и это неоспоримый плюс. Так как аэропорт, железнодорожный вокзал и авто вокзал являются первым впечатлением о городе у туристов. Томску необходимы новые терминалы, современные и довольно удобные, которые могут взять на себя нагрузку Универсиады. Дальнейшим строительство данных транспортных узлов, может стать скачком для повышения функциональной способности сообщения Томска с другими регионами России и мира. В настоящее время большинство перелетов, особенно в зарубежные регионы, осуществляются либо транзитными рейсами, либо отправлением с терминалов других регионов, находящихся в непосредственной близости к Томской области. Примером этому может послужить известный аэропорт города Новосибирска Толмачево. Томск – центр железной транссибирской магистрали. Тем не менее, ситуация с железнодорожными рейсами аналогична авиасообщению.

Томск добился значимых результатов в плане создания системной инфраструктуры города как туристической и социальной.

В программу зимней Универсиады входят состязания в следующих видах спорта: биатлон; горнолыжный спорт; кёрлинг; лыжное двоеборье; лыжные гонки; лыжное ориентирование; прыжки на лыжах с трамплина; сноуборд; фигурное катание; фристайл; хоккей с шайбой; шорт-трек [1].

Проведение в Томске Универсиады может стать мощным стимулом и дать толчок для дальнейшего обустройства города, создания целого комплекса спортивных объектов, а также реставрации уже имеющихся. Примером этому может послужить когда-то знаменитый томский трамплин в Академгородке, который был одним из главных сооружений в Советском Союзе. Сюда приезжали тренироваться знаменитые олимпийские чемпионы со всей страны.

Спустя четыре года с момента начала постройки трамплин (К-70) был введен в эксплуатацию. С этого момента началось время расцвета томского спорта. На тот момент томский трамплин был лучшим в Советском Союзе. В Томске проходили чемпионаты СССР, международные, всесоюзные и региональные соревнования по прыжкам на лыжах и двоеборью.

Параллельно в Томске было открыто еще четыре малых трамплина (мощностью К-10, К-20, К-30, К-40) в районе поселка Степановка. Причем один из них – 40-метровый трамплин – был оборудован искусственным покрытием, что позволяло тренироваться круглый год. Но в 90-е годы спорту уделялось значительно меньше внимания, чем в советские времена. Так получилось, что в результате ряда перепродаж, в 1992 году трамплин в Академгородке оказался во владении областной федерации профсоюзов. После того, как трамплин стал собственностью общественной организации «Профспорт». В 2004 году трамплин продали частному лицу. Это решение, можно сказать, погубило и трамплин, и отрицательно сказалось на всем томском спорте.В 2011 году трамплин был передан ДЮСШ №13. По мнению Александра Уварова, президента Федерации РФ по прыжкам с трамплина и лыжного двоеборья России, даже современный комплекс в Екатеринбурге уступает нашей томской трамплинной инфраструктуре.

В городе Томске в настоящее время функционируют 6 лыжных трасс: «Метелица», «Буревестник», «Сосновый бор», лыжная база Томского государственного архитектурно-строительного университета, «Кедр», «Янтарь». Две из них соответствуют международному стандарту – «Кедр» и «Янтарь».

Что касается фигурного катания, в городе Томске и Томске-7 имеются 3 крытых ледовых дворца. Два из них («Кристалл», «СеверСК») являются функционирующими на данный момент, третий – Дворец зрелищ и спорта, переоборудованный в спортивный зал, площадку для проведения концертов и торговый центр.

Говоря о горнолыжном спорте, можно выделить несколько горнолыжных спусков, находящихся на территории города и области: «Эдельвейс», «Черемушки», «Метелица», «Буревестник».

В качестве «конкурентных преимуществ» нашего города являются: уникальное географическое положение, природное богатство, историческое и культурное наследие города, а также «неизученность» Томска с точки зрения иностранных туристов.

Безусловно, такое масштабное мероприятие, как Универсиада отразится на формировании положительного имиджа города. В Томск съедутся спортсмены и болельщики практически со всего земного шара. Томичи получат возможность продемонстрировать свои традиции, благоустроенный город и разрушить стереотип о менталитете россиян, как угрюмых и неэмоциональных людей. Мы часто не замечаем, что создавая «картинку» благополучия, мы и сами меняемся в лучшую сторону, не только для других, но и для себя.

Литература

1. Официальный портал мэрии Казани [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.kzn.ru/old/page5038.htm. Дата обращения: 11.11.12.
2. Россия туристический альманах [Электронный ресурс] Режим доступа: http://almanachtur.ru/goroda/tomsk/p2_articleid/344. Дата обращения: 11.02.14.
3. Сосуновский В. С. Принципы Фэйр Плэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14 - 17 июля 2013 года. Россия, Казань. С – 289.
4. Томская область официальный интернет портал [Электронный ресурс] Режим доступа: http://old.tomsk.gov.ru/ru/gold_project/wooden. Дата обращения: 5.01.14.

КЁРЛИНГ КАК ВИД СПОРТА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И СРЕДСТВО СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

CURLING AS THE SPORT FOR CONTINUATION OF SPORTS CAREER AND MEANS OF SPORTS LONGEVITY

Сосуновский В.С. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Sosunovsky V.S. *(Tomsk State University, Tomsk)*

Введение. В настоящее время мало уделяется внимания этапу завершения спортивной деятельности. Считается, что после того, как спортсмен завершает свою спортивную карьеру, особых причин для того, чтобы уделять ему внимания, не существует. Однако, пренебрежение «выходом из спорта» может иметь самые тяжелые, а подчас и трагические последствия. Чаще всего такие люди не могут найти для себя подходящей деятельности.

После спортивная реабилитация – это системный процесс, связанный с постепенным выходом из профессиональной спортивной деятельности. С одной стороны – это послеспортивная физиологическая реабилитация, а с другой, социально-психологическая реабилитация [5].

В первом случае речь идёт о том, что организм спортсмена за годы спортивной деятельности адаптировался к большим нагрузкам. В результате тренировок произошли физические изменения организма: увеличился объём сердца, обменные процессы стимулируются физическими нагрузками и т.д. При резком прекращении нагрузок происходит дезорганизация работы регуляторных систем организма, следовательно,

нарушается работа всех функциональных систем. Последствия здесь не предсказуемы, и «болезнь» может продолжаться годами.

Суть социально-психологической реабилитации состоит в том, что за годы спортивной деятельности у людей складывается определённый образ жизни, связанный с режимом, социальным статусом и т.д. Прекращение спортивной деятельности изменяет привычный образ жизни. В новой деятельности статус уменьшается, и надо вновь за него бороться. При резком прекращении спортивной деятельности, социальная неустроенность вызывает психологический дискомфорт. Последствия этого могут быть самые разные. Они зависят от того, насколько человек понимает закономерность происходящих процессов.

Раннее завершение спортивной карьеры студентами Национального исследовательского Томского государственного университета (НИ ТГУ) в виду получения травмы, отсутствия спортивного результата, а также в виду специфики вида спорта (например – занятия художественной гимнастикой) послужило основанием для поиска альтернативного вида спорта для данных спортсменов, что и являлось **целью** данного исследования.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие студенты-спортсмены НИ ТГУ (146 человек)в возрасте от 16 до 23 лет (1-5 курсы). Данный контингент – спортсмены, имеющие высокий уровень общей физической подготовки, профессиональный подход к тренировочной и соревновательной деятельности, достаточную мотивацию к достижении наивысших спортивных результатов, и имеющие Iспортивный разряд, разряд кандидата в мастера спорта и мастера спорта в художественной гимнастики, в спортивной гимнастики, в единоборствах, в горнолыжном спорте, в лыжных гонках, в сноуборде и в плавании.В исследовании применялись следующие методы: обзор литературных источников, анкетирование и методы математического моделирования.

Результаты и их обсуждение. Анализируя обучающихся и выпускников НИ ТГУ количество спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру довольно высоко. За последний учебный год (с сентября 2012 по сентябрь 2013 года) из 118 обучающихся завершили спортивную карьеру 18%(21 чел.) от общего числа. Из 28 выпускников 2012 и 2013 годов продолжили заниматься спортом 16 человек, 12 выпускников покинули ряды систематически занимающихся. В связи с выше сказанным, появляется необходимость поиска альтернативного вида спорта который включал бы в себя все основные цели и задачи, а также жизненно важные аспекты физической культуры и спорта. При выборе вида спорта, для продолжения спортивной карьеры рассматривались следующие критерии: доступность для занимающихся с точки зрения выполнения соревновательных упражнений после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата; доступность для занимающихся с точки зрения проявления предельных или околопредельныхнагрузок в ходе соревновательной деятельности; травмоопасность вида спорта; наличие материально-технической базы для систематических занятий тем или иным видом спорта; принадлежность к Олимпийским видам спорта. В данном случае наилучшим вариантом и является Олимпийский вид спорта – керлинг.

Если проанализировать возрастные особенности ведущих керлингистов России и мира, то можно получить следующие результаты: средний возраст мужской сборной России 29 лет; средний возраст чемпионов России 2013 года среди мужчин - 31 год (команда Адамант 1, г. Санкт-Петербург); средний возраст участников чемпионата Мира 2013 года (Канада г. Виктория) – 29 лет; самый взрослый участник последнего чемпионата мира – DanielLehto, достигший возраста 45 лет (член команды США); количество спортсменов-участников последнего чемпионата мира, превышающих тридцатилетний рубеж 24 человека, это 40% от общего числа участников финального этапа. Все это говорит о том, что занятия керлингом с целью достижения наивысших спортивных результатов имеют широкие возрастные границы [1].

Керлинговый матч является соревнованием двух команд в точности проведения определенного количества розыгрышей «своих камней». При этом каждый розыгрыш камня представляет собой законченное командное взаимодействие, направленное на достижение нового определенного расположения камней на игровой площадке. Такое положение создается за счет естественной остановки снаряда в заданной точке площадки (без перемещения других камней) или после смещения ранее выпущенных снарядов при попадании в них [2].

Розыгрыш камня включает в себя три этапа:

- определение скипом команды задачи данного броска, его разновидности и конкретизация параметров движения (скорости и траектории движения, направления вращения);

- выполнение броска в соответствии с заданием одним из игроков;

- выполнение свипинга игроками команды в момент сопровождения камня, выпущенного их партнером [3].

Соревновательная деятельность в керлинге включает в себя ациклические (выпуск спортивного снаряда «бросок») и циклические упражнения (натирание поверхности игровой площадки «свипинг»).

Наиболее энергоемким этапом соревновательной деятельности керлингистов является натирание поверхности игровой площадки (свипинг), сопровождающееся повышением частоты сердечных сокращений до 170-190 уд/мин и энергозатратами соответствующими работе субмаксимальной мощности (до 450 Вт). Точностное действие (выпуск спортивного снаряда) вызывает учащение сердечного ритма до 120-140 уд/мин, причем регулирующим фактором чаще всего является уровень психоэмоциональной напряженности. Керленгисту для снятия неблагоприятных эмоциональных состояний и формирования эмоционально-волевой устойчивости личности, может помочь психорегулирующая тренировка. Как показывают проведенные нами исследования, любая физическая нагрузка является стрессом для организма, с которым самостоятельно спортсмену не всегда удается справиться, после тяжелой физической нагрузки спортсмены наилучшим образом восстанавливают психоэмоциональное состояние с помощью сеанса (ПРТ). Кроме этого, у них создается положительный эмоциональный фон, формируется мотивация к продолжению учебно-тренировочных занятий [4].

При всей доступности вида спорта широкому кругу лиц, показатели ЧСС при свипинге достигают 190 уд/мин, натирание поверхности игровой площадки применяется на протяжении всего матча, который может длиться на разных турнирах до 150 минут. Это предъявляет высокие требования к функциональному состоянию спортсмена. В связи свыше сказанным успешная спортивная карьера в керлинге и спортивное долголетие возможно при соблюдении режима сна и отдыха, правильного питания, здорового образа жизни [6].

Одной из причин не удач российских керлингистов на Олимпийских играх в Сочи-2014 (7 место муж. Сборная и 9 место жен. сборная России) является отсутствие в России необходимой инфраструктуры, с организационными причинами, с незначительным количеством занимающихся этим видом спорта, а также с недостатками в системе подготовки спортсменов и подготовки тренеров в специальных заведениях [7].

В заключении можно сказать, в последнее время кёрлинг набирает широкую популярность. Хорошая альтернатива не только для людей ведущих активный образ жизни, но и для спортсменов добившихся определенных успехов, но по причине травм не имеющих возможности заниматься своим видом спорта. Так как керлинг входит в программу зимних Олимпийских игр – это одно из преимуществ данного вида спорта. Организм спортсмена за годы спортивной деятельности адаптировался к большим нагрузкам, и резкий уход из спорта может негативно сказаться на физиологических системах организма человека и психическом состоянии. Поэтому очень важно

пропагандировать альтернативные виды спорта в массы для поддержания здоровой социальной обстановки в обществе.

Литература

1. Задворнов К.Ю. Керлинг. Стратегия и тактика игры. – СПб., 1996. – 32 с.
2. Задворнов К.Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсменов вкерлинге. – СПб., 1997. – 58 с.
3. Мельников Д.С. Физиологическая характеристика спортивной игры в керлинг: дис. канд. биол. наук. – СПб., 1997. – 115 с.
4. Сосуновский В. С. Принципы ФэйрПлэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14 - 17 июля 2013 года. Россия, Казань. С – 289.
5. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10.
6. Curling // World Curling Federation. – Switzerland: U.B.S, 1994. – 57 p.
7. Lucowich E. The Curling Book. – Can, 1981. – 137 p.

ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКИХ И ЮНОШЕСКИХ ШАХМАТ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ
PROBLEMS OF CHILDREN AND YOUTH CHESS IN VLADIMIR

Терентьева А.В. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Terentieva A.V. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Шахматы – это сложная, и в то же время удивительная и захватывающая игра, о которой знают практически все. Одни играют в шахматы для веселого времяпрепровождения, другие – для саморазвития, но есть и третьи – те, кто занимается ими профессионально. Существует множество проблем шахматного мира.

Шахматами начинают заниматься с детства. Самая младшая возрастная группа – до 6-ти лет. В своей статье я хотела бы обратить внимание на детские и юношеские шахматы, потому что зачастую именно в это время определяется дальнейшая судьба спортсмена.

Отдавая ребенка в шахматную секцию в возрасте 5-6 лет, родители уже пророчат ему будущее великого шахматиста. Но на самом деле все не так просто в этом мире «Королей и Королев чёрно-белых полей». Шахматы – это игра, правила которой можно выучить всего за несколько часов, но чтобы добиться успехов в этом виде спорта потребуются года. Поначалу маленькие спортсмены играют в свое удовольствие: они радуются победам и проливают слёзы поражения. Но, чтобы ребенок стал профессиональным игроком, ему придется учить шахматную теорию. С этого момента начинается отсеивание тех, кто не способен или же просто не хочет учить теорию и делать домашнее задание. Изучение теории шахматной игры занимает всю шахматную жизнь профессионала, так как с появлением компьютеров и специальных программ для анализа теория шахмат развивается семимильными шагами и нужно всегда быть в курсе всех дебютных новинок.

С течением времени, у детей и подростков, занимающихся шахматами, появляются совершенно другие проблемы, которые связаны с расстановкой будущих приоритетов. Шахматная игра – это долгий процесс мышления и обдумывания позиций игры, что заставляет детей и подростков долго быть в обездвиженном положении. Следовательно, лучше отдать ребенка в шахматы в возрасте чуть более старшим, чем 5-6 лет.

В шахматном мире также важен профессионализм тренера, его методы обучения, что позволит ребенку (подростку) не потерять интерес к шахматам. Шахматная карьера включает в себя обязательное участие в турнирах. К сожалению, не во всех городах проводится достаточно турниров по шахматам, поэтому часто приходится выезжать в

другие города и страны. В связи с этим вытекает финансовый вопрос при участии детей и подростков в шахматных турнирах.

Данные таблицы 1 говорят о дорогостоимости данных мероприятий и показывают увеличение затрат на участие в соревнованиях. В итоге число шахматистов-профессионалов сокращается с каждым годом. Бывшие профессионалы становятся любителями.

Таблица 1 – Стоимость участия в шахматных чемпионат (стоимость оплаты дороги не включена) [2, 3]

	Проживание	Взнос
Vladimir-open 2012 («Этап Кубка Росии»)	980-1180 руб./сутки (3-х разовое питание)	700 руб.
Vladimir-open 2012 (обсчет ЭЛО)	980-1180 руб./сутки (3-х разовое питание)	500-1800 руб.
Vladimir-open 2013 («Этап Кубка Росии»)	1200 руб./сутки (2-х разовое питание)	700 руб.
Vladimir-open 2013 (обсчет ЭЛО)	1200 руб./сутки (2-х разовое питание)	500-2000 руб.
ЦФО-2012 (до 8-ми лет)	350-400 руб./сутки + 250 - питание	400-800 руб.
ЦФО-2013 (до 8-ми лет)	От 1150 руб./сутки	400-800 руб.
ЦФО-2012 (старшие группы)	От 1200 руб./сутки	400-1500 руб.
ЦФО-2013 (старшие группы)	От 1300 руб./сутки	400-1500 руб.
Moscow-open 2013	1200-1500 руб./сутки	500-4000 руб.
Moscow-open 2014	1300-2250 руб./сутки	100-4500 руб.

Статистика последних лет показывает улучшение условий для шахматистов в городе Владимире. Выделяют финансовые и материальные средства (командировки тренеров, оплата соревнований многим шахматистам, спортинвентарь и т. д.). В настоящее время решается вопрос о постоянном комфортном помещении для проведения тренировок и турниров по шахматам в городе Владимире.

Роман Александров, президент Владимирской шахматной федерации говорит, что есть все предпосылки сделать город Владимир своеобразной шахматной столицей [1].

Таким образом, в данной статье рассмотрены основные проблемы детских и юношеских шахмат в городе Владимире:

1. Возрастная ориентированность шахматистов;
2. Недостаточное финансирование юных шахматистов;
3. Повышение условий для шахматистов.

Литература

1. Гость "Вестей" – Роман Александров [Электронный ресурс].URL: http://33gorod.ru/vladnews/33073-gost-vestej-roman-aleksandrov.html (дата обращения 26.02.2014)
2. Официальный сайт Центрального федерального округа. Федерация Шахмат [Электронный ресурс].URL: http://www.obninskchess.ru (дата обращения 26.02.2014)
3. Международный Кубок РГСУ по шахматам Moscow Open 2014 [Электронный ресурс]. URL: http://open.moscowchess.org (дата обращения 26.02.2014)

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ И ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ КХЛ И МХЛ

CORRELATIONS AND FACTOR STRUCTURE OF HOCKEY PLAYERS COMPETITIVE ACTIVITIES IN CONTINENTAL AND YOUTH HOCKEY LEAGUES

Хазов А.Ю. (*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург*)
Khazov A.Y. (*Ural Federal University named after the first President of Russia B. Yeltsin, Ekaterinburg*)
Научный руководитель: канд. биол. наук Белоусова С.И.

Соревновательная деятельность хоккеистов представляет собой ациклическую работу с максимальной интенсивностью нагрузки и периодическим чередованием работы и отдыха. Современный хоккей предъявляет высокие требования к физической подготовке хоккеистов, и возникает необходимость в выполнении нашими хоккеистами таких технико-тактических приемов игры, как силовые единоборства, результативные передачи, броски и удары шайбы по воротам, вбрасывание шайбы, эффективность которых в значительной степени зависит от уровня специальной скоростно-силовой подготовленности [1, 2, 3, 4]. Это обусловило необходимость проведения сравнительного анализа эффективности соревновательной деятельности хоккеистов КХЛ и МХЛ, результаты которого станут основой для дальнейшего совершенствования скоростно-силовых качеств спортсменов.

Теоретический анализ, обобщение опыта практической работы дают основание полагать, что исследования факторной структуры соревновательной деятельности хоккеистов позволит установить факторы, существенно влияющие на уровень ведения игры квалифицированных хоккеистов, что в будущем позволит разработать комплексную методику целостной оценки физической подготовленности спортсменов и создать оптимальную программу тренировочных воздействий, преимущественно направленную на развитие скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Для сравнительного анализа были взяты 70 высококвалифицированных спортсменов: ХК КХЛ «Автомобилист» (г. Екатеринбург) (37 хоккеистов) и ХК МХЛ «Авто» (г. Екатеринбург) (33 хоккеиста). Для статистического анализа соревновательной деятельности хоккеистов были взяты следующие показатели: количество игр, заброшенные шайбы, результативные передачи, количество бросков по воротам, процент реализации бросков по воротам, всего вбрасываний, процент выигранных вбрасываний. Вместе с тем учитывалась позиция игрока на площадке (защитник, нападающий).

Все цифровые показатели обработаны вариационно-статистическими методами, включая корреляционный анализ по Спирмену. Для анализа использованы ранговые коэффициенты корреляции, отражающие средние и высокие связи. Оценка значимости параметров соревновательной деятельности хоккеистов производилась с помощью метода главных компонент (К. Иберла), который наиболее полно отражает концепцию факторного анализа.

Анализ среднегрупповых показателей (табл. 1) соревновательной деятельности хоккеистов свидетельствует о том, что все исследуемые показатели игроков ХК «Авто» выше таковых игроков ХК «Автомобилиста», особенно это касается критерия процента реализации бросков по воротам (почти на 3%) и общего числа вбрасываний (почти на 15 раз).

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели соревновательной деятельности хоккеистов «Автомобилиста» и «Авто» (M±m)

Показатели	Автомобилист	Авто
количество игр	26,6±2,83	29±2,56
заброшенные шайбы	3,24±0,78	4,2±0,91
результативные передачи	4,84±1,05	5,7±1,21
количество бросков по воротам	39,65±6,33	43,3±6,98
процент реализации бросков по воротам	5,77±1,15	8,65±1,42
всего вбрасываний	80,95±34	95,76±31,03
процент выигранных вбрасываний	24,4±4,83	28,5±4,6
Примечание: M – среднегрупповые показатели. ±m – средняя ошибка		

С помощью рангового коэффициента Спирмена были выявлены общие и частные закономерности показателей игровой деятельности хоккеистов команд «Автомобилист» и «Авто».

А именно, у хоккеистов «Автомобилиста» показатель результативных передач имеет положительные корреляционные связи с показателями заброшенных шайб (r=0,933), бросков по воротам (r=0,925) и процентов реализации бросков по воротам (r=843). Следовательно, результативные передачи определяют число бросков по воротам, от которых в свою очередь зависит количество заброшенных шайб.

При этом установлено, что у нападающих игроков ХК «Автомобилист» отмечены положительные корреляционные связи с показателем вбрасываний (r=0,788), а у защитников – отрицательные корреляционные связи (r=–0,788) с данным показателем. Это значит, что у нападающих вероятность вбрасываний больше, чем у защитников исследуемой команды.

Характерным является то, что у хоккеистов ХК «Авто» показатель количества вбрасываний положительно коррелирует с показателем бросков по воротам (r=0,922), количеством заброшенных шайб (r=0,867), и уровнем результативных передач (r=0,0,825). Это связано с тем, что с повышением количества вбрасываний увеличивается число бросков по воротам, при этом возможность ошибки вратаря возрастает и, таким образом, растет количество голевых моментов.

Примечательно, что нападающие ХК «Авто» имеют положительные корреляционные связи с уровнем бросков по воротам (r=0,741), а защитники – отрицательные (r=-0,741) Это указывает на то, что возможность осуществлять броски по воротам больше имеют нападающие этой команды, чем защитники.

Обработка полученных данных с помощью математико-статистического метода главных компонент позволила определить ведущий и решающий факторы (табл. 2) соревновательной деятельности хоккеистов. Установлено, что первым решающим фактором соревновательной деятельности хоккеистов ХК «Автомобилист» является показатель количества бросков по воротам (r=0,950), который положительно коррелирует с показателями количества игр (r=0,934), количества результативных передач (r=0,916), количества заброшенных шайб (r=0,900) и критерием реализованных бросков по воротам (r=0,766).

Таблица 2 – Факторная структура показателей соревновательной деятельности хоккеистов в зависимости от позиции на площадке

№ фактора	Наименование фактора	Процент дисперсии	Факторная нагрузка
Автомобилист			
F1	Броски по воротам (БВ)	86,9	БВ(r=0,950); И(r=0,934); П(r=0,916); Г(r=0,900); %БВ(0,766)

F2	Процент выигранных вбрасываний (%Вбр)	66,3	%Вбр(r=-0,915); Вбр(r=-0,870); А(r=0,865);
Авто			
№ фактора	Наименование фактора	Процент дисперсии	Факторная нагрузка
F1	Количество заброшенных шайб (См/И)	82,5	Г(r=-0,902); БВ(r=-0,814); %БВ(-0,772); П(r=-0,762); И(r=-0,711);
F2	Процент выигранных вбрасываний (%Вбр)	74,4	%Вбр(r=-0,892); Вбр(r=-0,864); А(r=0,777);
Примечание – F-фактор; БВ – бросков по воротам, И – количество игр, Г – заброшенные шайбы, П – результативные передачи, %БВ – процент реализации бросков по воротам, Вбр – всего вбрасываний, %Вбр – процент выигранных вбрасываний А – игровое амплуа (защитник; нападающий)			

Показатель заброшенных шайб – ведущий фактор хоккеистов ХК «Авто», имеющий положительную корреляцию с показателем бросков по воротам (r=–0,814), критерием реализации бросков по воротам (r=–0,772), уровнем результативных передач (r=–0,762) и количеством игр (r=–0,711).

Это свидетельствует о нацеленности на результат игры у хоккеистов обеих команд, желание забросить большее количество шайб в ворота противника.

Вторым решающим фактором соревновательной деятельности хоккеистов является общий для обеих команд – показатель выигранных вбрасываний, который положительно коррелирует с количеством вбрасываний и отрицательно – с позицией игрока на площадке. Следовательно, количество выигранных вбрасываний напрямую зависит от общего числа вбрасываний. А также показано, что число выигранных вбрасываний больше у нападающих в отличие от защитников.

Таким образом, в соревновательной деятельности хоккеистов обеих команд доминирует нацеленность на результат (забивание шайбы в ворота). Однако для хоккеистов КХЛ важна качественная составляющая результата (точные броски по воротам), тогда как для игроков МХЛ – количественная составляющая (количество заброшенных шайб).

Литература

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2-е изд. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2004. 520 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 114 с.
3. Королев Ю.В. Практическое руководство для тренеров. М.: Человек, 2012. 96 с.
4. Тихонов В.В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты. М.: ФиС, 1985. 102 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ФУСА)

BIOMECHANICAL ASPECTS TECHNIQUES IN THE UNSUPPORTED POSITION IN ACROBATIC ROCK-N-ROLL (ON THE EXAMPLE OF FUSA)

Хасанова О.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Khasanova O.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: д-р мед. наук, профессор Капилевич Л.В.

В акробатическом рок-н-ролле фус является одним из важнейших акробатических элементов в старших дисциплинах. И он играет важную роль, так как в основном все элементы исполняются с фуса. Но есть сложность в изучении этого элемента. Сложность в

том, что прежде чем уйти на какой-либо элемент нужно сначала вылететь наверх как можно выше и ровнее, а затем уже исполнять далее комбинацию.

Чаще всего фус – это просто заход на какой-либо элемент. Существует множество комбинаций акробатики с заходом через фус(бросок), вот некоторые из них:

1. **Фус в лов в руки** – аналогично выше описанному, но партнерша приходит уже не на пол, а в руки партнера. После того, как партнерша начинает лететь вниз, она разводит ноги немного в стороны и опускает руки вниз. Партнер выводит слегка согнутые руки вперед и ловит партнершу в руки, немного приседая, чтобы смягчить приход. Партнерша смягчает приход, опираясь руками на плечи партнера.
2. **Фус в плечи** – аналогично описанному, но партнерша приходит на плечи партнера. Есть два варианта положения ног при вылете: 1. Ноги в группировке; 2. Ноги прямые в уголке; В любом случае партнерша сначала должна вылететь ровная, а затем уже делать любые движения. В первом случае, партнерша вылетает, затем сгибает ноги в группировку и выпрямляет их параллельно полу и приходит на плечи партнера. Партнер начинает сверху ловить партнершу руками под бедра, тем самым смягчая приход. Во втором случае партнерша вылетев наверх, ведет прямые ноги в уголок и также приходит на плечи. Партнер делает все тоже самое.
3. **Фус с поворотом на 180-360 градусов**- эту комбинацию можно делать двумя способами: 1. С приходом на пол; 2. С приходом в лов в руки;

Также как и в приведеном выше примере партнерша должна сначала вылететь, а затем уже делать поворот. В первом случае партнерша вылетает и затем через правое или левое плечо оставляя руки наверху делает поворот вокруг своей оси и приходит на пол. У партнера такие же действия, как и при исполнении простого фуса на пол. Во втором случае, действия партнерши аналогичны первому случае, но после поворота она разводит ноги немного в стороны и партнер ловит в руки(описание партнера см. фус в лов в руки). Корпус партнерши обязательно должен быть ровным иначе может политеть криво и партнеру будет очень тяжело поймать[1].

Рассмотрим подробнее:

1. Фус в задний тодес
2. Фус в передний тодес

1. Фус в задний тодес – это вылет с фуса, затем партнерша в воздухе через ласточку переворачивается вниз головой и приходит на спину партннера, затем выполняется элемент задний тодес. Партнер ловит партнершу руками за талию и кладет на спину. Партнерша обхватывает партнера обеими руками партнера. Руки партнера скользят по телу партнерши, затем партнерша сгибает ноги, а партнер правой рукой отпускает ноги партнерши и берет за шею сзади. Партнерша также перехватывается руками: левой рукой за правую руку партнера, а правй за его левое плечо. Затем партнер засчет темпа и подтягивания руками партнерши вытягивает и ставит на пол. Партнерша при вылетании сгибает еще сильнее ноги и затем выпрямляет и приходит на пол.
2. Фус в передний тодес – можно сделать двумя способами: 1. Партнер стоит на месте – партнерша поворачивается в воздухе на 180 градусов. 2.партнер поворачивается на 180 градусов – партнерша в воздухе делает все тоже самое, что и при исполнении фус в задний тодес.

1. партнерша вылетает с фуса, затем партнерша в воздухе делая поворот на 180 градусов и через группировку переворачивается вниз головой. Партнер ловит партнершу в основном правой рукой и левой помогает. Партнерша обхватывает партнера руками сгибает ноги в коленях, чтобы партнер смог поймать, затем проскальзывает вниз и встает на ноги, подтягиваясь на руках. Партнер толкая партнершу за ноги ставит ее за собой.

2. как и было написано раньше партнерша делает в воздухе такие же движения, как и при исполнении фус в задний тодес, а партнер после броска не опуская голову поворачивается на 180 градусов, далее аналогично первому способу. Разница между этими элементами есть, но не большая. Задачи партнера и партнерши одинаковы.

В этих упражнениях для всех бросков обязательно одно положение бросающего, т. е. нижнего: ноги расставлены немного более ширины плеч и согнуты в коленях, ступни параллельны, корпус слегка наклонен вперед, плечи развернуты, голова прямая, руки, согнутые в локтях, предплечьями (около кистей) лежат на бедрах вплотную к корпусу, кисти рук соединены и плотно прижаты друг к другу. Кисть правой руки верхней частью лежит на ладони левой руки крест-накрест. Прежде чем исполнить какое-либо упражнение этого вида, необходимо изучить темп отхода верхнего. Исполнение. Нижний стоит в вышеописанном положении и готов к броску. Верхний стоит на некотором расстоянии перед нижним, лицом к нему. Затем верхний идет по направлению к нижнему и на расстоянии шага от него ставит свою ступню (носком), левую или правую, – в зависимости от удобства, на руки нижнего, одновременно кладя кисти рук на его плечи, держа корпус и голову в прямом положении (в данный момент верхний исполняет прыжок от рук нижнего с правой ноги). В момент постановки ступни верхний слегка сгибает левую ногу и тотчас же выпрямляет ее, перенося вес своего тела на правую ногу, выпрямляет ее вслед за левой, резко отталкивается правой ногой от рук нижнего и руками от его плеч и направляет руки вверх. При взлете вверх правая нога отталкивается от рук нижнего, левая нога присоединяется к правой, корпус и ноги выпрямляются в одну линию с головой, приподнятой вверх. Нижний, помогая верхнему в начале прыжка, резко бросает его руками вверх перед собой и выпрямляет ноги и корпус. Нужно стараться добиться наивысшей высоты взлета. При приземлении верхнего нижний подхватывает его руками за талию, облегчая его приход на пол [2].

Литература

1. Акробатика – Электронный ресурс [Режим доступа] http://almaz.3bb.ru/viewtopic.php?id=25
2. Кожевников С. В. Акробатика.– 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства.–М.: Искусство, 1984.– 222 с.

РАЗДЕЛ 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА БОС (БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ) В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

POSSIBILITY OF USING BIOFEEDBACK IN TRAINING ATHLETES

Абдуллина А.Н. *(Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга)*
Abdullina A.N. *(Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga)*
Научный руководитель: Петров Р. Е.

Часто спортсменов сопровождают психологические синдромы, такие как волнение перед началом соревнования, увеличивающееся эмоциональное возбуждение, эксплицированные вегетативные сдвиги. Они характеризуются беспокойством, чрезмерной раздражительностью, переменами настроения, несобранностью, спадом остроты восприятия, забывчивостью, неадекватной реакции на раздражители и т.д. Изредка у спортсменов наступает «стартовая апатия» – преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. Стартовая апатия проявляется в безразличном отношении к соревнованиям, вялостью, равнодушием.

Для тренера имеет большое значение, в каком состоянии находится спортсмен. В идеале психологическая сущность спортсмена должна обладать такими качествами, как высокая мотивация функционирования, усиление уровня восприятия и мышления, способность осознанно регулировать свои ощущения, чувства, действия и направлять их в нужное русло, хорошая сосредоточение внимания на предстоящей деятельности, робастность.

В последнее десятилетие для этого используется технология биологической обратной связи. Технология биологической обратной связи позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса.

Метод биологической обратной связи (БОС) – это передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме [1]. Основной задачей метода является обучение саморегуляции, т.е. получению навыков управления собственными физиологическими функциями.

БОС дает возможность спортсмену повысить чувствительность своих ощущений, качество кинестетического восприятия, двигательную память и координацию движений, четко оценивать состояние и динамику физиологических изменений. Метод биологической обратной связи применяется при обучении различным способам саморегулирующей тренировки, релаксации, востоновления после травм.

При использовании метода биологической обратной связи учитывается индивидуальные особенности спортсмена, дозировано подбираются нагрузки для занятия и контролируется продуктивность выполнения тренировки.

При эффективном использовании методики биологической обратной связи в центральной нервной системе спортсмена вырабатывается и фиксируется новая стратегия действий, дающая возможность самостоятельно справляться с стрессом, болью, усталостью, страхом и обрести уверенность в себе и в конечном счете улучшить результаты.

Улучшение безошибочности понимания чувств достигается путем тренировок, построенной на многократных обратных связях в виде предъявления результатов деятельности, замечаний, исправление ошибок и т.д. Особенно точно спортсмены определяют конечные результаты деятельности.

Использование биологической обратной связи позволяет решать разные проблемы диагностического, лечебного и тренирующего характера, что в свою очередь приведет к увеличению резервных способностей человеческого организма во всевозможных условиях спорта.

Литература

1. Метод биологической обратной связи [Электронный ресурс]. URL: http://kinezis-center.com/activities/BOS (дата обращения: 28.12.2013).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЗИМНИМИ ВИДАМИ ТУРИЗМА

PHYSIOGICAL BODY REACTIONS FROM WINTER TOURISM

Айданова А.И. (*Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск*)
Aidanova A.I. (*Ugorsk State University, Ckhanty-Mansyisk*)
Научный руководитель: канд. пед. наук Платонова И.Л.

Зимний туризм является одним из самых популярных видов активного отдыха в России. Известно, что пребывание человека в холоде связано с воздействием на организм комбинации климатических условий среды и стрессовых воздействий. В то же время возрастает интерес к активным видам спорта как средству рекреации. Это предопределяет необходимость изучения эколого-физиологических проблем приспособления организма к холодовым воздействиям в самых широких аспектах.

Зимний туризм необходимо планировать в соответствии с возможным воздействием экстремальных условий на физическое и психологическое состояние человека. Поэтому актуальна организация отдыха с дозированным пребыванием на холоде как при занятиях зимними, так как при неправильном подходе отдых могет превратиться из полезного в отдых с отрицательными последствиями для здоровья.

Целью исследования является изучение особенностей физиологических реакций организма человека при воздействии холода.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать особенности природно-климатических и экологических факторов, воздействующих на организм человека при занятиях зимними видами туризма.

2. Исследовать характер изменений показателей сердечно-сосудистой системы при воздействии холода на организм человека;

3. Определить функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у лиц, регулярно занимающихся зимним спортивным туризмом.

С действиями низких и высоких температур человек постоянно встречается в повседневной жизни: при сезонных перепадах температуры, изменениях влажности и движения воздуха и т. д. Каждый из этих факторов может усиливать или ослаблять действие другого. Так, высокая влажность усиливает действие на организм как высокой, так и низкой температуры. Сильный ветер отрицательно влияет при низких температурах, но может положительно влиять при повышенной температуре окружающей среды. В то время как интенсивная физическая работа усиливает патогенное действие высоких температур и ослабляет повреждающее действие низких температур окружающей среды. Значительные изменения метеоусловий могут вызывать значительные нарушения теплового баланса организма (главным образом температуры его ядра) и привести либо к

гипертермии, либо к гипотермии. Действие низких температур может быть как местным (в виде отморожений), так и общим (в виде глубокого переохлаждения организма, общей гипотермии и простуды). Общая гипотермия, её скорость и степень развития зависят не только от состояния организма, но и внешних условий. При продолжительном действии холода общая гипотермия может развиться, когда температура окружающей воздушной среды на 10-15°С ниже температуры тела. Холодовой наркоз возникает при снижении температуры ядра тела до 35-31°С. Биологический «0» для человека равняется 23-25°С (или 24-26°С). Это такая температура тела, при которой активность ферментов и обмен веществ соответствует нулевому значению, но восстановление жизненных функций возможно. При снижении температуры тела до +20-+17°С обычно развивается смерть. В развитии физической гипотермии различают две фазы: компенсации и декомпенсации. В первую фазу (компенсации), несмотря на низкую температуру окружающей среды, температура ядра тела не снижается, а поддерживается на нормальном уровне благодаря включению механизмов физической терморегуляции, направленных на ограничение теплоотдачи – спазм сосудов кожи, подкожной клетчатки, уменьшение потоотделения, формирование «гусиной кожи». При более интенсивном и продолжительном действии холода активизируются механизмы химической теплорегуляции, направленные на увеличение теплопродукции – активизация дрожательного (мышечная дрожь) и недрожательного термогенеза (усиление обмена веществ, распад гликогена в печени и мышцах с развитием гипергликемии). Всё это сопровождается повышением потребления кислорода и процессов окислительного фосфорилирования. Данный механизм способствует быстрому согреванию организма, а также увеличению расходования макроэргов, необходимых для его функционирования. Поэтому длительная адаптация организма к холоду таким путём невозможна. Однако возможно увеличение мощности митохондриальной системы в результате активации генетического аппарата клетки, приводящей к увеличению синтеза белка и нуклеиновых кислот. Адаптация организма к действию холода может происходить и в результате активации нейрогуморальных механизмов, особенно симпатического отдела автономной нервной системы, симпатоадреналовой системы, гипофизарно-адреналовой, гипофизарно-тиреоидной систем, а также соматической нервной системы [3].

Нами было проведено исследование среди лиц, регулярно занимающихся спортивным туризмом и не занимающихся им. Всего в исследовании приняло участие 12 человек. Средний возраст испытуемых составил 20-21 год, хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы никто из исследуемых не имеет.

Исследование проходило по методу холодовой пробы: участникам измерялись показания артериального давления и частоты сердечных сокращений при помощи полуавтоматического тонометра в состоянии покоя. Затем, испытуемые опускали кисть руки в холодную воды (0°) на 1 мин. (время засекалось при помощи секундомера). Через 30 сек. вновь измерялись показания артериального давления и частоты пульса, записывались субъективные ощущения участников исследования.

Оценка пробы. *Нормальная вегетативная реактивность* – повышение систолического (верхнего) АД на 20 мм рт. ст, диастолического (нижнего) – на 10-20 мм рт. ст. через 0,5-1 мин. Максимум подъема АД – через 30 с после начала охлаждения. Возврат АД к исходному уровню – через 2-3 мин. *Патологические отклонения:* 1) сверхвозбудимость вазомоторов (гиперреактивность) – сильное повышение систолического и диастолического АД, т. е. выраженная симпатическая реакция (повышенная вегетативная реактивность); 2) снижение возбудимости вазомоторов (гипореактивность) – незначительный подъем АД (подъем диастолического давления меньше 10 мм рт. ст.), слабая симпатическая реакция (сниженная вегетативная реактивность); 3) снижение систолического и диастолического давления – парасимпатическая реакция (или извращенная реакция) [2].

У молодых людей, регулярно занимающихся зимним спортивным туризмом отмечены незначительные колебания артериального давления и частоты пульса. У всех тех, кто не занимается спортом, было отмечено понижение артериального давления и повышение частоты пульса.

Таблица 1 – Результаты исследования

№ участника	Пол	Показания АД и ЧСС до опыта	Кожная реакция	Показания АД и ЧСС после опыта
не занимающиеся туризмом				
1	ж	100/70; 58	покраснение кожи	95/70; 65
2	ж	90/60; 86	покраснение кожи	80/60; 75
3	ж	94/71; 61	-	87/57; 55
4	ж	105/86; 96	покраснение	100/84; 98
5	ж	95/65; 74	покраснение	93/62; 78
занимающиеся зимним спортивным туризмом				
1	м	144/86; 90	-	142/93; 96
2	ж	95/71; 69	-	100/71; 70
3	м	120/65; 75	-	121/70; 61
4	м	139/92; 87	-	125/83; 82
5	ж	93/58; 66	-	91/56; 65
6	ж	110/66; 69	покраснение	99/61; 74
7	ж	104/70; 99	сильное покалывание, покраснение	104/79; 99

Результаты исследования представлены на рисунках 1 и 2. При индивидуальной оценке результатов холодовой пробы в группе лиц, не занимающихся СОТ показано, что в 100% случаев выявляется парасимпатическая (извращенная) реакция.

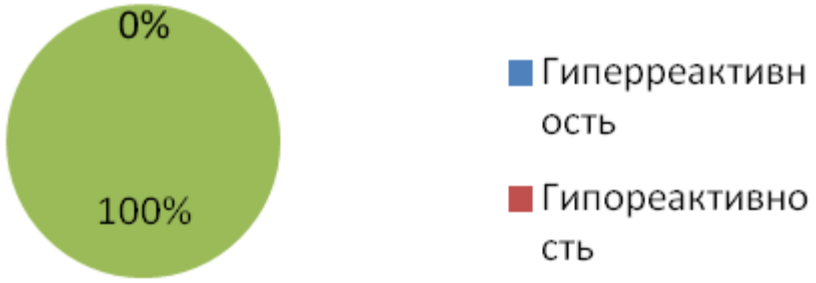


Рисунок 1 – Результаты исследования среди участников, не занимающихся СОТ

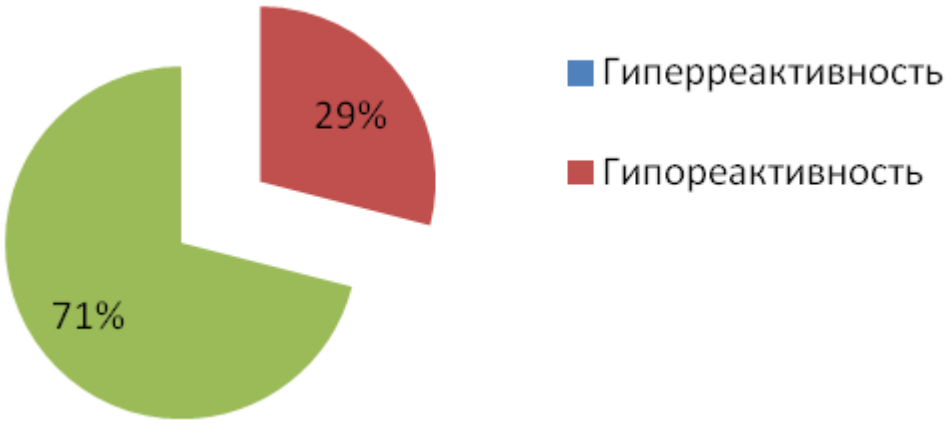


Рисунок 2 – Результаты исследования среди участников, занимающихся СОТ

При проведении индивидуальной оценки в группе спортсменов результатов холодовой пробы выявлено, что у 29 % определяется снижение возбудимости вазомоторов (гипореактивность), у 71 % – парасимпатическая реакция (извращенная), ни у кого не отмечается нормальная вегетативная реакция.

Таким образом, в зависимости от занятий зимним туризмом наблюдается увеличение частоты изменений вегетативной реактивности. Это демонстрирует, что неучастие в зимних видах туризма усиливает изменения вазомоторов, приводящие к тому, что возмущающий агент вызывает отклонение от нормальной реакции. Изменения вегетативной реактивности являются отражением отклонений в системе вегетативной регуляции.

Литература

1. Василенко, В. Х. Миокардиодистрофия / В. Х. Василенко, С. Б. Фельдман, Н. К. Хитров. – М.: Медицина, 1989.
2. Вегетативные расстройства / Под ред. А. М. Вейна. М.: Медицинское информационное агентство, 2003.
3. http://dommedika.com. Современная медицина. Действие на организм низких температур. Общая гипотермия.
4. http://www.medical-enc.ru. Медицинский справочник. Спортивная медицина.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

RESTORE AND IMPROVE PERFORMANCE IN THE TRAINING PROCESS SKIERS

Головко Д.Е. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Golovko D.E. *(Tomsk State University, Tomsk)*
Научный руководитель: д-р пед. наук, профессор Загревский О.И.

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. В этой связи в последние годы постоянно поднимается вопрос о результатах выступлений российских лыжников-гонщиков в международных соревнованиях, свидетельствующих о недостаточно высоком уровне их специальной подготовленности по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами.

Сложившаяся ситуация требует поиска конкретных путей в рационализации и оптимизации научно-теоретического и методико-технологического обеспечения подготовки спортивного резерва сборных команд России по лыжным гонкам.

В настоящее время специальная подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи с усложнением профилей лыжных трасс, увеличением скоростей, появлением спринтерских дистанций, частым применением массовых стартов с целью увеличения зрелищности общего старта. Эффективность работоспособности спортсмена, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

В целях роста спортивных достижений лыжников-гонщиков необходимо искать новые пути повышения работоспособности спортсменов, в частности, за счет средств восстановления работоспособности.

Восстановление – это биологическое уравновешивание организма, его отдельных функций, органов, тканей, клеток после интенсивной мышечной работы [1].

Установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее снижению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности – если восстановление обеспечивает восполнение

энергетических ресурсов, или переутомление – если восстановление энергетических ресурсов не происходит.

При современном уровне физических нагрузок, нервного напряжения спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение физической работоспособности спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Положительное воздействие на адаптационные механизмы тренирующихся спортсменов существенно влияет на готовность к участию в соревнованиях, рост мастерства и результатов.

Особое значение рациональное восстановление имеет при предельных и околопредельных физических и психических нагрузках – обязательных спутниках тренировок и соревнований современного спорта.

Анализ спортивной подготовки подтверждает актуальность рекомендаций многих научных коллективов и специалистов спортивной медицины о необходимости изыскания новых подходов повышающих устойчивость организма к утомлению, способствующих улучшению работоспособности и ускоряющих процессы восстановления спортсменов. Поэтому вполне объясним повышенный интерес к использованию для указанной цели различных средств и методов восстановления. Актуальность вопроса состоит в том, что восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств.

Восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Проблема восстановления в современном спорте не может считаться даже относительно решенной. Спортивные педагоги в большинстве своем сегодня не знакомы с последними разработками в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности.

Спорт высших достижений построен на глубокой взаимосвязи педагогики, физиологии и медицины. Синтез всех этих наук называется - спортивной наукой. Благодаря спортивной науке в настоящее время очень сильно возросли спортивные результаты атлетов.

Самая главная задача спортивной науки - это восстановления организма спортсмена после тренировочных нагрузок, устранение симптомов утомления, недовосстановления. Ими являются: снижение работоспособности, быстроты и силы мышечных сокращений, ухудшение координации движений, отсутствие желания тренироваться, вялость, скованность в движениях, апатия; иногда боли в мышцах, плохой аппетит, сон и т.д. Возможен ряд нарушений в психической деятельности спортсмена: раздражительность, конфликтность, нетерпимость по отношению к товарищам, тревожность и др. Могут быть изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей: крови, слюны. Происходит разлад в деятельности различных органов и систем организма [2].

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из

дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения [3].

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных средств и мероприятий. Помимо педагогических и психологических широко используются и медико-биологические средства. К ним относятся: рациональное питание; физио- и гидропроцедуры; баня; различные виды массажа; витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

Немаловажную роль в восстановлении спортсменов играет питание и сон спортсменов. Основное значение питания заключается в доставке энергетических и пластических материалов для восполнения расхода энергии и построении тканей и органов. Пища представляет собой смесь животных и растительных продуктов, содержащие белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Калорийность суточного рациона спортсмена зависит от характера тренировки и величины нагрузки (с учетом ее объема и интенсивности). Качественная полноценность рациона зависит от правильного соотношения основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов.

Средств восстановления организма спортсмена очень много и поэтому выделены основные из них, чаще всего применяемые в спорте.

Фармакологические средства. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптагены, ноотроны, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище [4].

Гидротерапия. Водные процедуры тоже являются одним их средств восстановления спортсменов. Общие водные процедуры принято называть гидротерапией. Гидротерапия способствует кровоснабжению тканей и окислительно-восстановительным процессам в них, удалению продуктов патологического обмена и распада тканей, уменьшению травматического отека и кровоизлияний, ликвидации застойных явлений и трофических нарушений в тканях и органах.

Душ. Одной из широко распространенных водных процедур является душ. Известно несколько разновидностей душа: веерный, душ Шарко, шотландский, дождевой, циркулярный, каскадный, подводный душ-массаж. Основные действующие факторы душей – температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения, а так же от степени отклонения температуры воды от так называемой индеферентной температуры (34-36 градусов).

Ванны. Широко распространены, их применяются с гигиенической, восстановительной и лечебной целью. Вода может быть пресной или содержать различные добавки: морскую соль, хвойный экстракт и др. Существуют: пресная, горячая, контрастная, вибрационная, гипертермическая, гальваническая, ароматическая и многие другие с различными добавками.

Баня, сауна способствуют улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм в целом: на кожу, на подкожножировой слой, на мышцы и суставы, на нервную систему, на кровеносную и лимфатическую систему, на обмен веществ. Под влиянием массажа больших мышечных групп, не принимавших участие в работе, увеличивается скорость окисления молочной кислоты. Это способствует более экономному выполнению спортсменом повторной нагрузки, что имеет большое практическое значение в спорте.

Грамотная организация восстановительных мероприятий применяемых в спорте, помогает рационально сочетать тренировки с восстановительными циклами.

Спорт высших достижений требует от спортсменов наивысших напряжений, физической и психологической устойчивости. По мнению ученых, человеческий организм не в состоянии выдерживать всевозрастающие запредельные физические нагрузки. Практика показала, что только за счет увеличения физических нагрузок достичь высоких спортивных результатов не возможно [5]. Поэтому восстановление спортсменов становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности.

Литература

1. Бирюков А.А, Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979.С.152
2. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов: Сборник научных трудов/ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. Ленинград, 1989. С.85.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев "Здоровья", 1990. С.200.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М., Физкультура и спорт, 1989. С.272
5. Петер Шликенридер. Лыжный спорт. Мурманск: Тулома, 2008. 338 с.

РОЛЬ АНИМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОМ ТУРИЗМЕ
THE ROLE OF ANIMATION TECHNOLOGY IN YOUTH TOURIZM

Дьяконова В.И. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Dyakonova V.I. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Туристская анимация – это удовлетворение специфических туристских потребностей в общении, движении, культуре, творчестве, приятном времяпровождении, развлечении [1]. Диапазон потребностей у населения различен, поскольку отдых для одних - это путешествие, для других – чтение книг, для третьих - отдых на природе и т.д. Каждый выбирает себе отдых, ссылаясь на свои предпочтения, возраст и другие особенности. К примеру, досуг молодежи имеет свои специфические черты. К таким особенностям можно отнести повышенную эмоциональность, физическую активность, смену настроения. На сегодняшний день, отдых молодежи должен совмещать в себе развлекательность, информированность, возможность творчества и познания всего нового. Поэтому на рынке туристских услуг сегодня, остро стоит проблема формирования тура для подростков. Туроператоры не уделяют должного внимания организации молодежных программ. К тому же, не существует специальных методик по организации анимационных программ для молодежи. Актуальность темы статьи обусловлена тем, что необходимо сформировать технологию создания молодежных анимационных программ.

Анимационные программы – это комплекс мероприятий – культурно-развлекательных, спортивных, творческих. Молодежь – активная категория людей, которая предпочитает проводить отдых весело и интересно. В досуговую программу обычно включают КВН, шоу, фестивали, конкурсы, дискотеки, ярмарки, соревнования, различные игры.

Технология создания анимационной программы процесс очень сложный и многоплановый. Для организаторов, важно не только создать анимационную программу, но и реализовать ее с экономической точки зрения, просчитав стоимость программы, рекламу. Необходимо также творчески воплотить запланированное мероприятие.

Технология создания и реализации анимационных программ включает в себя несколько этапов, представленных на рисунке 1.

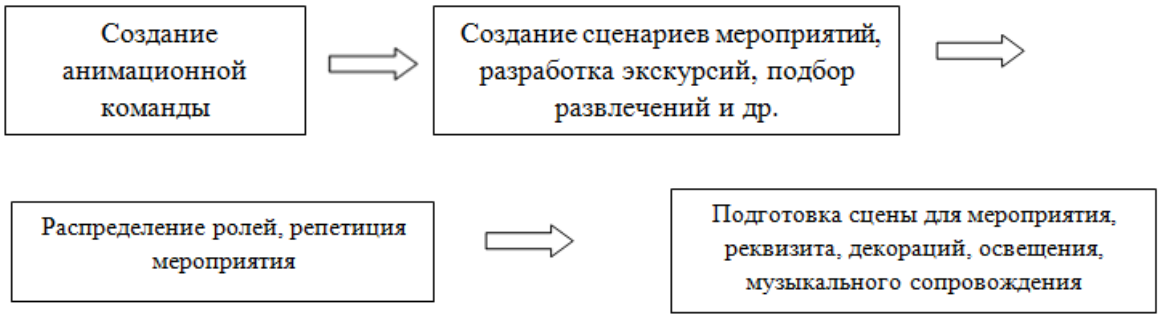


Рисунок 1 – Технология создания и реализации анимационных программ

Технологический процесс подразумевает наличие 3 элементов, которые представлены на рисунке 2.

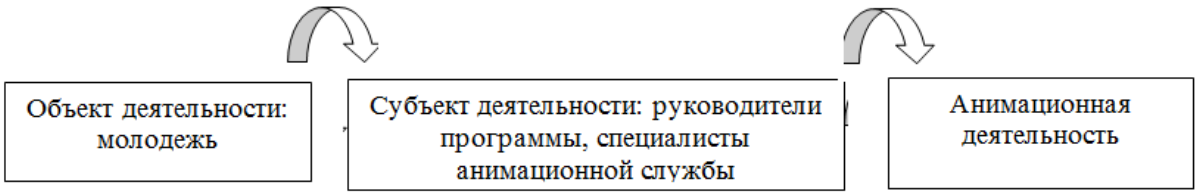


Рисунок 2 – Технологический процесс создания анимационной программы

Реализация анимационного мероприятия содержит в себе три этапа:
- подготовительный;
- начальный;
- содержательный
-заключительный[1]

Первый этап подразумевает определение целей и задач программы, выбор места и времени реализации программы, возрастной категории, в данном случае, молодежь, распределение обязанностей среди анимационных специалистов, подготовку звукового и технического оборудования, сценического образа, проведение репетиций, рекламную агитацию подростков.

В течение второго этапа, гости информируются о проведении мероприятия, производится набор на участие в мероприятии из числа гостей.

Третий этап – реализация программы. Данный этап считается самым ответственным, так как перед каждым из участников мероприятия стоит задача « на ура» провести мероприятие.

На четвертом этапе участники подводят итоги. Руководители награждают победителей, проводится анкетирование среди потребителей мероприятия и работа над усовершенствованием мероприятия.

Постановщикам анимационного мероприятия следует индивидуально подойти к подготовке программы. Мероприятие должно удовлетворять таким потребностям молодежи, как потребность в общении, потребность в самовыражении и других. Программа не должна быть перенасыщена событиями. Необходимо в перечень программы включить вечерние мероприятия. Так же, молодежь должна себя чувствовать комфортно на мероприятии.

Примером анимационного мероприятия может служить проведение экскурсии по экологическим тропам «Мещеры»- национального парка Владимирской области. На базе национального парка располагается визит-центр, музей природы «Мир птиц НП «Мещера» и экологические тропы «Путешествие по старинному тракту», «По заповедной Мещере».

Экологическая тропа «Лесной мир Мещеры» составляет 3 км. Она подразделяется на две части: тропа природы и тропа сказок. Путешествие по тропе природы дает представление гостям о природных особенностях мещерского леса, флоре и фауне. Чтобы сделать путешествие интересным и увлекательным, организаторы мероприятия расположили по ходу тропы информационные стенды с изображениями животных, которые обитают на территории парка. К числу обитателей можно отнести кабана, белку, зайца, белки, лося и других. Также показаны подкормочные колоды для крупных и мелких животных, порхалище для птиц, стенд, рассказывающий о птицах мещеры и стенд, показывающий следы животных [4].

Путешествие по тропе сказок не менее увлекательное. Оно считается продолжением маршрута. В основном на участке маршрута изображены сказочные герои из сказок А.С. Пушкина и П.П. Ершова.

В середине маршрута постановщики мероприятия предлагают отдохнуть гостям в беседке.

Так же работники парка для старшеклассников проводят экологические экспедиции «Юные исследователи Мещеры». Юные исследователи 5 дней живут в палатках на р. Поль, занимаются изучением природных богатств национального парка и участвуют в анимационных программах.

Работники музея «Древнерусский город. Русское подворье» организуют для гостей краеведческие экскурсии.

Разработкой тура «Мещера - Владимир» занимается туристическое агентство «Вера Тур».

Приблизительная анимационная программа тура
«Мещера- Владимир»

-Отъезд из Москвы. Переезд в Мещеру

-Экскурсия по г. Гусь Хрустальному и переезд в Нац парк

-Встреча с хлебом-солью

-Национальный парк Мещера Музейный комплекс под открытым небом «Древнерусский город . Русское подворье»**. Русское Подворье -** экспозиция рассказывает об особенностях крестьянского быта русской деревни 18-20 веков. Вы узнаете, чем крыли крыши крестьяне нашей местности, какие виды изгородей существовали в наших деревнях, что собой представляло крестьянское жилище, какие виды топок бань и стогов сена были на Руси. На “Русском Подворье” живет медведица Марья Потаповна, которая с удовольствием принимает угощения от посетителей

*Пикник-обед в беседке

*Анимационная программа. Экологическая тропа. Пешая экскурсия-путешествие (1,5 км) по участку леса, осмотр типично мещерских ландшафтов, барсучьих городищ, бобровых поселений. На тропе удачно сочетаются объекты растительного, животного мира и сказочные персонажи русских народных сказок.

*Отъезд во Владимир. Размещение в гост «Клязьма» *Ужин в ресторане гостиницы [3].

Работники национального парка «Мещера» создают анимационные мероприятия в основном на экологическую тематику. Проводятся мероприятия на зимние и рождественские праздники. На территории парка нет специализированных средств размещения. Туристы могут останавливаться на территории парка только в летнее время.

В перспективе целесообразно было бы расширить данное мероприятие, организуя, например, тематические анимационные программы круглый год. Кроме зимних и рождественских праздников, Масленицы, можно организовать такие мероприятия, как «День Иван Купалы», «Троица», «Зимние посиделки с чтением сказок», «День леса» и другие. Необходимо решить проблему с размещением туристов, создавая кемпинг или строя небольшие деревянные домики. При создании экскурсии можно было бы использовать звуковое оборудование.

Таким образом, роль анимационных программ в молодежном туризме огромна. Нужно не только уметь грамотно создать анимационную программу, но и посредством анимационной программы заинтересовать и удовлетворить потребности молодежи.

Литература

1. Виды анимации – элементы анимационных программ. Особенности и значение гостиничной анимации [Электронный ресурс]. URL: http://turstroi.net (дата обращения 25.02.2014)
2. Студенты–первокурсники проходят адаптационные сборы в СОЛ «Политехник» [Электронный ресурс]. URL: http://www/vlsu.ru (дата обращения 25.02.2014)
3. Официальный сайт туристического агентства «Вера Тур» [Электронный ресурс]. URL: http://vera-tur.ru (дата обращения 25.02.2014)
4. Владимирский информационный портал [Электронный ресурс]. URL: http://www.vipnovosti33.ru (дата обращения 25.02.2014)

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ANALYSIS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE STUDENTS-SPORTSMEN AND STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF GENERAL PHYSICAL TRAINING

Кряжевских Н.С., Захарова А.Н. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Kryazhevskikh N.S., Zakharova A.N. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: д-р мед. наук, профессор Капилевич Л.В.

Жизнедеятельность человеческого организма обеспечивается работой всех систем органов, из которых он состоит. Работа каждой системы органов жизненно важна для организма, но главная роль в обеспечении жизнедеятельности принадлежит нервной системе. Нервная система, центром которой является головной мозг, «руководит» работой всех систем органов, управляя и контролируя деятельность каждой системы и каждого органа и обеспечивая согласованную бесперебойную работу всех частей целого организма. Именно благодаря деятельности нервной системе в организме здорового человека происходит смена различных состояний, оптимальных для текущей ситуации, и организм приспосабливается к существующим обстоятельствам [1].

Однако нервные системы разных людей, хоть и выполняют одни и те же функции в работе организма, но не являются абсолютно одинаковыми. Нервная система каждого человека отличается от нервных систем других людей определенными индивидуальными особенностями. Занятия спортом и физической активностью способствуют многим морфофункциональным изменениям в организме человека. Перестройки затрагивают не только мышечную систему, но и психические функции. В исследовании проведен анализ психофизиологического тестирования студентов с разным уровнем физической подготовки.

Компьютерный комплекс НС-Психотест (производитель «НЕЙРО-СОФТ», Россия, г. Иваново) предназначен для комплексной оценки по результатам выполнения тестовых заданий психофизиологических и психологических свойств и функций организма здоровых, а также имеющих заболевания людей [2].

Результаты психофизиологического и психологического тестирования используются для решения широкого спектра научных и практических задач в области здравоохранения, медико-социальной экспертизы, дошкольного, общего и профессионального образования, физической культуры и спорта, социального обслуживания, в психологическом консультировании, в сфере профессиональной деятельности [2].

Основной задачей исследования является проведение сравнительного анализа психофизиологического состояния студентов-спортсменов и студентов отделения общей физической подготовки.

Организация и методы исследования. В исследовании были протестированы две группы студентов (возраст 17-20 лет) с различным уровнем двигательной активности. В первую группу вошли студенты ОФП (общая физическая подготовка) занимающиеся физической культурой 2 раза в неделю – 12 человек. Во вторую группу отнесены студенты-спортсмены, занимающиеся 5-6 раз в неделю – 12 человек.

На аппарате психофизиологического тестирования НС-Психотест нами были проведены следующие тесты: исследование зрительно-моторной реакции, контактная координационометрия по профилю, теппинг-тест, тест Шульте, динамометрия с оценкой подвижности нервных процессов [2].

Статистическая обработка данных производилась при помощи программы Statistica 8.0 фирмы Statsoft. Так как проводился анализ двух независимых выборок, в которых был выявлен ненормальный вид распределения, использовался непараметрический критерий Манна-Уитни.

Исследование методики «Зрительно-моторной реакции» позволяет оценить функциональное состояние центральной нервной системы. Функциональный уровень системы, устойчивость реакции и уровень функциональных возможностей отражают возбудимость, лабильность и реактивность нервной системы. Увеличение разброса физиологических показателей, их «неустойчивость» во времени является наиболее ранним и универсальным критерием сдвигов функционального состояния центрально нервной системы [1].

Методика «Контактная координационометрия по профилю» предназначена для диагностики точности целенаправленных движений рук. Точность движений рук зависит от способности обследуемого к координации движений и от степени выраженности интенционного тремора рук [2].

Методика «Теппинг-тест» предназначена для диагностики силы нервных процессов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности человека: чем более сильной является нервная система человека, тем большей работоспособностью обладает данный индивид [1].

В методике «таблицы Шульте» – случайно расположенные числа для тренировки быстрого их нахождения по-порядку. Обычно применяются для исследования и развития психического темпа восприятия, в частности скорости зрительных ориентировочно-поисковых движений (что является основой скорочтения). Также позволяет расширить поле зрения. Широкое поле зрения сокращает время поиска информативных фрагментов текстов.

Методика «Динамометрия» применяется для диагностики силы мышц рук, выносливости мышц рук, функционального состояния и моторной асимметрии (определения ведущей руки) [1].

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного анализа студентов с разным уровнем двигательной активности, при использовании методик, направленных на исследование устойчивости внимания, точности выполнения движений (координационных возможностей), соотношения процессов возбуждения и торможения, исследовании объема внимания (к зрительным раздражителям), свойств распределения и переключения внимания, статистически достоверных различий между группами выявлено не было. Отсутствие различий между группами по данным показателям можно объяснить тем, что контингент обследуемых составляла студенческая молодежь. Данная социальная группа характеризуется достаточно высоким уровнем физической активности в повседневной жизни. Кроме того, все студенты вовлечены в активную учебную деятельность, которая требует проявления внимания, точности выполнения действий. Частые стрессовые ситуации (экзамены и зачеты) требуют умения регулировать свои

эмоции, процессы возбуждения и торможения. У студентов, таким образом, формируются адаптивные реакции организма.

Для проведения более углубленного анализа и сравнения результатов данных групп необходимо при использовании данных методик применять условия, приближенные к трудовой или спортивной деятельности, требуется создание экстремальных, необычных для организма условий. Проведение подобных экспериментов задача дальнейших исследований.

Литература

1. Компьютерный комплекс для психофизиологического тестирования [Электронный ресурс]. URL: http://rudocs.exdat.com/docs/index-40336.html (дата обращения 19.03.14).
2. Медицинское диагностическое оборудование Нейрософт [Электронный ресурс]. НС – Психотест. URL: http://www.neurosoft.ru/rus/product/ns-psychotest-2010-1/index.aspx (дата обращения 19.03.14).

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ

FEATURES OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM OF YOUNG JUDOISTS 10-12 YEARS

Кунижев А.А. *(Адыгейский государственный университет, г. Майкоп)*
Kunizhev A.A. (*Adyghe State University, Maykop*)
Научный руководитель: канд. биол. наук Петрова Т.Г.

Функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) может ограничивать мышечную работоспособность. Поэтому оценка и контроль функционального состояния ЦНС спортсменов имеют существенное значение (В.А. Мартьянов). Чёткая функциональная система нервной деятельности обеспечивает двигательный акт во всём богатстве его мышечных проявлений. Под влиянием упражнений, тренировки течение нервных процессов облегчается, осуществляется всё более высокая согласованность в мышечной работе и деятельности сердца, лёгких и других органов. Образуется сложная подвижная система управления движениями, постепенно обеспечивающая их автоматизацию при одновременной способности к быстрой перестройке. В этой связи стала актуальной проблема выбора вида спортивной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма.

Целью нашего исследования стало выявление особенностей нервной системы юных дзюдоистов 10-12 лет.

Исследование проводилось на базе детско-юношеского клуба «Атлант» с подростками занимающимися дзюдо. Возраст участников эксперимента от 10 до 12 лет. Под наблюдением в течение двух лет принимали участие 40 юных спортсменов. На момент проведения эксперимента все подростки имели тренировочный стаж 2 года. В качестве контрольной группы выступили учащиеся МБОУ СОШ № 3 г. Майкопа с традиционным двигательным режимом (3 часа физической культуры в неделю), не занимающиеся каким-либо спортом.

Для определения основных свойств нервной системы нами проводился теппинг-тест, с помощью которого выявлялись психомоторные показатели нервной системы участвующих в эксперименте подростков. Время двигательной реакции определяли при помощи хронорефлексометра.

Специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы. Зачастую ошибочный, не отвечающий индивидуальным особенностям выбор специализации сводит на нет усилия спортсмена и тренера. В этой связи важную роль играет диагностика индивидуальных спортивных особенностей.

Принцип индивидуализации требует, чтобы в спортивной тренировке тщательно обеспечивалось соответствие роста нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных различий темпов развития тренированности. Особое значение, по мнению Р.А. Пилояна, индивидуализация имеет в единоборствах, так как в группе этих видов спорта одинаково высокого результата можно добиться разными способами ведения борьбы. Успех во многом зависит от того, насколько избранный вариант ведения борьбы адекватен индивидуальным возможностям спортсмена и современным тенденциям развития данного вида спорта.

Одним из объективных критериев функционального состояния центральной нервной системы являются показатели теппинг-теста. Анализ результатов теппинг-теста представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение юных дзюдоистов 10-12 лет и участников контрольной группы по силе нервной системы

Вид спорта	**Тип нервной системы**			
	сильная	**средне-сильная**	**средне-слабая**	**слабая**
Дзюдоисты	20%	32%	28%	20%
Контрольная группа	16%	20%	32%	32%

Как видно из представленных результатов, в группе борцов дзюдо лидирующую позицию занимают подростки со средне – сильным типом нервной системы. Обладатели средне – сильного типа нервной системы отличаются уравновешенностью, размеренностью действий. Способность стойко переносить длительные раунды является преимущественным качеством в данном спорте.

В боевых искусствах важное значение имеет быстрота двигательной реакции – способность возможно быстрее реагировать действием на звук, движение противника, оружия, изменяющиеся внешние условия или какие-либо другие факторы. Под влиянием тренировки в быстроте двигательной реакции время между поступаемым сигналом и ответным действием уменьшается. Достигнув своего предела, оно стабилизируется, но в зависимости от состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата может незначительно изменяться.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о том, что среди представителей контрольной группы среднее значение времени двигательной реакции на свет составляет 150,5 ±11 мс, а среди дзюдоистов – 133,7 ±8 мс ($p<0,05$). Среди детей контрольной группы среднее значение времени двигательной реакции на звук – 149,4 ±18 мс, дзюдоисты быстрее реагировали на данный раздражитель – 119,2 ±10,9 мс ($p<0,05$). Обращает на себя внимание тот факт, что у студентов контрольной группы время двигательной реакции в среднем по группе на свет и на звук не отличаются. В то время как с физиологической точки зрения звуковой раздражитель вызывает более быструю реакцию, что наблюдается в группе юных дзюдоистов, так как для этого вида спорта зрительные и слуховые раздражители являются равноценными сигналами к действию.

Выводы.

1. Среди подростков, занимающихся дзюдо, в большем проценте случаев выявлено спортсменов со среднесильным и среднеслабым типом нервной системы. В контрольной группе преобладает среднеслабый и слабый тип НС. Это может быть связано со спецификой тренировочного процесса, направленного в первой группе на достижение продуманных, взвешенных действий в борьбе.

2. У подростков контрольной группы среднее время двигательной реакции на световые и звуковые раздражители достоверно меньше по сравнению с подростками, занимающимися дзюдо. Возможно, это определяется типологией нервной системы подростков.

3. Достоверному уменьшению скорости реакции юных дзюдоистов способствует целенаправленное применение следующих методов: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод.

Литература

1. Егшатян Д.В. Индивидуализация подготовки юных борцов с учетом показателей функционального состояния в условиях соревновательной подготовки // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 1 – стр. 71-73.
2. Зеленин М.А., Юдин Б.Д. Организационно-методические аспекты управления подготовкой юных борцов с учетом их индивидуальных функциональных возможностей. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://amsat-kovert.ru/publ/organizatsionnometodicheskie-aspekty-upravleniya-podgotovkoi-yunykh-bortsov-s-uchetom-ikh-indi.
3. Шестаков В. Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nnre.ru/sport/teorija_i_metodika_detsko_yunosheskogo_dzyudo/index.php.

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

ANALYSIS PSYCHOPHYSIOLOGICAL FUNCTIONS STUDENTS WHO ARE ENGAGED ON THE SPECIALIZATION OF ATHLETICS AND TEAM SPORTS

Межибор И. Г., Лалаева Г.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Mezhibor I.G. Lalaeva G.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: д-р мед. наук, профессор Капилевич Л.В.

Спорт – это особый, специфичный вид деятельности человека. Занятия спортом оказывают разностороннее влияние на функциональное состояние организма человека [2].

Спортивная деятельность способствует равномерному развитию мышц, тренирует и укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышает обмен веществ.

Тренировочный процесс обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, всестороннего развития физических и воспитания личностных качеств человека [1,2]. Также физические учебно-тренировочные занятия оказывают большое влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость [1, 3]. Поэтому человек, занимающийся каким-либо видом спорта, обладает высоким уровнем разносторонней физической подготовленностью, которая в свою очередь, обеспечивает устойчивость внимания, восприятия и памяти.

В результате тренировочной деятельности улучшается кровоснабжение мозга и общее состояние нервной системы на всех ее уровнях. При этом наблюдаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга [1].

Однако влияние физической деятельности на психофизиологические функции у человека на сегодняшний день исследовано недостаточно. Поэтому является актуальным изучить особенности психофизиологических функций у студенток, занимающихся на специализации легкой атлетики и игровых видов спорта с помощью психофизиологических методов исследования.

Исследование проходило с октября по декабрь 2013 года на базе лаборатории Томского государственного университета (ТГУ).

В эксперименте приняли участие 15 студенток ТГУ. Из них 7 девушек занимаются на специализации легкой атлетики и 8 студенток на специализации спортивные игры.

Психофизиологические функции студенток ТГУ изучались с помощью психифизиологических тестов, таких как «простая зрительная моторная реакция (ЗМР)», «координациометрия», «теппинг-тест», «таблицы Шульте», «динамометрия». Для проведения исследования были выбраны именно эти тесты, так как они позволяют оценить скорость сенсомоторной реакции, устойчивость внимания, оперативную память, сенсомоторную координацию, показатели силы нервной системы, степень врабатываемости, степень работоспособности, а так же психологическую устойчивость организма.

Все результаты исследования были обработаны с помощью непараметрического метода математической статистики U-критерия Манна Уитни.

По данным статистического анализа психофизиологических показателей у девушек, занимающихся на специализации легкая атлетика и спортивные игры, достоверных различий выявлено не было. Это говорит о том, что студентки обеих специализаций физически разносторонне развиты, поэтому уровень устойчивости внимания, оперативной памяти, восприятия, координации, реакции у них оказались одинаковыми.

Полученные результаты исследования также можно объяснить тем, что при систематических занятиях различными видами спорта у занимающихся улучшается кровоснабжение мозга и общее состояние нервной системы на всех её уровнях.

Таким образом, по результатам психофизиологического исследования студенток ТГУ, занимающихся на специализации легкая атлетика и спортивные игры выявлено, что систематические учебно-тренировочные занятия не зависимо от вида спорта обеспечивают активность и устойчивость нервных процессов, а так же оказывают разностороннее влияние на психофизиологические функции студенток-спортсменок.

В заключении, хотелось бы отметить, что в процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Мышечная активность положительно влияет на изменения функций головного мозга и сенсорных систем. Благодаря ей повышается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу жизненно важных органов и чувств. Вследствие этого улучшаются адаптационные, приспособительные процессы и снижается риск возникновения различных заболеваний.

Литература

1. Библиофонд: электронная библиотека [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://bibliofond.ru/view.aspx?id=135903 - 2014
2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1973. 216 с.

РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ОТКЛОНЕНИЙ НА ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММЕ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

PREVALENCE OF DEVIATIONS ON THE ELECTROCARDIOGRAM AT THE CHILDREN WHO ARE ENGAGED SKI RACES

Панова М.Ю. (*Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа*)
Panova M.Y. (*Bashkirian State Medical University, Ufa)*
Научный руководитель: д-р мед. наук, профессор Малиевский В.А.

Введение. Электрокардиография – надежный в методическом отношении и совершенный в аппаратном оформлении метод функциональной диагностики. Для врача

по спортивной медицине, он является источником оперативной информации о состоянии тренированности организма, о физиологических и патогенетических процессах в сердечно-сосудистой системе [3].

Цель работы. Определение распространённости отклонений на электрокардиограмме у детей, занимающихся лыжными гонками.

Материалы и методы. Изучение распространённости отклонений на электрокардиограмме (ЭКГ) у детей проводилось на базе ГАУЗ Республиканского врачебно-физкультурного диспансера проходящих углублённый медицинский осмотр, согласно приказам №337 МЗ РФ от 20.08.2001 года «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и №613н Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 года «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Согласно «Олимпийской классификации видов спорта» лыжные гонки являются циклическим видом спорта, по характеру влияния на сердечно-сосудистую систему (на основе классификации Mitchell JH et al., 2005) относится к среднестатичным-высокодинамичным видам спорта (2С).

Контингент состоял из 128 детей, занимающихся легкой атлетикой, из них 85 (66,4%) – мальчика и 43 (33,6%) – девочек от 7 до 18 лет. Среди обследуемых, дети занимаются в группе начальной подготовки (0-1 год) - 49 (38,3%), учебно-тренировочной группе (2-3 года) – 45 (35,2%), в группе спортивного совершенствования (4-5 лет) – 25 (19,5%), в группе высшего спортивного мастерства (6 лет и более) – 9 (7,0%). В течение недели дети тренируются ежедневно (4-7 раз) 91 (71,1%) и периодически (1-3 раза) 37 (28,9%). Длительность тренировок составляет от 1 час 15 минут до 3 часов – 121 (94,5%), от 45 мин до 1 часа – 7 (5,5%). Дети, занимающиеся лыжными гонками находились в активном тренировочном состоянии и выступали на соревнованиях. ЭКГ-исследования проводились на этапах годичного цикла подготовки, как в базовом периоде, так и в межсезонье.

ЭКГ-исследования проводилось на 12-канальном приборе Поли-спектр-8, «Нейрософт» (Иваново, Россия), по общепринятой методике ЭКГ в 12 стандартных отведениях, дополненных грудными отведениями.

Результаты и обсуждения. На ЭКГ предсердный ритм составил 8 (6,3%) у детей, занимающихся лыжными гонками. Аритмия наблюдалась у 53 детей, занимающихся лыжными гонками, из них умеренная аритмия составила – 36 (28,1%), резко выраженная – 10 (7,8%), выраженная – 7 (5,5%). По классификация изменений на ЭКГ у лиц, занимающихся спортом (по Corrado D., Pelliccia A., Heibuchel H. Et al., 2010) частыми изменениями (доброкачественными), связанными с физическими тренировками составили 81 (63,2%), из них признаки ранней реполяризации желудочков 36 (28,1%), синусовая брадикардия 24 (18,8%), неполная блокада правой ножки пучка Гиса – 16 (12,5%), изолированные критерии гипертрофии миокарда левого желудочка – 4 (3,1%). Редкие (потенциально опасные) изменения, не связанные с физическими тренировками составили 18 (14,1 %), из них отклонение электрической оси вправо 7 (5,5%), отклонение электрической оси влево 3 (2,3%), укорочение и удлинение интервала QT 3 (2,3%) и 1 (0,8%), признаки гипертрофии правого желудочка 1 (0,8%), полная блокада правой или левой ножки пучка Гиса по 1 (0,8%), признаки перегрузки левого предсердия 1 (0,8%).

По мнению Е.А. Гавриловой различные нарушения ритма (бессимптомная синусовая брадикардия, синусовая брадиаритмия, миграция водителя ритма и паузы в работе синусового узла) часто встречаются у молодых лиц, занимающихся спортом. Это следствие повышенного тонуса парасимпатической и снижения активности симпатической нервных систем [1]. Нарушения на ЭКГ покоя у лиц, занимающихся спортом встречаются достоверно чаще, чем у лиц, не занимающихся спортом [4].

Заключение: Состояние сердечно-сосудистй системы рассматривается в 70 (54,7%) случаях, как функциональное отклонение (предсердный ритм, аритмия, миграция

водителя ритма, синдром ранней реполяризации желудочков, нарушения метаболических процессов, повышение биопотенциалов, снижение вольтажа, нарушение внутрипредсердной проводимости), в 30 (23,4%) случаях как патология ЭКГ (нарушение процессов реполяризации, замедление электрической систолы желудочков, синдром удлинённого интервала QT, укорочение интервала PQ) и в 28 (21,8%) случаях, как вариант нормы.

Так, у детей, занимающихся лыжными гонками отмечались частые изменениями (доброкачественными), связанными с физическими тренировками, в отличие от изменений не связанных с физической нагрузкой.

В детском и подростковом спорте дифференциальная диагностика специфических изменении сердца, опосредованных физическим и стрессорным перенапряжением чрезвычайно сложна [2]. Стресс-индуцированные изменения в виде клинико-электрокадиографических проявлений (брадикардия, нарушение процессов реполяризации, аритмии и блокады проведения и гипертрофия миокарда) имеют более благоприятный прогноз, тогда как врожденные и приобретенные кардиальные нарушения в совокупности являются основной причиной (до 56%) фатальных событий в спорте. Это диктует необходимость тщательного контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы детей, занимающихся спортом до начала и в процессе занятий для своевременной диагностики тех или иных нарушений, определения их прогностической значимости и принятии решения о допуске или отстранения от тренировок и соревнований для проведения адекватных лечебно-профилактических мероприятий [2, 5].

Литература

1. Внезапная смерть в спорте [Текст] / Е.А. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2011. – 196 с.
2. Макаров Л.М. Внезапная сердечная смерть в спорте // Кардиология, 2010. - № 1.
3. Перхуров А.М. К вопросу об оптимизации текущего кардиологического контроля в циклических видах спорта // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. №4(13). С.60-66.
4. Chee C.E., Anastassiades C.P., Petsas A.A., Anastassiades L.C., Antonopoulos A.G. Cardiac hypertrophy and how it may break an athlete's heart – the Cypriot case // Eur. J. Echocardiogr. - 2005. - V. 6. - № 4. - P. 301.
5. Corrado D., Pelliccia A., Bjornstad H.H., Vanhees L., Biffi A., Borjesson M., Panhuyzen-Goedkoop N., Deligiannis A., Solberg E., Dugmore D., Mellwig K.P., Assanelli D., Delise P., van Buuren F., Anastasakis A., Heidbuchel H., Hoffmann E., Fagard R., Priori S.G., Basso C., Arbustini E., Blomstorm-Lundqvist C., McKenna W.J., Thiene G. Cardiovascular preparticipation screening of young competitive athletes for prevention of sudden death: proposal for a common European protocol. Consensus Statement of the Study Group of Sport Cardiology of the Working Group of Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology and the Working Group of Myocardial and Pericardial Diseases of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 2005; 26: 516-524.

ВЛИЯНИЕ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

EFFECT ON LIPID METABOLISM PHYSICAL ENDURANCE ATHLETES WITH DIFFERENT TYPES OF MUSCULAR ACTIVITY

Рыскова А.А., Нигматуллина А.А., Епифанова А.П. *(Башкирский государственный университет, г. Уфа)*
Ryskova A.A., Nigmatullina A.A., Epifanova T.P. *(Bashkir State University, Ufa)*
Научный руководитель: канд. биол. наук, професор Шамратова В. Г.

Введение. В результате многочисленных исследований обнаружен благоприятный антиатерогенный эффект физической нагрузки на липидный профиль плазмы крови. В работе Г. Е. Ройтберга показано, что физическая нагрузка умеренной и высокой интенсивности, не достигающая субмаксимальных значений, снижает коэффициент атерогенности и повышает уровень холестерина липопротеидов высокой плотности у клинически здоровых людей. Регулярная аэробная нагрузка у мужчин старше 18 лет

оказывает значимый антиатерогенный эффект, вызывая снижение уровня общего холестерина и триглицеридов (ТГ) [3]. В то же время, существенный вклад в выполнение физических нагрузок вносит функция регуляции энергообеспечения гормонов [2].

В связи с этим представляет интерес изучение взаимосвязей показателей липидного обмена и гормональной регуляции с физической выносливостью организма у спортсменов с различными видами энергообеспечения.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 47 юношей 19-21-летнего возраста, которые на момент обследования по данным ежегодной диспансеризации признаны здоровыми и не имели в течение последних 6 месяцев острых заболеваний или обострений хронических заболеваний. В зависимости от характера физических нагрузок спортсмены были распределены на группы: занимающиеся видами спорта с преобладанием динамической нагрузки (спортивные игры, легкая атлетика) – 15 чел., статической нагрузки (тяжелая атлетика) – 10. Группа сравнения (20 чел.) составлена из студентов, не занимающихся спортом. У всех обследуемых в тренировочный период определяли показатели гемодинамики: систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), частоту сердечных сокращений (ЧСС), коэффициент экономичности кровообращения (КЭК). Рассчитывали кардио - респираторный индекс (КРИС), в венозной крови определяли содержание тиреотропного гормона (ТТГ), свободного тироксина (свТ4), кортизола и показатели липидного обмена: общий холестерин, липопротеины низкой плотности (ЛПНП). Также вычисляли индекс атерогенности (ИА).

Для оценки роли гормональной регуляции и липидного обмена в обеспечении физической выносливости использовали факторный анализ. В матрицу вносили показатели гемодинамики, содержание гормонов и липидов.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены все изученные показатели в группах спортсменов и контроле.

Таблица 1 – Показатели гемодинамики, липидного и гормонального спектров у спортсменов и студентов, не занимающихся спортом

Показатель	Контроль	Аэробные виды спорта	Анаэробные виды спорта
КРИС ад.	0,93±0,05	0,9±0,02	0,92±0,04
КРИС%	24,1 ±2,81*	9,4 ±1,8*	8,7±1,03*
САД (мм. рт. ст)	129±2,79*	116±3,30*	117±2,74*
ДАД (мм.рт.ст.)	75±1,65	76±2,78	71±1,92
ЧСС (уд/мин)	81±3,46*	73±1,98	69±3,43*
КЭК	4464±1,73*	3746±2,54*	3180±1,58*
Кортизол(нмоль/л)	616±1,57*	845±0,35*	926±0,41
ТТГ (мкМЕ/мл)	1,74±0,30	1,11±0,06	1±0,04
Т4 (нмоль/л)	16,4±0,59*	14±0,6*	13,2±0,48*
ЛПНП	2±0,14	2±0,12	2,1±0,20
ЛПВП	1,3±0,10	1,2±0,04	1,2±0,06
Холестерин общий	4±0,22	4±0,18	4,2±0,23
ИА (ед.)	2,3±0,18	2,3±0,15	2,5±0,23

Как следует из таблицы в адинамическую фазу существенных различий физической выносливости как между спортсменами с различным типом нагрузки, так и спортсменов с группой контроля не выявлено. Однако, показатель физической толерантности, определяемый по степени снижения КРИС после выполнения физической нагрузки, существенно различается между тренированными и нетренированными юношами. Если у спортсменов он находится в границе 10%, то в контроле его снижение составило 24%. Гемодинамические показатели у студентов также отличаются от

спортсменов: так у них выше значения САД, ЧСС, КЭК. Более высокие показатели КЭК свидетельствуют о напряженной работе сердечно-сосудистой системы у студентов по сравнению со спортсменами [1;4].

Гормональный статус наиболее сильно отличается в отношении кортизола, который у спортсменов значительно выше. Т4, напротив, несколько ниже у спортсменов по сравнению с контролем.

Показатели липидного спектра ни по одному из значений в группах обследованных достоверно не различаются.

Сравнение показателей между двумя группами спортсменов не выявило достоверно значимых различий. В этой связи более информативным является анализ связей между этими показателями, поскольку он позволит выявить скрытые факторы, определяющие взаимоотношения между ними. Сопоставления системы взаимосвязей значений физической выносливости с показателями гемодинамики, липидного и гормонального спектров позволит выявить особенности механизма ее регуляции. Факторные структуры учтенных показателей у испытуемых представлены в табл.2.

Таблица 2 – Факторная структура показателей системы гемодинамики у спортсменов и в контрольной группе

Показатель	Студенты		Аэробные виды спорта		Анаэробные виды спорта	
	F1	F2	F1	F2	F1	F2
КРИС ад.	-0,73	-	-0,64	-	-	0,71
КРИС %	-	-	-	-	0,77	-
ДАД (мм. рт. ст.)	-	-0,71	0,66	-	-	-
ЧСС (уд/мин)	-	-0,77	-	0,85	-	-
Кортизол(нмоль/л)	-	-0,60	-0,78	-	-	-
ТТГ (мкМЕ/мл)	0,67	-	-	-	-	0,78
Т4 (нмоль/л)	-0,78	-	-	0,66	-	0,74
ЛПНП	0,92	-	0,77	-	0,93	-
Холестерин общий	0,82	-	0,62	-0,65	0,87	-
ИА (ед.)	-	-	0,87	-	0,88	-
Дисперсия(%)	36,00%	21,00%	40,00%	23,00%	36,00%	19,00%

Существенная роль липидного спектра и ИА в формировании физической выносливости очевидна во всех трех группах независимо от того, занимаются испытуемые спортом или нет. Эта связь проявляется в том, что увеличение содержания холестерина в плазме крови, а также его атерогенной фракции ЛПНП ослабляют физическую выносливость организма [3; 4]. В группе студентов и спортсменов, занимающихся преимущественно динамическими нагрузками, это проявляется наличием в факторе выносливости разнонаправленных корреляций с ним уровня холестерина, ЛПНП и КРИС ад. Исходя из этих взаимосвязей, можно заключить, что усиление атерогенности плазмы сочетается со снижением физической выносливости. У спортсменов с аэробной нагрузкой эти же составляющие липидного обмена коррелируют с КРИС%, т.е. снижают толерантность к физической нагрузке, и, следовательно, ухудшают спортивные результаты. При этом обращает на себя внимание факт, что у спортсменов в отличие от нетренированных людей с фактором физической выносливости связан также ИА. Это говорит о большей значимости атерогенности для людей, занимающихся спортом [3]. Кроме того у атлетов, занимающихся статическими нагрузками, увеличение всех показателей липидного обмена влияет на ДАД. В составе ЛПНП, холестерин долго циркулирует в кровотоке. Если он, в результате нарушений,

своевременно не потребляется органами и тканями, ЛПНП, богатые холестерином, начинают откладываться в стенки сосудов. Это ведет к пагубному влиянию на сердечно-сосудистую систему и, соответственно, на способность переносить нагрузки [3].

Помимо липидного спектра нами учитывалось влияние на физическую выносливость уровня гормонов, поскольку регуляция обмена жиров проходит под контролем щитовидной железы [2]. Выяснилось, что ТТГ и Т4, участвующие в энергетическом обмене, более значимо сказываются на выносливости студентов (F1) и тяжелоатлетов (F2). В то же время у спортсменов, занимающихся аэробными нагрузками существенна роль кортизола, т.к. психологическое напряжение перед занятиями физическими упражнениями может способствовать увеличению уровня секреции в ответ на физическую нагрузку. Кроме того на рост данного гормона в крови влияют интенсивные динамические нагрузки, преимущественно аэробного характера[2].

Заключение**.** Показатели липидного спектра, определяющие уровень атерогенности плазмы, влияют на физическую выносливость организма независимо от наличия и типа физической нагрузки. У спортсменов, в отличие от нетренированных лиц, связь уровня выносливости и атерогенности проявляется сильнее, выражаясь в существенном вкладе ИА в структуру фактора физической выносливости. При отсутствии достоверных отличий изученного блока показателей у спортсменов с различным типом физической нагрузки обнаруживается некоторая особенность в структуре взаимосвязей этих показателей. У атлетов, занимающихся анаэробной статической нагрузкой, значения липидного спектра в большей степени сказываются не на общей физической выносливости, а на переносимости нагрузок (КРИС%). В свою очередь, у спортсменов, с аэробным типом энергообеспечения показатель атерогенности влияет на ДАД, что может оказаться неблагоприятным фактором, поскольку способствует напряжению деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, существенный вклад в формировании выносливости вносит гормон стресса кортизол.

Литература

1. Бутова О.А., Масалов С.В. Адаптация к физическим нагрузкам: анаэробный метаболизм мышечной ткани // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2011. № 1. С. 123-128.
2. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. Л.: Наука. 1984. 155 с.
3. Влияние острой физической нагрузки различной интенсивности на состояние липидного обмена у мужчин среднего возраста / Г. Е. Ройтберг [и др.] // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2010. №10. С. 508-512.
4. Каунина Д. В., Викулов А. Д. Физическая работоспособность и липидный обмен спортсменов-пловцов высокой квалификации // Вестник ЯГПУ. 2012. №4. С. 141-144.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

MODELLING OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALLER

Чипко А. *(Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина)*
Chipko A. *(Zaporizhzhya National University, Zaporozhye, Ukraine)*
Научный руководитель: доцент Тищенко В.А.

В процессе эволюционного развития футбола с изменением правил игры, ростом физических и психологических способностей спортсменов, улучшением материально - технического обеспечения, использованием новейших средств тренировки все большее значение приобретает технико-тактическая подготовка футболистов, как один из весомых факторов роста эффективности и результативности соревновательной деятельности. Здесь при прочих равных условиях (физическая и психологическая подготовка) успеха добивается та команда, игроки которой лучше владеют спортивной техникой и тактикой.

Техническая подготовленность футболистов характеризуется степенью усвоения спортсменов системы движений, характерных для данного вида спорта, обеспечивая достижение высоких результатов. Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности спортсменов. Для этого необходимо:

- ❖ владеть современными техническими приемами и уметь выполнять их наиболее эффективными способами;
- ❖ уметь использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- ❖ выполнять технические приемы стабильно, несмотря на различные неблагоприятные условия;
- ❖ владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде.

Вместе с тем, тенденции развития современного футбола свидетельствуют, что тактическая подготовка игроков стала ведущей среди других видов подготовки спортсменов, поскольку определяет их целевую направленность и содержание работы, конкретизирует функциональные обязанности футболистов в команде в различных игровых ситуациях, способствует правильности выбора системы игры, определяет параметры моделей команд. Удачно выбранная тактика борьбы против конкретного соперника способствовать достижению успеха, а неудачно подобранная тактика или не реализована в ходе матча обычно приводит к поражению. По мнению специалистов, в частности В. Соломонка [5], футбол характеризуется гармоничной наступательной и оборонительной мощностью команд, укреплением взаимосвязи между атакой и обороной. Именно поэтому особое внимание следует уделять совершенствованию технико - тактического мастерства футболистов, определяемое множеством приемов и являются базой для эффективной соревновательной деятельности. В соревнованиях самого высокого уровня побеждает команда, в арсенале которой есть множество различных тактических комбинаций и взаимодействий. Анализ отечественной литературы по футболу показал, непрерывно растущая конкуренция на международной спортивной арене возлагает на специалистов задачи по разработке новых теоретических положений тактики игры и принципов ведения спортивной борьбы в футболе [2,4].

Достижения спортивного результата происходит благодаря эффективному сочетанию проявлений сторон подготовленности: физической, технической, тактической, психической и др. Высокая интенсивность соревновательной борьбы значительно повышает требования к качеству и стабильности проявлений физической подготовленности. Рядом с этим, рациональное использование технико - тактических действий в нападении в условиях соревновательной деятельности позволяет экономизировать энергетические затраты организма при двигательной деятельности. Высокие результаты в контрольных упражнениях, связанных с определением физической подготовленности футболистов в полной мере не отражают уровня их мастерства. В спорте существует значительное количество примеров, когда спортсмены низшего уровня мастерства проявляют высокие показатели в проявлениях общих и, в отдельных случаях, специальных физических качеств. Практика подготовки ведущих команд по футболу свидетельствует об эффективности применения методов моделирования в этом виде спорта. Благодаря смоделированным на учебно-тренировочных занятиях ситуаций, приближенным к реальным условиям соревновательной деятельности, апробируются модели игры с конкретным соперником. В современном футболе накоплен определенный опыт моделирования тактической подготовки, разработано значительное количество моделей тренировочных программ[3]. Однако стратегия подготовки футболистов практически не отрабатывается.

Основой в тактических действиях футболистов должен быть общий тактический замысел, принципы ведения игры, которые отрабатываются к матчу как основная линия

организации действий, взаимосвязей отдельных игроков и звеньев и преодоления противодействия соперников на пути к цели. Установлено, что уровень индивидуальной технико-тактической подготовленности зависит от синтеза специализации и универсализации футболиста. В свою очередь, универсализация базируется на высоком уровне специализации, поэтому основным, в данном случае, является надежное выполнение функций и обязанностей своего амплуа. Необходимо также учитывать не только качество выполнения отдельных приемов, но и их эффективность, значимость и место выполнения.

Для игроков разных амплуа характерны различные коэффициенты значимости технико-тактических действий. Наиболее значимыми для крайних защитников является отбор мяча, перехват мяча, игра головой; для заднего центрального защитника – перехват, отбор, длинные передачи; для переднего центрального защитника – отбор, перехват, игра головой; для опорного полузащитника – длинные передачи, короткие и средние передачи вперед, отбор; для крайних полузащитников - короткие и средние передачи вперед, длинные передачи, дриблинг; для центрального полузащитника – короткие и средние передачи вперед, дриблинг, удары в створ; для нападающих – удары в створ, дриблинг, игра головой. Для вратаря, участвующего в технико-тактических действиях, характерных для соревновательной деятельности полевых игроков, наиболее значимыми являются длинные передачи, короткие и средние передачи вперед [2]. Однако часто игроки демонстрируют высокие (модельные) показатели за счет выполнения приемов (передачи поперек поля или назад) в игровых ситуациях, не способствуют обострению игры и не имеют существенного значения для достижения победного результата, а часто и приводят к неожиданной потере мяча. Другие футболисты, которые выполняют технико-тактические действия, обостряют игровую ситуацию, не достигают высоких результатов в надежности выполнения в связи с частыми потерями мяча.

Поэтому для определения уровня выполнения модельных характеристик соревновательной деятельности необходимо использовать оценку специализации и интегральную оценку технико-тактической подготовленности футболистов, при формировании которых надо опираться на понятие эффективности, надежности и соревновательной активности, а также учитывать коэффициенты значимости технико-тактических действий футболистов разных амплуа. Результаты научных исследований позволили предположить, что наиболее эффективными средствами повышения технико-тактической подготовленности футболистов могут быть тренировочные модели воздействий, при которых учитываются особенности соревновательной деятельности.

Для оптимизации технико-тактической деятельности футболистов, при подборе игровых упражнений, направленных на совершенствование индивидуальных и коллективных наступательных тактических действий, нужно исходить из требований соответствия структуре соревновательной деятельности. В упражнениях, моделирующих наступательные групповые взаимодействия, нужно установить строгий контроль за количеством ходов, направлением предложенных комбинаций, выбором наиболее эффективных зон для последней передачи мяча, а также по оптимальной дистанцией результативных заключительных ударов. Значительное место занимают сложные координационно специализированные упражнения, сущность которых заключается в моделировании тактических взаимодействий в завершающей фазе атаки. В технико-тактических занятиях футболистов должны быть частыми упражнения, направленные на совершенствование «скрытых» средних и длинных передач мяча различными способами. В индивидуальных и коллективных упражнениях с выполнением завершающего удара обязательные задания на точность. Упражнения стереотипного характера, без определенного тактического содержания, не способствует повышению технико-тактической подготовленности футболистов, должны занимать меньше тренировочного времени спортсменов.

Проведенное исследование подтвердило, что качество учебно-тренировочного процесса обусловлено максимальным приближением тренировочных задач в структуру соревновательной деятельности футболистов (до 80 % тренировочных задач должны моделировать основные типы игровых эпизодов, при этом предпочтение необходимо предоставлять моделированию простых игровых моментов). Использование методов моделирования с учетом особенностей соревновательной деятельности в практике подготовки футбольных команд положительно влияет на повышение технико-тактической подготовленности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Литература

1. Булкин В.А., Ершова Е.Н. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом. Ленинград, 1982. С. 23-29.
2. Гёлтл Б. Подготовка футболистов. М.: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1977. 173 с.
3. Дулібський А.В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу. – Львів: ЛДІФК, 1999. С. 298-304.
4. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М.: VIR Print, 1996. 200 с.
5. Футбол / В.В. Соломонко [и др.]. Киев: НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 125 с.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ

HERNIA OF THE BACKBONE AND PHYSICAL EXERCISES FOR ITS TREATMENT

Галлямова А.Р. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Gallyamova A.R. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga)*
Научный руководитель: Петров Р.Е.

Одно из самых мучительных и распространенных в последние годы заболеваний – это остеохондроз. В последнее время остеохондроз больше встречается у молодых людей и девушек. Грыжа позвоночника – это крайние проявление этого заболевания, и выявляется больше всего у людей 30-45 лет, а это означает, что появлению позвоночных грыж наиболее подвержены люди трудоспособного возраста.[4]

К сожалению, в последнее время остеохондроз и грыжи позвоночника выявляются все чаще, прежде всего это связано с низкой физической подготовкой многих людей, малоподвижным образом жизни горожан (в основном) и отсутствием навыков правильного поднятия тяжестей. Появление этих заболеваний является актуальной проблемой для всего человечества[1].

Статистика показывает, что грыжи позвоночника у женщин встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин. Это связано со следующими причинами[2]:

- У женщин обычно слабее развиты мышцы спины, отсюда следуют такие осложнения, как проблемы с осанкой, искривления позвоночника.
- Женщины носят высокие тонкие каблуки, хотя каблук должен быть не более 3-4 см. Каждый сантиметр выше этой цифры увеличивает дополнительную тяжесть на позвоночник, как будто женщина несет на плечах груз в 1/6 собственного веса.
- У женщин, особенно в период постменопаузы, чаще встречается остеопороз – «разрежение» костей, что способствует возникновению патологических переломов, и приводит к образованию внутрипозвонковых грыж Шморля.

Лечение грыжи позвоночника. Имеются консервативные и оперативные методы лечения позвоночных грыж. Консервативные методы обращены на уменьшение отечности и воспаления самого диска и корешков, улучшает кровообращение и питание тканей, на сброс болевого синдрома и мышечного напряжения в этой области, на восстановление проводимости спинномозговых нервов, их чувствительной и двигательной функции[4].

К методам консервативной терапии относятся:

- Назначение лекарственных препаратов;
- Физиотерапевтические процедуры (массаж, электролечение, бальнеотерапия и т.д.);
- Остеопатическое лечение (мануальная терапия).

Хирургическое лечение направлено на удаление или разрушение грыжевой ткани, на уменьшение сдавливания спинномозговых нервов и на стабилизацию позвоночника. Выделяют нижеследующие показания к оперативному лечению:

1. Плохо поддающийся лечению, выраженный и продолжительный болевой синдром;
2. Компрессия грыжевой тканью спинного мозга или волокон «конского хвоста»;

3. Нарушение двигательной и чувствительной функции корешков приводящие к изменению деятельности мышц, тазовых органов.

Лечение грыжи с помощью лечебной физической культурой.

Для консервативного лечения грыжи более действенным методом является ЛФК. При выполнении упражнений ЛФК для человека, у которого межпозвонковая грыжа, со временем уменьшаются боли в пояснице, улучшаются физические возможности, мышцы становятся более выносливыми и натренированными[3].

Но при занятиях ЛФК нужно внимательно следить за своим самочувствием. Если при выполнении каких-либо упражнений возникают боли, нужно прекратить данное упражнение, но можно повторить его через 3-5 дней и ,если боли отсутствуют, можно продолжить выполнение; на первых занятиях нельзя выполнять упражнения со скручиванием туловища; упражнения рекомендуется выполнять чаще(2-6 раз в день); упражнения следует выполнять аккуратно,стараясь избегать больших нагрузок.

Вот некоторые упражнения для лечения грыжи в поясничном отделе позвоночника:

1) – лежа на спине, руки расположить вдоль туловища, ноги чуть согнуты. Нужно напрячь мышцы живота и не задерживать при этом дыхание. Воспроизводить упражнение не менее 5−10 раз.

2) – лежа на спине, ноги вытянуть, руки размещены вдоль туловища. Не поднимая ноги от пола, нужно приподнять верхнюю половину туловища, замереть в этом положении на 10 секунд, потом вернуться в начальное положение. Повторять упражнение 10−15 раз, нужно делать между повторами перерыв в 5−10 секунд.

3) – лежа на спине, ноги слегка согнуть. Правую руку нужно вытянуть вперед и разместить кисть руки на левом колене. Согнуть левую ногу, уперевшись при этом правой рукой в колено. Выполнять упражнение 10 секунд. Повторить упражнение надо 5−10 раз, делать между повторами паузу 10−15 секунд. Потом изменить исходное положение – положить кисть левой руки на правое колено и выполнить упражнение 10−15 раз, делать перерыв между повторами в течение 10−15 секунд.

Эти упражнения применяются в медецинских учреждениях, в специальных кабинетах для ЛФК. Я сама долгое время занималась там, так как у меня грыжа поясничного отдела позвоночника. Мне данные упражнения очень помогли, я начала чувствовать себя на много лучше.

Заключение. При грыже в поясничном отделе позвоночника лучше всего не дать болезни развиваться. Для этого нужно выполнять физические упражнения, чтобы укрепить мышцы. Так же рекомендуется пройти курс массажа. А для тех, у кого нет грыжи (остеохондроза), желательно больше заниматься физической культурой и следить за своим здоровьем.

Литература

1. Ананьев, Б. Г. Развитие психофизиологических функций взрослых людей / под ред. Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой. – М. : Педагогика, 1972. – 248 с.
2. Батаршев, А. В. Темперамент и характер: психологическая диагностика / А. В. Батаршев. – М. : ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001. – 366 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник/. - М.: Медицина, 2007
4. Кощей О.В. Межпозвоночные грыжи диска/. Врач-невролог I категории, рефлексотерапевт, г. Чита,.
5. Романовская Н.В. и Романовский А.А. Как победить остеохондроз/. - 2000.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ БОЛЬНЫХ МИОПИЕЙ

USE OF PHYSIOTHERAPY EXERCISES IN IMPROVEMENT OF PATIENTS BY THE MYOPIA

Коннова С.М. (*Оренбургская государственная медицинская академия, г. Оренбург*)

Konnova S.M. (*Orenburg State Medical Academy, Orenburg*)
Научный руководитель: канд. пед. наук Ермакова М.А.

Проблема близорукости существует во всех странах мира. По характеру распространения это страдание человечества носит характер пандемии. Колоссальны масштабы материальных затрат, направленных на коррекцию близорукости [1].

Целью данной работы явился обзор методов, средств и форм физической культуры, используемых в оздоровлении пациентов с миопией.

Методами исследования послужил анализ литературы, посвященной использованию элементов физической культуры в оздоровлении больных с миопией.

Миопия – это нарушение остроты зрения, при которой рассматриваемый предмет хорошо виден только на близком расстоянии. При миопии происходит нарушение преломляющей способности глаза: лучи света, попадающие в глаз, после преломления перекрещиваются не на сетчатке глаза, а впереди нее из-за нарушения сократительной способности цилиарной мышцы. При данном заболевании глаз компенсаторно увеличивается в переднезаднем направлении [4]. Выделяют миопию слабой, средней и высокой степени. Миопия слабой степени - это нарушение рефракции до 3,0 диоптрий, средней - от 3,0 до 6 диоптрий. В большинстве случаев миопия слабой и средней степени требует только коррекции стеклами или контактными линзами. Высокая степень миопии часто не поддается коррекции при помощи очков. Хирургическая коррекция зрения при миопии высокой степени заключается в удалении хрусталика и установке не его место специально подобранной линзы [2].

Прогрессирующая или злокачественная форма миопии сопровождается быстрым увеличением глазного яблока, что приводит к растяжению его оболочек, и развитию осложнений, вызванных нарушением питания сетчатки. Все эти изменения вызывают дефекты сетчатки и могут приводить к ее отслойке - тяжелому осложнению с выраженными нарушениями зрения.

Для лечения миопии применяют: соблюдение режима зрительных и физических нагрузок, общеукрепляющие мероприятия (плавание, массаж воротниковой зоны, контрастный душ и т.д. по рекомендации офтальмолога), полноценное питание.

Лечебная физическая культура (ЛФК) показана всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретенную и не осложненную отслойкой сетчатки близорукость любой степени, но при врожденной близорукости применение ЛФК малоэффективно [3].

Включают дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи.

Приведённые ниже специальные физические упражнения выполняют с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3 - 4 раз в неделю.

Исходное положение – стоя у стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх - вправо, затем по диагонали вниз - влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх – влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек., опустить руку (10-12 раз).
7. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
8. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

Исходное положение – сидя

1.Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8 – 12 раз.

2.Быстро моргать в течение 15 с. Повторить 3-4 раза.

3.Крепко зажмурить глаза на 3-5 с., затем открыть на 3-5 с. Повторить 8-10 раз.

4.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Исходное положение – стоя у окна

1. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний.Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле». При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30 – 35 см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3 – 5 мм. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, пациент намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочерёдно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 25 – 30 дней.

Курс ЛФК при миопии составляет от 3 месяцев, его делят на 2 периода – подготовительный и основной.

Подготовительный период (длительность 12-15 дней)

Для этого периода характерно преимущественное выполнение общеразвивающих упражнений с постепенным увеличением специальных упражнений для разгибателей головы и туловища.

К специальным упражнениям в этом периоде относятся:

- дыхательные упражнения,
- корригирующие упражнения.

Исходные положения – лежа, сидя, стоя. Используют гимнастические снаряды.

Основной (тренировочный) период (длительность 2,5 – 3 мес.)

На фоне общеразвивающих, дыхательных и коррегирующих упражнений применяют специальные упражнения, укрепляющие наружные мышцы глаза и аккомодационную мышцу. Эти упражнения должны быть строго дозированы. Целесообразно выполнять упражнения для наружных мышц глаза одновременно с общеразвивающими упражнениями в исходном положении лежа или стоя у стенки (оптимальное положение для сохранения правильной осанки).

Лица с близорукостью средней степени могут заниматься некоторыми видами спорта лишь при не прогрессирующей близорукости. Следует избегать упражнений с резкими движениями головой.

Комплексы упражнений для лиц с близорукостью слабой степени в полной мере могут использоваться и теми, у кого имеется миопия средней степени. Однако общую нагрузку каждый должен регулировать сам, изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений в зависимости от самочувствия.

Людям с высокой степенью близорукости не рекомендуются занятия спортом, но желательно выполнять ежедневно утреннюю гигиеническую гимнастику продолжительностью 8 – 10 мин. с включением в комплекс специальных упражнений для тренировки наружных и внутренних мышц глаз. Нежелательны упражнения типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, упражнения на верхних рейках гимнастической стенки, прыжки с подкидного мостика, а также упражнения, требующие длительного напряжения зрения.

Занятия лечебной гимнастикой продолжительностью до 10 мин. и физкультурную паузу необходимо выполнять ежедневно со средней нагрузкой [5].

Лицам с близорукостью свыше 8 диоптрий с коррекцией зрения и без патологических изменений в глазу показаны только занятия лечебной физкультурой, которые желательно проводить ежедневно.

Таким образом, наряду с другими методами лечения, включая медикаментозные, физиотерапевтические методы, лечебная физкультура используется для оздоровления больных с миопией.

Преимущество ЛФК: не требуется выраженных материальных затрат, занятия можно проводить в домашних условиях, без участия медицинских работников и педагогов, можно использовать подручные средства.

Литература

1. Аветисов Э.С. «Близорукость», М.: Медицина, *1986*. 240 с.
2. Должич Р.Р., Должич Г.И. Офтальмология: Пособие для офтальмологов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 286 с.
3. Калюжнова И. А. Лечебная физкультура. Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005. 352 с.
4. Кузнецова М.В. Причины развития близорукости и ее лечение, М.: МЕДпресс-информ, 2004. 176 с.
5. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. М.:Вуз и школа, 2002. 167 с.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕЧЕВЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

EVALUATION OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL AND VOCAL TRAINING WITH THE USE OF MOBILE GAMES AND EXERCISES

Коршунов С.Д. (*Томский политехнический университет, г. Томск*)
Соседова Л.Г., Рогов А.В. (*Реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями ЗАТО Северск, г. Северск*)
Korshunov S.D. (*Tomsk Polytechnic University, Tomsk*)
Sosedov L.G., Rogov A.V. (*Rehabilitation Centre for children and teenagers with disabilities, Seversk*)

В последние годы в организации жизни детей в дошкольных учреждениях наблюдается значительное увеличение объема учебно-воспитательной работы в области сенсорного и умственного развития. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, и недостаточность двигательной активности. Достаточность двигательной активности является необходимым условием разностороннего развития детей, влияет на формирования психофизиологического статуса ребенка (Е.А. Пимонова, 1988; А.С. Солоткова, Е.М. Есина,1988 и др.). Установлена тесная связь между уровнем физического развития, физической подготовленностью детей и их двигательной активностью (В.М. Антропова, Г.П. Сальникова, 1966; О.В. Силина, 1980 и др.). Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуется средним и высоким уровнем физического развития. Адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной системы, более высокой адаптационной возможностью организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям (А.Г. Хрипкова, М.В. Андропова, Д.А. Фарбер, 1990 и др.).

Неоценима роль на физкультурно-речевых занятиях с элементами игровых упражнений, со словесным сопровождением для развития мелкой моторики, координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире, координации деятельности, слухового и зрительного анализаторов, следовательно, физкультурно-речевые занятия с элементами игры способствуют ускорению развития речи. Кроме этого они позволяют совершенствовать психические процессы, и создают комфортную и эмоциональную атмосферу во всех формах физкультурно-оздоровительной работы, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют формированию

правильной осанки, содействуют профилактике плоскостопия, развивают мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, воспитывают умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях [2].

Цель работы – оценить влияния физкультурно-речевых занятий с использованием подвижных игр и игровых упражнений.

Материалы и методы. Экспериментальное исследование было проведено в Северском реабилитационном Центре детей и подростков с ограниченными возможностями, расположенного по адресу: Томская область, г. Северск. Всего было обследовано 50 детей в возрасте от 3 до 7 лет, с диагнозом задержка физического развития (ЗФР) и задержкой речевого развития (ЗРР). Оценочный интервал проводимых процедур составил: 3 месяцев. В это период времени проводились групповые физкультурно-речевые занятия с использованием подвижных игр и игровых упражнений с инструктором ФК и логопеда. Занятия проводились 5 раза в неделю в первой половине дня, в течение 25-35 минут. Для оценки влияния физкультурно-речевых занятий с использованием подвижных игр и игровых упражнений использовалась шкала развития детей RCDI-2000.

Результаты исследования и их обсуждение. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функции детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Они характеризовались плохой координацией движений, снижения скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают в восприимчивости двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действий, опускают его составные части [1].

Основной принцип педагогической работы с детьми послужила личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру [3]. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности, внимание, память, воображение. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материалов.

Реабилитационный процесс детей с ЗФР и с ЗРР был направлен на формирования у детей сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Эффективность реабилитации оценивалась по шкале развития детей RCDI-2000. Положительная динамика отмечена у всех детей (рис. 1). Достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента, различия считали достоверными при $p<0,01$.

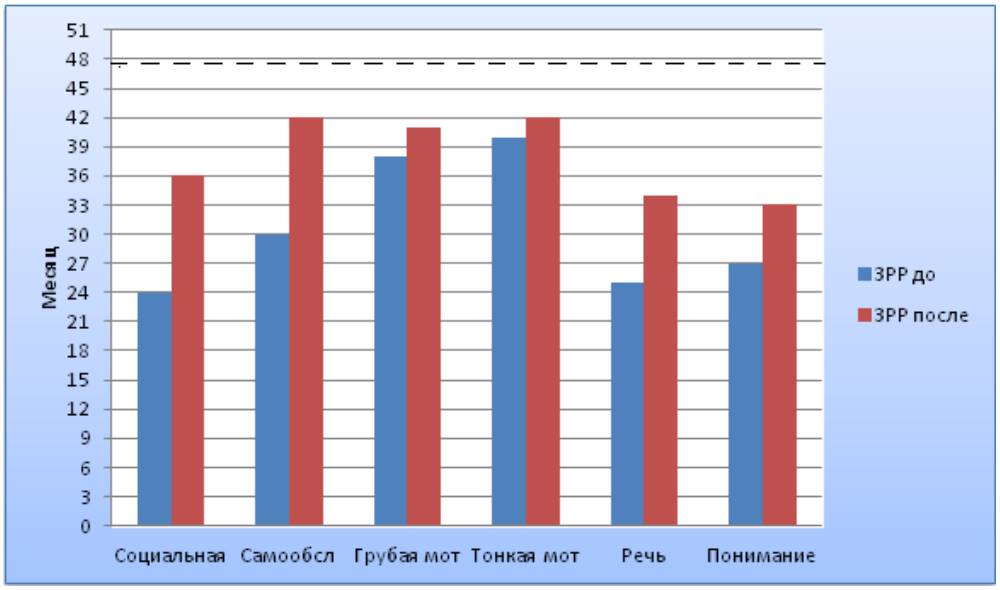


Рисунок 1 – Оценка развития ребенка по шкале RCDI-2000

Через 3 месяца положительная динамика в результате реабилитации регистрировалась по категории социальная сфера и самообслуживание (на 25,51% и на 25,54% соответственно), несколько меньше для категорий речь и понимание (на 19,15% и на 12,77 соответственно).

Заключение. По оценкам инструктора ФК и логопеда, интегрированные занятия приносят несомненную пользу. У детей расширяется объем двигательных умений и навыков; улучшается координация движений; ориентировка в пространстве; внимание становится более концентрированным, что подтверждают результаты диагностики.

Литература

1. Кирилова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. С.П.: 2005. 223 с.
2. Мастиюков Е.М. Лечебная педагогика ранний и дошкольный возраст. – М.: 1997. 303 с.
3. Галанов А.С. Развивающие игры для малышей. – М.: Аст-пресс книга. – 304 с.

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА!
ONE DAY IN THE LIFE OF AN ATHLETE!

Майорова А.Р. (*Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга*)
Maiorova A.R. (*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga*)
Научный руководитель: Бикмансуров Р.Х.

Определиться с темой моей стати мне помог мой молодой человек, который уже десять лет занимается профессионально легкой атлетикой, а именно бегом на средние дистанции. Он не случайно выбрал именно этот вид спорта, ведь бег относится к самым простым и эффективным способам поддерживать себя в отличной форме. Бегать можно везде – в поле, парке, на беговой дорожке и даже по соседним дворам. Главное – подобрать подходящую обувь и продумать маршрут. Если каждый день бегать, то это приведет к увеличению выносливости и положительному влиянию на нашу сердечно-сосудистую систему, повышению обмена веществ в нашем организме и, таким образом, можно осуществить контроль за весом всего тела.

Много положительного содержится в этом виде спорта. Но тут возникает другой вопрос, как же правильно заниматься бегом? На этот вопрос мой молодой человек с радостью ответил.

Тренировки бегуна на средние дистанции выглядят примерно так. Подъем в 7:00. Легкий завтрак. Легкий бег 6 км в лесу + специально беговые упражнения, тоесть: бег с высоким поднятием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), приставным шагом, бег на прямых ногах и т.д. Подтягивания. Специально беговые упражнения положительно влияют на технику бегуна, частоту выполняемых упражнений и выносливость. Чем правильнее выполнение специально-беговых упражнений спортсменом, тем правильнее будет техника бега на всех последующих тренировках. Специально беговые упражнения делаются в обязательном порядке каждую тренировку, после легкого бега. Далее вечерняя тренировка начинается в 17:00 в манеже. С Легкого бега 4 км, далее ОРУ (обще-развивающие упражнения) начинаем с упражнений головы и заканчиваем упражнениями ног, далее делается растягивания мышц ног: в упражнении продольный, поперечный шпагат, наклоны вперед не сгибая колен. Растягивания мышц тоже выполняется каждую тренировку в обязательном порядке после легкого бега и ОРУ, так как если мышцы не растягивать можно получить травму. Далее делаем Специально беговые упражнения ровно такие же как утром в лесу. Каждый день тренировки разные!

Литература
1. Поединок с самим собой Борис Раевский http://www.livelib.ru/book/1000657038

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ И ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ЛФК

THE EFFECT OF A COMPLEX LEARNING PROGRAM TO SPORT SWIMMING AND THERAPEUTIC SWIMMING ON A FUNCTIONAL STATUS OF THE STUDENTS DOING THE THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Миронов А.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Mironov A.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: д-р мед. наук Дьякова Е.Ю.

На сегодняшний день объективно установлено, что постоянно увеличивается число студентов с врожденными и приобретенными патологиями.

Однако в настоящее время проблеме формирования здорового поколения со стороны государства и руководителей всех уровней, уделяется все большее внимание. Так, Министерство здравоохранения РФ утвердило порядок проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения (в том числе – студентов) в 2013г. (приказ от 03.03.2012г. № 1006н), в целях раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, основных факторов риска их развития, определения при необходимости комплекса реабилитационных и оздоровительных мероприятий.

Поэтому исследовательской группой на факультете физической культуры НИ Томского Государственного Университета была поставлена цель – разработать комплексную методику обучения спортивному плаванию и лечебного плавания для студентов ТГУ, имеющих различные патологии.

Важной характеристикой лечебного плавания является одновременное воздействие на организм человека воды активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом лечебного воздействия процедуры на пациента [5].

Особенности плавания, проявляющиеся в том, что в воде происходит разгрузка позвоночника вследствие значительного уменьшения веса тела и горизонтального положения тела во время плавания, позволяют использовать плавательные упражнения людям с теми заболеваниями, при которых занятия физическими упражнениями на суше запрещены [1].

Таким образом, объектом нашего исследования стал процесс физического воспитания студентов с различными патологиями посредством занятий плаванием.

Предмет исследования: комплексная методика обучения спортивному плаванию и лечебного плавания для студентов с различными патологиями.

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ литературных источников с целью изучения существующих методик обучения плаванию и методик лечебного плавания для лиц с различными заболеваниями.
2. Провести анализ распределения заболеваний по группам среди студентов, занимающихся ЛФК.
3. Разработать методику обучения спортивному плаванию студентов с различными заболеваниями.
4. Разработать методику лечебного плавания для студентов с различными заболеваниями.

5. Оценить влияние разработанной программы на функциональное состояние организма.

Сегодня все более актуальным направлением в лечебной физкультуре становится лечебное плавание [1].

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног [2].

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5].

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у людей, повышают жизненный тонус [3].

Плавание – это и вид спорта, и метод профилактики, и метод лечения различных заболеваний [4].

По итогам тестирования первокурсников, направленных врачом для занятий ЛФК в прошлом году, большая часть студентов имеет заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 32,6%, а также значительный процент составляют студенты, имеющие более двух патологий (32,6%). На втором месте идут заболевания сердечно-сосудистой (ССС) и нервной системы – по 13% соответственно. Кроме того, имеется незначительный процент студентов (0,3%), имеющих иные заболевания.

Для занятий студентов плаванием были организованы две специализированные группы лечебной физической культуры. Контрольная группа занималась по традиционной методике лечебной физической культуры, применяемой в Томском государственном университете. В экспериментальной группе применялась новая методика, разработанная исследовательской группой на факультете физической культуры. В каждой группе было по 10 человек. Группы идентичны по половому и возрастному составу.

Определение уровня функционального состояния занимающихся в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось по средствам проведения функциональных проб, а также аппаратных методик исследования, таких как кардиоритмография, исследование функции внешнего дыхания, координациометрия.

Оценивались средние значения выделенных показателей в контрольной и экспериментальной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента. Математическая обработка данных осуществлялась при помощи программы Statistica 10 for Windows фирмы Statsoft. Различия между выборками оценивались с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования, проведенного в начале учебного года, показали, что исходные величины выделенных показателей в контрольной и экспериментальной группах не имели статистически значимого различия, что дало возможность сравнивать обе группы в конце эксперимента.

Проведение функциональных проб в начале и в конце учебного года не дало возможности сделать вывод об изменениях в функциональном состоянии организма занимающихся, вследствие отсутствия достоверных различий. После использования аппаратных методик исследования стало возможным оценить степень функциональных изменений студентов групп ЛФК.

При проведении кардиоритмографии (КРГ) в начале и в конце учебного года достоверные различия были выявлены в следующих статистических показателях вариабельности сердечного ритма (ВСР): математическое ожидание, максимальное значение RR, минимальное значение RR, СКО, мощность быстрых волн (норм.), мощность медленных волн 2 (норм.), МВ2/БВ (табл. 1).

Обследование студентов включало также исследование функции внешнего дыхания (ФВД). Статистическая обработка полученных результатов показала достоверное изменение такого показателя, как РОвыд. У студентов выявлено снижение резервного

объема выдоха в конце года: 0,13±0,05 в контрольной группе и -0,15±0,07 ($p<0,05$) против 0,52±0,09 в начале года.

Таблица 1 – Показатели кардиоритмографии I отведения студентов с заболеваниями различных систем организма

Параметр	**В начале года (Xср.±m)**	**Контрольная группа в конце года (Xср.±m)**	**Экспериментальная группа в конце года (Xср.±m)**
Статистические характеристики			
Математическое ожидание	0,72±0,02	0,78±0,02	0,86±0,01*
Максимальное значение RR	0,88±0,02	1,02±0,08	1,22±0,02*
Минимальное значение RR	0,58±0,01	0,63±0,02	0,67±0,38*
СКО	0,06±0,001	0,07±0,01	0,1±0,01*
Мощность быстрых волн (норм.)	69,23±2,14	61±2,9	48±2,33*
Мощность медленных волн 2 (норм.)	30,77±2,14	39,2±2,9	52±2,33*
Комбинированные характеристики			
МВ2/БВ	0,51±0,05	0,69±0,1	1,13±0,1*
*Примечание – * – статистически значимая разница между показателями при p<0,05*			

При помощи аппарата психофизиологического тестирования НС-Психотест проводилось исследование координационных способностей и динамометрические исследования. По результатам исследования координационной функции не было зафиксировано достоверных изменений (табл. 2).

По результатам динамометрии были выявлены следующие достоверные изменения: максимальная мышечная сила правой и левой руки. Величина максимального усилия в начале для левой руки, коэффициент выносливости для левой руки (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели координациометрии и динамометрии студентов с дисфункциями различных систем организма

Показатель	**В начале года (Xср.±m)**	**Контрольная группа в конце года (Xср.±m)**	**Экспериментальная группа в конце года (Xср.±m)**
Контактная координациометрия			
Количество касаний	40,61±3,05	32±4,9	38±4,7
Общее время касаний	3,49±0,33	1,9±0,27	1,97±0,28
Динамометрия			
Максимальная мышечная сила левой руки	24,20±1,30	24,65±1,30	23,96±1,32*
Максимальная мышечная сила правой руки	26,89±1,33	26,45±1,33	25,94±1,21*
Величина максимального усилия в начале для левой руки	21,15±1,03	20,6±2,73	15±0,33*
Коэффициент выносливости для левой руки	82,37±1,92	75,5±2,67	84±0*
*Примечание – * – статистически значимая разница между показателями при p<0,05*			

Показатели динамометрии оказались несколько снижены. Снижение данных показателей можно объяснить тем, что в конце семестра у студентов нарастает утомление от больших умственных и физических нагрузок в течение учебного года, на что устно

жаловались обследуемые студенты, это негативно сказывается и на показателях динамометрии.

Анализ выбранных критериев показывает ухудшение функции внешнего дыхания у занимающихся в группах ЛФК. Можно предположить, что это связано с временем проведения повторного исследования, а именно в весенний период, когда повышается числом острых респираторных заболеваний.

Кроме этого, наблюдалось также снижение мышечной силы занимающихся, что может быть связано либо с нарастающей общей усталостью в конце учебного года, либо с недостаточной долей силовых нагрузок во время занятий. При этом улучшились остальные выбранные критерии, поэтому можно говорить о повышении, в целом, адаптационных возможностей организма студентов.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод, что применение комплексной программы обучения спортивному плаванию и лечебного плавания оказывает благоприятное воздействие на развитие функциональных систем организма. Использование данной программы вызывает более значительный прирост некоторых показателей функционального развития, в отличие от традиционной программы, применяемой в ТГУ в группах ЛФК. Поэтому применение данной программы может быть рекомендовано для студентов, занимающихся в группах ЛФК, для закаливания и повышения функциональных резервов организма.

Литература

1. Медведев Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 192 с.
2. Навроцкий В.В., Соколов Б.А., Сюрин С.А. Лечебное плавание в бассейне как фактор физической реабилитации больных хроническим бронхитом // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2002. – №2. – С.53-54.
3. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: [Учебно-методическое пособие] / М.Г.Непочатых, В.А.Богданова, К.С.Лабзо [и др.]. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию. М.: Просвещение, 2002. 126 с.
5. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех // Ежегодник. Плавание. М., 2004. С. 35-42.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AMONG AL-FARABI KAZNU STUDENTS, WITH A DEVIATION OF HEALTH

Сарсенбекова Л.Ж., Немовча И.А. (*Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан)*
Sarsenbekova L.Zh., Nemovcha I.A. *(al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)*
Научный руководитель: Мартыненко И.И.

В Отраслевой Программе по развитию физической культуры и спорта в Казахстане, разработанной в соответствии с Государственной программой развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011-2015 годы и утвержденной Указом Президента Республики Казахстан от 29 ноября 2010 года № 1113, четко прописано, что данный документ направлен на формирование здорового образа жизни населения, создание условий для занятий физической культурой и спортом всеми категориями граждан и групп населения [1].

Программа социально-экономического развития Казахстана, оптимизация здравоохранения и образования предусматривает создание принципиально новых условий, направленных на улучшение здоровья всего населения, начиная с детского

возраста: претворение в жизнь тех научных предпосылок, которые будут, прежде всего, способствовать укреплению здоровья подрастающего поколения средствами физического воспитания.

Конечная цель физического воспитания социально-детерминирована, определена интересами общества и государства. Поэтому физическое воспитание можно считать формой социального воздействия на человека. Целью физического воспитания молодежи всегда являлось достижение не спортивных результатов, а высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни [2].

Адаптивное физическое воспитание - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности [3].

Анализ текущей ситуации на 2010 год статистическим отделом РК показал, что в стране более 486 тысяч инвалидов, составляющих 3 % населения, из них 45% человек не имеют противопоказаний к занятиям спортом. Среди данной категории лиц - 13 тысяч человек занимаются физической культурой и спортом, что составляет 6,5 %. (2009 г. – 6,0 %) [1].

Физическое воспитание в ВУЗах для студентов с ограниченными физическими возможностями должно иметь ярко выраженную компенсаторную направленность. Адаптация инвалидов к условиям современной жизни - одно из актуальнейших современных направлений деятельности современного общества на постсоветском пространстве. Главная задача адаптивного физического воспитания - формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, осознание занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. Постановка индивидуально специфических задач зависит от нозологии инвалидности и вызванных ею функциональных и двигательных нарушений.

Главная специфическая задача вузовских специалистов в ходе занятий различными видами физической культуры (неспецифическое физкультурное образование, спорт, спортивная рекреация, двигательная реабилитация) заключена в воздействии на формирование личности студента, в частности, одной из ее сторон - культуры физической, как органической части культуры молодежи, выработки у инвалидов профессиональных навыков, обеспечения условий для профессиональной реабилитации и социальной интеграции [4].

Изучая проблему актуализации роли физического воспитания студентов, с отклонениями в здоровье в Казахском национальном университете им. аль-Фараби нами было выявлено следующее:

- по данным медицинского обследования количество студентов, зачисленных в специальные медицинские группы в 2013/2014 уч.г. составил 27,2%, от общего числа первокурсников. Анализируя заболеваемость студентов, «лидируют» заболевания мочевыделительной системы 18,2%, органов зрения 17,2% и опорно-двигательного аппарата 12,5%. Почти половина студентов специальных медицинских групп имеют сочетание двух и более диагнозов в анамнезе [5];

- кафедра физического воспитания и спорта университета проводит занятия со студентами, имеющими временные или хронические заболевания и последствия разного рода травм, которые не позволяют им в полной мере выполнять программу ВУЗа по физическому воспитанию, в соответствии с Типовой программой по физическому

воспитанию, в группах специального медицинского отделения и ЛФК. Для этих студентов опытными преподавателями разрабатываются отдельные программы, как правило, авторские, апробированные практическим опытом и, имеют свои особенности;

- на 2013/14 учебный год статистические показатели студентов-инвалидов составляют 65 человек, 43 из них – девушки, 4 студента относятся к инвалидам 1 группы, остальные – 61 человек ко 2 и 3 группам. Большая часть молодых людей, имеют врожденную инвалидность;

- занятия по физическому воспитанию со студентами инвалидами проводится частично (по желанию) в форме теоретических занятий, а практические занятия вообще не проводятся, т. к. в Типовой программой не отражаются требования к освоению учебного материала для данного контингента учащихся.

Следует отметить, что студенты с ограниченными возможностями - особая группа людей и для них необходима программа физического воспитания, учитывающая специфику инвалидности, для этого необходимо научное обоснование в разработке классификации инвалидов-студентов по признаку схожести рекомендованных и противопоказанных физических упражнений, поскольку физическая реабилитация, адаптация к физическим нагрузкам являются отправной точкой для инвалидов не столько для развития спортивного мастерства, но в качестве необходимых факторов восстановления или компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности человека.

Для решения вышеуказанной актуальной проблемы физического воспитания в вузе по оздоровлению, реабилитации и социальной интеграции молодежи, с отклонениями в здоровье кафедра физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби разработала проект научного комплексного исследования физического и двигательного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалидов.

Литература

1. Отраслевая Программа по развитию физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011 – 2015 годы, № исх: 1399 от: 30.11.2011 *www.zakon.kz/.../4461983-utverzhdena-otraslevaja-programma.html*

2. Адамбеков К.И., Кульназаров А.К., Касымбекова С.И. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи: монография. - Алматы, 2004, -128 с.

3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие - М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.: ил.

4. Вишнякова Н.П., Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания специального медицинского отделения в КазНУ им. аль-Фараби // Инновации в образовательной деятельности и вопросы повышения качества обучения: материалы XXXXII Международной научно-методической конференции. Книга 3. – Алматы: Қазақ университеті, 2012.- С.29-34

5. Хомутов Г.А. Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: автореф. дис. … докт. пед. наук.- Санкт-Петербург, 1999. – 28с. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoi-podgotovke-studentov-vysshego-uchebnogo-z#ixzz2QXqeQSIy

ОСНОВНЫЕ ЦЕНТРЫЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ

THE BASIC CENTERS OF MEDICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING IN THE CITY VLADIMIR

Соловьёва М.С. *(Владимирский государственный университет, г. Владимир)*
Solovova M.S. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

В настоящее время очень актуальны вопросы, связанные с лечебной и адаптивной физической культурой. Важно знать, куда обратиться и с чего начать лечение. Ведь физическая культура это неотъемлемая часть общей человеческой культуры.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения.[1]

Эта отрасль медицины относится к категории общеукрепляющих и стимулирующих средств. В основе ЛФК – полезные виды физической активности: бег, пешие прогулки, занятия на тренажерах, гимнастика, плавание и многое другое. Мероприятия из области ЛФК назначаются в рамках профилактики или лечения различных заболеваний. Актуально применение лечебной физкультуры и в период реабилитации. При составлении комплекса упражнений ЛФК учитываются особенности организма человека, широко практикуется закаливание и развитие выносливости. Лечебная физкультура, независимо от возраста пациента, оказывает общеукрепляющее воздействие, улучшает координацию движений и устойчивость к негативным факторам, которые разрушают здоровье. Одна из наиболее часто используемых форм ЛФК – это лечебная гимнастика. Она применяется строго индивидуально и по назначению и под контролем врача. После назначения курса упражнений врач должен показать больному, как их правильно выполнять, а также подробно объяснить их содержание. Создаётся спокойная и благоприятная обстановка, должны отсутствовать посторонние раздражители, всё это тоже является немаловажным условием эффективности терапии. Следует отметить, что и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредовано, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма. Также выделяют одну из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующую гимнастику. Она проводится для укрепления мышц, суставов и связок. Лечебная физическая культура действует и на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему и даже зрение. Помогает предотвратить воспаление легких в послеоперационный период у «лежачих» больных, эффективна при лечении паралича, обеспечивает физическую подготовку к родам и послеродовое восстановление и вообще решить очень много так называемых женских проблем.

Во Владимире находится Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Владимирской области «Областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины». Зайдя на сайт этого учреждения, можно найти телефон нужного отделения, можно ознакомиться со всеми врачами и расписанием их приёма. Также можно увидеть перечень подразделений медицинской организации, например: отделение спортивной медицины взрослое, отделение спортивной медицины детское, отделение лечебной физкультуры и т.д. В штате учреждения более 100 сотрудников, из них 80% врачей и медицинских сестёр имеют первую и высшую квалификационные категории.

Важно отметить, что ЛФК оказывает многогранное действие на организм в целом. Под влиянием специальных физических упражнений улучшается тонус центральной нервной системы, нормализуются сон и артериальное давление, активизируются обменные процессы и кровообращение, усиливается выведение из организма вредных продуктов обмена веществ. Таким образом, практически нет заболеваний, при которых нельзя было бы применять её в качестве лечения. Регулярные занятия укрепляют в целом организм, повышают иммунитет.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. [2]

В нашем городе Владимире есть Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва с отделением пауэрлифтинга, конного спорта и адаптационной физической культуры инвалидов. На сайте можно найти адрес учреждения, его телефоны. На базе объекта есть Тренажерный зал в СДЮШОР с отделением пауэрлифтинга, конного спорта и адаптационной физической культуры инвалидов. По телефону можно узнать более подробную информацию об учреждении, график занятий и наличие мест в группах.

Считается, что АФК по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Она имеет строго индивидуальный характер и полностью от начала и до конца проходит под руководством специалиста. АФК позволяет решать задачу возвращения инвалида в общество. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности. [2]

Таким образом, в городе в достаточной мере развита лечебная физическая культура, чего нельзя сказать про адаптивную физическую культуру. В «Областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» обращаются как спортсмены, так и обычные люди, чтобы восстановиться после травм. Что касается адаптивной физической культуры, то одной Специализированной детско-юношеская школа олимпийского резерва с отделением пауэрлифтинга, конного спорта и адаптационной физической культуры инвалидов не достаточно. У нас нет в городе специального центра с отделением адаптивной физической культуры, как например в Иваново. И этой проблемой нужно заниматься.

Литература

1. Электронный ресурс. URL: http://www.ramencrb-zdorov.ru (дата обращения 25.02.14)
2. Электронный ресурс. URL: http://xn--80adhqaok7a.xn--33 (дата обращения 25.02.14)
3. Электронный ресурс. URL: http://vladimir.kartasporta.ru (дата обращения 25.02.14)

САНАТОРИЙ ИМЕНИ АБЕЛЬМАНА КАК ЦЕНТР ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

NAME ABELMAN SANATORIUM AS CENTER OF MEDICAL PHYSICAL CULTURE

Туманова И.А. (*Владимирский государственный университет, г. Владимир*)
Tumanova I.A. (*Vladimir State University, Vladimir)*
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Знаменитый немецкий поэт, публицист и критик – Генрих Гейне сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье» и с ним нельзя не согласиться. Ведь здоровый человек, который не имеет никаких физических и душевных отклонений, всегда выделяется из толпы окружающих его людей. Он всегда жизнерадостный, на его

лице всегда есть румянец. Его организм дышит полной грудью и ощущает жизнь каждой клеточкой тела. Конечно, такой человек красив внешне и внутренне. Но к сожалению, на сегодняшний день многие люди испытывают проблемы со здоровьем. Что делать и куда обратиться, если хочешь поправить свое здоровье. Санаторий имени Абельмана поможет всем желающим обрести душевную гармонию и здоровый вид организму. История санатория уходит в глубь веков, сначала это была купеческая усадьба, затем приемник для беспризорных детей, а в 1924 году это был **дом отдыха для трудящихся.** В годы Великой Отечественной войны на территории дома отдыха располагался военный госпиталь. В **70-х годах** после обнаружения в пойме реки Клязьмы **минеральной** воды дом отдыха был перепрофилирована в санаторий**.** Санаторий ежегодно расширяет **спектр услуг**, совершенствует формы, методы и качество работы. Наличие минеральных источников придает санаторию им. Абельмана особый курортный статус. Санаторий работает с минеральной водой уже 20 лет, и ее лечебные свойства высоко оценены специалистами и больными. Санаторий им. Абельмана специализируется на лечении заболеваний органов движения, периферической нервной системы, гинекологических, урологических и кардиологических заболеваний.[1]

Во Владимирской области первое место в структуре болезней системы кровообращения занимает ишемическая болезнь сердца - 48,1%. Сосудистые заболевания мозга занимают второе место в структуре болезней системы кровообращения - 39%**.** Общая заболеваемость болезнями системы кровообращения во Владимирской области составляет 37 755,5 на 100 тысяч населения. Уровень заболеваемости больных с патологией органов дыхания во Владимирской области в течение последних пяти лет остается стабильно высоким и составляет от 461 до 476 на 1000 населения. Данная статистика превышает средний уровень болезней и заставляет задуматься о собственном здоровье.[3] Но как раз санаторий имени Абельмана дает возможность устранить данные болезни или хотя бы не дает болезням развиваться дальше. Санаторий имеет лицензию на оказание санаторно-курортных видов помощи разных направлений, таких как, педиатрия, терапия, ЛФК и др., всего 19 видов. Конкретно хотелось бы остановиться именно на ЛФК.

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 особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным. Различают общую тренировку - для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные - направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов.

В санатории имени Абельмана для занятий ЛФК разработаны групповые занятия и индивидуальные. Отличия их в том, что индивидуальное занятие составляется для определенного человека, с определенным видом заболевания, в котором комплекс упражнений составляется в зависимости от рода заболевания и от возраста человека. Так же в санатории имеется такой вид ЛФК как терренкур. Под методом терренкур подразумевается **лечение с помощью прогулки по определённой местности.** Глобальное достоинство **пешеходной трассы терренкура** заключается в том, что она представляет собой **естественный тренажёр.** Считается, что в ходьбе задействовано минимум **56% мышц тела** – таким образом, метод терренкур позволяет не только удовлетворить **естественную потребность личности в движении**, но и максимально **включить в эту работу мускулатуру**. Метод терренкур **улучшает кровообращение**, стимулирует обмен веществ, нормализует работу **сердечнососудистой системы**.[2] Помимо этого, благодаря регулярной практике данного метода **повышается выносливость** и **активизируется стрессоустойчивость**. Также данный метод

благотворно влияет на нервную систему и **улучшает общий жизненный тонус личности**, посредством этого укрепляются её **естественные адаптационные возможности**. Помимо этих методов лечения в санатории для оздоровления имеется тренажерный зал, кабинеты функциональной диагностики, кабинет ЭКГ, РВГ, СП клиническая и биохимическая лаборатория, кабинет кинезотерапии, механотерапии, кабинеты массажистов.

Таким образом, подводя итог, хотелось бы отметить актуальность ЛФК в наши дни. Не каждый может позволить себе лечение за границей, а вот отдохнуть в санатории, например имени Абельмана, вполне возможно. Ведь почти всем категориям людей предоставляются скидки, и взрослым, и студентам, а тем более пенсионерам и ветеранам. Хотелось бы, чтобы ЛФК развивалась, и методы лечения, а главные цены на них были доступны населению России.

Литература

1. Лечение [Электронный ресурс]. URL: http://www.sanatoriy-imeni-abelmana.ru (дата обращения 23.02.2014)
2. Метод терренкур [Электронный ресурс]. URL: http://samopoznanie.ru (дата обращения 23.02.2014)
3. Постановление губернатора № 473 о региональной программе «Модернизация здравоохранения Владимирской области на 2011-2012 годы» [Электронный ресурс]. URL: http://www.tfoms33.ru (дата обращения 23.02.2014)

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ
ADAPTIVE SPORTS IN THE UDMURT REPUBLIC

Фефилов А.А. (*Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, г. Ижевск*)
Fefilov A.A. (*Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov, Izhevsk)*
Научный руководитель: канд. истор. наук Рябая С.А.

В последние годы все больше возрастает интерес к развитию адаптивной физической культуры и спорта в различных регионах Российской Федерации. Среди авторов, занимающихся изучение данной проблемы можно выделить работы Э. Исакова, Е.Е. Шомысовой, А.С. Махова и др.

Согласно официальным данным, в Российской Федерации около 13 млн человек с инвалидностью – 9,2 % всего населения [1, С. 114]. В Удмуртской Республике (далее – УР) проживает около 1,5 млн человек, из них около 116 тыс. имеют инвалидность (среди них более 4900 детей). С ежегодным ростом инвалидности среди населения особую значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, но и их интеграция в социум. Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями здоровья предполагает предоставление ему не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с остальными гражданами.

В настоящее время в нормативно-правовых актах Российской Федерации определены нормы по поддержке спортсменов-инвалидов, но в целом они недостаточны, характеризуются ведомственной несогласованностью, носят разрозненный характер. Документами, регламентирующими дополнительное физкультурно-спортивное образование инвалидов (детей, подростков и молодежи), лиц с отклонениями в состоянии здоровья, являются: «Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов». Принятые ООН 20 декабря 1993 г., Конвенция о правах инвалидов, Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 24 января 2007 г., Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 15 января 1996 г., Федеральный закон «О физической культуре

и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г., Проект концепции модельного закона «О паралимпийском спорте», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. и др. В Удмуртской Республике действует республиканская целевая программа «Формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта в Удмуртской Республике на 2010–2014 гг.» и «Доступная среда на 2011–2015 г.».

В Удмуртии уделяется большое внимание организации и проведению спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В результате проведенной работы наблюдается рост количества лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом (См. рис. 1).

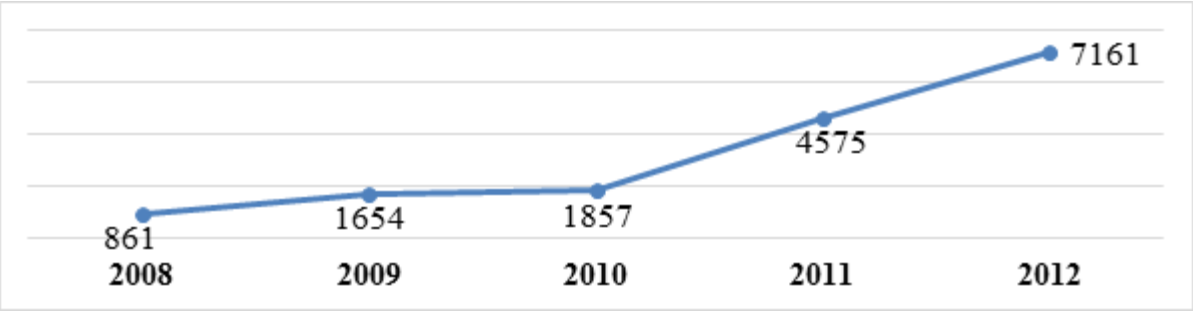


Рисунок 1 – Количество лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в Удмуртской Республике, занимающихся физической культурой и спортом в 2008–2012 гг. [2, С. 43]

Средства, ежегодно выделяемые Министерством физической культуры, спорта и туризма Удмуртской Республики на адаптивный спорт, увеличиваются. Если в 2008 г. они составляли 876,7 тыс. руб., то в 2010 г. – 2215,0 тыс. руб., в 2012 г. – 6603,08 тыс. руб. [2, С. 43]. В 2011 г. республикой была получена федеральная субсидия для развития видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и инвалидов по зрению в размере 654 тыс. руб.[3, С. 20].

Сегодня система управления развитием адаптивной физической культуры в Удмуртии включает в себя девять региональных общественных объединений. В рамках взаимодействия с общественными объединениями в 2011 г. проведено78 спортивно-массовых мероприятий [3, С. 19], в 2012 г. – 95 [2, С. 20].

Удмуртия – один из немногих регионов России, в которых уже накоплен большой опыт развития паралимпийских видов спорта. Представители нашего региона успешно выступают на всероссийских и международных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону, горнолыжному спорту и сноуборду, велоспорту, легкой атлетике. В 2009 г. в Удмуртской Республике был создан первый в стране следж хоккейный клуб «Удмуртия». Уже в 2011 г. команда Удмуртии по следж хоккею заняла 2 место в Чемпионате России.

Подготовка спортсменов-паралимпийцев Удмуртии проводится на базе дуплекса, построенного на территории спортивного комплекса «Чекерил». Объект включает в себя ледовое поле 56 на 26 метров, плавательный бассейн 25 метров на 4 дорожки, два спортивных зала, раздевалки, медицинские кабинеты и другие вспомогательные помещения. Комплекс построен с учетом требований по доступности маломобильным группам населения для занятий физической культурой и спортом. Он стал основной тренировочной и соревновательной базой сборной команды России по сноуборду среди спортсменов-инвалидов.

Создание Центра адаптивного спорта на базе комплекса «Чекерил» позволило значительно расширить те направления, в которых республика уже добилась определенных результатов. На базе центра организована работа по подготовке

спортсменов по видам спорта, являющимся приоритетным для Удмуртской Республики. Это – легкая атлетика, хоккей-следж, кёрлинг, велоспорт, лыжные гонки, горные лыжи и сноуборд, конькобежный спорт, биатлон и пауэрлифтинг.

В 2012 г. Удмуртские параспортсмены завоевали 96 медалей разного достоинства. В состав сборных команд России по видам спорта входят 23 спортсмена-инвалида. В составе сборных команд Удмуртской Республики 184 человека по зимним и 212 человек по летним видам спорта. В 2012 г. спортсмены-инвалиды региона приняли участие в 33 чемпионатах и первенствах России, кубках России, всероссийских фестивалях и спартакиадах, в 16 международных соревнованиях, 63 учебно-тренировочных сборах регионального и всероссийского уровня [2, С. 20].

В мае 2012 г. в Министерстве спорта и туризма России состоялось заседание Совета по развитию адаптивной физической культуры и спорта, на котором состоялся конкурсный отбор региона, на территории которого пройдут финальные соревнования I Всероссийской зимней Спартакиады. Право их проведения по результатам конкурса получила Удмуртия. Претендентами на право проведения спартакиады были Башкирия, Ханты-Мансийск, Тюмень и другие регионы России. В марте 2013 г. состоялись финальные соревнования I Всероссийской зимней Спартакиады инвалидов, в которых приняли участие представители 35 регионов РФ. Удмуртская Республика была представлена во всех видах Спартакиады.

В августе 2013 г. состоялся IV республиканский фестиваль инвалидов, посвященный Всероссийскому празднику «День физкультурника». В его программе были соревнования по плаванию, дартсу, настольному теннису, пауэрлифтингу, легкой атлетике, бочче, пляжному волейболу. В них приняло участие более 500 инвалидов старше 14 лет с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

В Удмуртской республике существует Специальная Олимпиада – международная программа круглогодичных спортивных занятий и соревнований для лиц старше 8 лет с нарушением умственного развития. За десять лет проведено более 50 республиканских соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, мини-футболу, баскетболу, волейболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию, спортивной гимнастике, аэробике.

В паралимпийских играх 2014 г. в г. Сочи представляют В. Кононов (лыжные гонки), В. Лекомцев (лыжные гонки и биатлон). Шесть уроженцев Удмуртии включены в состав следж хоккейной команды (В. Каманцев, Е. Петров, Р. Тучин, А. Двиняников, А. Лысков, И. Кузнецов).

Литература

1. Бегидов М.В. Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта // Правовая наука и реформа юридического образования. 2012. № 2. С. 114-119.
2. Материалы итогового заседания коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики. Ижевск, 2013.
3. Материалы итогового заседания коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики. Ижевск, 2012.

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

PROBLEM OF OBESITY MODERN CHILDREN AND EXERCISE TO PREVENT IT

Ханова Э.М. *(Елабужский институт Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга)*
Khanova E.M.(*Yelabuga Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «Kazan (Volga) Federal University», Yelabuga)*
Научный руководитель: Петров Р.Е.

Ожирение – это избыточное отложение жировой ткани в организме. Ожирение современных детей достигает новых оборотов. И, как правило, эта проблема никогда не приходит одна. Ожирение, порой, влечет за собой проблемы физического состояния. Какие именно проблемы она влечет? И как с ними бороться?

Эти вопрос мучают, наверно, каждого, так как в наше время большенство подростков страдают этой «болезнью». По статистике, главными причинами ожирения среди детей и подростков являются следующее:

1. Малоподвижный образ жизни - как правило, это «зависание» в интернете.

2.Не правильное питание – не правильная энергетическая ценность пищи.

3.Переедание и питание в ночное время.

В результате, данной проблемы, дети начинают стесняться своих сверстников и начинают относиться к себе предвзято, начинают замыкаться в себе [1]. Для борьбы с ожирением нужно заниматься разными физическими упражнениями (например, приседания, пресс и др.) При лечении ожирения, используются различные формы физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, зарядка, лечебная гимнастика, легкий (ближний) туризм, спортивные игры (волейбол и т. п.) , спорт (плавание, гребля, коньки, велосипед) [2]. Но данные упражнения не должны доставлять ребенку сильных нагрузок, так как дети с ожирением могут страдать: одышкой, быстрой утомляемостью, понижением работоспособности. Применение таких физических упражнений, помогает укрепить мышечные группы , а так же может помощь уменьшить массу тела, от которой необходимо избавиться людям страдающим ожирением.

Литература

1.Батаршев, А.В. Темперамент и характер: психологическая диагностика / А.В. Батаршев. – М. : ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001. – 366 с.

2.Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. Изд. 2-е., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.

САНАТОРИЙ «ВОЛЬГИНСКИЙ» КАК ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

SANATORIUM «VOLGINSKY» CENTER AS A DAPTIVE AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE VLADIMIR REGION

Христофорова А.И. *(Владимирский государственный университет, г. Владимир)*
Khristoforova A.I. *(Vladimir State University, Vladimir)*
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Из года в год, тема «Лечебная и адаптивная физическая культура» актуальна. Физическая культура, делает человека здоровым и активным во всех его жизненных позициях. Физическая культура благоприятно влияет на организм человека.

Лечебная физкультура – это метод лечения, который состоит в применении физических упражнений к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. [1]

Адаптивная физкультура – это специальность, предназначенная для тренировок и подготовки к участию в соревнованиях, паралимпийских играх различного уровня детей, подростков и взрослых, имеющих инвалидность. Она полностью от начала и до конца проходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

– осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

– способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

– компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

– способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

– потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

– осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

– желание улучшать свои личностные качества;

– стремление к повышению умственной и физической работоспособности. [2]

Составной частью лечебной физкультуры являются:

– механотерапия;

– трудотерапия;

– лечебный массаж. [1]

Лечебная физкультура играет огромную роль при лечении внутренних болезней, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, применяется при заболеваниях нервной системы, при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также в хирургии. [1]

Лечебную физкультуру стоит применять больным, которые длительное время соблюдают постельный режим, ослабленных, с пониженным физическим тонусом. Лечебную физкультуру можно использовать детям при некоторых заболеваниях. Такие лица, во Владимирской области смогут обратиться в такой санаторий, как санаторий «Вольгинский» - это центр российского масштаба, на берегу реки Вольги. Санаторий находится в 80 км от МКАД в Петушенском районе Владимирской области, в 10 км от г. Покрова. Данный санаторий имеет свои преимущества, такие как: чистую экологию, сосновый бор, речку Вольга, два собственных источника минеральной воды. Именно этим санаторий и отличается от многих других оздоровительных центров.

Люди, любящие летний сезон, а таких людей очень много, смогут отдохнуть и подлечиться здесь, не хуже, а даже лучше, чем в любом другом санатории, потому что летом данный центр, в отличие от других разнообразных санаториев, предоставляет кучу возможностей, для того, чтобы вести активный образ жизни. В нем имеется: бассейн, настольный теннис, каток, открытый теннисный корт, спортивные площадки для баскетбола, волейбола, бадминтона. А зимой, можно заняться любым видом спорта, например, катанием на лыжах и коньках, на снегокатах и санках с горки.

С такими заболеваниями как: заболевания системы кровообращения, органов дыхания, нервной системы, болезни костно-мышечной системы, стоит посетить санаторий «Вольгинский», ведь это один из самых знамеитых центров России. Также лечение в санатории «Вольгинский» осуществляется по дополнительным профилям, таких как: заболевания органов пищеварения, болезни женских половых органов, коррекция веса и очищение организма. [3]

Самая главная особенность в том, что при лечении в санатории «Вольгинский» применяются:

– водолечение (ванны, лечебные души, бассейн);

– физиотерапия и электросветолечение;

– иглорефлексотерапия;

– кишечные процедуры;

– лечебная физкультура;

– массаж (сухой, подводный, механический);

– мануальная терапия;

– лечебное питание, терренкур (дозированные по расстоянию, времени и углу наклона пешие восхождения).

Самое главное то, что в данном санатории лечат хорошие, опытные врачи, так как о них нет ни одного отрицательного отзыва. Имеется квалифицированная консультация врачей – специалистов центра реабилитации (кардиолог, невролог, стоматолог, гинеколог, хирург, дерматолог, отоларинголог). [3]

Статистика центра «Вольгинского», прошедших санаторно-курортное лечение с 2009-2013 год:

- в 2009 г. составило 5559 человек;
- в 2010 г. составило 5455 человек;
- в 2011 г. составило 6256 человек;
- в 2012 г. составило 5916 человек;
- в 2013 г. составило 5836 человек.

Исходя из статистики, можно сделать вывод, что в данном центре, каждый год отдыхают и лечат свое здоровье огромное количество людей. Следовательно, людям, имеющим проблемы со своим здоровьем, необходимо посетить санаторий «Вольгинский», так как там, обеспечат хорошим лечением и отличным отдыхом.

В заключение работы, хочется сказать, что каким бы ни был человек, ему стоит заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни, даже не для того, чтобы добиться каких-то определенных результатов, а для себя, для улучшения своего здоровья, для повышения своего внутреннего и внешнего состояния. А для улучшения своего здоровья, каждому человеку, который заботиться о нем, стоит посетить санаторий «Вольгинский», так как сказано выше, это центр всероссийского масштаба, с хорошими и опытными врачами, и с доступными, разнообразными услугами.

Литература

1. Медицинский информационный форум [Электронный ресурс]. URL: http://medicinform.ru (дата обращения 15.02.2014)
2. Лечение [Электронный ресурс]. URL: http://www.volginskiy.ru (дата обращения 20.02.2014)
3. Статистика санаторно-курортного центра «Вольгинский» (дата обращения 25.02.2014)

РАЗДЕЛ 7. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ВЛИЯНИЕ ТИПА ВОСПРИЯТИЯ КЛИЕНТА НА ТЕХНИКУ ПРОДАЖ ПРЕДПРИЯТИЙ СЕРВИСА И ТУРИЗМА

INFLUENCE OF TYPE OF PERCEPTION OF THE CLIENT ON TECHNICS OF SALES OF THE ENTERPRISES OF SERVICE AND TOURISM

Колыванова Н.В. *(Оренбургский государственный университет, Оренбург)*
Kolyvanova N.V. (*Orenburg State University, Orenburg*)
Научный руководитель: Лучко Н.В.

На современном этапе с ростом конкуренции и усложнением процесса завоевания доли рынка, специалисты отделов продаж и рекламы — все чаще обращаются к области психологии в поисках инструментов влияния на клиентов и потребителей.

Целью использования психотехник и приемов различных направлений психологии в рекламе и продажах, является достижение целей коммуникации: привлечение внимания; возбуждение интереса, желания приобрести; побуждение к покупке.

На предприятиях сервиса и туризма успех любой продажи зависит прежде всего от менеджера рекламирующего товар. Именно от его подготовки и психологических качеств зависит, сможет ли он заинтересовать и убедить покупателя в необходимости рекламируемого товара и в конечном итоге в его покупке.

По мнению психолога, специалиста по мотивации персонала и эффективной презентации товара Натальи Арбатской, одним из важных факторов для быстрого установления контакта с потребителем является доверие. Менеджеру для формирования доверительного отношения на протяжении всего процесса общения необходимо говорить с покупателем «на его языке», подстроиться под внутреннее состояние клиента, уметь эффективно «отзеркаливать» его поведение. Дать ему понять невербальными способами - «Я такой же, как ты. Мне можно доверять!»[1]. Сложность работы менеджера состоит в определении как его клиент воспринимает данный продукт.

На сегодняшний день существует четыре основных типа восприятия - визуальный (зрительный), аудиальный (слуховой), кинестетический (двигательный) и дигитальный (мыслительный). Это определяется тем, какая из сенсорных систем у человека развита лучше: слуховая, зрительная, кинестетическая или мыслительная. Каждый человек использует все четыре сенсорные системы, но одна из них обязательно будет доминировать.

На рисунке 1 представлены данные о процентном соотношении населения по типу восприятия.

Самый распространённый тип – кинестетики (около 40% населения), за ними идут визуалы (около 30%), далее дигиталы (около 20%) и аудиалы (около 10%) [2].

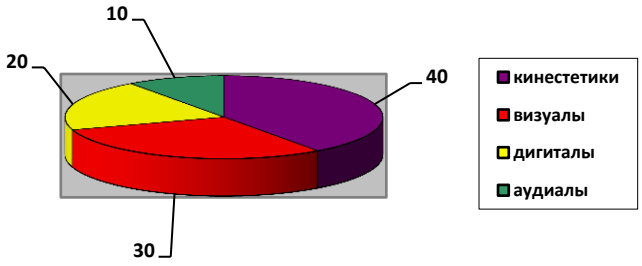


Рисунок 1 – Процентное соотношение населения по типу восприятия

Задача менеджера состоит в том, чтобы уже при входе клиента нужно начать распознавать тип восприятия потенциального покупателя. Основное внимание необходимо уделить внешнему виду клиента, мимике, манере поведения, речи и др.

После определения типа восприятия клиента самое сложное для менеджера представить данный товар, услугу клиенту с учетом типа его восприятия. Вся сложность заключается в работе менеджеров на предприятиях сервиса и туризма в неосязаемости услуги. Данная сложность преодолевается посредством знаково-символической трансляции, то есть покупателю представляют не реальные сервисные продукты, а их заменители в виде иллюстраций, фотографий, слайдов, видеороликов, формирующие в сознании образ или понятие о предмете.

Одна и та же услуга на предприятиях сервиса и туризма с учетом типа восприятия покупателя может быть представлена по-разному. В качестве примера представлен тур на Мальдивы для визуалов, аудиалов, кинестетиков, и дигиталов, имеющий свои особенности для каждой сенсорной системы.

Для визуалов менеджеру лучше использовать описательные слова, образы, так как они приобретают все, что красиво. Тур на Мальдивы для визуалов: Окаймленные пальмами коралловые острова с белоснежными пляжами, кристально-чистые теплые воды, бирюзовые лагуны, великолепные коралловые рифы с экзотическими морскими обитателями и полное уединение [3].

Аудиалы чаще всего обращаются к описанию окружающего мира через звуки, их доминирующее чувство – слух. Тур на Мальдивы для аудиалов: Отправляясь в тур на Мальдивы, Вы каждый день будете просыпаться под шум прибоя, и видеть перед собой бескрайние водные просторы. Это место, полное загадок и тайн, завораживающе красиво и с каждым годом притягивает к себе все больше любителей тишины и уединения. Дело в том, что бурной ночной жизни на островах нет, никакие звуки не потревожат Ваш сон кроме шума прибоя. Вечер завершается прогулкой по пляжу под шум прибоя, шелест листвы и стук сердец [4].

Кинестетики ценят удобство, комфорт и внимательно относятся к собственному телу. Тур на Мальдивы для кинестетиков: Погода на Мальдивах теплая круглый год, из-за близости к экватору, но лучшим временем для отдыха все же считается сезон с октября по апрель. Температура воздуха не поднимается выше 32 °С, а температура воды, даже на глубине 40 метров составляет 27 ° С! Вас безусловно порадует чистейший белый песок, который внешне напоминает сахар, а чистые и тёплые воды Индийского океана доставят Вам огромную радость во время купания [3].

Дигитал в окружающих вещах больше ценит функциональность, рациональность и логичность высказываний. Такие люди ведут размеренный образ жизни, не выносят спешку и резких движений, любят, чтобы всё было чётко, логично, без лишних деталей. Для того чтобы найти подход к дигиталу менеджеру стоит больше опираться при описании тура на достоверные факты, цифры, данные статистики. Тур на Мальдивы для дигиталов: Согласно статистике Мальдивы посетили 25 224 туристов из России, что в пересчете составляет 69 человек в день. Отели на Мальдивах не уступают уровнем сервиса европейским, что делает отдых еще более приятным. При этом цены на Мальдивы не очень высокие и соответствуют предоставляемым услугам. Туры на Мальдивские острова не требуют визы, а также не нужно делать никаких прививок. Загорать и проводить время на пляже Вы можете практически в ненарушаемом уединении, а дело всё в том, что все отели Мальдив имеют вид бунгало, а на каждом острове находится всего один отель. Практически все бунгало имеют свою пляжную зону, а если нет, то расстояние между бунгало настолько большое, что Вы вряд ли увидите своих соседей [3].

Чтобы сделать карьеру, работая в отделе продаж или в отделе по работе с клиентами, надо, прежде всего, приносить прибыль своей компании. Сотрудник, который «делает деньги», наиболее ценен. А чтобы приносить прибыль и добиваться успеха в

продажах, нужно знать секреты построения эффективной коммуникации с клиентом и уметь влиять на него.

Таким образом, используя технику продаж, основанную на определении типа восприятия клиента на предприятиях сервиса и туризма, позволит менеджеру найти «ключ» к сердцу клиента, оправдать его ожидания и прежде всего удовлетворить его потребности.

Литература

1. URL:http://argo-tema.ru/article-9461.html (дата обращения: 18.03.2014)
2. URL:http://vseklass.ru/obshhenie/audialy-vizualy-kinestetiki-i-digitaly.html (дата обращения: 19.03.2014).
3. URL: http://pegast.ru/maldives/about (дата обращения: 20.03.2014).
4. URL:http://www.unextour.ru/CountryAndHotels/Country.aspx?id=960 (дата обращения: 22.03.2014).

РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК ЗАВЕРШАЮЩЕЕ ЗВЕНО МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

EFFECTIVE COMPONENT, AS THE LAST LINK OF MODEL OF FORMATION OF READINESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER TO THE HEALTH IMPROVEMENT OF CHILDREN MEANS OF SWIMMING

Рехнер Ю.Ю. *(Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул)*
Rechner J.J. *(Altai State Pedagogical Academy, Barnaul)*

Вне всякого сомнения, любая целесообразная деятельность становится оптимальной лишь при условии постоянного контроля и происходящих изменений и регулярной оценки достигнутого уровня развития формируемого качества.

Логика процесса формирования готовности педагога по физической культуре к оздоровлению детей средствами плавания обусловливает последовательность целевого, содержательного, технологического компонентов модели и специфику их функционального взаимодействия с культурологическими принципами и методологическими подходами. Закономерным итогом такого взаимодействия является результативный компонент модели, включающий как сам результат, так и критерии оценивания степени его достижения. [1].

Результативный компонент в модели педагогической системы предполагает осуществление систематического контроля и поэлементного анализа на основе разработанного критериального аппарата, что дает возможность упорядочить процесс формируемых умений, определить достигнутый уровень готовности к оздоровлению детей средствами плавания на занятиях по плаванию. Для определения уровней развития необходима разработка системы критериев. В качестве критериев готовности педагога по физической культуре к оздоровлению детей средствами плавания использовались: эмоционально-ценностное отношение и мотивированность, когнитивность, технологическая готовность, рефлексивное поведение. Эмоционально-ценностное отношение рассматривается как результат освоения педагогом собственного опыта к здоровью, степень осознания им ценности здорового образа жизни и плавания в процессе оздоровления детей. Говоря о мотивированности, мы имеем в виду силу и устойчивость мотивации, а также стремление овладеть теорией и практикой оздоровления детей. Когнитивность базируется на характеристиках содержательного компонента. Показателями данного критерия являются теоретико-методологические знания основ физической культуры, полнота и системность знаний о плавании, как эффективном средстве оздоровления детей и познавательная активность в области оздоровления детей. Технологическая готовность представляет собой совокупную сформированность проектировочных, организаторских, коммуникативных и практических умений.

«Рефлексивное поведение», заключается в совокупности профессиональных действий и поступков педагогов по физической культуре, соответствующих рефлексивным ожиданиям субъектов рефлексивной деятельности. Показателями критерия являются оценка, анализ и коррекция педагогических действий в процессе оздоровления детей средствами плавания и способность к самопознанию. [2].

Уровневые характеристики также используются в процессе диагностики, которые обычно имеют ступенчатую структуру, отражающую постепенное восхождение субъекта деятельности от полного отсутствия измеряемого свойства личности до его максимально возможного проявления. Определяя уровень как отражение характера развития качества, мы выявили четыре уровня сформированности готовности педагога к оздоровлению детей средствами плавания: адаптивный, продуктивный, репродуктивный, креативный.

Адаптивный уровень характеризуется неясным представлением о формах, методах и средствах оздоровительного плавания, о методах оценки уровня здоровья детей; отсутствием личного опыта педагогической деятельности, направленной на оздоровление детей средствами плавания. Рефлексивная позиция педагога направлена на традиционные способы обучения.

Репродуктивный уровень представляет собой осознание ценности здорового образа жизни и понимание необходимости внедрения новых оздоровительных технологий при отсутствии личной заинтересованности в их внедрении в практику. На данном уровне происходит формирование основ личного опыта, первичное овладение элементами теории и практики педагогической деятельности, направленной на оздоровление детей.

Продуктивный уровень несет в себе внутреннюю убежденность в оздоровлении детей средствами плавания, глубокое и полное владение понятийным аппаратом и содержанием учебного материала, умение связывать теорию с практикой, решать педагогические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения.

Креативный уровень характеризуется стремлением к поиску и внедрению новых оздоровительных технологий в свою педагогическую деятельность. Рефлексивная позиция педагога в данном случае связанна с анализом, оценкой и коррекцией собственной деятельности. Креативный уровень сформированности является не обязательным, но желательным при обучении в высшей школе. Он выступает своеобразным эталоном, объектом устремлений студентов, преследующих цель дальнейшего личностного и профессионального роста.

Таким образом, представленная совокупность критериев и раскрывающих их показателей позволяет производить измерение динамики сформированности готовности педагога к оздоровлению детей средствами плавания.

Литература

1. Крайник В.Л. Культура учебной деятельности студентов: Учебное пособие. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2005. – 336с.

2.Рехнер Ю.Ю. К вопросу о разработке модели формирования готовности педагога по физической культуре к оздоровлению детей средствами плавания // Мир науки, культуры, образования. №5 (36) 2012. С.163-166.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

PROBLEMS TRAINING QUALIFIED SPECIALISTS IN TOURISM IN THE VLADIMIR REGION

Чемякина М.И. *(Владимирский государственный университет, г. Владимир)*
Chemyakin M.I. *(Vladimir State University, Vladimir)*
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Туристская индустрия за последнее время успешно развивается. Своим успехом она обязана использованию инноваций в данной сфере. За последние годы многое изменилось в туристской индустрии. Поменялось практически все: вкусы потребителей туристских услуг, изменилась технология обслуживания клиентов, за это время были основаны новые туристские центры. Развития индустрии приобретает мировой масштаб. Почти каждая страна в мире развивает внутренний туризм. Эта индустрия приносит огромный вклад в экономику страны, многие странны развиваются только за счет въездного туризма, так как это привлекает иностранный капитал в страну. Для стремительного развития туризма нужны хорошо подготовленные кадры для работы в данной сфере.

Рассмотрим проблемы подготовки кадров в туристической сфере во Владимирской области.

Владимирская область обладает огромным потенциалам для развития туризма. Область богата огромной историей своих городов, которая берет своё начало с древнейших времен.

На данный момент туризм в области развивается с небольшой, но нарастающей скоростью. Туристским центром является город Суздаль, а остальные города области не получают должного развития в сфере туризма. Для дальнейшего развития туризма необходимо предпринимать меры по реконструкции и восстановлению архитектурных памятников в области, и по подготовке квалифицированных кадров и получение качественного профессионального образования.

Сейчас в городе Владимир подготовку кадров в сфере туризма осуществляют:

1. Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
2. Филиал Российской международной академии туризма.
3. Владимирский институт туризма и гостеприимства.

При изучении образовательных программ данных учебных заведений анализ показал наличие достаточно широкого спектра направлений и профилей подготовки специалистов в сфере туризма.

Каждый год эти учебные заведения выпускают специалистов в сфере туризма более 100 человек в год. Но не все специалисты в дальнейшем могут работать по-своему профилю.

Причинами являются:

1. Устаревшие программы образования
2. Отсутствие практических тематических занятий
3. Рассмотрение лишь части или общего, не прибегая к рассмотрению нюансов, но без которых не возможно получение полного представление о сфере
4. Неиспользование современных технологий и программ, которые применяются в туристической сфере
5. Недостаточная квалификация профессорско-преподавательского состава
6. Отсутствие крепких связей вузов с туристическими организациями и гостиницами.

Для подготовки высококвалифицированных кадров в сфере туризма необходимо решить все эти проблемы.

Для решения нескольких проблем из данного списка необходимо осуществить переход к инновационному типу обучения.

Инновация - использование новшеств в виде новых технологий, видов продукции и услуг, новых форм организации производства и труда, обслуживания и управления.

Инновационный тип обучения подразумевает под собой ориентирование человека не столько на прошлое и настоящее, а сколько на будущее. Такое обучение подготовит высококвалифицированного специалиста, который будет обладать навыками прогнозирования, моделирования и проектирования в своей профессиональной сфере.

Также такому обучению характерно развитие воображения, акцентирование внимания на проблемах которые ожидают человека в будущем, на альтернативные способы их решения. Также инновационное обучение предполагает включенность обучающего в процесс принятия важных решений на разном уровне.

Для перехода к инновационному типу обучения необходимо изменить программу обучения студентов. Для этого необходимо вводить новые технологии. Например, для лучшего восприятия информации и нового материала, читаемой преподавателем на лекции, студентам необходимо закреплять новые знания непосредственно на практике. Для этого можно использовать интерактивные аудитории, которые будут максимально приближены к реальной обстановке. В таких аудиториях студент непосредственно сможет применить свои знания, полученные из лекции и лучше ориентироваться в своей сфере. Максимальное приближение реальной рабочей обстановки поможет студентам быть профессионалами, которые имеют уже практику в данной сфере. Также закрепление теоретических знаний может проходить не только в интерактивных классах, но и на выездных занятиях на предприятие. Такие практические занятия позволят студентам узнать свою сферу изнутри. Также при общении с сотрудниками, которые работают на данном предприятии, поможет студентам перенять некоторый опыт, который необходим для работы.

Ещё одним способом передачи новой информации для студентов могут стать онлайн-лекции. Онлайн-лекции для студентов могут вести как преподаватели из других вузов, так и представитель крупных компаний мира. Для этого вузам необходимо налаживать связи с другими вузами и организациями. Такие лекции помогут студентам лучше узнать свою сферу, узнать о новых технологиях, которые функционируют в данный момент на рынке.

На данный момент во Владимирской области в системе подготовки кадров в сфере туризма существует немало проблем, которые не позволяют подготовить высококвалифицированных специалистов. Для решения проблем необходимо налаживать международные отношения и связи. Также необходимо поменять устаревший подход к образованию студентов.

РАЗДЕЛ 8. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТУРИСТСКАЯ ИНДУСТРИЯ В УДМУРТИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ
TOURIST INDUSTRY IN UDMURTIA: ACTUAL PROBLEMS AND PRIORITIES IN DEVELOPMENT

Баталов А.К. (Удмуртский государственный университет, г. Ижевск)
Batalov A.K. (Udmurt State University, Izevsk)
Научный руководитель: канд. истор. наук Оконникова Т.И.

Своеобразие Удмуртии заключается в том, что на протяжении многих десятилетий главенствующее место в экономической и социальной сферах занимал военнопромышленный комплекс. Основанный в 1807 году Ижевский оружейный завод был одним из крупных военных арсеналов России. Такая ситуация не могла не отразиться на развитии индустрии туризма в республике. С момента своего возникновения, т.е. со второй половины XIX века и до 90-х гг. XX века акцент ставился на развитие внутреннего туризма [1]. До 1991 года был запрещен въезд в республику не только иностранным туристам, но и ограничен въезд туристов из других республик и областей России. В свою очередь был строго ограничен и выезд жителей республики за границу, кроме служебных командировок. Удмуртия носила статус закрытого региона. По мнению партийного руководства республика была неперспективной для развития туристской отрасли, вследствие чего туристская индустрия в Удмуртии не развивалась. После 1991 года республика открыта для посещения иностранными гражданами.

С 2009 года управление сферой туризма возложено на Министерство по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской республики. В 2012 году постановлением Правительства УР от 4 июня 2012 года утверждена Республиканская целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской республике на 2012-2018 годы», целью которой является создание благоприятных условий для формирования современной конкурентоспособной туристской отрасли на территории республики. Для обеспечения решения данных задач Программой предусмотрено осуществление комплекса мероприятий, направленных на развитие и создание туристских программ, совершенствование и развитие нормативно-правового регулирования в сфере туризма, повышение уровня профессиональной подготовки и переподготовки кадров индустрии туризма, проведение маркетинговых исследований по оценке состояния и тенденций развития туристского рынка в УР, формирование конкурентоспособного республиканского туристского продукта, развитие инфраструктуры и материально-технической базы туризма, обеспечение продвижения и рекламно-информационной поддержки республиканского туристского продукта на внутреннем и международном рынках [4].

Впервые за всю историю развития туризма правительством республики целенаправленно на эту сферу выделяется финансирование. С целью обеспечения организации управления программой создан Межведомственный координационный совет по развитию туризма при Правительстве Удмуртской республике. Удмуртия активно начинает принимать участие в специализированных международных, всероссийских и региональных туристических выставках.

И как следствие всего вышеперечисленного, на сегодняшний день республику в среднем посещают более 3 000 иностранцев, в том числе из них около 1800 туристов, более 202 000 жителей России, в том числе более 8 000 туристов [3]. На территории

Удмуртии осуществляют свою деятельность 21 туроператор, из них 2 осуществляют деятельность в сфере международного въездного туризма.

Туристский комплекс Удмуртии состоит из почти 2,5 тысяч объектов различного назначения и ведомственной подчиненности, в нем функционирует около 300 субъектов туристической деятельности. Это 150 коллективных средств размещения (гостиницы, санаторно-курортные учреждения, детско-оздоровительные и спортивные лагеря, базы отдыха), 32 музея (из них музей-усадьба, два музея - заповедника), более 2 тысяч памятников истории и культуры, национальный парк, природные парки и заказники и 283 памятника природы (регионального и местного значения), 4 спортивных комплекса (из них 2 – горнолыжные «Нечкино», «Чекерил»).

К настоящему времени в Удмуртской республике действует более 45 туристских программ: «В гостях у Тол Бабая» - Шарканский район, «В гостях у Бабы Яги» - Граховский район, «Чудотворное село Перевозное» - Воткинский район, «Игра в игре с Лопшо Педунем», «В поисках Пельняня» - Игринский район и др.

Основными проблемами, сдерживающими развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской Республике, являются недостаточное развитие туристской инфраструктуры, значительный моральный и физический износ материальной базы, недостаточно эффективная инвестиционная политика в сфере туризма, отсутствие активного имиджевого позиционирования Удмуртии как туристской дестинации, недостаток высококвалифицированных профессиональных кадров и, как следствие, отсутствие конкурентоспособного туристского продукта.

Для обеспечения решения данных проблем необходимо разработать комплекс следующих мероприятий, направленных на создание и совершенствование туристской инфраструктуры, развитие и создание туристских программ, совершенствование и развитие нормативного правового регулирования в сфере туризма, повышение уровня профессиональной подготовки и переподготовки кадров индустрии туризма, проведение маркетинговых исследований по оценке состояния и тенденций развития туристского рынка в Удмуртской Республике, создание привлекательного имиджа региона и регионального туристского продукта:

- развитие правовой базы Удмуртской Республики по вопросам развития внутреннего и въездного туризма. Мероприятия данного направления предполагают разработку правовых актов, направленных на создание экономических и организационных условий для стимулирования развития туризма в Удмуртской республике;

- совершенствование управления в сфере туризма и создание благоприятных организационных условий для развития туризма. Мероприятия этого блока направлены на создание эффективной системы управления туризмом, организацию взаимовыгодного сотрудничества государственных органов Удмуртской Республики, муниципальных образований в республике, представителей туриндустрии, общественных туристских организаций, формирование программ развития туризма в муниципальных образованиях, стимулирование развития предпринимательства в сфере туризма и инвестиционной активности; совершенствование информационно-статистического обеспечения туризма;

- формирование конкурентоспособного республиканского туристского продукта, развитие инфраструктуры и материально-технической базы туризма. Данные мероприятия направлены на совершенствование уже существующих и формирование новых туристских маршрутов по Удмуртской Республике, развитие различных видов туризма, сохранение и восстановление объектов природного и историко-культурного наследия, создание благоустроенных туристско-рекреационных комплексов, содействие развитию туристской инфраструктуры, транспортной сети Удмуртской Республики, повышение инвестиционной привлекательности туристской отрасли республики. В формировании мероприятий этого раздела объединяются территориальный подход и подход с точки зрения развития видов туризма;

- обеспечение продвижения и рекламно-информационной поддержки республиканского туристского продукта на внутреннем и международном рынках. Мероприятия этого блока предполагают целенаправленное формирование имиджа Удмуртской Республики как региона, благоприятного для туризма, активное продвижение регионального туристского продукта на российском и мировом туристских рынках, совершенствование системы информационного обеспечения туристской деятельности;

- кадровое и научно-методическое обеспечение развития въездного и внутреннего туризма. Данное направление объединяет в себе мероприятия по созданию эффективной системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в сфере туризма и туристской индустрии, изучение ресурсного туристского потенциала Удмуртской Республики, анализ форм и уровня туристско-рекреационного освоения Удмуртской Республики, изучение территориальной организации туризма, организация научно-исследовательских работ на территории муниципальных образований; анализ и прогноз тенденций развития туристского рынка.

Необходимо также создать единый республиканский классификатор туристских ресурсов Удмуртии по их функциональному назначению. Значение подобного классификатора для всей туристской деятельности республики необычайно велико, так как он лежит в основе аналитических работ, проводимых для целей стратегического планирования, без которых не могут осуществлять эффективную деятельность ни туроператоры, ни республиканские власти в функции которых входит обеспечение рационального использования, развития и воспроизводства природного, культурного, исторического достояния республики. Исследования туристского потенциала и эффективности его использования являются решающими в принятии перспективных планов развития, которые могут содержать как инвестиционные проекты, направленные на возрождение, повышение привлекательности (за счет улучшения инфраструктуры), расширения неких объектов посещения, так и ограничения на использование каких-либо объектов с целью их сохранения. Экономические и социальные показатели въездного туризма существенно повысятся с созданием классификатора туристских ресурсов Удмуртии в основу организации которого следует положить потребительские свойства ресурса.

Природный и историко-культурный потенциал УР позволяет развивать многие виды въездного и внутреннего туризма, включая наиболее распространенные по потребительским предпочтениям: культурно-познавательный, сельский, событийный, активный (в том числе спортивно-оздоровительный), экологический, лечебно-оздоровительный, охотничье-промысловый, деловой [2].

Несмотря на ряд позитивных изменений в индустрии туризма за последние годы, туристский потенциал Удмуртской республики используется малоэффективно. Вместе с тем, уникальные природные ресурсы и культурное наследие, которыми обладает республика, не могут рассматриваться в качестве единственного и достаточного условия для обеспечения успешного развития туризма в Удмуртии, так как представляют собой лишь один из элементов туристско-рекреационного потенциала.

Для успешного развития туристической индустрии в республике необходим кластерный подход, который предполагает сосредоточение на ограниченной территории предприятий и организаций, занимающихся разработкой, производством, продвижением и продажей туристского продукта, а также деятельностью, смежной с туризмом и рекреационными услугами. Формирование туристско-рекреационных кластеров предполагается на основе научно-обоснованных решений, с использованием механизмов государственно-частного партнерства, инвестиционных проектов.

Создание и развитие конкурентоспособного туристского комплекса невозможно только за счет использования действующих рыночных механизмов без реальной поддержки со стороны государства, являющегося катализатором формирования государственно-частного партнерства, предусматривающего эффективное взаимодействие

всех органов власти, туристского бизнеса, научных и общественных организаций в реализации инновационно значимых проектов и программ, направленных на развитие экономики Удмуртской Республики и улучшение качества жизни.

Литература

1.Баталова Л.В. Эволюция туристско-экскурсионной деятельности в исторической ретроспективе (на примере Удмуртской Республики). Ижевск, 2008. 240 с.

2.Баталова Л.В., Васильева Л.В. Туризм в Удмуртии: история и современность. Ижевск, 2012. 444 с.

3.Материалы итогового заседания коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской республики. Ижевск, 2013. 43 с.

4.Республиканская целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской Республике на 2012-2018 годы». Постановление Правительства Удмуртской Республики от 04.06.2012 № 237.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ИНФРАСТРУКТУРА РЕГИОНА ЛИТВИНСКОЕ ПРЕДПОЛЕСЬЕ

TOURIST INFRASTRUCTURE OF REGION LITVINSKOE PREDPOLESE

Булатый П.Ю. (*Белорусский государственный университет физической культуры, институт туризма, г. Минск, Беларусь*)

Bulaty P.Y. (*Belarusian State University of Physical Culture, Institute of tourism, Minsk, Belarus*)

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

В современном мире тема развития туризма активно обсуждается деловым сообществом. Обусловлено это тем, что туризм – мощнейшая индустрия, которая, являясь одним из главных секторов экономики во многих странах, приносит немалый доход.

Важным аспектом в туристической деятельности является брендинг территории, который тесно переплетается с понятием туристической дестинации. Туристическая дестинация – некая социально-географическая местность, которую конкретный турист или целый сегмент туристического спроса выбрал в качестве цели поездки, располагающая всей необходимой инфраструктурой [3]. В аттракции туристической дестинации выделяются три ключевых момента.

Один из них – это *«природные» и «культурные» туристические ресурсы*. Это такие объекты, как море, горы, источники, грязи, памятники истории и культуры и прочее. Республика Беларусь не обладает какими-либо выдающимися в этом плане объектами, однако следует рассматривать пресные гидроресурсы (реки, озёра, водохранилища, источники минеральных вод) и лесные массивы, парки, а в плане «культурных» ресурсов – наше культурно-историческое наследие: сохранившиеся памятники архитектуры (замки, дворцы, усадьбы, храмы, монастыри) и памятники нематериального наследия (аутентичные ремёсла, народные обряды и традиции).

Следующим ключевым моментом аттракции являются *события, привлекательные для туристов* – деловые, спортивные, музыкальные, театральные, праздничные и прочие. Безусловно, на сегодняшний день в нашей стране проходит ряд событий, которые привлекают гостей из-за рубежа («Славянский базар», кинофестиваль «Лістапад», различные спортивные соревнования, национальные праздники, выставки), однако их масштаб и уровень организации находится на недостаточно высоком уровне, а потенциал в сфере событийного туризма используется минимально.

Также отметим, что значительную роль в привлекательности территории играют *«искусственные ресурсы»* – тематические парки и парки развлечений, аквапарки, торговые центры, бизнес центры, поля гольфа и другие спортивно-развлекательные объекты.

«Регион Литвинское предполесье» – проект создания туристического региона в Республике Беларусь, а в перспективе – проект туристического бренда. Литвинское предполесье – это регион современной Беларуси, который находится на стыке самых разнообразных культур. Территориально он условно включает в себя следующие районы: Ляховичский, Барановичский, Несвижский, Клецкий, Копыльский и части Столбцовского и Слонимского районов. Основа, на которой был сформирован регион – это смешение и синтез: культур (балтской и славянской), этносов (литвинов, поляков, полешуков, евреев, татар, цыган), религий (христианство, ислам, иудаизм). Исходя из того, что разрабатываемый нами туристический бренд это бренд территории, то регион должен соответствовать требованиям, предъявляемым к туристическому региону – сочетание рекреационных ресурсов с аттрактивными культурными объектами. Рекреационный потенциал Литвинского предполесья достаточно высок, также регион богат разнообразными памятниками истории и культуры [1].

Рассмотрим туристическую инфраструктуру региона. Термин «туристическая инфраструктура» – латинское словосочетание, состоящее из понятий «infra» (под) и «sturtura» (строение, расположение), прошел длительный путь развития. В начале XX века под инфраструктурой понимали комплекс сооружений, которые обеспечивали действия вооруженных сил, – склады, военные базы, полигоны и др. На следующем этапе, под инфраструктурой стали понимать совокупность отраслей и видов деятельности, которые обслуживают и производственную, и непроизводственную сферы экономики. Инфраструктура как составляющая экономики, представляет собой совокупность субъектов и специфических аккумулированных на определенной территории объектов общеэкономического назначения, удовлетворяют материальные, духовные и социальные потребности человека через предоставление комплекса услуг с целью создание общих условий для эффективного функционирования процесса общественного воспроизводства и нормальной жизнедеятельности человека [2].

Туристическая инфраструктура в нашем понимании – это совокупность предприятий, учреждений и заведений, деятельность которых направлена на удовлетворение потребностей людей, участвующих в оздоровлении или отдыха, а также путей сообщения и транспорта и объектов размещения туристов, обеспечивающих условия стабильного функционирования. Мы рассматриваем ее целостной системой, состоит из двух подсистем: социальной и производственной, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены относительно обслуживающего субъекта. В свою очередь инфраструктура в определенной мере формирует туристические регионы, способствует туристической специализации и профиля хозяйствования, ведь благодаря наличию инфраструктурных связей между отдельными объектами определяют качество обслуживания на той или иной территории [2].

Для полноценного туристического региона важными элементами инфраструктуры являются:

- предприятия размещения (в том числе и агроусадьбы [2]);
- предприятия индустрии питания;
- санатории и дома отдыха;
- предприятия социокультурной сферы (дома культуры, музеи, театры и проч.).

Количественный анализ туристической инфраструктуры по административным районам региона Литвинское предполесье показал следующее.

Важное место в предоставлении услуг занимают объекты размещения туристов. К основным таким учреждениям относятся гостиницы и аналогичные заведения, коммерческие и социальные учреждения размещения и специализированные учреждения размещения. Заведения размещения туристов – это любые объекты, где туристам предлагают место для ночлега. По сути размещения туристов считают важнейшим сегментом туризма. Ведь комфортность таких объектов влияет на качество обслуживания.

Основными заведениями размещения туристов гостиницы, мотели, турбазы, а все остальные – дополнительные. Отели – самый распространенный тип размещения туристов. Туристические потоки напрямую зависят от уровня их развития и качества услуг, которые они предоставляют. Качество мест проживания и обслуживания зависит прежде всего от обслуживающего персонала, а также материально-технической базы и предложенного сервиса. Всего предприятий индустрии размещения, включая агроусадьбы, в регионе действует 51. Из них в Барановичском районе – 9, Клецком – 1, Копыльском – 5, Ляховичском – 3, Несвижском – 9, Слонимском – 3, Столбцовском – 21.

Система общественного питания образуется за счет ресторанов разного класса, баров, кафе и столовых, пунктов быстрого приготовления пищи и самообслуживания. В структуру питания входят; завтрак, полупансион, полный пансион. Если пансион охватывает трехразовое питание, то полупансион – это двухразовое питание в течение туро-дня. Еду туристы рассматривают не только как физиологическую потребность, а как удовольствие, способ познания культуры, традиций народа в стране пребывания. Ведь национальная кухня – своеобразная визитная карточка народа. Например, венгерская кухня, характерна очень острыми блюдами, чем-то напоминает воспалительный характер этого народа. Предприятия индустрии питания в регионе представлены 94 организациями, среди которых в Барановичском районе находится – 35, Клецком – 3, Копыльском – 2, Ляховичском – 8, Несвижском – 14, Слонимском – 19, Столбцовском – 13. Санаториев в регионе только 2 и оба находятся в Барановичском районе.

Среди других инфраструктурных отраслей туризма важное место занимает социокультурное производство, основанное на создании и популяризации художественных образцов, учитывая национальные особенности территории, где проложены туристические маршруты. В регионе представлены 283 организации, которое оказываю услуги социокультурного характера. Среди них в Барановичском районе находится – 21, Клецком – 41, Копыльском – 48, Ляховичском – 58, Несвижском – 17, Слонимском – 49, Столбцовском – 49.

Проведённый анализ показывает, что туристическая инфраструктура в регионе расположена не равномерно и наблюдается некоторая дифференциация по отдельным административным районам. Для оценки туристической инфраструктуры следует рассмотреть данные сравнения количество объектов индустрии размещения и питания в регионе «Литвинское предполесье» и двух городах в соседних странах – Белостоке и Каунасе [4]. Стоит отметить, что обозначенные города не являются главными туристическими центрами своих регионов, они относятся к провинции. На диаграмме по позиции «Каунас» и «Белосток» в разделе «Размещение» представлены данные лишь по гостиницам, находящимся в городах (близлежащие населённые пункты не рассматриваются), в регионе «Литвинское предполесье» к категории «Размещение» относятся и агроусадьбы. В Белостоке 25 предприятий индустрии размещения, 43 – питания; в Каунасе – 75 и 91 соответственно.

Основываясь на полученных в ходе исследования данных, уровень туристической инфраструктуры в регионе можно назвать «средним», из чего следует, что в регионе предприятий туристической индустрии хватает не в полной мере.

Национальный туристический продукт – результат содействия многих сторон (государственной власти, туристических организаций и предприятий, поставщиков туристических услуг и населения в целом). Для конструктивных проектов должно быть взаимопонимание, общая цель и понимание процесса брендинга в целом. Пока каждый играет на свой личный интерес, национального бренда не будет. Ведь национальный бренд не имеет одного хозяина – это общее дело всего народа, всей нации, всего государства.

Литература

1. Булатый П. По дорогам Литвинского предполесья / П. Булатый. – Saarbrücken: LAP Lambert Academic

Publish, 2012. – 269 с.
2. Инфраструктура туризма [Электронный ресурс]. URL: http://vokrug-sveta.com.ua/infrastructura-turizma.html (дата обращения: 19.02.2014).
3. Машкович Е.А. Оценка понятия «туристская дестинация» в контексте современной туристики / Е.А. Машкович // Известия Иркутской государственной экономической академии № 6. 2007.
4. Туристический портал [Электронный ресурс]. URL: www.booking.com (дата обращения: 19.02.2014).

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА РЕГИОНА

RECREATIONAL POTENTIAL OF THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN, AS A BASIS OF DEVELOPMENT OF TOURISM IN THE REGION

Гаврилова И.М. (*Оренбургский государственный университет, г. Оренбург*)
Gavrilova I.M. (*Orenburg State University, Orenburg*)
Научный руководитель: Лучко Н.В.

В настоящее время Российская Федерация находится на пятом месте в мире по туристско-рекреационному потенциалу, в первой десятке стран-обладателей исторических и культурных объектов, в стране насчитываются сотни исторических городов и поселений.

Рассматриваемый вопрос актуален во всем мире, так как одной из наиболее активно развивающихся сфер в мировой экономике является рекреационная деятельность. Рекреация является своеобразным базисом, на основе которой осуществляется туристско - рекреационная деятельность.

Исследователи в области рекреации и рекреационного туризма дают различные определения термину «рекреация».

Так, И.И. Дедю, рассматривает рекреацию в качестве синонима отдыха, восстановления, оздоровления. Наиболее широкое распространение в настоящее время и в зарубежной, и в отечественной практике получило отождествление рекреации с отдыхом, в задачу которого входит восстановление сил и трудоспособности отдыхающих. При этом отдых подразделяют на активный, предполагающий смену вида деятельности (спорт, туризм), и пассивный, который характеризуется резким снижением всякой деятельности, вплоть до состояния расслабленного покоя [2].

По мнению Т.В. Николаенко, рекреация – это любая деятельность или бездеятельность, направленная на восстановление сил человека, которая может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за ее пределами. Одним из распространенных видов рекреации является туризм [4].

Для проведения какой-либо деятельности, в том числе рекреационной, необходимо наличие определенных ресурсов или по- другому, потенциала. Восстановление жизненных сил человека не возможно без рекреационного потенциала территории.

Рекреационный потенциал - это совокупность природных, природно-антропогенных и антропогенных ресурсов туристского региона, которые используются или могут быть использованы в индустрии туризма и отдыха для удовлетворения изменяющихся потребностей туристов [3].

Очень часто, под рекреационным потенциалом понимается наличие на территории определенных уникальных или, по крайней мере, интересных не только для местных жителей объектов.

Рекреационный потенциал территории очень изменчив и зависит от особенностей социально – культурного образования, в пределах которого она расположена.

На формирование туристско-рекреационного потенциала территории оказывает влияние четыре природных фактора:

- геолого-морфологический фактор - значение рельефа заключается в том, что очень часто именно рельеф определяет возможные виды рекреационного использования территории в целях туризма;

-гидрологический фактор - является определяющим при оценке туристско-рекреационного потенциала территории. Для успешного развития рекреации необходимо учитывать наличие водных объектов и гидрологических особенностей в целом;

-климатический фактор - оказывает непосредственное влияние на формирование туристско-рекреационного потенциала территории и является важным природным фактором для изучения рекреационный ценности территории на глобальном и региональном уровнях;

-ландшафтный фактор - живописность местности определяется сочетанием двух или трех компонентов ландшафта, чередованием открытых и закрытых пространств, наличием видовых панорам и колористическим разнообразием пейзажа.

В Российской Федерации сформировались крупные районы отдыха и рекреации, один из крупнейших и интереснейших с точки зрения туристических целей – Республика Башкортостан.

Республика Башкортостан – субъект Российской Федерации, входит в состав Приволжского Федерального округа. Туристские ресурсы башкирского края впечатляющи: около 300 карстовых пещер, 600 рек, 800 озер, множество горных хребтов, три государственных заповедника и национальный природный парк. Основой культурно-познавательного туризма являются более трех тысяч недвижимых памятников истории, искусства, культуры, археологии [1].

На территории Республики Башкортостан развиты различные виды туризма, основными из которых являются следующие: экологический, этнографический, спортивный, культурно-познавательный.

Наличие памятников культурного и духовного наследия, природные ландшафты, экологически чистые уголки великолепной природы - все это создает прекрасные возможности для развития индустрии отдыха и туризма.

Туристско–рекреационными услугами в Республике Башкортостан чаще всего пользуются люди в возрасте 18- 45 лет, так как данный сегмент наиболее многочисленный, молодежь обладает большей двигательной способностью и поэтому выбирают экскурсионные туры. В данный момент времени развивается туризм для лиц пожилого возраста (45- 60 лет), у данной категории лиц главной целью является рекреация, то есть спокойный отдых в санаториях, на курортах.

Территория Республики Башкортостан обладает следующими природными предпосылками для развития туризма:

- ландшафтное разнообразие территории;

- наличие поверхностных и подземных минеральных вод, используемых в лечебных и оздоровительных целях, развитии водного туризма, транспортной рекреации, рыбалки;

-более мягкий климат, с более снежными и продолжительными зимами, позволяющий развивать горнолыжный туризм;

-большое количество уникальных карстовых объектов (в том числе Капова пещера, занесенная в список Всемирного Наследия Юнеско, Аскинская ледяная пещера, Шульган-Таш), привлекательных для развития спелеотуризма;

-значительные по площади природно-заповедные территории – национальные природные парки, заповедники и прилегающие территории, благоприятные для экологической рекреации.

Но, несмотря на богатый рекреационный потенциал, в Республике Башкортостан существуют проблемы связанные с его использованием в рамках туризма:

-незнание населения Российской Федерации о туристско-рекреационном потенциале Республики Башкортостан;

-слабая рекламная политика по продвижению Республики Башкортостан как привлекательного туристского направления (как на внутреннем рынке, так и в международном масштабе);

- отсутствие новых маршрутов, с включением в них различных объектов показа. При этом ориентация должна быть на различные группы потребителей туристского продукта, с возможностью развития различных видом туризма.

Таким образом, на территории Республики Башкортостан рекреационный туризм рассматривается как форма активного отдыха, но туристско-рекреационный потенциал используется не в полной мере и существует ряд проблем, решив которые, Республика Башкортостан наиболее полно может использовать туристский потенциал и развивать рекреационный туризм на международном уровне. В настоящее время в регионе и во всем мире все больший акцент делается на сохранение и повышение качества жизни населения, развития рекреационно-оздоровительных услуг, так как от данных услуг зависит здоровье нации, будущих поколений. При этом необходимо учитывать, что рекреационная ценность территорий может теряться при воздействии на них неблагоприятных факторов.

Литература

1 Данилова В.М. Башкортостан: природы край бесценный / Данилова/ – Уфа: Башкирское издательство, 2004.453с.

2 Дендю И.И. *Экологический энциклопедический словарь. Кишинев: Главная редакция Молдавской советской энциклопедии, 1989.643с.*

3 Кусков А. С., Лысикова О. В. Курортология и оздоровительный туризм. Ростов н / Д: »Феникс», 2004.320 с.

4. Николаенко Т. В. Рекреационная география. М.: ВЛАДОС, 2001. 288 с.

РАЗРАБОТКА ТУРА ВЫХОДНОГО ДНЯ «ТАЙНЫ БУЗУЛУКСКОГО БОРА» В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

CREATING A WEEKEND TOUR «THE MYSTERIES OF THE BUZULUK PINE WOOD» IN THE ORENBURG REGION

Кожевникова Т.К. *(Оренбургский государственный университет, г. Оренбург)*
Kozhevnikova T.K. *(Orenburg State University, Orenburg)*
Научный руководитель: Полякова И.Л.

Проблема инвалидности - это не только проблема личности, но и государства и общества в целом. Окружающая среда должна быть полностью доступной для того, чтобы люди с ограниченными возможностями не испытывали дискриминации ни в чем - ни при покупке товаров в магазине, ни при получении образования, ни при устройстве на работу, ни в способах организации своего отдыха, досуга, отпуска. Но стоит учитывать, что все же данная категория граждан является маломобильным сегментом для туризма, но это не означает, что они не могут быть полноценными туристами.

Развитие внутреннего туризма области, а также развитие туризма для сегмента потребителей – людей с ограниченными возможностями, через создание туристского маршрута «Тайны Бузулукского бора» - является главной целью проекта.

Всего на Оренбургскую область приходится 234 217 тыс. инвалидов. В том числе:

- инвалиды 1 группы – 26 326 человек;
- инвалиды 2 группы – 133 339 человек;
- инвалиды 3 группы - 61 480 человек;
- дети-инвалиды - 8 125 человек.

В городе Оренбурге людей с ограниченными возможностями 57532 человек. Для выявления потребностей в туризме данного сегмента потребителей был проведен небольшой социологический опрос у 30 представителей в форме собеседования, в процессе которого были заданы три вопроса:

1. Какой вид отдыха Вас привлекает? (при этом не обязательно указывать тот, который используется опрашиваемыми в реалии);

2. Как часто вы путешествуете, посещаете туритско-рекреационные объекты?

3. Каким способом или с помощью кого Вы организуете свой отдых?

На первый вопрос были получены ответы: «мне нравится пляжный отдых»; «мне бы очень хотелось попутешествовать по горам»; «мне нравится ходить в музеи, узнавать что-то новое о нашей стране и других культурах»; «мне нравится гулять по лесу с родителями»; «мне нравится экстремальный туризм, но я не могу им заниматься».

На второй вопрос были получены ответы: «несколько раз в год, когда в отпуске родители/дети/внуки»; «иногда по выходным с друзьями/родителями»; «раз в месяц».

На третий вопрос ответили: «на автомобиле с родителями»; «на автобусе/поезде/самолете под присмотром родных и близких»

Таким образом, в процессе беседы и анализируя ответы на конкретно заданные вопросы испытуемым можно сделать выводы о том, что:

1) данный сегмент граждан нуждается в поддержке при длительном перемещении;

2) люди с ограниченными возможностями не имеют выбора в разнообразной организации своего отдыха, отпуска в виду маломобильности и не слаборазвитой для них туристской инфраструктуры в нашей области;

3) данный сегмент потребителей нуждается в полноценном отдыхе, включающий в себя разнообразные услуги сферы туризма.

Но на территории Оренбургской области существует богатый рекреационный потенциал, который может поспособствовать развитию «паратуризму» (туризму для инвалидов) и развитию внутреннего туризма в целом.

Так одним из привлекательных районов для этого является национальный парк «Бузулукский бор». При ООПТ «Национальный парк «Бузулукский бор» существую ряд туристских маршрутов по его территории. Но данные маршруты не ориентированы на людей с ограниченными физическими возможностями.

Досуг для данного сегмента туристов, являющимися редкими гостями национального парка вследствие своей маломобильности ограничивается экскурсиями в музей, посещением природных объектов парка но с минимальными пространственными и временными затратами, мероприятиями внутри реабилитационного центра.

В ФГБУ «Национальный парк «Бузулукский бор» нет соответствующего персонала, который мог бы организовать инвалидам полноценную прогулку по парку (свыше 2-3 часов), которая удовлетворяла не только потребность в лечении, но и общении, духовном развитии.

Поэтому для решения проблемы предполагается разработать тур выходного дня маршрут «Тайны Бузулукского бора» для данного сегмента потребителей с привлечением в качестве волонтерской помощи школьников, студентов области и питания, размещения на территории МУ СОН «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными, возможностями», обладающий необходимой инфраструктурой для данного сегмента.

В программу тура входит: размещение и питание в МУ СОН «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными, возможностями», досуговые, культурные мероприятия в МУ СОН «Реабилитационный центр для детей и подростков с

ограниченными, возможностями» и прохождение туристского маршрута по территории парка.

Цель: организация культурно-досугового отдыха для людей с ограниченными физическими возможностями с образовательными и социальными целями (взаимодействие и общение, повышение социализации).

Основные населённые пункты: пос. Партизанский – пос. Колтубановский – пос. Опытный – пос. Заповедный

Протяжённость и продолжительность маршрута: 25 км; 3 часа.

Сезонность: июнь, июль, август.

Число туристов в одной группе: 10 чел.

Идея тура: Совместно с волонтерами 10 человек из детей-инвалидов пройдут маршрут, осмотрев достопримечательности бора, познакомятся с его историей, историей района. А так же смогут прочувствовать дух соревнования между двумя командами (по 5 человек), которые в процессе маршрута должны будут прийти к главной отгадке игры.

На каждой станции, которые будут располагаться в заданных населенных пунктах и у объектов показа, их будут встречать представители флоры и фауны Бузулукского бора, представленные через образы известных мультипликационных героев, которые будут давать задания. Задания будут составляться с учетом особенностей возрастных характеристик туристов (дети, взрослые, пенсионного возраста). После правильного выполненного задания они будут получать подсказку и двигаться дальше. В конце маршрута они должны с помощью собранных подсказок отгадать «тайну Бузулукского бора».

Технологические особенности тура заключаются в организации транспортного обслуживания, в организации инструктажа по перемещению на маршруте, обеспечение безопасности туристов, разработке технологической документации тура, анимационной программы.

Способы передвижения на маршруте – пешком (на инвалидных колясках) в сопровождении волонтеров и на специализированном автобусе для инвалидов в количестве двух машин на участке от поселка Партизанский до поселка Колтубановский и после завершения маршрута до реабилитационного центра. Группу сопровождает гид – экскурсовод, который хорошо владеет географией национального парка и медицинский работник и десять волонтеров (на каждого ребенка).

Волонтеры должны иметь общую физическую подготовку, так как маршрут составляет I категорию сложности и его прохождение осуществляется в медленном темпе.

Экскурсионное обслуживание и система аттракции заключается в том, что:

- на промежуточных участках дороги между объектами показа экскурсовод будет рассказывать об истории национального парка, интересные факты и события, непосредственно на остановочных станциях у туристских объектах в роли экскурсоводов будут выступать аниматоры, которые перед заданием расскажут о достопримечательности;
- на территории реабилитационного центра будут проходить культурные вечера, экскурсия в музей и музыкальные вечера, приуроченные к определенному событию или дате, к определенной личности культуры, бизнеса или истории.

Программа экскурсий будет изложена на сайте национального парка, заинтересовавшейся которой каждый сможет выбрать тур на основе своих интересов.

Сведения о климате в районе трассы маршрута представлены в таблице 1. Возможные стихийные явления и действия группы при их возникновении.

Туристское снаряжение для прохождения маршрута:

а) групповое: инструменты для инвалидной коляски, аптечка, фотоаппарат, 2 рюкзака;

б) личное (на 6 человек): предметы личной гигиены (влажные салфетки, носовые платки и т.д).

Таблица 1 – Климат в районе трассы маршрута тура

Сведения	Месяцы		
	Июнь	Июль	Август
Средняя температура (мак./мин.)	20-22	20-25	20-23
Скорость ветра, м/с	3-4	3-4	3-4
Среднее количество осадков, мм	38	45	34

Для того, чтобы подсчитать расходы на реализацию подобного тура, следует оговорить, что данный проект, в принципе, предполагает поддержку со стороны государственных структур, не коммерческих организаций и фондов, а также на благотворительной основе частных предприятий различных сфер деятельности.

Расчет тура включает в себя следующие статьи затрат с учетом обеспечения волонтеров и туристов:

1. Трансфер Оренбург - Бузулукский бор – Оренбург (осуществляется на специализированном автобусе для инвалидов и автобусе, оплата осуществляется только за топливо, так как транспортные средства будут находится на балансе гос структур или частных предприятий на благотворительной основе) = 4000 руб;
2. Размещение (1 ночь в реабилитационном центре) = бесплатно, за счет государственной поддержки предприятия МУ СОН «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными, возможностями»;
3. Питание (в расчете 900 рублей в день на 1 человека с учетом питания и на маршруте в форме пикника, т.е 300 рублей 1 прием пищи) = 24000 рублей;
4. Заработная плата экскурсоводу = 1500 рублей;
5. Заработная плата водителю = 1000 рублей;
6. Заработная плата медицинскому работнику = 1500 рублей;
7. Оплата анимационной программы (оплачивается той организацией, которая участвует) = бесплатно, на благотворительной основе.
8. Итого 32000 рублей, но туристами в итоге оплачивается 18000 рублей (за питание с группы, т.е 1800 рублей с человека, а с учетом дотации в 50% 900 рублей с человека).

В качестве необходимых, дополнительных сведений и выводов для разъяснения основных моментов, связанных с экономическим обоснованием тура следует отметить следующее:

1. На первое время планируется размещение в МУ СОН «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными, возможностями», но так как в то же время проводится и летние лагеря, то предоставление мест для реализации данного турпродукта на постоянной основе не удобно, поэтому при эффективности, успешности и востребованности в этом продукте, в перспективе предполагает построение небольшого здания близ центра, где туристы также смогут быть под наблюдением специалистов.
2. Так как себестоимость данного тура является довольно низкой, то в рамках целевых программ, направленные на социализацию инвалидов в обществе, государственные структуры могут выделять подобные средства для осуществления данного направления в области социальной политике и сфере туризма;
3. При беседе и опросе многих индивидуальных предпринимателей, частных предприятий области, различные благотворительные фонды и другие внебюджетные

фонды готовы помогать денежными и имущественными средствами для реализации данного проекта;

4. При презентации идеи проекта при опросе потенциального сегмента потребителей тура, 100% опрошенных с удовольствием бы приняли участие в этом путешествии, многие готовы платить и больше 900 рублей.

Таким образом, реализация проекта по созданию тура «Тайны Бузулукского бора» имеет особую практическую значимость и окажет существенное влияние на социальное развитие инвалидов в обществе, а также позволит привлечь в дальнейшем представителей данного сегмента и из других регионов нашей страны, что повлечет за собой развитие внутреннего туризма области.

Литература

1. Постановление правительства Оренбургской области «Об утверждении государственной программы «Социальная поддержка граждан Оренбургской области» на 2014-2020 годы» [Электронный ресурс]. URL: http://www.orenburg-gov.ru/ (дата обращения: 14.02.2014)
2. Официальный сайт НЦ «Бузулукский бор» [Электронный ресурс]. URL: http://www.moibor.ru/ (дата обращения: 14.02.2014)

ПОТЕНЦИАЛ ТЕРРИТОРИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТЕМРЮКСКОГО РАЙОНА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ)

POTENTIAL OF THE TERRITORY FOR THE DEVELOPMENT OF CULTURAL AND EDUCATIONAL TOURISM AND PROBLEMS OF ITS USE (ON THE EXAMPLE OF TEMRUKSKI AREA OF THE KRASNODAR TERRITORY)

Коржова М.С. *(РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва)*
Korzhova M.S. *(Plekhanov Russian University of Economics, Moscow)*
Научный руководитель: канд. географ. наук Литвиненко Т.В.

Туризм - лучший способ знакомства с культурой других народов. Сочетание отдыха с познанием жизни, истории и культуры другого народа - одна из задач, которую в полно мере способен решить туризм. Сохранение культурного наследия и его рациональное использование играют важную роль в привлечении туристических потоков и популярности определенного туристического направления.

Жители нашей страны проявляют все больший интерес к культурно-познавательному туризму, одной из основных целей которого является повышение заинтересованности населения в познании истории и культуры нашей Родины, ее регионов и отдельных территорий.

Предварительным условием успешного развития культурно-познавательного туризма является оценка потенциала территории для его организации. Под потенциалом территории понимается наличие природных, историко-культурных и социально-экономических предпосылок. На межрегиональном и внутрирегиональном уровнях историко-культурные предпосылки для организации этого вида туризма можно оценить по наличию на территории:

- историко-культурных памятников федерального значения;
- археологических памятников;
- музеев;
- историко-культурных парков и ландшафтов.

Проведя количественный анализ и качественную оценку имеющихся историко-культурных предпосылок, можно выделить наиболее перспективные районы или конкретный объект для организации культурно-познавательного туризма.

Рассмотрим возможность организации культурно-познавательного туризма на примере Темрюкского района Краснодарского края. На сравнительно небольшой площади в 1957 км² располагаются памятники археологии, истории и культуры, такие как, городища, поселения, крепости, некрополи, курганы, которые последовательно изучаются археологами и историками более 100 лет и которые по значимости и масштабам превосходят многие европейские. На государственной охране состоят более 700 памятников археологии, в том числе 10 - памятники федерального значения. Особенно значимыми объектами Темрюкского района являются следующие:

1. Античный город Фанагория - крупнейшая древнегреческая колония в составе Хазарского каганата на территории современной России, здесь же была одна из первых христианских общин на исторической территории Руси.
2. Археологический заповедник «Гермонасса-Тмутаракань», общероссийское достояние федеральной категории с государственной охраной, включающий городище, курганный некрополь и грунтовые могильники.
3. Раскопки святилища Деметры в поселке Вестник, аналоги которого можно найти только на территории классической Греции.
4. Археологические раскопки разных времен возле поселка «За Родину». Самые уникальные находки времен древности датируются 1 миллионом 200 тысячами лет назад (одни из самых древних в России). Также здесь исследуется «резиденция Хрисалиска» времен античности и многие другие. [3]

В станице Тамань располагается этнотуристический комплекс «Атаманъ» общей площадью 68 га - казачья станица в натуральную величину под открытым небом. Другим важным историко-культурным объектом является дом-музей М.Ю. Лермонтова, восстановленная копия того подворья, в котором некогда останавливался великий русский писатель. Также здесь находятся: Турецкий фонтан — уникальный источник конденсационной воды, происхождение которого до конца еще не изучено, остатки валов Фанагорийской оборонительной крепости конца XVIII века А.В. Суворова и старейшая православная церковь на Кубани - Храм покрова Богородицы.

На территории Темрюкского района располагаются различные историко-культурные парки и культурные ландшафты. Карабетова сопка - самый крупный действующий грязевой вулкан Таманского полуострова, признанный памятником природы Краснодарского края в 1978 году. Другим интересным объектом является коса Тузла, где встречаются Черное и Азовское море. Здесь во время Великой Отечественной войны проходили ожесточенные бои. Уникальным местом этого района является сад казака Яхно, основанный в середине XIX века. Местные жители называют его райским уголком степи, так как здесь произрастает множество деревьев нетипичных для этой местности.

На протяжении двадцати пяти веков, сменяя друг друга, здесь звучали языки эллинов, синдов-меотов, сарматов, римлян, готов, булгар, хазар, алан, касогов, генуэзцев, татар, турок и русских, населявших эти живописные места.

Несмотря на имеющийся потенциал, культурно-познавательный туризм в Темрюкском районе развит слабо, в том числе из-за ряда проблем:

1. Нехватка государственных и частных инвестиций;
2. Отсутствие системы охраны памятников и исторических комплексов;
3. Неопределенность правового статуса многих памятников археологии из-за их расположенности на частных территориях;
4. Относительно слабое развитие туристической инфраструктуры.
5. Недостаточно активное продвижение туристического продукта на отечественный и мировой рынок туристических услуг.

Решение этих проблем будет способствовать более успешному развитию культурно-познавательного туризма в исследуемом районе.

Учитывая культурно-исторический потенциал Таманского полуострова, Темрюкский район может стать базой для организации археологического туризма России, который в западноевропейских странах привлекает сотни туристов. Так, например, опыт Италии и Германии, известных «археологическими деревнями» и «археологическими парками», показывает, что создание целого исторического комплекса на территории «Гермонасса-Тмутаракань» (памятник археологии федерального значения [2]), частично законсервированного раскопа времен античности, расположенного на живописном берегу Таманского залив, существенно повлияет на приток туристов, а, следовательно, на развитие этого направления и экономику региона. Здесь могут располагаться смотровые площадки для экскурсий; ремесленные кварталы, где желающие могут попробовать свои навыки в гончарном, ткацком и других ремеслах времен античности; площадки, оборудованные для размещения реконструкций военно-исторических объектов; театрон (театр под открытым небом). Это, с одной стороны, позволит туристам узнать историческое наследие, культуру своей Родины эпохи античности через погружение в историю, а с другой - способствует успешному развитию этого туристического направления и росту как дохода Темрюкского района, так и всего региона.[1]

Литература

1. Бондарь В.В., Маркова О.Н., Устаева Э.Р. Археологический комплекс «Гермонасса-Тмутаракань», Краснодар: Платонов, 2011.
2. Институт археологии РАН [Электронный ресурс]. URL: http://www.archaeolog.ru (дата обращения: 13.12.2013).
3. Историко-культурное наследие Кубани [Электронный ресурс]. URL: http://www.gipanis.ru (дата обращения 14.12.2013).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СВАДЕБНОГО ТУРИЗМА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
FEATURES OF DEVELOPMENT OF WEDDING TOURISM IN TOMSK REGION

Котецкая М.О. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Kotetskaya M.O. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

Свадьба красивое, волнительное мероприятие, воспоминание о котором запоминается на всю жизнь. В настоящее время многие молодожены, планируя свадьбу, решают провести ее за границей, а свадебное путешествие в период «медового месяца» давно стало традиционным элементом вступления в брак. Туристские фирмы всегда готовы предложить парам готовые туристские продукты данной направленности. В своей работе мы анализируем рынок свадебного туризма в Томской области, предложения выездного туризма и предпосылки для развития данного вида на рынке внутреннего регионального туризма, включая специализированные предложения индустрии гостеприимства города Томска [2].

Существует несколько основных причин роста популярности данного вида туризма. Во-первых, все большее количество людей молодого поколения, решивших соединить свою жизнь, воспринимает свадьбу как личное, а не общественное дело. В связи с этим, традиционный формат свадьбы, подразумевающий приглашение значительного количества друзей, родственников и знакомых жениха и невесты кажется им слишком обременительным как с финансовой, так и с психологической точки зрения. Свадьба за границей в такой ситуации – способ корректного бегства от тех, кого пришлось бы приглашать на церемонию из вежливости. И такое бегство порой может обойтись значительно дешевле, чем традиционная свадьба. Во-вторых, выбор в пользу свадьбы за

границей часто проистекает из жажды романтики, то есть желания провести церемонию по-особенному, в необычном месте [4].

Под свадьбой в России, как правило, понимается два вида мероприятий. Первый – это регистрация брака в отделах записи актов гражданского состояния (ЗАГС). Второй вид – это свадебный обряд в Православном храме (или иное заключение брака по правилам и традициям других религий, имеющих распространение на территории Российской Федерации). Зарегистрировать светский (гражданский) брак можно только на Родине. Никакие документы о символическом или официальном браке, отечественные ЗАГСЫ не признают, если вы не являетесь гражданином той страны, на территории которой был заключен брак. Поэтому подобные свидетельства могут играть роль только памятных дипломов для новобрачных. При этом остается возможность совершить религиозный свадебный обряд за рубежом, который будет признаваться и в России, поэтому туристские агентства предлагают целый ряд подобных услуг. В качестве примера можно упомянуть Свято-Троицкий собор в Иерусалиме, белые церквушки на греческом острове Санторини, православная Церковь Николая Чудотворца в Риме. Есть у российских туристских предприятий аналогичные предложения для представителей других традиционных российских религиозных конфессий [5].

Также в качестве набирающего популярность у российских туристов свадебного обряда выступают символические свадьбы. Как правило, они проводятся, в регионах Юго-Восточной Азии и других в экзотических странах, например, на острове Бали (Индонезия) и Мальдивских островах. Такие свадьбы представляют собой красочные и сложные церемонии с местным колоритом, достаточно дорогие, и при этом сертификаты о них не имеют ни религиозной, ни юридической силы. Символические свадьбы обычно выбирают либо в качестве своеобразной подготовки к настоящему обряду, либо как дополнение к медовому месяцу для новобрачных [3].

На рынке свадебного туризма в Томской области представлены все виды свадебных путешествий. Напрямую из Томска, в связи с открытием в прошлом году в нашем городе международного терминала аэропорта можно улететь в свадебное путешествие в Таиланд, во Вьетнам, Грецию, Испанию, Турцию, на Гоа.

Основные услуги, которые входят в туристский пакет свадебного путешествия типичного для туристских агентств Томской области это, как правило: размещение в номере или апартаментах класса люкс, с романтическим оформлением. Также предоставление места проведения церемонии - на территории отеля, корзина фруктов, вино и цветы по прилету. В ходе самой церемонии - свадебный торт и бутылка шампанского, букет для невесты, бутоньерка для жениха, ужин при свечах для двоих в отеле. Предусматривается завтрак и шампанское в номер на следующее утро после, свадебной церемонии, свадебный сертификат, музыкальное сопровождение, организация символической церемонии, услуги регистратора, профессиональный фотограф высокого уровня, украшение машины. К дополнительным услугам относится: иные организационные услуги, свадебный шатер, декорирование арки, декорирование розами и тканью, лепестки роз на кровати и многое другое, способное создать атмосферу романтики и праздника для двоих. Цены на данный вид туристского продукта, с выездом в зарубежные страны из Томска и области варьируется в диапазоне от 34 000 до 200 000 рублей для пары. При этом верхняя граница ценового диапазона касается, только стандартных туристских продуктов свадебной направленности, заказ индивидуальных свадебных туристских продуктов (например, с арендой замка в Испании) не ограничен.

В своей работе мы проанализировали особенности свадебного туризма в Томской области. И пришли к выводам, что значительное количество людей, решивших соединить свою жизнь, высказывают пожелание устроить свадьбу за рубежом. Такие свадьбы представляют собой красочные и сложные церемонии с местным колоритом. В заключение можно сказать, что свадебный туризм на сегодняшний день занимает важные позиции в сфере мирового туризма. Грамотная работа туроператоров и турагентств

позволяют путешествовать молодоженам по всему миру, выбирая наиболее экзотичные, необыкновенные места для проведения свадебной церемонии. В свою очередь, мы считаем, что дальнейшее развитие по новым направлениям свадебного туризма, является перспективным для туристского рынка Томска и области.

Литература

1. Все о туризме [Электронный ресурс]. URL: http://tourlib.net/ (дата обращения: 10.03.2014).
2. Заметки о путешествиях [Электронный ресурс]. URL: http://www.mytravelnotes.ru/ (дата обращения: 12.03.2014).
3. Квартальнов, В.А. Туризм. М.: РМАТ, 1996 . 340 с.
4. Российский союз туриндустрии [Электронный ресурс]. URL: http://www.rostourunion.ru/ (дата обращения: 08.03.2014).
5. Сенин, В.С. Организация международного туризма. М.: Финансы и статистика, 2000. 431 с.

МАРКЕТИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГУБЕРНСКОГО ГОРНОЛЫЖНОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ТАНАЙ»

MARKETING ACTIVITIES OF THE GOVERNORATE SKI TOURIST RESORT "TANAY"

Миденкова С.А. (*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово*)
Midenkova S.A. (*Kemerovo State University, Kemerovo*)
Научный руководитель: канд. ист. наук, доцент Мишенин С.Е.

В последние годы сфера услуг начинает занимать преобладающие над производством позиции, как по количеству рабочих мест, так и по приносимому доходу не только в России, но и во всем мире. Открываются новые гостиницы, отели, базы отдыха, санатории, спортивно – оздоровительные комплексы, улучшается качество обслуживания, а всё благодаря большому спросу на качественный отдых, который стимулирует и конкуренцию, и улучшение качества. Как известно, в конкурентной борьбе одно из главных оружий – это маркетинговые коммуникации, недостаточная эффективность которых может привести к падению спроса на предлагаемые предприятием услуги снижению его среднегодовой загрузки.

Развитие маркетинга в туристской индустрии, его роль в туристско-рекреационной деятельности исследовали такие ученые, как Н.Л. Безрукова, Дж. Боуэн, С. Бриггс, А.П. Дурович, Ф. Котлер, Дж. Мейкенз, Н.Морган, А. Причард, С.С. Скобкин.

С. Бриггс дает определение понятию «маркетинг»: продажа правильного продукта в правильном месте тщательно определенной целевой группе людей с использованием самых лучших из возможных и наиболее подходящих методов стимулирования сбыта (промоушн)[1] Маркетинг в сфере гостеприимства состоит из 4 элементов «п» - продукт, цена, место и промоушн (product, price, place, promotion). Как отмечает Питер Друкер, один из теоретиков менеджмента, «цель маркетинга - сделать продажу сверх бойкой. Эта цель заключается в том, чтобы узнать и понять нужды покупателя до такой степени, что производимый товар или услуги идеально подходят ему и продаются как бы сами собой»[2].

Губернский горнолыжный туристический комплекс «Танай», несмотря на то, что является одним из самых молодых спортивно – оздоровительных комплексов в Кузбассе, уже успел приобрести популярность у жителей не только близлежащих, но и других городов России. «Танай» расположен на северо–западе Промышленновского района Кемеровской области, недалеко от с. Журавлево, в 150 км от Новосибирска. Такое удобное положение комплекса позволяет огромному числу отдыхающих приезжать не только на длительное время, но и на выходные и в вечернее время покататься на лыжах,

сноуборде, плюшках или просто насладиться уникальной природой горнолыжного комплекса [3].

Говоря об инфраструктуре «Таная», необходимо отметить, что на его территории находятся 9 горнолыжных трасс протяженностью от 1050 до 1500 метров, открытый каток, трассы для беговых лыж и сноубординга, прокат инвентаря, круглогодичная пятиэтажная гостиница, 6 баров, 3 ресторана, бильярдный зал, тренажерный зал, конференц-зал, ночной клуб, SPA-центр, солярий, сауны и бассейн. Все это позволяет удовлетворить потребности людей в спорте, отдыхе, оздоровлении, спорте и развлечениях. Исходя из этого, можно выделить следующие направления туризма горнолыжного комплекса «Танай»: лечебно – оздоровительный, бизнес туризм, активный, экскурсионный и познавательный, развлекательный, событийный (посещение мероприятий, праздников, фестивалей), экологический, агротуризм и даже гастрономический туризм (возможность попробовать разные блюда в ресторанах комплекса).

Маркетинговая политика горнолыжного комплекса заключается в позиционировании себя, как семейного, молодежного, детского, корпоративного, а также романтического отдыха для молодоженов. Тем самым, можно сказать, что она рассчитана на большое количество сегментов потребителей, что способствует активному продвижению дестинации. Это также может быть обусловлено привлекательностью природного потенциала и уникальностью исторических и культурных ценностей комплекса. Ведь на территории комплекса находится единственный по своей неповторимости в Кузбассе огромный зоопарк, где собраны животные, проживающие на территории Кемеровской области, а также обладающий целебными свойствами источник и часовня Святого Архистратига Божия Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных. Также следует отметить, что во время возведения комплекса были найдены старейшие в Кузбассе поселения древних людей, что тоже представляет особый интерес.

Рассматривая маркетинговые стратегии Губернского горнолыжного туристского комплекса «Танай» направлены на привлечение большого потока отдыхающих, а также улучшению качества обслуживания и условий пребывания на его территории. Среди данных стратегий можно выделить:

1. Маркетинг имиджа (продвижение комплекса как одного из лучших горнолыжных курортов России);
2. Маркетинг привлекательности (продвижение дестинации как уникального с точки зрения природного потенциала, культуры и истории места отдыха);
3. Маркетинг инфраструктуры (продвижение ресторанов и ночного клуба как самостоятельных составляющих комплекса);
4. Маркетинг персонала (привлечение квалифицированного персонала для работы на территории комплекса).

Особую роль в распространении информации об услугах комплекса

играет рекламная деятельность. Целью рекламы является создание среди общественности привлекательности имиджа горнолыжного комплекса, его выигрышного образа, который располагает к себе активных и потенциальных потребителей, подчеркивает заботу о повышении благополучия населения.

Одной из важных функций рекламы является конструирование образа (имидж - билдинг). Так известный рекламист Д. Огилви, формулирует теорию о том, что каждая реклама должна рассматриваться с точки создания комплекс символов, то есть «имиджей» товаров, услуг. Имидж – это обеспечение благоприятного восприятия. Он формируется множеством факторов, например: месторасположением дестинации, предлагаемыми ей услугами и удобствами, а также само название, внешнее восприятие и внутренняя атмосфера, квалификация обслуживающего персонала и т.д. [4]

Использования разных видов рекламы как нельзя лучше способствует достижению поставленных задач. Реклама горнолыжного комплекса представлена в

разных видах: печатная реклама (реклама в газетах и журналах), баннерная реклама, реклама в общественном транспорте, Интернет реклама. Нужно отметить, что на сайте Губернского горнолыжного туристического комплекса «Танай» представлена вся необходимая информация о предоставляемых услугах, ценах, расположении горнолыжных трасс, а также виртуальная карта – путеводитель по территории комплекса. Все это, а также проведения различных рекламных акций, бонусов, скидок на размещение и спа – процедур стимулирует приток отдыхающих.

Сотрудничество с разными предприятиями и учреждениями, участие в разных конкурсах и проектах помогает создать впечатление о горнолыжном комплексе «Танай» как о солидном, высокопрофессиональном, надежном туристическом центре. Звание «Лучшего горнолыжного курорта России» говорит о том, что комплекс растет, развивается и планирует дальнейшее строительство элементов инфраструктуры для размещения еще большего количества отдыхающих.

Литература

1. Бриггс С. Маркетинг в туризме. К.: Знания – Прес, 2005. 358 с.
2. Друкер П., Макьярелло Дж. Менеджмент. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2010. 704 с.
3. Курорт Танай [Электронный ресурс]. URL: http://natanay.ru/winter_rest.html (дата обращения: 10.03.2014).
4. Лойко О.Т. Туризм и гостиничное хозяйство. Учебное пособие. Томск: Издательство ТПУ, 2005. 152 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

SOCIAL AND ECONOMIC VALUE OF DEVELOPMENT OF ACTIVE TYPES OF TOURISM IN THE TOMSK REGION

Негоденко Е.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Negodenko E.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

Туризм, феномен XXI века, разновидность путешествий, охватывающий собственной спецификой самый укромный уголок планеты, неукротимо развивается и становится не просто формой отдыха и досуга – образом жизни. Туризм позволяет реализовать такие потребности активных людей как смена обстановки и деятельности, потребность в самопознании, самореализации и общении. В нашем исследовании мы анализируем социально-экономическое значение развития активных видов туризма на территории Томской области. Дается обзор потенциала активного отдыха в регионе, выявление проблем, связанных с развитием экстремального туризма в области.

Основными соискателями экстремального вида путешествий являются в большинстве своем молодые люди, студенты, тот слой общества, что предпочитает активные формы отдыха, стремиться к его разнообразию, но в большей своей массе не обладает достаточным количеством финансовых возможностей для зарубежных путешествий. В заданном контексте активные виды туризма, в частности экстремальный туризм в границах региона проживания, на наш взгляд являются приоритетными для определения вектора развития туризма. В своей работе мы рассматриваем экстремальный туризм как одно из наиболее перспективных направлений организации отдыха в Томской области.

Экстремальный туризм – это, прежде всего, преодоление трудностей и покорение необжитых пространств, цель данного вида туризма – получение адреналина и проверка себя в нестандартных условиях, получение опыта выживания и проба собственных возможностей в ситуациях, несущих определенную долю риска. Под экстремальным туризмом понимают также «выживание» без средств связи и навигации. Подвидами

экстремального туризма являются как туры, связанные с риском, так и приключенческие, требующие физической активности и определенного уровня физической подготовки [1]. Гибкость в понимании данного вида туризма позволяет относить многие нестандартные виды деятельности к экстремальному туризму.

На сегодняшний день существуют стабильно востребованные и распространенные экстремальные и приключенческие туры, такие как *сафари, военные туры, туры на места катастроф, дайвинг туры, каякинг и рафтинг туры, BASE jumping, **сноубординг**, скайсёрфинг, полеты на воздушных шарах и многие другие*. Получает свое распространение *легкоходство*, отличительной чертой которого, является максимальное снижение веса снаряжения. Относительно недавно начали осуществляться круизы в Арктику и Антарктику. И все больше желающих хотят побывать в экстремальных климатических условиях и посмотреть на экзотических животных, например пингвинов, так возникли *туры на Северный и Южный полюса*. К турам экстремальной направленности можно также отнести *альпинизм, скалолазание, горный туризм, спелеотуризм, парапланеризм, велотуризм* [2].

Томская область один из субъектов Российской Федерации, в составе Сибирского федерального округа. Географическое разнообразие региона позволяет выделить среди наиболее перспективных направлений активного отдыха экстремально-приключенческий и болотно-таёжный туризм [3].

Полигоном экстремального приключенческого, болотно-таёжного туризма можно обозначить Обь-Енисейский канал, являющийся по своей сути «меккой российских экстремалов». Следует выделить Обь-Томское междуречье, где осуществляются в течении всего года восхождения на «Эверест Обь-Томского междуречья», реализуются молодежные проекты «Последний герой по-томски» и Экстрим-поход-шоу. Набирает свою популярность у молодежи водный туризм, о чем свидетельствует открытие школы каякинга в Томске и других профильных клубов. Развитие водного туризма можно проследить также в появлении новых маршрутов. Например, по озерной системе с селькупским названием Поль-То, расположенной среди глухой тайги в бассейне реки Тым, маршруту по Обь-Енисейскому каналу, вдоль старинного водного пути протяжённостью более двухсот километров, соединявшему когда-то Обь и Енисей. Томская региональная ассоциация рафтинга проводит соревнования г.Томска по водному туризму по рекам Томской области и соседних республик и областей. Например, по р.Ушайке, р.Чуе в Алтайском крае, р.Киргизка. Экипажи, участвующие в проводимых туристских водных многоборьях, допускаются к соревнованиям только при выполнении требований положения о соревнованиях, таких как количество человек и единиц снаряжения, наличие опыта в определенной категории водного похода [4].

Томск, известный как студенческий город, старейший в Сибири крупный образовательный, научный и инновационный центр, имеющий на площади 294,6 км^2 9 вузов, и 15 НИИ, имеет богатый потенциал спортсменов и любителей экстремального туризма, занятых в туристских клубах на базах вузов и других туристско-спортивных секциях. На данный момент ведут ежегодные наборы, готовят команды для поисково-спасательных работ и марафонов (в качестве примера осенний туристский марафон, организуемый туристско-спортивным клубом «Амазонки» совместно с томской федерацией спортивного туризма в 2013 году) 8 студенческих клубов разной направленности: «Альпклуб ТГУ», «Амазонки», «Арба», «Ариадна», «Спектр», «Такт», «Альтус», «Берендеи», «Вертикаль». Кроме студенческих клубов в Томске существуют организации и объединения, которые готовят туристов разных возрастов для разного рода туристских соревнований, экспедиций, поисково–спасательных работ. Любую информацию о соревнованиях, решениях президиума маршрутно–квалификационной комиссии Томской федерации спортивного туризма желающие могут получить на сайте Томского клуба туристов [4].

Базовым фактором развития экстремального и спортивного туризма можно обозначить то, что Томск является студенческим городом, со значительным количеством молодого активного населения в своем составе. Это связано также с тем, что основными целями отдыха молодежи выступают – желание проявить себя, получить новые впечатления и эмоции, подняться на новый уровень сознания. Именно данный контингент является наиболее предпочтительным при формировании концепции развития приключенческих, спортивных, экстремальных маршрутов. Но обладая достаточно весомым потенциалом к развитию, в настоящий момент экстремальный туризм в Томской области не является массовым направлением, в том числе и среди молодых людей. Существует ряд проблем, препятствующих положительным изменениям. В первую очередь, это низкая информированность потенциальных клиентов о существующих маршрутах и мероприятиях активного отдыха. Продвижение приключенческого и экстремального туризма в большей степени происходит силами малых общественных организаций и клубов, сказывается недостаток квалифицированных инструкторов, эффективной рекламы и содействия образовательных учреждений в продвижении туризма как такового, отсутствие имиджа Томской области как туристско-благоприятного региона.

В результате исследования, мы пришли к выводу, что наш регион обладает всеми необходимыми для развития и продвижения активных видов туризма, в частности значительным количеством молодого активного населения, географическим разнообразием, уникальным историко-культурным наследием. Не смотря на это, в настоящий момент продвижение данного направления туризма осуществляется в большей степени силами малых общественных организаций и клубов. При этом расширение более массовых направлений самодеятельного активного туризма на территории области могло бы способствовать гармоничному физическому и патриотическому воспитанию, формированию новой культуры активного отдыха населения.

Литература

1. Капилевич Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма. Томск: Изд-во Том. Ун-та, 2011. -297с.
2.Активные виды туризма [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http:// www.rusadventures.ru /-2013.
3. Официальный информационный интернет-портал Администрации Томской области [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http://tomsk.gov.ru/-2013.
4.Томский клуб туристов [Электронный ресурс]: -режим доступа: http://tourism.trecom.tomsk.ru/db/web.page?pid=3621

ВЛИЯНИЕ КИНОИНДУСТРИИ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА

INFLUENCE OF THE FILM INDUSTRY ON TOURISM DEVELOPMENT

Никитина Е.В. *(Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Беларусь)*
Nikitina E.V. (*Belarusian State University of Physical Culture, Institute of tourism, Minsk, Belarus*)
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

Согласно данным, представленным в 2011 году на конференции UNWTO в Лиссабоне на данный момент существует пять наиболее перспективных туристических направлений:

1. Приключенческий туризм.
2. Экологический туризм (природный туризм).
3. Культурно-познавательный туризм.
4. Круизы.
5. Тематический туризм (тематические объекты и парки).

Если та или иная страна хочет получить максимальную пользу от этих трендов, то она должна учесть свои туристические активы, соответствующие этим трендам, и сформировать на основе этого туристические продукты. Например, у какой-либо страны есть уникальная природа, в связи с чем она может разработать и продвинуть на рынок свои уникальные природные маршруты. А у другой страны могут быть уникальные исторические достопримечательности, на основе которых она может сформировать соответствующие туристические продукты и предложения, должным образом вписанные в мировые тренды.

Влияние кино на предпочтения туристов невозможно игнорировать. В последнее время, 40% туристов в выборе направления путешествия руководствуются данными и впечатлениями, полученными в результате просмотра фильмов. 30 % туристов признаются, что хотят посетить Новою Зеландию исключительно из-за влияния на них трилогии «Властелин колец». Прибытия в Тайланд резко подскочили на 19% после выхода фильма «Пляж» с Леонардо ди Каприо.

Сегодня, в период небывалой экспансии массовой культуры, роста ее роли в современном обществе, чрезвычайно важно установить механизмы ее воздействия, раскрыть «секрет заразительности». Если искусство не ограничивается чувственным воздействием, а ставит своей задачей сложный процесс сублимации чувств, воли, эмоций, страстей, интеллектуального заряда, то произведения массовой культуры принципиально отличаются от произведений искусства – прямым воспроизведением «обжитых» чувств, апелляцией к элементарным эмоциям, а подчас даже к инстинктам.

С точки зрения психологического воздействия на психическое состояние человека, кино сильно влияет как на мировоззренческий аспект мышления человека, так и на его психологические реакции в целом. Учёными установлено, что кино напрямую влияет на формирование психики. Особенно это утверждение касается подростков и детей, так как именно их психика поддаются наиболее сильному влиянию под воздействием информации из вне. Кино вбрасывает информацию прямо в подсознание человека и является средством управления поведением людей. Любой фильм, который смотрит человек и который ему интересен, создаёт особый иллюзорный мир в сознании человека, тем самым управляя в определённых ситуациях его поведением [3].

Кино является сильнейшим средством пропаганды. Люди невольно подражают киногероям. Кино влияет на настроение людей, формирует их взгляды на жизнь, и как идеологический фактор в немалой степени формирует мышление зрителей.

Фильмы и телевидение, кроме того, что впрямую занимаются рекламой и за большие деньги пропагандируют с экрана моду, мебель, косметику, автомобили и т. д., выполняют функции и более сложного воздействия на зрителя, они диктуют ему образ жизни, образ чувств, модели психологических и социальных реакций, систему мировоззрения. Атака идет как на сознание, так и на подсознание человеках [2].

Из всех форм массовой коммуникации, из всех видов искусства кино занимает в обществе положение уникальное. М. Маклюэн относит кино к «горячим» средствам масс-медиа, т.е. к таким, которые полностью овладевают зрительским восприятием и заставляют зрителя идентифицироваться с героями фильма, а иногда и с самой кинокамерой. Специфика кинозрелища – в его всестороннем воздействии на глубинные пласты сознания, в прорыве к архетипам коллективного бессознательного.

Ни одно искусство не передает с такой достоверностью – именно вследствие того, что не является движущейся фотографией, копирующей реальность, а являет собой продукт коллективного творчества и потребления, – нашу повседневную жизнь, наши привычки и обычаи, делая их максимально доступными самым широким массам [4].

Поэтому, не секрет, что интерес туристов к «звёздным» местам, тем или иным образом «засветившимся» в различных кинофильмах и теле-продуктах давно используется для продвижения тех или иных туристических маршрутов.

Различные индустрии мировой экономики развиваются по-разному и с переменным успехом. Но есть две из них, которые демонстрируют завидное постоянство в своем росте и расширении: это киноиндустрия и индустрия туризма. Ни автомобильная, ни компьютерная, ни многие другие отрасли мировой экономики не могут похвастаться такой жизнестойкостью и стабильностью развития. При удачном сочетании двух индустрий (кино и туризм) можно достигать особенно впечатляющих результатов, что подтверждается ярким примером графства Пембрукшир (Англия). В 2010 г. территорию этого графства благодаря «Гарри Поттеру» и кинокартине Ридли Скотта «Робин Гуд» посетило 4,2 млн. туристов, оставив в бюджете этого графства 620 млн. евро, что является мечтой практически любого туристического региона. Согласно опросам управления по туризму Великобритании «VisitBritain», 40% туристов хотели бы побывать в местах, которые они видели в фильмах. По этой причине VisitBritain активно развивает тему кинотуризма, поддерживая самые популярные киноленты, выходившие на экраны в течение последних 15 лет, в их числе: фильмы о Джеймсе Бонде, Робин Гуде, Шерлоке Холмсе и Гарри Поттере.

Как показывает мировая практика, наиболее мощным инструментом в плане привлечения туристов в тот или иной туристический регион является алгоритм: кино-франшиза («долгоиграющая» серия фильмов) + тематические парки, основанные на этой кино-франшизе = значительное увеличение туристического потока. Именно эта формула, будучи наилучшим образом отработанной и использованной, дает наиболее мощные результаты в плане привлечения туристов.

Все это подтверждается такими данными от UNWTO: в 2009 году по миру путешествовало 880 млн. человек, из которых 185 млн. посещало различные тематические парки (причем не все тематические парки, а 25 лидирующих из них). Другими словами, 25 тематических парков смогли достойно конкурировать с десятками тысяч других туристических мест в мире, забрав на себя 20% всего мирового туристического потока. И большинство из этих парков были тесно связаны с киноиндустрией и кино-франшизами. При этом не стоит думать, что лидерство США в поступлениях от туризма является случайностью, поскольку это действительно не случайность. США являются бесспорными мировыми лидерами, как в области киноиндустрии (Голливуд), так и в области передовых развлекательных продуктов, основанных на деятельности Голливуда. Речь идет о масштабных развлекательных парках, которых в США больше, чем где бы то ни было в мире, и никогда не прекращающихся праздниках. Среди них лидирующее место занимают парки Уолта Диснея и Universal Studio. Кроме того, компания Disney продолжает активно наращивать позиции своих тематических парков, за счет выпуска новых частей фильма «Звездные войны» и открытия соответствующих им аттракционов [1].

Данный пример наглядно демонстрирует силу того совместного влияния, которое кино и туризм могут оказывать на экономику отдельно взятого региона. В связи с этим можно даже вывести следующую «волшебную формулу»: Кино + Туризм = Рост экономики.

Согласно этой формуле кино мощно влияет на поток туристов, а поток туристов мощно влияет на экономику. Так все на самом деле и происходит.

И что особенно радует, так это то, что опыт США применим не только в США, но и во многих других странах мира. А это значительно повышает ценность формулы «Кино + Туризм = Рост экономики», особенно с учетом таких впечатляющих фактов: по данным от WTTC (Всемирный совет по туризму и путешествиям) индустрия туризма в 2012 году сделала вклад в мировую экономику в размере более 1,2 триллионов долларов и 100 миллионов рабочих мест. А если учитывать более широкое экономическое влияние туризма, то он формирует около 6,5 триллионов долларов в мировой экономике и генерирует 260 миллионов рабочих мест, или 1 из каждых 12 рабочих мест на планете [5]!

Таким образом можно с уверенностью сделать вывод, что успешные кино-франшизы («долгоиграющие» серии фильмов), и основанные на них тематические парки,

являются наиболее мощным инструментом для привлечения туристов в тот или иной туристический регион. И это действительно так, и в настоящее время к этому инструменту начинают присматриваться все больше и больше передовых туристических регионов мира.

Безусловно, помимо кино есть множество других факторов влияющих на поток туристов в ту или иную страну. К ним относятся и «аттрактивность» региона, и его месторасположение, и климат, и инфраструктура в регионе и т.д. и т.д. Без наличия этих факторов никакой туризм и никакое кино, конечно же, не помогут экономике региона.

Литература

1. Главные тренды мирового туризма [Электронный ресурс]. URL: http://nardepjournal.com/article/2013/93/GLAVNYE-TRENDY-MIROVOGO-TURIZMA. (дата обращения: 14.02.2014).
2. Искусство кино влияет на психику [Электронный ресурс]. URL: http://www.coolreferat.com/Влияние_кинематографа_на_психику_и_поведение_человека. (дата обращения: 14.02.2014).
3. Как кино влияет на людей [Электронный ресурс]. URL: http://obozrevatel.com/press-release/kak-kino-vliyaet-na-lyudej.htm. (дата обращения: 14.02.2014).
4. Кино и общество [Электронный ресурс]. URL: http://psyfactor.org/kinoprop/kino3.htm. (дата обращения: 14.02.2014).
5. Кино + туризм = рост экономики [Электронный ресурс]. URL: http://nardepjournal.com/article/2013/92/KINO-TURIZM-ROST-EKONOMIKI. (дата обращения: 14.02.2014).

ОТ КРАСИВОЙ РЕКЛАМЫ К КРАСИВОЙ ЖИЗНИ
FROM BEAUTIFUL ADVERTISING TO A BEAUTIFUL LIFE

Рахматуллина А.А. (Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа)
Rakhmatullina A.A. (Bashkir State Agrarian University, Ufa)
Научный руководитель: канд. с.-х. наук, доцент Гафарова Ф.М.

Практически каждая страна - это потенциальный рай для туристов. Вспомните свою родину: наверняка вы сможете насчитать десятки уникальных мест, удивительных памятников или географических особенностей, которые могут привлечь гостей. Но не все жители мира знают о нашей стране.

Исходя их всего вышесказанного, можно сделать вывод, что любая страна, любая территория нуждается в качественной яркой рекламе, способной вывести ее на новый, более высокий уровень [1].

В 90-х годах национальный советник Британии, Саймон Анхольт, внедрил термин «национального бренда». Суть данного термина заключалась в создании правильного и позитивного имиджа страны.

Его утверждения о том, что страны и нации могут быть приравнены к торговым маркам и брендам, вначале вызвали бурю возмущения, а затем были широко применены на практике при создании туристических рекламных кампаний.

Для того чтобы увеличить поток туристов в страну, добиться популярности на мировом уровне, необходимо создать яркую, позитивную и манящую рекламу.

Так поступили ряд стран, которые на сегодняшний день ежегодно принимают все больше путешественников.

В начале апреля министерство туризма Швейцарии запустило рекламную кампанию, продвигающую недавно уже известные всему миру Альпы, часы и шоколад, а швейцарские города, в которых можно найти множество способов досуга для задержавшись на пару дней и ночей туристов. Современная архитектура и исторические достопримечательности, шоппинг, ночные клубы и уютные кафе — все это расположено так близко друг от друга, что можно обойти пешком.

На сайте кампании подробнейшим образом расписано, что можно посетить за день в каждом из 23 городов страны, а рекламный ролик демонстрирует городские приключения двух забавных старичков.

Летом 2010 года власти Исландии запустили масштабную рекламную кампанию в поддержку туризма, серьезно пострадавшего после извержения вулкана Эйяфьятлайокудль. Компания «Inspired by Iceland» проходила преимущественно в интернете и была представлена вирусным видео и официальным сайтом.

В зажигательном ролике вся страна в едином эмоциональном порыве танцует под композицию «Jungle Drum» исландской певицы Emiliana Torrini.

В 2009 году китайское правительство и агентство DDB Guoan запустили глобальную рекламную кампанию в поддержку товаров с лейблом «Made in China». Рекламная кампания «Made in China , made with the world»/»Сделано в Китае, сделано всем миром».

Ролик демонстрирует ряд товаров с надписью на этикетке «Made in China», дополненной пояснениями, в сотрудничестве с какими мировыми производителя этот товар был изготовлен [2].

Что касается России, имиджа у нее на сегодняшний день как такового нет. И если даже он присутствует, то является не самым лучшим. До сих пор многие иностранцы считают, что наша страна погрязла в алкоголизме, безработице и криминале. В результате, людей, которые с желанием бы хотели посетить Россию, ощутить экзотику дикой таежной жизни на себе, не так уж и много.

И для того, чтобы можно было создать правильное, позитивное представление о нашей стране, привлечь инвестиции, тем самым развив туризм, необходимо избавиться от негативного образа, приложить немалые усилия для разработки нового привлекательного имиджа. До тех пор, пока нашу страну воспринимают лишь как «рубильник», наше участие в международных диалогах будет сводиться к угрозам устроить энергетический кризис.

К национальному бренду можно отнести не только товар, производимый в нашей стране, но и города, достопримечательности, красивейшие памятники природы и истории, знаменитые люди, сыгравшие немаловажную роль в становлении государства, а так же многое другое, что могло бы привлечь внимание окружающих.

Для того чтобы показать себя с хорошей стороны, в идею национального бренда можно внести информацию о государстве, обладающим огромным потенциалом в области производства товаров и услуг, с богатым научным и образовательным потенциалом, культурными традициями, природно-рекреационными ресурсами.

Но это просто сказать, а воплотить идею в реальную жизнь, при этом добиться огромных успехов, улучшив жизнь россиян и страны в целом, будет куда сложнее.

По статистике, в рейтинге «национальных брендов», куда вошли 25 стран, Россия оказалась на 24-м месте, опередив лишь Турцию [3].

Чтобы сформировать бренд страны, надо сформулировать основные черты, которые отличали бы страну и в вечности, и в настоящий момент – в системе глобальной конкуренции. К примеру, Индия воспринимается как страна духовного поиска, самосовершенствования, традиций, а в системе глобальной конкуренции – как источник качественных интеллектуальных ресурсов. Россия же и в вечности, и в настоящем остается в лучшем случае страной-загадкой, но для создания качественного национального бренда одной загадочности недостаточно.

Так же, для того, чтобы сформировать привлекательный образ большое значение имеет и позитивный настрой людей своей страны. Вряд ли кто-то сможет привлечь туристов на территорию, описав ее красоту и загадочность, если жители сами не любят свою страну.

Стоит отметить, что современный человек оценивает привлекательность страны с точки зрения не только материального, но и душевного комфорта. Поэтому для того,

чтобы жители любили свою страну, важно создать условия, позволяющие им не только обеспечить свои материальные потребности, но и реализовать свой творческий потенциал – в любой из сфер: социальной, художественной, экономической или технической.

Меры по созданию комфорта для въезжающих туристов, упрощению выдачи визы, а так же по предоставлению достаточной информации о городах и достопримечательностях России на разных языках приведут к сближению нашей страны с другими государствами.

Наличие природных ресурсов мирового значения, богатое культурное наследие нашей территории привлечет внимание иностранцев, которые приедут в Россию с целью “прикоснуться к прекрасному”.

Наверняка существует множество вариантов создания национального бренда. В данном случае важны не методы, а результаты. Национальный бренд поможет нашей стране показаться другим государствам совсем с другой стороны, внесет новый смысл в существование России и всего мира. Именно национальный бренд позволит нашему государству найти и продемонстрировать собственную уникальность, привлечь друзей и партнеров. Потому что это интересно, удивительно, потому что такой страны нет больше нигде. Потому что только Россия может помочь разрешить противоречия, накопившиеся в мире, объединить Восток и Запад, Север и Юг.

Литература

1. Зорин И.В., Каверина Т.П., Квартальнов В.А. Туризм как вид деятельности. М.: Финансы и статистика, 2005. 288 с.
2. «Брендинг территорий как путь к спасению депрессивных регионов» [Электронный ресурс]. URL: http://www.kapital-rus.ru/articles/article/143220 (дата обращения 25.01.2014).
3. Мария Селиванова. Иностранные туристы проедут мимо России (2011). [Электронный ресурс]. URL: http://ria.ru/analytics/20110622/391741246.html (дата обращения: 28.01.2014).

АТТРАКТИВНОСТЬ АРХИТЕКТУРЫ В СТРУКТУРЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО ИНТЕРЕСА

ARCHITECTURE ATTRAKTIVNOST IN STRUCTURE OF TOURIST INTEREST

Тихонова В.А. *(Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь)*
Tihonova V.A. (*Belarusian state university of physical culture, Minsk, Belarus*)
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

Привлекательность – это свойство вызывать восхищение, притягивать к себе особыми качествами, свойствами. В научной литературе, посвященной туристической деятельности, отмечается, что понятие аттрактивности является основным и определяющим при исследовании мотивации культурно-познавательного туризма.

Туризм основан на целевом и рациональном использовании туристических ресурсов, которые представляют собой «природные, социально-культурные объекты, в том числе недвижимые материальные историко-культурные ценности, удовлетворяющие духовные потребности туристов и (или) содействующие восстановлению и укреплению их здоровья». Как правило, туристические ресурсы определяют функционирование и уровень развития туристического бизнеса в той или иной стране, регионе, местности. Там, где нет каких-либо туристических ресурсов, туризма не может быть в принципе. Составной частью туристических ресурсов являются туристические объекты или объекты туристического интереса. Объектами туристического интереса считаются достопримечательности, природные объекты, природно-климатические зоны и иные

объекты, способные привлекать туристов. Например: архитектурные ансамбли, коллекции музеев, спортивные сооружения, зеленые насаждения и др.

Туризм имеет ярко выраженную ориентацию на использование природных и культурно-исторических ресурсов. Историко-культурные туристические ресурсы, в частности уникальные памятники, могут быть определяющими в организации туристической поездки. В Европе благодаря наличию таких объектов наибольшие доходы от их посещения получают Испания, Франция, Италия, Великобритания и Австрия, в других странах мира – Египет, Китай, Мексика и т.д. Как показывает международная статистика, их размеры составляют около 50 млрд долларов в год.

Традиционный взгляд на сущность туризма – обязательное посещение музеев, осмотр памятников архитектуры и археологических раскопок. Очень часто при этом забывается, что существует еще и развлекательная составляющая любой экскурсионной программы. Причем с развитием телевидения и всемирной сети Интернет, когда познавательная информация «хорошо упакована» и общедоступна в пределах дома, на первый план выходят комплексные цели туризма – познание, общение, развлечение, оздоровление, другими словами, удовольствие «для души и тела». Согласно одному из последних исследований итальянского центра Sociometrica, именно «развлекательные» экскурсии играют все более значительную роль во всемирной индустрии туризма [1].

Этот тезис подтверждается анализом статистики посещений основных достопримечательностей европейских стран. Правда, практически невозможно определить численность посетителей крупных соборов и музеев, где вход бесплатный и отсутствуют входные билеты (а они отсутствуют практически во всех музеях Великобритании, Вашингтона, а в конце рабочего дня бесплатный вход во все музеи мира). Так что трудно сказать, какова популярность, например, Римского форума, собора святого Петра в Ватикане, Кельнского собора или Парижского Нотр-Дам. Но все эти нюансы не меняют достаточно любопытной картины. Главный вывод, который можно сделать, следующий: историко-культурные достопримечательности на первый взгляд столь же притягательны, как и *искусственные туристические ресурсы*: парки развлечений, необычные здания, спортивные сооружения. На самом деле это не так. Практика французского Диснейленда просто ошеломляет: за год его посещает больше людей, чем Лувр, ватиканские музеи, Прадо и Дрезденскую галерею вместе взятые.

Для того чтобы противостоять в этих нелегких условиях «развлекательному» туризму, культурные достопримечательности должны, по мнению исследователей, обладать тремя существенными характеристиками.

Во-первых, неизменно посещаемы те из них, которые общепризнаны в качестве своего рода «непревзойденных культурных ценностей». То есть благодаря давно сложившемуся общественному мнению они обязательны для посещения, даже если требуют изрядных физических и эмоциональных усилий и большой траты времени. К этой категории можно отнести, например, Лувр или ватиканские музеи (в России – Эрмитаж или Кремль).

Во-вторых, охотно посещаются те места, которые широко известны, но в отличие от первых не требуют больших интеллектуальных усилий (Эйфелева башня, Колизей, Тауэр). Это места-символы – например, Красная площадь в Москве.

Наконец, в-третьих, конкуренцию смогут выдержать те культурные достопримечательности, которые приобретают *полифункциональный характер* (Центр Помпиду в Париже). Они должны привлекать не только художественной экспозицией или уникальными архитектурными формами, но и чем-то «повседневным», делающим это место посещаемым каждый день для того, чтобы встретиться с друзьями, отдохнуть.

Мода на рестораны, кафе и магазины в музеях зародилась в США, но сейчас она достаточно быстро распространяется и в Европе. В качестве примеров можно привести ресторан музея Гуггенхайма в Бильбао, который считается одним из лучших в городе, или ресторан музея Пикассо в Барселоне, где блюда носят названия произведений

знаменитого художника. Уже немало таких кафе, ресторанов и музыкальных салонов в музеях Лондона, Парижа, Амстердама, Берлина [3].

Если свести воедино все данные, то первые 10 позиций займут 5 парков и 5 музеев и памятников архитектуры. Следует отметить, что в этом рейтинге посещаемости лидирует Франция, занимающая 6 первых позиций из 10 в списке наиболее посещаемых парков и музеев (Диснейленд, Эйфелева башня, Лувр, Центр Помпиду, Город науки и парк Футуроскоп). Возможно, это связано с одной важной особенностью французских достопримечательностей. Если исключить крайности – «абсолютно развлекательный» Диснейленд и «абсолютно познавательный» Лувр, то большинство других объектов будет очень трудно классифицировать, отделяя «полезное» от «приятного». Во Франции, как, возможно, ни в какой другой европейской стране, в сфере туризма успешно внедряется симбиоз развлекательного и познавательного (наиболее яркие примеры – Центр Помпиду или Город науки la Villette).

Достаточно неожиданны результаты Испании и Германии, где парки развлечений откровенно доминируют над музеями и культурно-историческими объектами. На противоположном «полюсе» – Великобритания и Италия, где преобладает посещение именно историко-культурных достопримечательностей. По всей вероятности, этот результат был бы еще более очевидным при возможности учета посетителей Британского музея или Римского форума.

Новым типом туристических объектов, отвечающих комплексным требованиям, являются экологические парки. В экологических парках посетители знакомятся с богатством растительного мира, его значением для человека в современном мире. Оригинальное пространственное решение имеет экологический парк «Рай» (Eden Project), открытый в 2000 году на юго-западе Англии. Он включает три экспозиционные зоны, две из которых размещены под прозрачными оболочками. Под одной из них с размерами 240 на 110 метров и высотой 50 метров демонстрируется флора влажных тропиков (острова Океании, Малайзия, Западная Африка, тропики Южной Америки). Под прозрачной кровлей поддерживается соответствующий климатический режим, воссозданы характерные ландшафты, включая водопады. Под второй оболочкой представлена флора умеренно теплого климата (Средиземноморье, Южная Африка, Калифорния). На открытый воздух вынесены растения, которые меняют свой облик в разные сезоны года – это местная растительность графства Корнуолл, а также Чили, Индии и других стран [2].

Итак, показанные изменения в структуре туризма – реальность, не учитывать которую нельзя. И это не упадок культуры, поскольку историко-культурные достопримечательности в абсолютном исчислении посещают все больше туристов. Иное дело, что сам туризм приобретает массовый характер и требует соответствующих изменений в приоритетах.

Таким образом, аттрактивность современной необычной архитектуры, которую можно отнести к искусственным туристическим ресурсам, – неоспоримый факт. В структуре туристического интереса привлекательная в своей необычности и неповторимости архитектура занимает значимое второе место вне зависимости от исторической или стилевой принадлежности сооружений.

Литература

1. Аттрактивность туристических объектов [Электронный ресурс]. URL: http://ais.by/story/12. (дата обращения: 18.11.2013).

2. Графства Корнуолл [Электронный ресурс]. URL: http://primamilena.ru/puteshestvuem/velikobritaniya/grafstvo-kornuoll-v-anglii (дата обращения: 11.02.2014).

3. Кафе и рестораны в музеях [Электронный ресурс]. URL: http://ru.rendezvousenfrance.com/information/21303. (дата обращения: 11.02.2014).

РАЗВИТИЕ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ЗАПАДНОЙ СИБИРИ
DEVELOPMENT OF ETHNIC TOURISM IN WESTERN SIBERIA

Шмакова Е.С. *(Кемеровский государственный университет, г. Кемерово)*
Smakova E.S. *(Kemerovo State University, Kemerovo)*
Научный руководитель: д-р ист. наук, профессор Звягин С.П.

В современном мире туристический бизнес является одним из самых высокодоходных отраслей экономики. В российских регионах туристическая отрасль занимает не лидирующую позицию, т.к. является достаточно молодым направлением в экономике.

Для того чтобы туризм в Российской Федерации успешно развивался и приносил высокий доход в бюджет, необходимо развивать новые виды туризма во всех регионах страны.

Одним из перспективных видов туризма является этнический туризм. Связано это с тем, что в последнее время туристы стали больше путешествовать с целью участия в праздниках и ознакомления с культурой местного населения. Россия имеет огромный потенциал развития этого вида туризма, т.к. на ее территории проживают многочисленные народы, которые до сегодняшнего дня сохранили свои национальные обычаи и традиции.

Уникальным российским регионом для развития этого направления можно считать Западную Сибирь, где проживают коренные народы, которые готовы активно участвовать в становлении туризма на территории их традиционного проживания.

Западная Сибирь – территория, расположенная между Уральскими горами на западе и руслом реки Енисей на востоке. Площадь этой территории равна 2 451, 1 тыс. кв. км. (15 % территории России), на которой проживает 15, 1 млн. человек (10% населения России). В состав Западной Сибири входят следующие субъекты Российской Федерации: часть Свердловской области, часть Челябинской области, Курганская область, большая часть Тюменской области (большая часть Ямало-Ненецкого и Ханты-Мансийского автономных областей), Омская область, Томская область, Новосибирская область, Кемеровская область, Алтайский край, Республика Алтай и крайние западные части Красноярского края.

На оширной территории Западной Сибири с древних времен проживают коренные народы: алтай-кижи, тубалары, челканцы, калмыки, кумандинцы, теленгиты, сибирские татары, манси, ханты, чулымцы, селькупы, телеуты и шорцы. Все эти народы уникальны, так как их культура складывалась веками, традиции и обычаи передавались из поколения в поколение, но, безусловно, они видоизменялись и некоторые даже были утрачены вместе со временем.

Одной из задач формирования туристической отрасли в России является сохранение культуры малых коренных народов и их включение в развитие туризма. Именно этнический туризм способствует в укреплении толерантного отношения к представителям различных этносов; помогает сохранить культурное, социальное и ландшафтно-экологическое разнообразие; способствует укреплению чувства идентичности и дальнейшему сохранению культуры региона; сохраняет многообразие и многоликость современного мира, способствует возрождению местной кухни, местных способов изготовления предметов быта и ремесел, а это в конечном итоге «возрождает местные сообщества в целом и обеспечивает альтернативу постепенному экономическому спаду и депопуляции, которые грозят многим поселкам» [1].

С целью развития этнического туризма в Западной Сибири с 2006 года многие субъекты стали разрабатывать этнопроекты. В рамках этих проектов изучаются возможности организации этнического туризма, встречи и круглые столы с администрациями, турфирмами, учеными, с руководством особо охраняемых природных территорий, организациями коренных малочисленных народов Сибири, осуществляется

сбор информации и создание базы данных, создаются путеводители по этническому туризму.

С реализацией проектов, стало понятно, что этнический туризм в данном регионе может быть разнообразным, т.к. туристам предоставляется возможность знакомства со многими народами, их культурами. Также в проектах допускается сочетать этнический туризма с другими видами, например с экологическим, экстремальным и другими, т.е. наряду с посещением национальных поселений и знакомством с традиционными культурами входит активный отдых, например, сплав по горным рекам Алтая, Горной Шории.

Актуальным сочетанием является комбинирование этнического и экологического туризма, где общей целью становится знакомство туристов с традиционным жизнеобеспечением и природным окружением конкретных народов.

Активное распространение этно-экологический туризм получил в настоящее время в Горной Шории Кемеровской области, где значительный интерес представляет «Шорский государственный природный национальный парк», на территории которого образован этнографический музей под открытым небом - «Тазгол». Музей «Тазгол» является примером сбалансированного и гармоничного сосуществования человека и природы, взаимовлияния и взаимопроникновения природы и культуры шорского народа.

Ямало-Ненецкий автономный округ (ЯНАО) также располагает огромными ресурсами для развития этно-экологического туризма. Коренное население ЯНАО составляет 36 тысяч человек, из них кочевой образ жизни ведут более 16 тысяч. На Ямале выпасается самое многочисленное в мире поголовье оленей (700 тыс. голов). Самобытность, традиционный уклад жизни, уникальная оленеводческая культура, этническая кухня, национальные обычаи, таинственные обряды и ритуалы коренных жителей привлекают в ЯНАО российских и зарубежных туристов. Туристам предлагают маршруты, в программу которых входит не только активное знакомство с культурой, бытом, хозяйственной деятельностью и промыслами аборигенных народов Сибири, но и возможность посещения священных родовых и семейных мест. К настоящему времени разработаны первые туристические маршруты по Сибирскому тракту, предполагающие знакомство туристов с храмами, местными легендами и мифами, а также местным этнокультурным колоритом.

Отличительной чертой в развитие туризма ЯНАО является то, что активное участие в разработке турпрограмм принимают национальные общины (около 70). Численность работающих членов в национальных общинах автономного округа колеблется от 5 до 200 человек. В городах и районах округа общины ежегодно проводят национальные праздники, устраиваются спортивные мероприятия, фестивали, массовые игрища с элементами фольклора, костюмов и этнической кухней [2].

Положительным примером развития этнического туризма можно назвать и Ханты-Мансийский автономный округ (ХМАО, Югра). Здесь прослеживается сочетание этнического туризма с экологическим, промысловым, событийным и экскурсионным. С культурой обских угров можно познакомится, побывав не только в национальных поселках и стойбищах, но также в этнографических музеях округа - Окружном музее природы и человека, этнографическом парке «Торум Маа», национальной деревне Русскинская, мезее-театре в Агане, эколого-этнографическом перке в Варьёгане и т. д.

Большой популярностью у туристов пользуется программа этического тура с посещением медвежьих игрищ, которые являются самым ярким явлением традиционной культуры ХМАО. Добыча медведя сопровождается особым ритуальным праздником, на котором представлены все виды культуры: песни, танцы, музыка, сценки. Вся церемония длится трое суток от полудня до утра.

На Алтае этнический туризм только начинает набирать оборот. Здесь помимо того, что туристам могут предложить окунуться в атмосферу сельской жизни, также предлагают увидеть и поучаствовать в обычаях алтайских народов, пообщаться с

настоящими шаманами, побывать в музеях, испробовать блюда традиционной кухни. Алтай является перспективным направление для развития этнического туризма в будущем, благодаря своему богатому историческому и культурному наследию.

Развитие этнического направления туризма в районах Западной Сибири на современном этапе, как мы видим, осуществляется разными темпами. Во многом его текущее состояние определяется этнокультурным потенциалом региона, насыщенностью и материально-техническим состоянием объектов туристской инфраструктуры, а также позицией и активностью населения и органов власти.

Несмотря на молодой возраст этнотуризма в России, в ряде регионов Западной Сибири этот туризм стал визитной карточкой туристской индустрии, например в ЯНАО. Другим же регионам, которые столкнулись с проблемами в развитии этого направления туризма, нужно разрабатывать новые проекты, искать новые подходы к развитию туристской сферы.

Литература

1. Моралева Н.В., Ледовских Е.Ю. Аборигенный экотуризм: метод. пособие. М., 2008. Вып. 13. (Сер. «Библиотека коренных народов Севера»).
2. Знакомство с Ямалом [Электронный ресурс]. URL: http://www.yamaltour.ru/ (дата обращения: 09.03.2014).

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА «ЦЕНТР РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ» В ТОМСКЕ
SOCIO-ECONOMIC PROJECT JUSTIFICATION «RECREATIONAL SERVICES CENTER» IN TOMSK

Юганкина Е.А. *(Томский государственный университет, г. Томск)*
Yugankina E.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

Существование современного человека невозможно представить без трудовых будней, особенно сейчас, когда темп жизни очень высок. Люди стремятся сделать карьеру, улучшить благосостояние, при этом забывают о своем организме, который нуждается в отдыхе и в восстановлении жизненных ресурсов. Человеческая жизнь при оптимизации ее интенсивности предполагает деление на трудовую деятельность и рекреацию - восстановление и расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных, эмоциональных сил. Возрастающая роль социальных факторов в жизни общества предполагает создание возможности удовлетворения не только элементарных биологических, но и новых, более высоких потребностей. Необходимо чередовать режим работы и отдыха, если этого не делать в организме накапливается утомляемость, что может привести к психологическим расстройствам, понижению работоспособности, к развитию различных заболеваний [3]. Высокий темп современной жизни лишает индивида возможности самому правильно планировать кратковременный отдых, не только удовлетворяющий его потребностям и запросам, но и действительно восполняющий внутренние ресурсы человека, не причиняя вреда. Для решения данной проблемы во многих европейских городах, последнее десятилетие получили свое распространение рекреационные центры. В рекреационном центре человек может получить подробную консультацию опытного специалиста, подобрать индивидуальный вид отдыха, приобрести все интересующие его рекреационные услуги в одном месте. Европейский опыт показывает, что данные центры пользуются стабильным спросом у населения и реализуют значительное количество рекреационных услуг. В своей работе, мы рассматриваем актуальность проекта по организации центра рекреационных услуг и его социально-экономическое обоснование на примере города Томска.

Рекреация это и есть комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. Рекреация характеризуется величиной времени, в рамках которого происходит восстановление сил, и деятельностью, осознанно или инстинктивно направленной на это восстановление. Величина рекреационного времени зависит от уровня производительности общественного труда и характера производственных отношений, а также от возраста, пола, профессии и ряда других социально-демографических факторов. Рост производительности общественного труда, с одной стороны, позволяет увеличить время на рекреацию, а с другой – требует его увеличения как необходимого условия для простого и расширенного воспроизводства физических, духовных и интеллектуальных возможностей человека. Общественно необходимому рабочему времени соответствует общественно необходимое рекреационное время. Потребность человека в рекреации – социально-экономическая категория, меняющая своё содержание в зависимости от характера производительных сил и производственных отношений [2].

Рекреационный центр решает проблему предоставления рекреационных услуг обществу. Под рекреационной услугой, мы понимаем процесс предоставления за плату, полезных действий, выполняемых специфическим образом организованными предприятиями, направленных на удовлетворение потребностей человека в восстановлении утраченных сил путем кратковременного изменения места своего проживания с целью лечения, отдыха, развлечений, получения новых впечатлений и познавательной целью. В свою очередь сфера собственно рекреационных услуг является подсистемой более крупного структурного образования – сферы отдыха (досуга), в состав которой входят услуги учреждений культуры, спортивных, зрелищных и развлекательных предприятий, которые, несомненно, имеют рекреационное значение, однако обладают значительной отраслевой спецификой [1].

Планируется сотрудничество рекреационного центра с такими учреждениям как: spa-салоны, фитнес клубы, бассейны, теннисные корты, различные прокатные организации (автомобили, велосипеды, ролики), лыжные базы, кафе, рестораны, детские площадки, кинотеатры, театры, музеи, выставочные комплексы, санатории, базы отдыха, центры матери и ребенка, центры детского досуга, развлекательные центры, парки, концертные и спортивные площадки и т.д. Рекреационным центром будут охвачены все виды досуга, что позволит работать с различным контингентом, начиная с детей от года и заканчивая активными людьми пенсионного возраста.

Для определения актуальности создания подобного центра, было проведено внутреннее анкетирование в Томском государственном университете и на улицах города. В ВУЗе было опрошено 60 студентов различных факультетов. Перед проведением опроса респондентам были даны подробные разъяснения относительно функций планируемого предприятия. Положительно высказались и подтвердили необходимость создания подобного центра 49 студентов. Наибольшее количество респондентов подчеркнувших положительное отношение к данной идее, являлись студентами ФФК, ЮИ, ЭФ, ФПМК, ФФ, ФЖ, в первую очередь они связывали свой ответ с нехваткой свободного времени. Остальные 11 респондентов не видели необходимости в создании данного предприятия, поясняя это тем, что сами могут соответствующим образом организовывать отдых.

На улицах города Томска было опрошено 100 респондентов. Данную выборку составили респонденты возрастной категории от 35 лет и старше. При этом, 78 респондентов ответили, что готовы воспользоваться услугами подобного центра, 10 респондентов высказали свое нейтральное отношение к данной проблеме, но склоны были дать скорее положительный чем отрицательный ответ на вопрос о необходимости данного рекреационного предприятия Томску. 12 респондентов ответили, что не нуждаются в подобного рода услугах. Проведя анализ по итогам анкетирования, мы пришли к выводу, что у жителей города Томска существует потребность в рекреационном

центре. Общество нуждается в отдыхе, в восстановлении своих сил и ему необходим профессиональный посредник в данной области. Наличие хотя бы одного предприятия по реализации рекреационных услуг населению в городе Томске могло бы пользоваться определенным уровнем стабильного спроса у различных социальных групп.

По итогам проведенного нами исследования мы пришли к выводу, что проект центра рекреационных услуг в городе Томске, обладает высоким социально-экономическим потенциалом. Проблема отдыха в свободное от работы и учебы время является актуальной для нашего города. Жители города готовы приобретать рекреационные услуги, так как для них немаловажным компонентом качества жизни является здоровье. Формирование культуры потребления рекреационных услуг в нашем городе должно способствовать оздоровлению населения, повышению качества жизни. При этом возможен положительный экономический эффект для области за счет развития рекреационных предприятий в целом и возможного повышения производительности труда отдельных индивидов. Именно в данной плоскости нам ведется актуальность и социально-экономическое обоснование нашего проекта.

Литература

1. Котлер Ф., Боуэн Д., Мейкенз Д. Маркетинг: Гостеприимство и туризм. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 1071с.
2. Лиханов Б. Н., Географическое изучение рекреационных ресурсов СССР и путей их использования, /Географическое изучение природных ресурсов и вопросы их рационального использования – М.,1973.136с.
3. Николаенко Д. В. Рекреационная география. Владос, 2003. 288с.

РАЗДЕЛ 9. ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

ОЦЕНКА ВАРИАНТОВ РАЗМЕЩЕНИЯ ВОЛОНТЕРОВ НА ОЛИМПИАДЕ В СОЧИ

ASSESSMENT OF ACCOMMODATION VOLUNTEERS SOCHI OLYMPICS

Буэль Ю.А. (*Томский государственный университет, г.Томск)*
Buel Y.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: д-р мед. наук, профессор Капилевич Л.В.

Волонтерство (добровольчество) – это сознательная, добровольная деятельность на благо других. Любой, кто сознательно и бескорыстно трудится на благо других, может называться волонтером. Добровольческая деятельность является признанной на самом высоком международном уровне [1]. В отличие от большинства стран, где раньше проводились Олимпийские игры, в России волонтерское движение только формируется – в добровольческую деятельность вовлечено не более 9% населения, в то время как в Европе и Америке этот показатель составляет 33-35%. Появление в России инфраструктуры для подготовки волонтеров к крупным международным спортивным событиям – это исторический шанс в корне изменить сложившуюся в нашей стране ситуацию в добровольческом движении и один из важнейших элементов наследия Игр 2014 года.

В подготовке и проведении XIIОлимпийских зимних игр приняло участие 25000 волонтеров из 26 волонтерских центров со всей России, а также иностранных добровольцев, численность которых составляет около 2000. Средний возраст добровольцев – 25 лет, среди них примерно 60% женщин и 40% мужчин. В команде есть и волонтеры «серебряного возраста» их всего 928 человек, а средний возраст 62 года. На Олимпийских играх больше всего волонтеров было задействовано в таких сферах, как Обслуживание мероприятий (7102 человека), Обслуживание церемоний (2413 человек), Взаимодействие с Национальным Олимпийским комитетом (1180 человек), Аккредитация (969 человек), Прибытия и отъезды (935 человек) и Лингвистические услуги (564 человека)[2].

Во время проведения Олимпийских игр волонтерам предоставили форму, которая остается у них после игр, размещение и питание. Для проживания волонтеров предоставили дома с однокомнатными, многокомнатными номерами, в которых в зависимости от условий проживают от 2 до 10 человек.

Игры прошли в двух локациях:

1. Прибрежный кластер, или Олимпийский парк, расположенный на побережье Черного моря в Имеретинской низменности.
2. Горный кластер, расположенный в Красной Поляне [3].

Как правило, волонтеры, работавшие в прибрежном кластере, размещались в волонтерской деревне Веселое, волонтерском городке Омега, санатории Адлер-курорт, пансионате Аквалоо. Волонтеры, работавшие в горном кластере, как правило, проживали в волонтерской деревне Морозко, расположенной в Красной Поляне, поселении Эсто-Садок.

Жилье было представлено в домах квартирного типа. В зависимости от числа комнат, волонтеры размещались от 2 до 10 человек в квартире. В каждой квартире располагалась ванная комната, кухня.На кухне были чайник и электроплита. Но использовать плиты было запрещено в целях пожарной безопасности. В волонтерском городке Омега, Аквалоо и Адлер-курорте в номерах были телевизоры. В Веселом и Морозко телевизоры были только в столовой. Еженедельно производилась смена постельного белья. Также можно было воспользоваться услугами прачечной. Волонтеры

были обеспечены двухразовым питанием в дни, свободные от смен, завтраком и ужином. Столовые располагались на территории волонтерских деревень. Во время рабочих смен волонтеры были обеспечены обедом. На выбор предлагалось 2 меню: вегетарианское и с мясными блюдами. В шаговой доступности были расположены продуктовые магазины, супермаркеты, и аптеки. На территории Аквалоо и в Адлер-курорте были тренажерные залы, бассейн.

Добраться до Олимпийского парка, жителям прибрежных деревень можно было на транспорте для персонала. Автобусы ходили по расписанию, каждые 15 минут. Проезд на Олимпийском транспорте осуществлялся по аккредитации. Аккредитация – документ, выданный оргкомитетом, дающий право посещения Олимпийского парка, а также доступа на рабочий объект. От волонтерской деревни Веселое, городка Омега дорога до Олимпийского парка составляла около 15 минут. От Адлер-курорта и пансионата Аквалоо – около 30 минут.

Жители горной деревни Морозко добирались до горных объектов около часа. От станции Эсто-Садок до станции Красная Поляна продолжительность проезда составляла 15 минут на электропоезде «Ласточка» и также около 15 минут на автобусае. По Олимпийской аккредитации проезд также был бесплатный. Далее нужно от станции Красная Поляна на Олимпийском транспорте доехать до остановки Роза Хутор, что занимало около 10 минут. Затем следовали подъемы по канатным дорогам, в зависимости от рабочих объектов.

Большое количество волонтеров, работавших в горном кластере, проживали в прибрежных деревнях, из-за нехватки мест в горной деревне. Таким волонтерам приходилось сначала добираться до Олимпийского парка, а затем на электропоезде «Ласточка» ехать до Красной Поляны, а далее на автобусах ехать до остановки Роза Хутор, и на фуникулерах подниматься по канатной дороге. Весь путь занимал около 2-2,5 часов.

Заключение. Таким образом, волонтерам на Олимпиаде в Сочи было предоставлено несколько вариантов средств размещения. При этом размещение в поселках рядом с олимпийскими объектами позволяло экономить время на дорогу, но уступало в уровне комфорта. Размещение в удаленных кластерах (Аквалоо и Адлер-курорт) обеспечивало гораздо более высокий уровень комфорта и вариантов проведения досуга, имелись даже бассейны и тренажерные залы. В то же время, в этом варианте волонтеры затрачивали на дорогу по 4-5 часов ежедневно, что резко сокращало объем свободного времени и возможности рекреации.

Литература

1. Что такое волонтерство - [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http://volunteersochi.ru/aboutvolunteering.html
2. Волонтерская сборная «Сочи 2014» готова к работе на Играх - [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http://www.vol.sochi2014.com/news/1/11200/
3. Где будут проходить соревнования - [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http://sochi2014.com/

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭКСКУРСИОННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В БРАСЛАВСКОМ РАЙОНЕ: ОБЗОРНЫЙ МАРШРУТ «БРАСЛАВЩИНА – КРАЙ ОЗЕР И ХРАМОВ»

IMPROVING EXCURSIONS IN BRASLAV AREA: PANORAMIC ROUTE "BRASLAW – THE LAND OF LAKES AND TEMPLES"

Ворсло А. (*Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Беларусь*)
Vorslo A. (*Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Belarus*)
Научный руководитель: Худницкая Е.В.

Одним из наиболее привлекательных в туристическом смысле регионов Беларуси по праву можно считать Браславские озера. Территория Браславского края расположена на Северо-западе нашей страны. Вследствие деятельности позёрского оледенения, были сформированы уникальные ландшафты, включающие в себя чередование холмов и возвышенностей с озерными долинами. В пределах Браславского района насчитывается около 300 озер (10% площади), объединённых в несколько озерных групп [2]. Самой крупной из них является Браславская озерная группа, в которую входят такие озера как Дривяты, Снуды и Струсто.

С целью сохранения уникальных ландшафтов Белорусского Поозерья в 1995 году был создан национальный парк «Браславские озера» [2]. Который, также занимается и всеми вопросами, связанными с туристической деятельностью.

Туристический потенциал Браславщины составляют не только уникальные природные ресурсы, но и богатое историческое наследие. На данной территории теснейшим образом переплелась культура славян и балтов, поляков и евреев, белорусов и русских, что является дополнительным фактором интереса для зарубежных туристов.

Первое упоминание о Браславе относится к 1065 году, как к пограничной крепости Полоцкого княжества, однако поселение на месте города существовало и ранее. После территория региона входила в состав ВКЛ, Речи Посполитой, Российской империи. Богатая история отразилась на культурном облике региона. На территории Браславского района сохранился ряд архитектурных, археологических и других памятников, представляющих культурную ценность и являющихся туристическими объектами. Еще одной важной частью культурного наследия являются самобытный фольклор, интересные легенды и предания.

Таким образом, Браславские озера – регион с уникальным рекреационным потенциалом, привлекающий ежегодно большое количество туристов.

На данный момент наиболее развит экологический и оздоровительный туризм, что обусловлено уникальными природными условиями. Познавательный туризм развивается посредством целого ряда экскурсионных маршрутов. Однако маршруты, существующие на данный момент, не дают цельного представления о регионе.

Сейчас разработано 28 туристических маршрутов. Наиболее популярные из них: Браслав – Слободка, Браславская кругосветка, Браслав – Гора Маяк, Слободская озовая гряда и др [1]. Передвижение по этим может осуществляться либо пешком, либо на велосипедах, либо на автомобильном транспорте.

Недостаток указанных, а также многих других маршрутов состоит в том, что они представляют собой либо локальные перемещения по нескольким труднодоступным объектам, рассчитанным на подготовленных и мотивированных туристов, либо экскурсионные маршруты тематического характера, которые не отличаются глубиной и не дают общего представления о регионе.

Среди выше описанных маршрутов нет ни одного обзорного, который бы мог дать общее представление об истории, культуре и природных богатствах региона. Таким образом, целесообразно создание обзорного маршрута, который бы отвечал вышеизложенным требованиям.

С этими целями был разработан экскурсионный маршрут «Браславщина – край озер и храмов». Он предусматривает общее знакомство с Браславским краем, главными архитектурными, историческими и природными памятниками. Перемещение по маршруту осуществляется предпочтительно на экскурсионном автобусе. Возможно передвижение на частном автотранспорте. В таком случае следует учитывать наличие экскурсовода, который будет предоставлять всю информацию.

Маршрут диагонально пересекает территорию района и предусматривает передвижение по линии населенных пунктов Видзы – Опса – Браслав – Гора Маяк – Слабодка – Друя. Такой выбор позволяет совершать передвижения по одной линии, что

экономит время и прекрасно подходит для туристов, которые плохо ориентируются на местных дорогах и передвигаются на собственном транспорте.

Первый пункт путешествия, городской поселок Видзы. Основанный в 15 веке Нарушем, братом князя Жигимонта Кейстутовича. Население Видз чуть более полутора тысяч человек, примерно такое, как и триста лет назад. В свое время поселок был центром Браславского воеводства. Главная достопримечательность костел Рождества Девы Марии – один из самых высоких в Восточной Европе. Он построен в 1914 году архитектором, консулом БНР в Варшаве Левоном Витан-Дубейковским, который учился и работал в Польше, Франции, России. Храм сильно пострадал в Первую мировую войну, но доставалось ему и в мирное время. В 1950-х годах он служил то складом для льна, то спортзалом. Интересно, что костел в Видзах – один из немногих в Беларуси, где туристов пускают на башню. С высоты около 50 метров открывается отличный обзор на окрестности; в ясную погоду в поле зрения попадает также территория Литвы, т.к. граница проходит в непосредственной близости от поселка. За несколько минут до служения башню закрывают [2].

Из других достопримечательностей Видз стоит отметить водяную мельницу, старообрядческую Успенскую церковь, руины католической часовни, рядовую застройку еврейских купцов, церковь святого Николая, татарское и еврейское кладбища.

Второй пункт маршрута – деревня Опса, которая находится на полпути между Видзами и Браславом. Впервые упоминается в 1500 году. Население Опсы составляет около 800 человек.

Объекты, посещаемые в Опсе – неоготический костел св. Иоанна Крестителя 1887 года постройки, а также заброшенная усадьба немецкого рода Плятеров, начала 20 века.

Наиболее известная на наших землях представительница этого рода – Эмилия Плятер. Она сражалась против Российской империи под предводительством Тадэуша Костюшко. Ее часто называют «белорусской Жанной д'Арк». Она изображена на картинах многих художников Франции, Германии, Великобритании, Польши, Литвы. Строительство усадьбы на берегу озера Опса проходило в 1903-1904 годах архитектором Телешинским на средства Феликса Плятера. Комплекс сильно пострадал во время Второй мировой войны, но в советские годы здесь еще располагалась земледельческая школа.

Сегодня окна и двери усадьбы забиты кирпичом и досками – она ждет более пристального внимания государства и щедрого инвестора. Однако даже в заброшенном виде усадьба впечатляет. На входе в парк, где она расположена, стоят мощные позеленевшие каменные столбы. К озеру ведет заброшенная лестница. Сохранилась часть набережной.

Следующий пункт маршрута непосредственно город Браслав. Поселение в этих местах существовало еще в 9 веке. Его рост связан с вхождением в сильную Полоцкую державу, а затем Великую Литву. В 1500 году Браслав получил Магдебургское право и встал на один уровень с самыми развитыми городами Европы. До 17 века здесь существовал замок.

Туристическим центром Браслава является Замковая гора и ее окрестности. На лежащих у ее подножья улицах сохранилась застройка 19 века, неороманский костел Рождества Девы Марии 1824 года постройки (перестроен в 1897 году) и православная Успенская церковь 1897 года.

Невдалеке от самого Браслава, находится лучшая обзорная точка – гора Маяк (174м над уровнем моря). Откуда открывается удивительная панорама на озера Струсто и Снуды. Рядом с горой Маяк есть родник «Окменица», вода которого богата сероводородом.

От горы Маяк, маршрут следует в сторону деревни Слободка. Это достаточно крупная деревня с населением более тысячи человек. Расположена она в живописном месте между озерами Потех, Недрава, Ильменок, в 9 км от Браслава. Впервые упоминается в 1618 году. В 1919 году деревня была одним из крупных центров

антибольшевистского восстания. С 1922 года до начала Второй мировой войны Слободка входила в состав Польши [2].

Главной достопримечательностью деревни является неороманский костел Сердца Иисуса 1906 года, который построен в центре деревни на возвышенности. Главный фасад его обращен к бывшей рыночной площади. Наиболее примечательно внутреннее убранство храма, совершенно нехарактерное для Восточной Европы. Росписи, сделанные в 1980-е годы, действительно поражают зрителей. Существует предположение, что их сделал местный житель, по просьбе ксендза.

Среди сложных узоров и ярких росписей можно увидеть самые разные сюжеты: от цапель и белок до фараонов, плеток для пыток, черепов, циркулей, молотков. Есть здесь и традиционный мотив всевидящего ока. Кроме самих росписей привлекают туристов и параллели, проводимые между внутренним убранством храма и масонской символикой, а также росписями храмов далеких Португалии и Испании.

Невдалеке от Слободки расположен поселок Друя. Первое упоминание Друи относится к 1386 году. Однако в устье реки Друйки был найден так называемый «Борисов камень», который дает предположить, что поселение здесь существовало как минимум во времена Полоцкой державы, а может и раньше. Друя активно развивалась во времена ВКЛ и Речи Посполитой, но в 1632 году ее уничтожили царские солдаты Михаила Федоровича.

Друя – некогда крупный судоходный город с 20 храмами, ратушей, могучим замком. Здесь, в 18 веке, архитектором из Италии Антонио Парако был построен красивейший доминиканский монастырь. Здесь размещалась самая большая синагога Восточной Европы. Но сегодняшняя Друя – наполовину заброшенная деревушка.

Сегодня деревня состоит из нескольких каменных построек, множества деревянных изб, большая часть которых оставлена хозяевами, и руинами церквей и костелов. Центральная площадь сохранила застройку еврейских купцов 19 века, но здания заброшены. На деревню сохранился лишь один действующий костел, Троицкий (бернардинский). Построен он в 1640-х годах сыном канцлера ВКЛ Льва Сапеги Казимиром в стиле барокко.

Подводя итог, следует отметить возможную вариативность посещаемых объектов, а также их комбинирование в зависимости от желания и возможностей туристов. При этом возможно составление дополнительной анимационной программы и подстраивание маршрута к каким-либо праздникам и фестивалям.

Знакомство с любым привлекательным для туристов местом, как правило, начинается с обзорной экскурсии. Именно по ней создается первое впечатление о месте пребывания, именно она дает основные сведения и главную информацию о городе, или, как в нашем случае, о целом регионе. Необходимо заинтересовать туриста, предоставить ему выбор и дать пищу для размышлений. Ведь качественный отдых предусматривает не только физическое восстановление, но и пополнение опыта и знаний.

Когда у отдыхающих будет общее представление о месте отдыха, когда они будут видеть не только красивую природу, но и интересный культурный пласт, они смогут самостоятельно выбрать приоритетное направление отдыха. Чем и обусловлена необходимость внедрения и продвижения описанного маршрута.

Литература

1. Белорусское Поозерье [Электронный ресурс]. URL: http://www.braslav.com/ (дата обращения: 12.02.2014).
2. Шидловский К., Плыткевич С. Браслав и его окрестности. Путеводитель. Мн.: Рифтур, 2002. Стр 3-4.

ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТСКИХ КЛАСТЕРОВ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

FORMATION OF TOURIST CLUSTERS AS THE INSTRUMENT OF DEVELOPMENT OF INTERNAL TOURISM IN BELARUS

Демидович Д. *(Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Беларусь)*
Demidovich D. *(Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Belarus)*
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

Туризм является одним из направлений развития экономики в постиндустриальном обществе, позволяющим решать широкий спектр важнейших социально-экономических задач. К ним следует отнести решение проблем расширенного воспроизводства трудовых ресурсов, увеличения занятости населения, роста благосостояния и улучшения качества жизни общества, обеспечения социокультурного развития населения [2].

Республика Беларусь обладает привлекательными природно-климатическими, социально-экономическими, культурно-историческими туристическими ресурсами. На их основе можно создать уникальную туристическую индустрию, отвечающую современным требованиям, сформировать конкурентоспособные туристические продукты и успешно развивать внутренний туризм.

Неразвитость внутреннего туризма автоматически ведет к ограничению возможности приема и зарубежных гостей. Средства размещения, туристическая инфраструктура едины для отечественных и зарубежных туристов.

Услуги внутреннего туризма должны быть доступны для всех слоев населения. В этом случае появляется стимул для расширения сектора потребительских услуг, повышения их конкурентоспособности, что позволит обеспечить экономический рост в Беларуси не только за счет сырьевых отраслей экономики. В настоящее время население со средним доходом, сравнив стоимость внутреннего и выездного туризма, выбирают второй по причине оптимального сочетания «цена-качество» туристических услуг, предлагаемых зарубежными фирмами.

Одним из современных инструментов решения данных проблем должно быть формирование туристических кластеров. Кластеры представляют собой сообщество фирм, тесно связанных отраслей, взаимно дополняющих друг друга и способствующих росту своей конкурентоспособности. Для всей экономики государства кластеры исполняют роль «точек роста» внутреннего рынка.

Особенности кластеров по сравнению с другими формами организации заключаются в следующем:

• необычно широкий состав участников;

• географический размер кластера может варьироваться от масштаба города до уровня страны или группы соседних стран;

• наличие синергетического эффекта;

• гибкость и динамичность функционирования;

• конкурирующие фирмы идут на сотрудничество в целях реализации потенциала территории и ее конкурентных преимуществ.

Кластерные формы организации деятельности присутствуют в различных отраслях. Туристский кластер – это совокупность организаций и фирм, взаимодействующих в развитии туристского продукта в определенных географических границах. Основной целью кластера является формирование и функционирование конкурентоспособного туристского комплекса [1].

Формирование туристского кластера способствует созданию современного конкурентоспособного туристического комплекса. Его функционирование обеспечивает

широкие возможности для обеспечения занятости местного населения и удовлетворения потребностей белорусских и иностранных граждан в туристических услугах. Внесение значительного вклада в развитие экономики осуществляется за счет налоговых поступлений в бюджет, притока иностранной валюты, увеличения количества рабочих мест, сохранения и рационального использования культурного и природного потенциала.

Центральным понятием кластера являются туристические ресурсы, именно им принадлежит решающая роль в развитии туризма, так как они в большей степени являются основным мотивом и причиной участия людей в туристских поездках. Определение видов, специфики ресурсов определяет спрос на туристические продукты и опосредованно – на формирование и поддержание всей туристической инфраструктуры. Идентификация туристических ресурсов дает возможность для определения необходимых элементов кластера. При этом уникальность туристических ресурсов, местные традиции и культура отдыха оказывают влияние на выбор специфики туристического кластера, на процесс его формирования и определения основных туристических продуктов [4].

В состав кластера также входят туристические фирмы, главными задачами деятельности которых является создание привлекательных туристических продуктов, соответствующих потребностям туристов, поддержание стандарта обслуживания. Концентрация усилий на создании многообразных туристических продуктов способна заинтересовать требовательного туриста (внутреннего или иностранного).

Во время путешествия турист потребляет разные услуги – общие, специфические туристические и сопутствующие. Но, прежде всего, он нуждается в услугах по поддержанию своей жизнедеятельности – жилье, питании, транспорте, досуге. Именно поэтому основными из элементов кластера являются поставщики специализированных туристических услуг. Составляющие данного элемента отражают особенность туристического потребления и при этом вызывают производный мультипликативный эффект: необходимость для туриста в местах потребления туристического продукта наличия транспортных услуг, жилья, питания, системы гостеприимства в целом, создания необходимых условий для лечения, развлечений, образования, удовлетворения потребности в новых впечатлениях. Межотраслевая природа туризма предполагает присутствие в сети поставщиков коллективных средств размещения, предприятий общественного питания, центров досуга, мест притяжения туристов, деловых центров, лечебно-оздоровительных учреждений, и прочих услуг.

При этом качество предоставляемых услуг должно отвечать требованиям рынка. Основа туристического продукта – услуги этих поставщиков, и без данных предприятий существование кластера невозможно.

Суть деятельности поддерживающих (обслуживающих) туризм отраслей заключается в оказании туристам сопутствующих услуг. К ним относятся финансовые и медицинские услуги, местная розничная торговля, включая продажу сувениров и туристического снаряжения, инженерная (бытовая) инфраструктура, обеспечение безопасности и т.д. Данные предприятия и организации функционируют на рынке товаров и услуг вне зависимости от туризма, но их вовлечение в состав кластера создаст более привлекательные условия для развития и увеличения объемов оборота. Основной туристический продукт может быть реализован и без участия местных организаций, но это повлечет увеличение затрат и снижение удовлетворенности туристов. Устойчивое развитие обслуживающих отраслей и их активное взаимодействие с туристическими организациями – это залог успешного функционирования всего кластера.

Кластер функционирует только в определенной среде, а именно в благоприятных условиях (политических, социокультурных, экономических, природных), которые представляют собой совокупность внешних факторов, обеспечивающих конкурентоспособность туристических услуг.

Благоприятные условия – это комплексное понятие и включает такие элементы, как ресурсы (природные, человеческие), научно-исследовательский потенциал,

инвестиционный климат, проводимая на территории политика властей, характер конкуренции, уникальность производимой продукции и услуг, потребности местных потребителей, квалификация поставщиков, наличие связанных отраслей.

При формировании туристического кластера необходимо идентифицировать его географические границы и учитывать климатические факторы, которые относятся к природным условиям. Географические границы во многом создают транспортные коммуникации (состояние автомобильных дорог, развитие малой авиации, водного транспорта), которые соединяют между собой основные центры притяжения туристов. Географические границы кластера зависят и от специфики туристических ресурсов, исторических особенностей развития территории, включая климатические условия и рельеф местности.

Экономическая среда определяется уровнем развития экономики и уровнем жизни населения, которые оказывают огромное влияние на стоимость и спрос на товары и услуги, в том числе туристического назначения. К экономическим условиям относятся инвестиционный климат на территории кластера, который способен обеспечить развитие основных элементов кластера. Количество и качество трудовых ресурсов являются также значимыми при функционировании кластера. Все организации – участники кластера – нуждаются в профессионалах туристического бизнеса.

Важно учитывать традиции и культуру местного населения – социокультурные условия, которые непосредственно влияют на индустрию гостеприимства. К социальным факторам стоит отнести и сферу образования, которая является не только потенциалом для развития квалифицированного персонала для туристских предприятий, но и базой для развития образовательного и научного туризма [3].

Наряду с образовательными учреждениями, особое место занимают научно-исследовательские институты разного профиля, присутствие которых способствует всестороннему анализу составляющих кластера, его возможностей развития, а также динамичному развитию научного туризма.

Большое значение имеет политическая ситуация на территории кластера. Политика властей в области развития туристической деятельности, её поддержка, проведение научных исследований, постоянный мониторинг являются важнейшим условием формирования кластера.

Особое внимание при формировании туристического кластера необходимо уделять взаимосвязям между его элементами. Данная связь основывается не только на экономической выгоде участников, но и ориентирована на создание и реализацию качественных туристических услуг, удовлетворяющих потребности, как туристов, так и территории. Это выражается во взаимосвязи («транспорт – средства размещения – питание») как основных услуг кластера, так и во взаимосвязях («государственное управление – коммерческие организации – научно-образовательные учреждения»).

Идентификация туристического кластера (ресурсы, структура, границы, вид) необходима в процессе его формирования, развития и дальнейшего совершенствования.

Эффективная работа всех элементов туристического кластера поможет не только значительно пополнить бюджеты территорий, но и образовать новую сферу занятости населения, стимулировать вовлечение в оборот дополнительных капиталов. Кроме того, функционирование кластера позволит сохранить культурно-исторические памятники, природные парки и заповедники, оздоровить экологическую обстановку, развить сферу услуг, совершенствовать инфраструктуру территорий.

Формирование туристических кластеров в Беларуси будет способствовать переключению интереса туристов с заграничных поездок на внутренний туризм: в те места, где сохранились историческая среда, национальный колорит, экзотика и белорусское гостеприимство в сочетании с необходимой инфраструктурой и высоким качеством обслуживания.

Литература
1. Большой глоссарий терминов международного туризма: в 2-х т. СПб.: Невский фонд, 2003.
2. Долженко Г.П. Основы туризма. М.: Аваст, 2009. 320с.
3. Руденко А.М., Довгалева М.А. Психология социально-культурного сервиса и туризма. / А.М. Руденко, М.А. Довгалева. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 256 с.
4. Черных Н.Б. Технология путешествий и организация обслуживания клиентов. М.: Советский спорт, 2002. 320 с.

РАЗРАБОТКА АНИМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

WORKING OUT OF THE ANIMATION PROGRAM FOR STUDENT'S YOUTH ON THE BASIS OF SANATORIUM-DISPENSARY OF THE ORENBURG STATE UNIVERSITY

Колыванова Н.В. *(Оренбургский государственный университет, Оренбург)*
Kolyvanova N.V. (*Orenburg State University, Orenburg*)
Научный руководитель: Лучко Н.В.

Сегодня Оренбургская область насчитывает около 60 санаториев, расположенных по большей части в экологически чистых районах, где нет промышленных предприятий, наряду с широким спектром оздоровительных услуг имеются и услуги развлечения и досуга. Поэтому неудивительно, что санаторно-курортное лечение на территории Оренбургской области является одним из наиболее распространенных вариантов отдыха.

Санатории области не уступают по уровню сервиса самым известным всероссийским здравницам. Комфортабельные корпуса со всеми удобствами, квалифицированное лечение, многоразовое питание — это свойственно лучшим санаториям Оренбургской области. Кроме того, отдыхающие могут заняться спортом, позагорать или развлечься. Некоторые санатории Оренбургской области функционируют круглосуточно — и летом, и зимой.

Для анализа дополнительных услуг предприятий санаторного комплекса на территории Оренбургской области были выбраны предприятия, отраженные в таблице 1 [2]. Проведенный анализ пяти санаториев показал, что каждый санаторий пытается наряду с широким спектром оздоровительных услуг, предоставлять своим клиентам и услуги развлечения и досуга. Единственный санаторий-профилакторий ОГУ не уделяет должного внимания организации досуга. Хотя учитывая, что студенты являются основными потребителями оздоровительных услуг санатория, следует использовать досуговую деятельность как в рамках развлечения, так и в целях проведения социально-воспитательной работы.

Актуальность исследования заключается в оптимизации лечебно-оздоровительного процесса в условиях санатория-профилактория Оренбургского государственного университета, так как оздоровление и реабилитация студентов и сотрудников университета не могут считаться полноценными, если они ограничены только медикаментозными воздействиями. Если у пациента позитивный душевный настрой, то все медицинские методики действуют на организм с повышенной отдачей. Поэтому в настоящее время набирает обороты социально-культурный подход, затрагивающий духовную сферу личности, в частности социально-культурная анимация, которая оказывает на личность, а особенно на студентов, непосредственное педагогическое и здоровьесберегающее действие [1].

Таблица 1 –Перечень услуг развлечения и досуга в санаторно-курортных учреждениях на территории Оренбургской области

Наименование	Наименование, дата создания Ф.И.О. руководителя Адрес, телефон, факс, e-mail	Кол-во мест размещения	Развлекательные услуги
Санаторий-профилакторий «Чайка»	Ольховая Валентина Николаевна,460048, г.Оренбург,ул.Монтажников, 1 «а»факс 75-71-16, тел.65-71-16, 75-67-53	100	Кружковая деятельность, художественное творчество для детей; спорт; экскурсионные программы.
ОАО Санаторий «Строитель»	Главный врач Вострикова Светлана Григорьевна 33-33-44 Главный администратор Черникова Наталья Григорьевна 33-21-39 460021, г. Оренбург, ул. Мало-Восточная, 1/1 факс 37-02-50, 33-33-44 sanatori@mail.esoo.ru	200	Музеи, экскурсии, кинотеатры, планетарий, боулинг. Ежедневно проводятся различные мероприятия, конкурсы, викторины, музыкально-танцевальные вечера.
«Урал» санаторий-профилакторий	Оренбург г., Центральная ул., 20, Тел. 73-31-20	100	Сауна с бассейном и залом, для гостей, дискотека, кинозал, спортивные игры на спортплощадках, организация свадеб, торжеств, семинаров.
ОАО Оренбургэнерго санаторий-профилакторий «Солнечный», 2004г.	Шапиро Екатерина Григорьевна 460023, г. Оренбург, ул. Турбинная, 23А,т. 56-49-75, 78-81-03,	100	Бассейн, сауна, тренажерный зал, бильярд, настольный теннис, библиотека.
Санаторий-профилакторий «Озон»	Филатова Ольга Аркадьевна Хутор Степановский, т. 73-26-79, 73-24-65 460001, г. Оренбург, Чкалова, 1 Тел.: +7(3532)73-21-47 E-mail: info@oooozon.ru	160	Спортивно-оздоровительные услуги: закрытый бассейн, сауна, криосауна, баня, спортивные площадки, солярий, тренажерный зал, теннисный корт, бильярд, аквааэробика. Сервис: конференц-зал, экскурсии, автостоянка прокат спортивного инвентаря, детская игровая комната, библиотека, парикмахерская.
Санаторий-профилакторий ОГУ	460000, г. Оренбург, Победы, 13в, общежитие №1, этаж №2 Тел.: +7(3532)315611	75	отсутствуют

При разработке проекта анимационной программы было проведено анкетировании среди студентов с проживанием (81) и без проживания (122). Анкетирование проводилось в течение трех заездов. Основная цель опроса была выявить потребности студентов в организации и проведении своего досуга в санатории-профилактории ОГУ. Анкета включала в себя 5 вопросов закрытого и открытого типа.

В результате анализа анкет было выявлено, что почти все отдыхающие не против проводить свой досуг в санатории-профилактории, а те, кто не проживает, готовы приходить на организованные мероприятия при условии, что они будут отвечать их интересам. Предпочтение анкетируемые отдали развлекательным мероприятиям. Более 70% опрашиваемых являлись студенты с 1 по 4 курс, которые готовы помогать в организации мероприятий.

На рисунке 1 представлена диаграмма с возрастной структурой отдыхающих за 2011-2013 года.

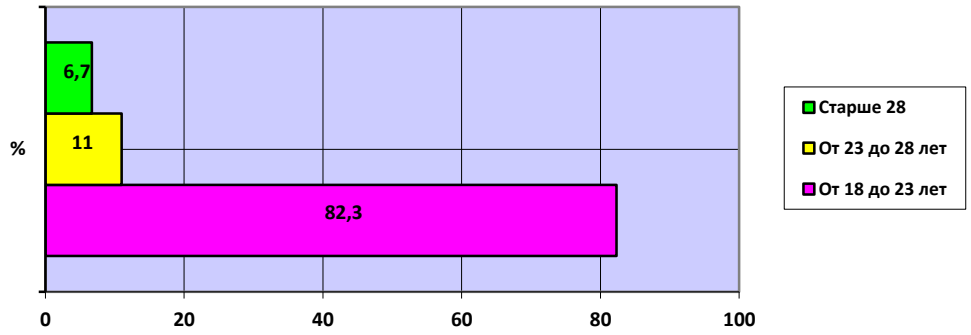


Рисунок 1 – Возрастная структура отдыхающих

Как видно из данных диаграммы, в санатории-профилактории преобладают отдыхающие от 18 до 23 лет, в данную группу входят студенты с 1 по 5 курс.

На рисунке 2 представлена диаграмма с половым соотношением отдыхающих.

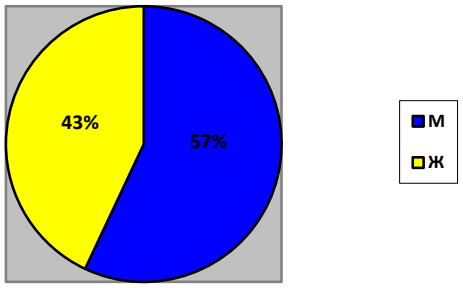


Рисунок 2 – Половое соотношение отдыхающих

В половом соотношении среди отдыхающих преобладают молодые люди.

При внедрении анимационной программы в санаторий-профилакторий ОГУ учитывался тот факт, что организация досуга в санатории-профилактории должна гармонично сочетаться с лечебным процессом, а не выступать противовесом ему. В программу включены: конкурсы, викторины, спортивные мероприятия, дискотеки, песни под караоке, экскурсии, боди-арт и многое другое.

Все мероприятия анимационной программы направлены на активную двигательную деятельность отдыхающих, что очень важно для здорового функционирования человеческого организма, так как ускоряется процесс обмена веществ, происходит обновление тканей, развивается пластичность, упругость и сила мышц.

Экскурсии по пешеходной улице Советская своего рода Оренбургскому «Арбату», знакомство студентов с историческими и культурными традициями разных народов, их национальными особенностями, жизненным укладом и национальными костюмами в культурном комплексе «Национальная деревня». Несомненно, стимулируют познавательные интересы каждой личности, сближают людей по интересам, даже не обязательно хорошо знакомых друг с другом, способствуют расширению культурного кругозора.

Для реализации анимационной программы для студенческой молодежи на базе санатория-профилактория ОГУ потребовалось введение должности аниматора с развитыми творческими способностями. Штатное расписание – ненормированный рабочий день, выходные – перерывы между заездами.

Ответственными за организацию и реализацию анимационной программы являлись Профком студентов во взаимодействии с Отделом по социальной и воспитательной работе с привлечением Студенческого центра ДК «Россия»; волонтеров ОГУ одним из направлений деятельности которых является досуговая и творческая деятельность.

Реализация анимационной программы для студенческой молодежи на базе санатория-профилактория Оренбургского государственного университета позволила отдыхающим удовлетворить духовные потребности, оценить собственную личность, проанализировать свою роль в масштабах различных подсистем и, конечно же, осуществить социально-воспитательную работу со студентами.

Социальный эффект от анимационной программы заключался в следующем:

– восстановление физического и духовного здоровья студентов;

– формирование новых личных и общественных потребностей;

– развитие личности, так как анимационные программы заставляют решать многогранные задачи (прежде всего воспитания, формирования оптимистического настроения, образования, отдыха развития культуры человека).

Гармоничное сочетание лечебного процесса с увлекательной анимационной программой позволило не только устранить болезнь, но и обеспечить социальное и психологическое благополучие отдыхающей студенческой молодежи.

Литература

1. Аллаяров Х. А. Терапевтические возможности комплексного воздействия искусств: монография / А.Х. Аллаяров, Г.Д. Семенова (Петракова). – М.: НПО «Союзмединформ».
2. Стратегия развития туризма в Оренбургской области [Электронный ресурс]. URL: http://minsportturizm.orb.ru/turizm/turistsko-rekrea/ (дата обращения: 10.03.2014).

РАЗРАБОТКА МАРШРУТА ПО РЕКЕ КЫЗЫЛ-ХЕМ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
DEVELOPMENT ROUTES ALONG THE KYZYL-KHEM OF REPUBLIC TYVA

Ховалыг А.С. (*Томский государственный университет, г. Томск)*
Hovalyg A.S. (*Tomsk State University, Tomsk)*
Научные руководители: Карвунис Ю.А., д-р мед. наук Дьякова Е.Ю.

О туристическом потенциале Тувы говорят часто. Многие сходятся во мнении, что он пока не раскрыт и на десятую долю. Причинами считаются транспортная труднодоступность, недостаточно развитая инфраструктура, отсутствие крупных инвесторов в таком бизнесе и ряд других трудностей [1]. Однако в последнее время наблюдается существенный прогресс в этой области. В республике появились свои сетевые ресурсы, которые расскажут, где здесь можно отдохнуть. На страничке Республиканского центра туризма можно посмотреть на турбазы, узнать, где можно провести культурный досуг, какие гостиницы вам могут предложить [2]. Если сравнивать с недавним прошлым, то информационный прогресс налицо. Вместе с тем при огромном туристическом потенциале обнаруживается острая нехватка конкретных разработанных туристских маршрутов.

В связи с этим целью данной работы стала разработка маршрута по реке Кызыл-Хем республики Тыва.

Кызыл-Хем... От одного названия этой тувинской реки веет ароматом диких, не обожженных «дыханием цивилизации» просторов центральной Азии. Кызыл-Хем – это исток Енисея, имеющий в Монголии название Шишхид-Гол. Традиционно жители Монголии и Тувы почти не употребляют в пищу рыбу; и это, наряду с труднодоступностью, и является одной из причин обилия рыбы в верховьях Енисея. И не просто рыбы, а королей рыбьего царства – тайменя, ленка, хариуса! Уже в первый день

сплава участникам тура 2001 г. довелось насладиться азартной борьбой с пятнадцатикилограммовым хозяином реки – тайменем, выудить почти пятикилограммового красавца-ленка и «черного» килограммового хариуса.

На земле осталось мало мест, сохранивших в такой степени свою первозданность и суровую первобытную красоту. Ослепительная красота окружающих гор с белыми «нитками» водопадов, дикая нетронутая южная тайга, стремительная, но доверчивая река...

Ввиду отсутствия каких-либо дорог, путешествие по этой реке возможно лишь в виде сплава на катамаранах или надувных плотах. Большая часть маршрута проходит по абсолютно ненаселенной местности. Лишь ближе к его концу встречается первое жилье – поселок староверов (это одно из последних прибежищ приверженцев старообрядческой веры, а дальше уже граница – Монголия). Встречи с местными жителями необычайно колоритны – это настоящее путешествие во времени, мир совсем иных ценностей и интересов.

Кызыл-Хем по праву считается одной из самых красивых и «рыбных» рек Сибири. Побывать в таких местах – редкая удача.

Протяженность сплава по реке Кызыл-Хем – 250 км.

Продолжительность тура: 7 дней.

Категория сложности: III с элементами IV.

Сезонность: с июля по сентябрь, оптимально – июль-август.

Снасти: ленок и таймень – на блесну, хариус – на мушку.

Средства сплава: четырехместные катамараны (2 шт.) и рафт.

День 1: Прибытие самолетом в город Абакан (перелет из Москвы около 4 ч). Переезд в город Кызыл – столицу Республики Тыва (около 5-6 ч). Посещение монумента «Центр Азии». Ночлег в гостинице (удобства в номере) или юрточной турбазе на берегу Енисея (гости живут в традиционных тувинских юртах, имеется душ, биотуалеты, вода с подогревом).

За дополнительную плату в зависимости от Вашего выбора организуются экскурсии в краеведческий музей, буддийский монастырь, шаманскую клинику, посещение театрализованного камлания шамана, концерт всемирно известного тувинского горлового пения.

День 2: Перелет вертолетом (заказной рейс) в поселок Уш-Белдир, расположенный у самой границы Монголии и Республики Тыва. Сбор и подготовка средств сплава. Ночлег в палаточном лагере.

Дни 3 - 5: Сплав с дневками и рыбалкой. Ночлеги в палаточном лагере. Походная баня регулярно.

День 6: Прибытие в поселок Сарыг-Сеп, переезд по живописной горной дороге в город Кызыл и далее в Абакан. Прощальный ужин. Ночлег в гостинице.

День 7: Трансфер в аэропорт, вылет.

Подобный сплав по реке является отличным вариантом активного отдыха и доставляет большое эстетическое удовольствие.

Литература

1. Соин Д. Прошлое, настоящее и будущее туризма в Туве. Электронная газета «Плюс Информ» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://plusinform.ru/main/4416-proshloe-nastoyaschee-i-buduschee-turizma-v-tuve.html – 2014.

2. Информационный центр республики Тыва [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://visittuva.ru/ – 2014.

СОЗДАНИЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ОРЕНБУРГСКАЯ ЦЕЛИНА»

THE CREATION OF CULTURAL AND HISTORICAL CENTRE «UNBROKEN SOIL IN ORENBURG REGION»

Шванёва В.В. (*Оренбургский государственный университет, г. Оренбург*)
Shvanyova V.V. (*Orenburg State University, Orenburg*)
Научный руководитель: Полякова И.Л.

Пропаганда туристических маршрутов, включающих различные природные объекты нашей страны является важной задачей, стоящей перед федеральными и региональными органами власти, решение которой обеспечивает повышение роли и значения всех регионов России. Создание центров на базе памятников природы, истории и культуры является одним из наиболее перспективных направлений в развитии туризма. Такие центры представляют собой новую модель деятельности культурных институтов региона, где они расположены, которая поможет модернизировать существующую в регионе инфраструктуру туризма и культуры [2].

В связи с актуальностью данного варианта развития внутреннего туризма в России, предлагается создание культурно-исторического центра «Оренбургская целина». Процесс освоения целинных земель вызывает огромный интерес на протяжении многих лет, данный этап в истории Оренбургской области освещен недостаточно подробно. Документы тех лет и участники событий рассказывают не только о героических буднях, но и трудностях, с которыми встретились на первых порах целинники. Поэтому создание данного туристического объекта поможет туристам не просто прослушать информацию о быте первоцелинников, но и увидеть своими глазами, как они жили, чем занимались, а также почувствовать себя участником тех событий.

Сохранение и развитие целинных земель как природно-культурного наследия очень важно, так как создает предпосылки для организации зон рекреации, развития туризма.

Слово целина означает покрытые естественной растительностью земли, которые веками не распахивались. В отличие от старопахотных земель, почвы целины содержат в корнеобитаемом слое повышенное количество гумуса, азота и других элементов питания растений, более структурны и более уплотнены, менее засорены семенами сорняков, отличаются пониженной жизнедеятельностью микроорганизмов и своеобразным водным режимом: в засушливых районах они сильнее иссушены, в увлажнённых — влажность их высокая. Обработка непахотных участков земли началось в Советском Союзе 60 лет назад, на их освоение выехало около миллиона человек [1]. Этот процесс сыграл важную роль в развитии сельского хозяйства нашей области. Именно поэтому нас заинтересовала данная тема. Ведь большинство жителей нашей области, даже не подозревают, что Оренбургский край является одним из первых, кого коснулась сталинская реформа, и освоение целинных земель в середине XX века. Более того, на территории Восточного Оренбуржья никогда не было музея под открытым небом, который повествует о важной вехе в развитии сельского хозяйства нашей страны. Это может стать центром притяжения туристов из России и всего мира.

Культурно-исторический центр предполагается разместить на территории Оренбургской области близ поселка Адамовка у реки Джарла.

Данный туристический объект представляет собой культурно-историческую ценность для жителей не только Оренбургской области, но и других областей тоже. Особый интерес проявят учащиеся средних общеобразовательных учреждений. Это уникальная возможность провести занятие по истории не за партами, а буквально окунуться с головой в те события, которые проходили на территории родного края.

Также туристы смогут посетить данное место, с культурно-познавательными, рекреационными и спортивными целями: познакомиться с бытом первоцелинников;

познакомиться и принять участие в событиях, связанных с освоением целины; совершить конные и пешие прогулки по окрестностям.

На рисунке 1 представлена схема расположения объектов культурно-исторического центра «Оренбургская целина».

Заинтересовать туристов, помогут следующие объекты и мероприятия парка:

1.Территория парковой зоны располагается вблизи лесо-степной зоны недалеко от поселка Адамовка. По размеру составляет 60 соток (6000 кв. м.).

2. Гостиницы, построенные в виде деревянных домиков. 3 домика включает в себя 3 номера, на 2, 3 и 4 человека и 2 домика включает в себя 3 номера на 3, 4 и 5 человек. Внутренне убранство поддерживает атмосферу того времени, а современные предметы удобства (телевизор, холодильник) декорированы и включены в обстановку таким образом, чтобы они не мешали туристам окунуться в жизнь первоцелинников оренбургского края.

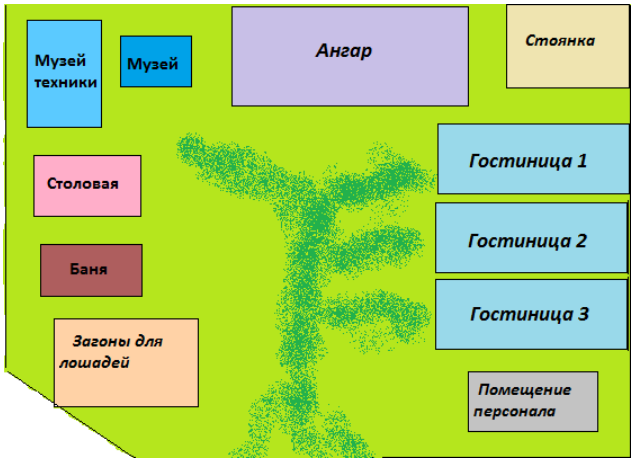


Рисунок 1 – Схема расположения объектов культурно-исторического центра «Оренбургская целина»

3.Столовая построена в том же стиле, что и гостиницы, рассчитана на 30 человек. Посуда, как и положено, будет глиняной. Меню включает в себя традиционные блюда русской кухни: щи из кислой капусты со сметаной, большое разнообразие каш, оладья, блины, квас и многое другое.

4. Баня выполнена в том же стиле, что и гостиница.

5. Экскурсия на место съемки фильма «Иван Бровкин на целине». Экскурсия будет проходить в совхозе «Комсомольский», который расположен недалеко от Адамовки. Этот кинофильм отражает жизнь и быт людей, поэтому необходимо воссоздать этот «кусочек» истории нашего края.

6.Музей истории.

Данный объект будет полностью отражать быт людей того времени.

Почему именно в Оренбургской области началось освоение целины? Как осуществлялся процесс освоения целинных и залежных земель? Какую роль сыграло освоение целины в развитии агропромышленного комплекса Советского Союза? Насколько значим был личностный вклад целинников?

Ответы на эти и многие другие вопросы смогут получить посетители нашего музея. В основу всех экспозиций войдут документы, сохраненные местными жителями Адамовского района. В основном они рассказывают о быте людей. В качестве будущих экспонатов выступают документы, фотографии, предметы быта.

7. Музей техники.

Экскурсия будет проходить в отдельном павильоне под открытым небом. Здесь будут представлены экспонаты техники, которые использовали люди при освоении целины.

Развитие отечественного тракторостроения достигло такого уровня,

когда необходимо не только двигаться вперед, но и бережно сохранять реликвии, рассказывающие об этапах становления отрасли.

Экспозиция музея, даст полное представление об истории становления и развития российского и мирового тракторостроения. Фонды музея формируются не только из документов, макетов тракторов, фотографий, что само по себе уже ценно, но и подлинных образцов тракторной техники отечественного производства, эксплуатировавшихся как в России, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья. Здесь представлены колесные, гусеничные, промышленные, трелевочные тракторы.

Современный музей не мыслим без применения информационных технологий, поэтому после знакомства с экспозицией посетители смогут посмотреть видеофильмы, поработать в мастерской.

Важно, что посетителями музея будут не только взрослые люди, но и дети, которым интересно разобраться, как устроен тот или иной механизм, познакомиться с принципом его работы. Сюда можно прийти всей семьёй. И не исключено, что интерес к технике, который заложен во многих мальчишках, благодаря музею сможет развиться и дать стране новых «кулибиных». Ведь именно с изобретения в 1791 году трехколесной «коляски-самокатки» знаменитым механиком-самоучкой Ивана Петровича Кулибина началось развитие самодвижущейся техники.

8. Обзорная экскурсия с высоты птичьего полета.

Вертолетная экскурсия - уникальная возможность увидеть степи Оренбургского области с высоты птичьего полета, оценить всю первозданную красоту этого края.

Целевой аудиторией могут быть туристы различных возрастов, но преимущество будет отдаваться школьникам и студентам. Для начала рекомендуется реализовывать - как тур выходного дня, то есть разрабатывать программу на 2-3 дня. С целью привлечения учащихся высших учебных заведений необходимо создание условий для прохождения учебной и производственной практики. Так же возможен вариант подработки для учащихся. В перспективе разработки возможен летний полевой лагерь для школьников и студентов.

С целью повышения интереса к данному объекту и привлечения как можно большего числа участников и посетителей весьма эффективным представляется проведение научных и культурных слетов, конференций. Создание образовательных программ, включающих в себя циклы лекций, видеофильмы, направленные на пропаганду и внедрение знаний, воспитание бережного отношения к истории и природе родного края.

Ресурсное обеспечение реализации проекта создания историко-культурного центра «Оренбургская целина» включает в себя покупку земельного участка под размещение парка, строительство необходимых зданий и сооружений (гостиниц, административного корпуса, загона для лошадей, столовой и т.д.), покупка необходимого оборудования (мебели, бытовой техники, рыболовного инвентаря, приобретение экспонатов и т.д.). При суммировании данных затрат предварительная общая стоимость составила 6 881 750 рублей.

Социально-экономический эффект реализации мероприятий – создание условий для удовлетворения потребностей населения области и приезжающих туристов в активном и полноценном отдыхе, пропаганда туризма как здорового образа жизни, создание современного конкурентоспособного туристского продукта на территории Оренбургской области, за счет социальной рекламы о туристских объектах Оренбуржья, проведения пресс-туров, фестивалей, форумов, информирующие о богатом потенциале области.

В результате реализации мероприятий будут созданы условия для сохранения и возрождения объектов культурного и природного наследия области и позволит занять Оренбургской области одно из ведущих мест в рейтинге регионов страны в туристской сфере, особенно благодаря такому виду как культурный туризм.

Литература

1. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс].URL: http://dic.academic.ru/ (дата обращения 25.02.2014)
2. Инновации в социально-культурном сервисе и туризме [Электронный ресурс].URL: http://lib.rus.ec/b/204773/read (дата обращения 25.02.2014).
3 История Оренбуржья [Электронный ресурс].URL: kraeved.opck.org/kraevedenie/history/orenburje_1950_1960.php (дата обращения 26.02.2014).

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ…… 3

Агафонов Д.Г.
ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ САЙТА ТУРФИРМЫ…… 3

Ахметова А.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 6

Булатый П.Ю.
РОЛЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА СТРАНЫ……. 8

Вторушин А.А.
ЭКСТРИМ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ…….. 11

Дугужева С. С.
К ВОПРОСУ ЗНАЧЕНИЯ СЛОГАНА В КОНТЕКСТЕ ИМИДЖА РЕГИОНА……... 12

Зорина А.А.
МАССОВЫЙ И ЭЛИТАРНЫЙ СПОРТ……... 15

Квашнина Н.П.
МЕСТО ЖЕНЩИНЫ В «МУЖСКОМ СПОРТЕ» ……. 17

Кожевникова А.А.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ….. 20

Корейш А.С.
ТУРИСТКО-РЕКРЕАЦИОННОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ ТОМСКА И ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ 23

Лыпко А.А.
МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АГРОТУРИЗМА……. 26

Муромцева Д.С.
К ВОПРОСУ О ПОТРЕБНОСТЯХ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО КЛИЕНТА ТУРФИРМЫ…… 29

Мырзабекова Г.
НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КАЗАХСТАНЕ……..…….. 32

Рипнягов А.В.
МЕСТО БОЛЕЛЬЩИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ……. 34

Хасаншина Л.И.
ВЛИЯНИЕ ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА……..……... 37

Шаламова А.С.
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЧАИНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ…… 38

Янушкевич М.В.
ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА И ТУРИЗМА В КОНЦЕ XIX ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА…….. 40

Яцкевич А.И.
МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОБМЕН МОЛОДЕЖИ……. 42

РАЗДЕЛ 2.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ…… 45

Алексеева Ю.Д.
АНАЛИЗ РОЛИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ……. 45

Артеменко Н.В., Слепцова М.А.
ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)…….. 46

Баева В.Ю.
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ……. 50

Байдашев А.Е.
ФАКТОРЫ ОТБОРА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ……... 51

Банникова Н.В., Аристрахова Н.А.
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА…….. 53

Бауэр А.А.
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ……. 56

Бичинская Т.Г.
ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ…….. 59

Булгакова А.И.
ВНЕДРЕНИЕ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ»…… 62

Валеева А.Р.
ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА…….. 65

Валиев Р.Р.
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ…….. 66

Гарова А.В.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ…….. 70

Гиздатуллина Ф.И.
ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ……. 74

Ерёмич Е.Е.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ……. 76

Жмыхов П.А.
МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ……. 78

Зубкова Я.С.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ……. 81

Каричев В.А.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРЕМЕННОГО НЕПРЕРЫВНОГО МЕТОДА……... 82

Котин А.К.
ВЕРБАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ «УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК» НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ…….. 84

Лактионова В.О.
ВЫЕЗДКОВАЯ ПОСАДКА ВСАДНИКА……. 87

Мингулова А.Ф.
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ 89

Миндубаева Л.М.
МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ…… 92

Моргучева В.О.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ……... 93

Петров М.Е.
СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ……... 96

Романова А.А.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВКИ МОЛОДЕЖИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ ВО ВЛАДИМИРСКОМ РЕГИОНЕ……... 97

Севостьянова Е.И.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ……... 99

Серова П.А.
ИННОВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ……... 101

Соколова М.Л.
ФОРМИРУЮЩАЯ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА…….. 105

Соломоненко С.А.
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА……. 108

Ушакова И.Ю.
ШЕЙПИНГ – КАК УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ…….……..…….. 111

Хасаншина Л.И.
НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МОЛОДЕЖИ…….……..……..……..……..……..……..……..……..……. 112

Чекаловец Е.И.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК…….……..……..……. 113

Шипулин И.
ИСТОРИЯ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ» …….……..……..……..……..……..……. 116

РАЗДЕЛ 3.
РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ……...……..……. 119

Баталов А.К.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ
УСЛОВИЯХ……...……...……...……...……..……. 119

Володина Ю.А.
К ВОПРОСУ О РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ…… 122

Галушков Е.С.
ИГРОВЫЕ СРЕДСТВА АКТИВНОГО ОТДЫХА ШКОЛЬНИКОВ-ФУТБОЛИСТОВ 11–13
ЛЕТ……...……...……...……...……...…… 126

Джанвелян В.Г.
ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ……..……..……..... 128

Исаева Е.Е., Даутова А.З., Усманова С.Р.
РОЛЬ МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА В АДАПТАЦИИ
КИСЛОРОДТРАНСПОРТНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА К ГИПОДИНАМИИ…….. 129

Каграманова С.Р.
СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ……...……...……...……...……...……...…….. 132

Козарь Е.М.
ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ЗАБОЛЕВАНИЙ НАСЕЛЕНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСРЕДСТВОМ БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ РЕГИОНА 134

Ломан С.Н.
ВОДНЫЕ ВИДЫ РЕКРЕАЦИИ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ 136

Маринина Л.М.
МОДНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ……...……...…… 138

Рогозина Е.С.
ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТА……...……...……...……...…….. 140

Солодовников Д.С.
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ……...……...……...……...……...……...……... 143

Фарахов И.Р.
РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ……...……...……...……...……...…….. 144

Фомченко В.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНОВ (ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРЫ) ……..……..……..……..…..…..…..…..……... 146

РАЗДЕЛ 4.
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ…… 148

Асланова Ж.И.
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ «ВЫМПЕЛ» Г. КОВРОВА……..…..…..…..…..…..…..…..……. 148

Беловодская А.А.
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ…… 151

Бояринцева Ю.В.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СНОУБОРДИСТОВ……..... 154

Гиззатулина В.А.
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ……..……... 157

Жанен З.М.
СПОРТОП – ПРОДУКТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ……..…… 159

Лукиянов И.Ю.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ КОМАНДЫ «АВТОМОБИЛИСТ» В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА……..…..…..…..…..…..…….. 161

Меньков В.А.
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ БИОРИТМОЛОГИИ В СПОРТЕ……. 163

Никонова К.Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВЛГУ……... 166

Сосуновский В.С., Дурас Е.Е.
ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ-2023 В ГОРОДЕ ТОМСКЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ, РИСКИ И ВЫГОДЫ……..…..…..…..……. 168

Сосуновский В.С.
КЁРЛИНГ КАК ВИД СПОРТА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И СРЕДСТВО СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ…… 172

Терентьева А.В.
ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКИХ И ЮНОШЕСКИХ ШАХМАТ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ…… 175

Хазов А.Ю.
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ И ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ КХЛ И МХЛ 176

Хасанова О.А.
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ФУСА)……... 179

РАЗДЕЛ 5.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА 182

Абдуллина А.Н.
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА БОС (БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ) В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ……... 182

Айданова А.И.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЗИМНИМИ ВИДАМИ ТУРИЗМА…… 183

Головко Д.Е.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ……. 186

Дьяконова В.И.
РОЛЬ АНИМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОМ ТУРИЗМЕ…..……. 189

Кряжевских Н.С., Захарова А.Н.
АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 192

Кунижев А.А.
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ……. 194

Межибор И. Г., Лалаева Г.С.
АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА……. 196

Панова М.Ю.
РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ОТКЛОНЕНИЙ НА ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММЕ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ……. 197

Рыскова А.А., Нигматуллина А.А., Епифанова А.П.
ВЛИЯНИЕ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 199

Чипко А.
МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ…… 202

РАЗДЕЛ 6.
ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА…..... 206

Галлямова А.Р.
ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ……. 206

Коннова С.М.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ БОЛЬНЫХ МИОПИЕЙ……... 207

Коршунов С.Д., Соседова Л.Г., Рогов А.В.
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕЧЕВЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ…….. 210

Майорова А.Р.
ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА! ……. 212

Миронов А.А.
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ И ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ЛФК…….. 213

Сарсенбекова Л.Ж., Немовча И.А.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ…… 216

Соловьёва М.С.
ОСНОВНЫЕ ЦЕНТРЫЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ……... 218

Туманова И.А.
САНАТОРИЙ ИМЕНИ АБЕЛЬМАНА КАК ЦЕНТР ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…….. 220

Фефилов А.А.
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ……. 222

Ханова Э.М.
ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ…… 224

Христофорова А.И.
САНАТОРИЙ «ВОЛЬГИНСКИЙ» КАК ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ……. 225

РАЗДЕЛ 7.
ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА…….. 228

Колыванова Н.В.
ВЛИЯНИЕ ТИПА ВОСПРИЯТИЯ КЛИЕНТА НА ТЕХНИКУ ПРОДАЖ ПРЕДПРИЯТИЙ СЕРВИСА И ТУРИЗМА……. 228

Рехнер Ю.Ю.
РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК ЗАВЕРШАЮЩЕЕ ЗВЕНО МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ……. 230

Чемякина М.И.
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ…… 231

РАЗДЕЛ 8.
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 234

Баталов А.К.
ТУРИСТСКАЯ ИНДУСТРИЯ В УДМУРТИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ……. 234

Булатый П.Ю.
ТУРИСТИЧЕСКАЯ ИНФРАСТРУКТУРА РЕГИОНА ЛИТВИНСКОЕ ПРЕДПОЛЕСЬЕ…… 237

Гаврилова И.М.
РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА РЕГИОНА…… 240

Кожевникова Т.К.
РАЗРАБОТКА ТУРА ВЫХОДНОГО ДНЯ «ТАЙНЫ БУЗУЛУКСКОГО БОРА» В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ……. 242

Коржова М.С.
ПОТЕНЦИАЛ ТЕРРИТОРИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТЕМРЮКСКОГО РАЙОНА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ) …….. 246

Котецкая М.О.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СВАДЕБНОГО ТУРИЗМА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ…… 248

Миденкова С.А.
МАРКЕТИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГУБЕРНСКОГО ГОРНОЛЫЖНОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ТАНАЙ» ……. 250

Негоденко Е.С.
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ……. 252

Никитина Е.В.
ВЛИЯНИЕ КИНОИНДУСТРИИ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА…… 254

Рахматуллина А.А.
ОТ КРАСИВОЙ РЕКЛАМЫ К КРАСИВОЙ ЖИЗНИ……. 257

Тихонова В.А.
АТТРАКТИВНОСТЬ АРХИТЕКТУРЫ В СТРУКТУРЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО ИНТЕРЕСА…. 259

Шмакова Е.С.
РАЗВИТИЕ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ЗАПАДНОЙ СИБИРИ…….. 262

Юганкина Е.А.
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА «ЦЕНТР РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ» В ТОМСКЕ…….. 264

РАЗДЕЛ 9.
ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ……... 267

Буэль Ю.А.
ОЦЕНКА ВАРИАНТОВ РАЗМЕЩЕНИЯ ВОЛОНТЕРОВ НА ОЛИМПИАДЕ В СОЧИ…… 267

Ворсло А.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭКСКУРСИОННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В БРАСЛАВСКОМ РАЙОНЕ: ОБЗОРНЫЙ МАРШРУТ «БРАСЛАВЩИНА – КРАЙ ОЗЕР И ХРАМОВ»…….. 268

Демидович Д.
ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТСКИХ КЛАСТЕРОВ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ……. 272

Колыванова Н.В.
РАЗРАБОТКА АНИМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА…… 275

Ховалыг А.С.
РАЗРАБОТКА МАРШРУТА ПО РЕКЕ КЫЗЫЛ-ХЕМ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА……... 278

Шванёва В.В.
СОЗДАНИЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ОРЕНБУРГСКАЯ ЦЕЛИНА»….... 280

СОДЕРЖАНИЕ…….. 284