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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 20 апреля 2017 г.

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

Scientific & Technical Translations
STT
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Томск 2017

УДК 796; 797; 798; 799
А 43

А 43 **Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 20 апреля 2017 г.** / под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : STT, 2017. – 340 с.

ISBN 978-5-93629-590-4

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

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

УДК 796; 797; 798; 799

Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-93629-590-4

© Авторы, 2017
© Оформление. STT™, 2017

ЧАСТЬ 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Раздел 1.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БОЛГАРСКИЙ МЕШОК» – ЭТО НОВАЯ ЭРА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Абдураманов А.Р.
Таврическая академия Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Россия

THE BULGARIAN BAG – A NEW AGE OF FUNCTIONAL TRAINING

Abduramanov A.
Taurida National V.I. Vernadsky University, Simferopol, Russia

Studied the influence of high-intensity interval exercises with "Bulgarian bag" on the functional state of cardiovascular system of the wrestlers. The «Bulgarian bag» – easy to use sports equipment that is used during strength, plyometric and aerobic exercises by developing power quality, increasing explosive power, strengthening the joints and ligaments, and cardiovascular system. Mobilization of functional reserves of the body while training with the «Bulgarian bag» will increase muscle tone and, ultimately, to strengthen the cardiovascular system and overall health.

Научный руководитель
канд. биол. наук Тарабрина Н.Ю.

abduramanov95@mail.ru

Введение. В настоящее время в подготовке высококвалифицированных спортсменов четко прослеживается тенденция к использованию нетрадиционных средств и методов в спортивной тренировке. Спортивные специалисты, тренеры и спортсмены постоянно находятся в поиске новых и эффективных спортивных технических средств, тренажеров, спортивного инвентаря [1, 6]. В идеале, оборудование должно, быть универсальным, функциональным, эффективным и прочным. Всем этим критериям соответствует «болгарский мешок». «Болгарский мешок» – простой в использовании спортивный снаряд, с который используется при выполнении силовых, плиометрических и аэробных упражнений, развивая силовые качества, наращивая взрывную силу, укрепляя суставы и связки, а также сердечно-сосудистую систему. Он представляет собой мешок формы полумесяца, наполнителем которого обычно служит песок. Полагают, что упражнения с «болгарским мешком» более физиологичны, чем упражнения с другими утяжелителями, т.к. структура песка нестабильна, поэтому тренировки с ним задействуют больше мышечных и связочных групп, требуют бóльших усилий, бóльших затрат энергии, что является преимуществом по сравнению с привычными спортивными снарядами того же веса. В связи с вышеизложенным, целью работы явилось изучение влияния комплекса высокоинтенсивных интервальных упражнений с «болгарским мешком» на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы борцов вольного стиля.

Материалы и методы. Было обследовано 25 юношей 17–21-летнего возраста, занимающиеся вольной борьбой в Крымском высшем училище олимпийского резерва. Все спортсмены были разделены на две функциональные группы: в первую группу – контрольную – вошли 10 спортсменов-перворазрядников, имеющих стаж спортивной тренировки не менее 8 лет, тренирующиеся по стандартной методике. Во второй группе (экспериментальной) состоящей из 15 спортсменов, также занимающиеся вольной борьбой, с тем же стажем и соответствующей квалификацией, спортсмены в течение одного месяца помимо обычных тренировочных занятий выполняли комплекс упражнений с инновационным спортивным оборудованием – «болгарский мешок». У всех спортсменов исследовали следующие показатели: центральной кардиогемодинамики (ЦКГ): ЧСС – частота сердечных сокращений; АДс – систолическое артериальное давление; АДд – диастолическое артериальное давление; ПД – величина пульсового давления; САД – среднее артериальное давление; РБТ – Мощность сокращения левого желудочка; ЧСС – частота сердечных сокращений; УО – ударный объем сердца; МОК – минутный объем кровообращения; ОПСС – общее периферическое сосудистое сопротивление; ДП – двойное произведение; ВИ – Вегетативный индекс [5]. Для количественной оценки систолической функции сердца одновременно использовали нескольких методик. Косвенное представление получали по результатам измерения с помощью метода Короткова систолического и диастолического артериального давления (Адс и Адд) и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Разница между величиной систолического и диастолического давлений характеризует пульсовое давление (ПД). На основании этих данных

производили расчеты коэффициентов и индексов, характеризующих системное кровообращение. Расчеты и графическое оформление полученных в работе данных проводились с использованием программы Microsoft Excel и программного пакета «STATISTICA – 10.0» с использованием параметрических методов.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что в интактном состоянии достоверных различий в показателях сердечно-сосудистой системы у спортсменов экспериментальной и контрольной групп не наблюдалось. При сравнении изменений гемодинамических показателей для изучения влияния цикла тренировок с «болгарским мешком» выявлены существенные различия.

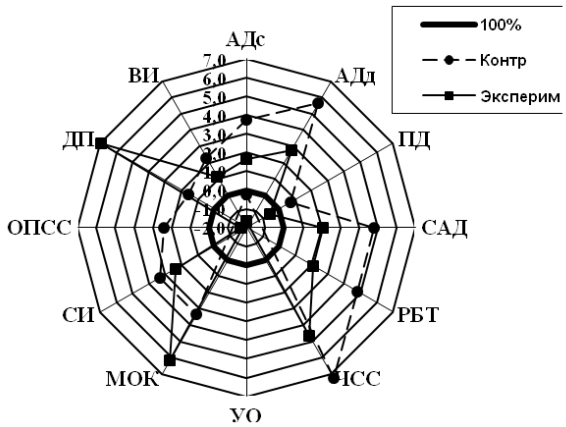

Рисунок 1
Относительные значения показателей центральной гемодинамики у спортсменов контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) по сравнению с исходным уровнем (%)

Как показано на рисунке 1, по показателям артериального давления разница в обеих группах составила 2,08% ($p<0,001$) по систолическому, и 0,14% ($p<0,05$) по диастолическому. Наряду с этим ЧСС в экспериментальной группе увеличился на 4,82%, а в контрольной на 7,26%. Разница по этому показателю составила –2,44% ($p<0,05$). При этом ПД на 0,16% ($p<0,01$) ниже в экспериментальной группе. Известно, что уменьшение ЧСС (отрицательный хронотропный эффект) снижает потребность миокарда в кислороде, вследствие уменьшения величины его работы, а также увеличивает диастолу [4]. Ударный объем существенно не различается, а вот МОК на 9,18% ($P<0,05$) существенно различен. Это обстоятельство можно рассматривать как тенденцию к проявлению феномена экономизации функций, наступающей в результате многократного действия на организм спортсменов интенсивных нагрузок, и согласуется с мнением ряда авторов [4, 5]. Однако, вопрос о влиянии спортивной тренировки на величину ударного объема и минутного объема крови у спортсменов трактуется неоднозначно. Одни исследователи не находят существенных различий в величинах главных гемодинамических показателей, другие, наоборот, отмечают снижение или повышение этих показателей у спортсменов различных дисциплин и квалификации [3–5]. Кроме того, на величину этих показателей влияют также такие факторы, как биологический возраст, степень полового созревания, конституциональные особенности, и главное – мощность, длительность и периодичность нагрузок.

Дальнейший анализ изменений показателей гемодинамики выявил существенные ($p<0,001$) различия в таких показателях как ДП и СИ достигшее 2,96% и 0,95% соответственно. Данные различия указывают, скорее всего, на усиление работы миокарда, что также проявляется в росте ОПСС (на 0,73%) и более значимом ($p<0,001$) увеличении показателя ПД на 0,16%. Очевидно, данные различия обусловлены степенью тренированности спортсменов и, соответственно, лучшими компенсаторными механизмами центральной гемодинамики спортсменов.

Заключение. При использовании в тренировочном процессе различных отягощений для увеличения скоростно-силовых нагрузок у многих борцов отмечается гипертрофия миокарда при незначительном увеличении объема полости левого желудочка. Очевидно, этот механизм является универсальным при адаптации спортсменов к скоростно-силовым нагрузкам различной модальности и мощности.

Список литературы

1. Ашкинази С. М. Совершенствование системы специальной физической подготовки в смешанных (комплексных) единоборствах / С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 94–98.
2. Каражанов Б. К. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность / Б. К. Каражанов, К. С. Сариев, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 8. – С. 22–23.
3. Малинский И. Й. Индивидуальные особенности функциональной подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля (включая возрастные отличия) : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / И. Й. Малинский – К., 2002. – 22 с.
4. Заболотских Н. В. Интегрирующая роль сверхмедленных физиологических процессов в оценке механизмов внутри и межсистемных взаимоотношений у лиц с различным типом вегетативной регуляции функций / Н. В. Заболотских., О. Г. Стаканова, К. Г. Приз // Кубанский медицинский вестник. – 2003. – №6. – С. 41–47.
5. Мельниченко Е. В. Миовисцеральная рефлекторная коррекция вестибулярных реакций сердечно-сосудистой системы у спортсменов. / Е. В. Мельниченко, Н. Ю. Тарабрина, А. И. Пархоменко // Таврический медико–биологический вестник. – 2010.– Т. 13. – № 3. – С. 133.
6. Шиян В. В. Уровень развития аэробных возможностей спортсменов и точность стрельбы у представителей служебного двоеборья / В. В. Шиян, Н. Д. Алтухов, П. В. Потапович // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур : научный рецензируемый журнал. – 2014. – № 1. – Ч. 1. – С. 66–75.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ НА ПРИМЕРЕ ЯМАЛЬСКОГО ЦЕНТРА ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

Андреева Л.Р.
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск, Россия

ORGANIZATION OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES AT THE MUNICIPAL LEVEL ON THE EXAMPLE OF YAMAL CENTER OF SPIRITUALLY-MORAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH

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

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

concept89@list.ru

The article presents the experience of the organization of physical and sports activities at the municipal level. Based on two-year research, the importance of physical education and sports in developing social qualities of children and youth is shown, positive shift in the centre disciples' physical education level is brought to light, the increase in the number of children regularly performing physical exercises as well as the decrease in the number of adolescents with harmful habits are noted.

Введение. Развитие сферы массовой физической культуры и спорта относится к приоритетным задачам государственной политики. Так, в соответствии с распоряжением правительства РФ от 07.09.2009 г. N 1101-рв, стратегической целью развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года определено «создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре». В то же время, в данном документе в качестве проблемы отмечено, что 65% детей и молодёжи не занимаются физической культурой и спортом на регулярной основе; 86% старшеклассников имеют различные отклонения в состоянии здоровья; свыше 40% юношей не готовы к службе в армии из-за низкого уровня физической подготовленности. Данные о недостаточном уровне развития физических качеств современной молодёжи подтверждаются мониторингом результатов испытаний восстановленного в 2014 году Комплекса ГТО [6].

В настоящее время в стране накоплен богатый практический опыт по реализации различных организационных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с

детьми и молодёжью, как в образовательных учреждениях, так и по месту жительства [1]. Между тем, большинство авторских программ реализованы на уровне экспериментальных площадок и не получили массового применения, в основном, по финансовым причинам, отсутствия материальной базы и квалифицированных специалистов. Данные проблемы были учтены при организации Ямальского центра духовно-нравственного воспитания, ставшего одной из инновационных площадок разностороннего развития детей и молодёжи.

С *целью* определения эффективности работы Ямальского центра духовно-нравственного воспитания детей и молодёжи по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на муниципальном уровне нами было проведено исследование.

Объектом исследования была выбрана система управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне; предметом исследования – процесс организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях Ямальского центра духовно-нравственного развития детей и молодёжи.

В качестве *гипотезы* было выдвинуто предположение, что включение в систему организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на муниципальном уровне оздоровительных и спортивно-ориентированных технологий (включающих использование в процессе занятий физическими упражнениями природных факторов) и предоставление занимающимся выбора разнообразных форм двигательной деятельности положительно отразится на количестве занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, их физической подготовленности, создаст условия для формирования здорового образа жизни.

Материалы и методы. Исследование проводилось в период с 2014 по 2016 гг. В исследовании приняли участие 227 школьников г. Ноябрьска в возрасте от 7 до 17 лет, занимающиеся спортивно-оздоровительной деятельностью на базе Ямальского центра духовно-нравственного воспитания детей и молодёжи.

В деятельности Центра организована работа по нескольким направлениям, включая физкультурно-спортивное. Отдельные формы физического воспитания и спортивной подготовки реализуются в проектных линиях с образовательной, физкультурно-оздоровительной, спортивной и спортивно-патриотической направленностью. Для повышения двигательной активности школьников в рамках проекта были использованы инновационные технологии физического воспитания [5]. Так, на базе НОУ «Ноябрьская православная гимназия» был реализован проект «Школьный спортивный клуб», в рамках которого для каждой возрастной группы предусмотрены все основные внеурочные формы занятий физическими упражнениями [2]. В программу летнего палаточного лагеря были включены элементы спартианской социально-педагогической технологии [3].

В начале и конце исследования, с целью определения интересов и мотивации школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и установления уровня их физической подготовленности, использовались методы анкетирования и тестирования. Результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На констатирующем этапе исследования по результатам анкетирования установлено, что только 32% респондентов регулярно занимаются физическими упражнениями; на наличие вредных привычек указали 34% школьников среднего звена и 58% старшеклассников. Результаты тестирования показали, что 67% учащихся имеют ниже среднего и низкий уровни физической подготовленности [7].

В конце формирующего этапа исследования было проведено повторное тестирование норм Комплекса ГТО, по результатам которого были установлены положительные изменения средних показателей во всех испытаниях (рис. 1).

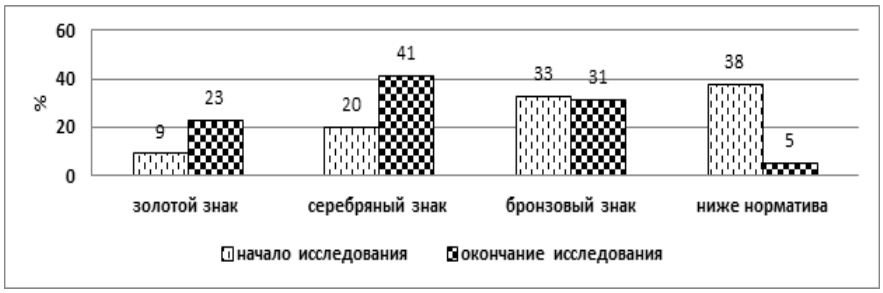

Рисунок 1 Динамика изменения количества школьников, выполнивших основные нормативы Комплекса ГТО (в среднем)

В тесте на скорость рост составил 3,9% – у девочек и 4,3% – у мальчиков. На 2,3% – у девочек и на 3,2% – у мальчиков повысились показатели в тесте на выносливость. В тестах, характеризующим силовые способности результаты выросли от 5,8% до 6,7% – у девочек и от 6,4% до 7,1% – у мальчиков. В тесте на гибкость показатели стали выше на 4,3% – у девочек и на 3,5% – у мальчиков. В целом, количество школьников, выполнивших нормативы тестов на золотой и серебряный знаки ГТО, увеличилось на 14% и 21% соответственно; на 33% уменьшилось количество испытуемых, не справившихся с тестами.

К окончанию формирующего этапа исследования на 37% увеличилось количество детей, регулярно занимающихся физическими упражнениями и участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях. После начала занятий в спортивных секциях 13% участвующих в исследовании подростков сообщили об отказе от курения. Кроме того, воспитанники спортивных отделений Центра неоднократно становились победителями и призёрами окружных, региональных и Всероссийских соревнований.

Заключение. Проведённая работа, включающая: информирование о деятельности Центра; наличие широкого выбора разнообразных форм двигательной деятельности; использование в программах инновационных технологий, способствовало формированию у школьников личностно-значимых качеств, положительной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениям, повышению на достоверном уровне ($p<0,05$-$0,01$) показателей двигательных способностей, что, в целом, свидетельствует о подтверждении выдвинутой гипотезы.

Список литературы

1. Аронов Г.З. Организационно-педагогическое управление массовой физической культурой в муниципальном образовании: автореф. дис…. канд. пед. наук. СПб. – 2004. – 24с.
2. Ахтемзянова Н.М. Реализация проекта «Школьный спортивный клуб» в условиях спортизации физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 11–14.
3. Столяров В.И. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи. М.: Центр развития спартианской культуры, – 2003. – 335 с.
4. Фонарев Д.В. Теоретическое обоснование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания г. Чайковского // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 20–25.
5. Черкасов В.В. Проблемы реализации современных инновационных технологий физического воспитания. // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2012. – № 1. – С. 187–189.
6. Черкасов В.В. Проблемы и перспективы реализации комплекса «Готов к труду и обороне». // Вестник ТОГИРРО. – 2016. – № 1. – С. 323–324.
7. Черкасов В.В., Андреева Л.Р. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях Центра духовно-нравственного воспитания детей и молодежи. // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. – 2016. – Т. 2. № 4. – С. 246–258.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Ахметзянова Л.И.
Казанский (Приволжский) Федеральный Университет Елабужский институт, г. Елабуга, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Петров Р.Е.

Landysh197@mail.ru

THE HARDENING OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF THE KINDERGARTEN

Akhmetzyanova L.
Elabuga Institution of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

As the title implies the article describes the hardening of children in kindergartens. It is specially noted the usefulness of working parents and kindergarten together. A mention should be made that people also knew about the usefulness of hardening in ancient times. Much attention is given to the work of the tutor. It is spoken in detail about the methods of hardening, which the tutor could use. Conclusions are drawn that hardening is great, and tutors need to know the individual characteristic of children.

В последнее время все чаще и чаще болеют дети дошкольного возраста, их иммунитет слабеет, что подвергает их здоровье риску заражения инфекциями, болезнями. Каждый родитель стремится дать своему ребенку самое лучшее, и, естественно, при любой болезни родители обращаются в больницу, бегут в аптеку, чтобы вылечить своего ребенка. Но лишь малое количество взрослых задумывается о таком процессе как закаливание, с помощью которого можно укрепить иммунитет, и ребенок будет болеть реже, и переносить заболевание в более легкой форме. Именно по этой причине, что большинство родителей не делают этого, либо не знают как, данная тема актуальна в наше время.

Всеми известный античный врач, Гиппократ, который является основоположником античной медицины, говорил о том, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Таким образом, когда медицина еще только зарождалась, люди отводили огромную роль для поддержания здоровья процессу закаливания [1].

Закаливание необходимо всем и каждому. Оно полезному человеку в любом возрасте, но особую роль закаливание имеет место в дошкольном возрасте, когда ребенок растет, развивается и закладывает в свой организм все самое необходимое.

Ребенок при рождении обладает защитными механизмами, но для их полноценного «включения» необходимо способствовать их развитию. Например, мама одевает своего маленького ребенка довольно таки тепло, так скажем «кутает». Таким образом, мама лишает возможности механизмов в организме ребенка, которые отвечают за борьбу с холодом не «работать», в итоге может сложиться так, что эти механизмы никогда не будут выполнять свои функции. Вследствие этого мы получаем часто болеющего ребенка, которого постоянно «пичкают» таблетками. Но ведь всего этого можно избежать, если каждый родитель, взрослый будет понимать ценность закаливания, и будет знать что и как необходимо выполнять. Но прежде чем задаться вопросом, как и что нужно делать, раскроем само понятие слова закаливание.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на приспособление организма человека, в нашем случае ребенка ко многим факторам внешней среды. Закаливание приносит результаты только в том случае, если мы выполняем все мероприятия систематически, то есть каждый день желательно в одно и то же время, постепенно увеличиваем определенные воздействия на наш организм, но только постепенно и по немного. Так же следует не забывать об индивидуальных особенностях ребенка. Что для одного ребенка хорошо, не означает, что принесет такую же пользу для другого. Необходимо учитывать все факторы, в том числе и настроение и эмоциональный настрой ребенка. Порой бывает так, что родители закаливают ребенка, а в детском саду это никак не поддерживается, не продолжается. Либо же наоборот, детский сад проводит комплекс мероприятий, упражнений для поддержания здоровья, закаливания, а родители дома ничего этого не выполняют и считают это неправильным [3]. Таким образом, у ребенка складывается двоякое мнение, и соответственно, не каждый ребенок захочет что-то выполнять при таком противоречие. Можно сделать вывод, что только при

совместной работе детского сада и родителей в мероприятиях закаливания можно добиться наилучшего результата.

Методы, которые используется для закаливания в детских садах, думаю, знают все, это: закаливание воздухом, водой и солнцем [2]. Воспитатель должен вести дневник закаливания, в котором он указывает, какие методы использовались, и как каждый ребенок себя чувствовал. Данный дневник должен быть доступен для родителей. Воспитателю необходимо помнить ряд правил, при которых тот или иной ребенок не допускается до закаливания, либо не выполняет в полной мере. Во-первых, если ребенку сделали прививку, то первые пять дней не рекомендуется выполнять в полном объеме закаливающие процедуры. Во-вторых, если не прошло двух недель после перенесенного заболевания, в-третьих, если у ребенка была температура накануне вечером, и так же возможен случай, когда ребенок сам отказывается выполнять ту или иную процедуру.

Закаливание должно проходить в игровой форме, для того, чтобы у детей было желание выполнять все действия, чтобы было эмоционально комфортно каждому ребенку. Необходимо как можно чаще детям говорить о пользе закаливания, показывать им пример: других детей, себя, родителей, возможно, каких-то героев мультфильмов, дети любят подражать и поэтому такой вид деятельности они воспримут с радостью.

Режим дня в детском саду так же направление на закаливание. В теплое время года утренний прием детей ведется на улице, так же и утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры проводятся в течение всего дня. Перед дневным сном и после дневного сна дети могут ходить босиком, если температурный режим это позволяет. Перед тем, как дети ложатся спать комнату необходимо проветривать. После еды необходимо с детьми полоскать горло, следует начинать с температуры воды 23–28 градусов, и со временем уменьшать градус воды до комнатной температуры [2]. Вследствие этого у ребенка будет меньше шансов простудиться при питье холодной воды, когда ребенок ест мороженое.

Прогулка на свежем воздухе должна осуществляться при любой погоде, дети должны быть одеты по погоде, но в то же время не следует забывать, что дети двигаются, играют и могут вспотеть. Сон с открытым окном, если это позволяет погода, тоже прекрасно закаливает организм ребенка, только необходимо помнить о нормах температурного режима в группах, и чтобы не было сквозняков. И естественно же, дети с большей радостью будут выполнять все процедуры, упражнения, если наряду с ними это будет делать их любимый воспитатель, он будет для них самим лучшим примером, и у детей будет огромное желание повторять за ним.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что выполнять закаливающие упражнения не так уж сложно и с ними может справиться каждый человек, а если давать это в интересной форме, то этому и ребенок будет рад. Воспитатели в детских садах должны знать все разнообразные виды и методы закаливания, и так же следует не забывать об индивидуальных особенностях каждого возраста детей, и подбирать упражнения исходя от возраста и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Список литературы

1. Л.Г.Голубева И.А. Прилепина Закаливание дошкольника под редакцией В.А. Доскина Москва Просвещение 2007.
2. Л.П.Банникова Программа Оздоровления детей в ДОУ методическое пособие Москва 2008.
3. Журнал «Вкапусте» для детей и их родителей [Электронный ресурс]. – URL: http://vkapuste.ru/?p=6249

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Бабушкина Е.К.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, Россия

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

kdrvsk@mail.ru

PECULIARITIES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF BIATHLONISTS IN THE COMPETITION PERIOD

Babushkina E.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

The article deals with theoretical aspects of the construction of the competitive period of biathlonists, studying the structure and content of their training process. And as problems, features of special physical preparation and the methods applied in the competitive period of biathlonists are revealed.

Введение. Организация специальной физической подготовки спортсменов определяется целью их спортивной деятельности. В каждом виде спорта существуют особенности построения тренировочного процесса. В связи с чем является актуальным рассмотрение особенностей специальной физической подготовки биатлонистов в соревновательном периоде.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Специальная физическая подготовка – это процесс, при котором происходит воспитание физических качеств, которые обеспечивают максимальное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для определенного вида спорта. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают специфике избранного вида спорта. При этом специальная физическая подготовка нацелена на максимально возможную степень их развития.

При этом решаются следующие задачи специальной физической подготовки: развитие физических способностей, которые необходимы для избранного вида спорта; повышение функциональных возможностей организма, которые определяют достижения в избранном виде спорта; воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в особых условиях соревновательной деятельности; формирование телосложения спортсменов исходя из конкретной спортивной дисциплины [4].

Соревновательный период – это период главных соревнований. Тренировки, проходящие в этот период, служат в основном для восстановления и поддержания уже достигнутого уровня физической подготовки [2]. Основная задача этого периода состоит в функциональной мобилизации организма спортсмена на предельные напряжения, в достижении и сохранении пика степени специальной тренированности и поддержании общей тренированности, которая была достигнута. Допустимо развитие дополнительных навыков, но обычно это – использование на практике того, что было наработано в подготовительный период [1]. Очень важно восстанавливаться между гонками в период соревнований. Задача морально-волевой подготовки биатлониста - психологически настроиться на предстоящие соревнования, призвать биатлониста на высшие проявления его физических и духовных сил. Спортивно-техническая и тактическая подготовка направлены на достижение совершенства в технике передвижения на лыжах и слаженности автоматизированных действий на огневых рубежах [3]. Наивысшие требования в период соревнований биатлонистов выдвинуты, прежде всего, к механизмам энергообеспечения. Передвижение на лыжах с оружием с большой скоростью преобладает в общем объеме занятий. Стрельба применяется в комплексных и контрольных тренировках и соревнованиях. В данном периоде основной упор в тренировках делается на сочетание гонок со стрельбой в усложненных условиях, поэтому комплексные тренировки более значимы.

В соревновательном периоде биатлонистов используются различные методы тренировок для достижения наилучших спортивных результатов.

Таблица 1. Методы, применяемые в соревновательном периоде биатлонистов

Название метода	**Направленность и основные задачи**
Переменный метод	Обеспечивает поддержание высокой тренированности, позволяет в большей степени развивать у лыжника специальную выносливость, скорость передвижения и скоростную выносливость.
Повторный метод	Направлен на развитие скоростной выносливости и определяется повторным прохождением отрезков дистанции с максимальной или предельно допустимой интенсивностью, между которыми - промежутки активного отдыха. Отдыхом служит нахождение спортсмена на огневом рубеже. Используется в комплексных тренировках. При этом сумма длины дублированных отрезков не должна превышать 2/3 длины дистанции, а интенсивность должна быть больше соревновательной на 8-10%.
Контрольный метод	Помогает выявить степень подготовленности биатлонистов, сохранить и поддержать спортивную форму, решить тактические задачи.
Равномерный метод	Используется для поддержания выносливости и как средство активного отдыха после соревнований.
Соревновательный метод	Характеризуется максимальной интенсивностью и объемом нагрузки на тренировках. Этот метод помогает не только овладевать тактическими умениями и навыками, но и повышать состояние тренированности лыжника, а также совершенствовать морально-волевые качества, приобретать соревновательный опыт.
Интервальный метод	Определяется соревновательным объемом и соревновательной интенсивностью. Величину отрезков дистанций увеличивают при каждой тренировке. Условия тренировки в интервальном методе максимально приближены к соревновательным. Данный метод позволяет решить главную задачу– выработать соревновательную выносливость, то есть выносливость к строго определенному роду деятельности в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Применение только одного метода тренировки нецелесообразно и не может полностью подготовить энергосистемы организма к соревновательным нагрузкам. Монотонная и однообразная тренировка в большей степени отрицательно воздействует на психику, работоспособность спортсмена и на достижения его спортивных результатов.[5]

Заключение. Таким образом, выявлены теоретические особенности специальной физической подготовки, принципы и методы, основные задачи подготовки спортсменов, применяемые в тренировочном процессе соревновательного периода биатлонистов.

Список литературы

1. Гаскил С. Беговые лыжи для всех: [тренировочные планы для спортсменов и физкультурников : пер. с англ.] / Стивен Гаскил. – Мурманск : Тулома, 2012. – 187 с.
2. Хеммерсбах А. Лыжные гонки: экипировка, подготовка лыж, техника, тренировки : пер. с нем. / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. – Мурманск : Тулома, 2012. – 170 с.
3. Подготовительный период. Соревновательный период [Электронный ресурс]: портал «Физическая культура». – URL: http://fizsport.ru/obuchenie-i-trenirovka-biatlonistov/podgotovitelnyi-period-sorevnovatelnyi-period (дата обращения: 20.02.2017).
4. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка [Электронный ресурс]: спортивная тренировка. 2015. – URL: http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html (дата обращения: 03.03.2017).
5. Котов П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте [Электронный ресурс] : Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» / Библиотека международной спортивной информации. – Электрон. журн. Выпуск №8 (30) – СПб., 2007. – URL: http://bmsi.ru/doc/a17f35ad-d755-40ca-b195-ee5abf5f5a78 (дата обращения: 27.01.2017).

МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОФИЛЯМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК»

Баженова А.С.
Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия

MODEL OF IMPLEMENTATION OF CONTINUOUS EDUCATION FOR PROFILES «PHYSICAL CULTURE» AND «ENGLISH LANGUAGE»

Bazhenova A.
Glazov State Pedagogical Institut, Glazov, Russia

The study developed a model for the implementation of continuing education on the profiles of «Physical Culture» and «English Language». The structural model includes the target, legislative, technological and resulting block and reflects the process of organization of competitive and qualitative physical education in the context of the stated directions in the project "Professional Teacher Standard". The developed multilevel process of pedagogical education will make it possible to systematically realize network, scientific, professional, pedagogical and social tasks.

Научный руководитель
доц., доктор. пед. наук Наговицын Р.С.

gto188@mail.ru

Актуальность. Разработка модели реализации физкультурного образования в аспекте профессиональной подготовки на примере профилей «Физическая культура» и «Английский язык» содействует решению следующих ключевых направлений заявленных в концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы.

Цель исследования – разработать модель реализации непрерывного образования по профилям «Физическая культура» и «Английский язык».

Организация исследования. На основе анализа состояния системы высшего и среднего профессионального образования, теоретического анализа научных трудов по проблемам организации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз), интенсивного развития международных связей в области физической культуры и формирования компетенций специалистов в условиях обучения, поэтапно выявлены социально-экономические, социально-педагогические условия, тенденции и предпосылки создания системы профессиональной подготовки в рамках модернизации региональной системы профессионального образования [3]. Анализ и обобщение материалов позволили выявить основные противоречия, возникающие в процессе подготовки будущего специалиста в сфере физической культуры, готового к реализации иноязычной деятельности, позволили определить логику дальнейшей исследовательской работы, разработать программное, нормативное, методическое обеспечение учебного процесса в системе непрерывного физкультурного образования [4]. Систематизация исследований по данной проблематике содействовала выявлению принципов, технологии и модели системы непрерывной профессиональной подготовки и на их основе определить влияние непрерывной профессиональной подготовки на формирование ценностно-личностной сферы будущих учителей физической культуры с дополнительным профилем «Английский язык» [2,6].

В итоге теоретической части исследовательской работы на основе анализа законодательных актов [7, 8, 9] и концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы [1] была разработана модель организации непрерывного физкультурного образования по профилям «Физическая культура» и «Английский язык» (Рис.1).

Закон об образовании:	
Статья 46. Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам	
Профессиональный стандарт педагога	**Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы**
4.1. Часть первая: обучение. Педагог должен: 1. Иметь высшее образование. Педагогам, имеющим среднее специальное образование и работающим в настоящее время в дошкольных организациях и начальной школе, должны быть созданы условия для его получения без отрыва от своей профессиональной деятельности.	1. Выполнение комплексных системных проектов, реализуемых в рамках Программы, целенаправленно ориентированных на формирование и внедрение новых моделей вузов, новых образовательных программ, новых условий и технологий их реализации. 2. Реализация пилотных проектов модернизации региональных систем профессионального образования. 3. Оптимизация программ профессионального образования, поддержка развития объединений образовательных организаций (кластерного типа) на базе вузов. 4. Реализация основных требований Болонского и Туринского процессов. 5. Внедрение современных программ высшего и дополнительного образования, отвечающих требованиям, предъявляемым экономикой и обществом. 6. Повышение конкурентоспособности образовательных организаций и системы образования в целом, в том числе международной.

Цель:
Модернизация непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям «Физическая культура» и «Английский язык» на основе положений новой концепции образования на 2016–2020 гг.

↓

Задачи:				
Реализация многопрофильной подготовки выпускника	Создание индивидуально-дифференцированной системы физкультурного образования	Увеличение качества образования и уменьшение срока обучения по маршруту (колледж-вуз)	Интернационализация высшего образования .	Сетевое взаимодействие (колледж-вуз)

↓

Технология реализации		
Руководящие органы региональной системы образования	Колледж	ВУЗ
Систематизация подготовки по профилям в регионе, в зависимости от материально-технической базы, ППС и традиций		
Корректировка отсрочки от армии для продолжения непрерывного обучения в вузе после колледжа	Разработка взаимосвязанного учебного плана для очного и заочного обучения (колледж-вуз) по образовательным программам «Физическая культура» и «Английский язык»	
Внесение дополнений в стандарт педагога по необходимости продолжения обучения в вузе после колледжа	Привлечение к образовательной деятельности в колледж педагогов из вуза и, наоборот, в рамках реализации сетевой формы обучения	
Целевая политика в области непрерывного обучения (колледж-вуз)		
Корректировка показателей мониторинга по трудоустройству: обучение после колледжа в вуз – «трудоустроен»	Разработка сетевой формы реализации непрерывных образовательных программ (колледж-вуз)	

Частные результаты реализации		
Для региональной системы образования	Для колледжа	Для вуза
За счет многопрофильности выпускников (до 3-х профилей) увеличение показателей работающих педагогов с базовым образованием	Сетевой взаимообмен образовательными ресурсами	
	Увеличение показателей профориентационной деятельности за счет уменьшения срока обучения, дуального обучения, готовности специалистов физкультурного профиля к иноязычной деятельности и реализации индивидуально-дифференцированных траекторий непрерывного обучения	
Создание экспериментальной площадки по непрерывному педагогическому образованию на базе региона	Улучшение показателей по трудоустройству и отчислению студентов	Увеличение мониторингового показателя по иностранным студентам
		Увеличение показателей по количеству зачисленных студентов и выпускников, за счет добора в малокомплектные группы студентов из колледжа
Уменьшение нехватки педагогических кадров в регионе	Обновление и омоложение педагогических кадров за счет увеличения учебной нагрузки преподавателей	
Увеличение показателя по интернациональности регионального образования		Оптимизация учебной нагрузки за счет централизованного соединения малокомплектных групп и уменьшения лекционных потоков

↓

Общий результат реализации:
Конкурентоспособное и качественное физкультурное образование

Рисунок 1 Модель организации непрерывного физкультурного образования по профилям «Физическая культура» и «Английский язык»

Результаты и их обсуждение. Внедрение в практическую деятельность модели реализации непрерывного физкультурного образования подготовки специалиста по физической культуре с дополнительным профилем «Английский язык» позволит осуществлять конкурентоспособное и качественное физкультурное образование [5]. В конечном итоге разработанный многоуровневый процесс педагогического образования, реализующийся различными по содержанию и срокам обучения преемственными образовательными программами, в свою очередь обеспечит:

- на уровне личности – осуществить индивидуальный выбор содержания и уровня получаемого образования и профессиональной подготовки, удовлетворяющих интеллектуальным, социальным, международным и экономическим потребностям;
- на уровне региональной системы образования – получить многопрофильного молодого специалиста в более короткие сроки с затребованными квалификационными качественными параметрами;
- на уровне преподавательского корпуса (колледжа и ВУЗа) – системно реализовать сетевые, научные, профессионально-педагогические и социальные задачи.

Список литературы

1. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы. Режим доступа: http://минобрнауки.рф/документы/4952/файл/3922/ PRAVITEL'STVO_ROSSIISKOI_FEDERACII_FCPRO.doc.
2. Лубышева Л. И., Магин В.А. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 13–16.
3. Наговицын Р.С. Инновационный подход к формированию физической культуры личности // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 3 (31). – С. 9
4. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. № 15. – С. 244–249.
5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 15. № 18. – С. 92–102.
6. Перепелкина Ж.В. Формирование готовности к использованию иностранного языка в процессе подготовки специалиста по физической культуре: дис. ... канд. пед. наук. СПб., – 1997. – 151 с.
7. Профессиональный стандарт педагога. Режим доступа: http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf
8. Федеральный государственный образовательный стандарт. 44.03.05 Педагогическое образование. Режим доступа: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440305.pdf
9. Федеральный закон об образовании Российской Федерации. Режим доступа: http://zakon-ob-obrazovanii.ru/46.html

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Белоусова Д. А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, Россия

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

belousova.da@mail.ru

RATIONALE FOR ADAPTIVE SWIMMING PROGRAMME, TAKING INTO ACCOUNT THE PARTICULARITIES OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Belousova D.

Elabuga Institution of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

The research is devoted to the study of age-related features of children with cerebral palsy 8-14 years swimming technique formation. The author analyzed the errors in the swimming technique, studied the age dynamics of swimming technique indicators, carried out the age differentiation of the means of training and perfection of the swimming technique, taking into account the age features of children with cerebral palsy 8-14 years old.

Введение. Частота ДЦП в мире варьирует от 2 до 5 случаев на 1000 новорожденных. Известно, что использование гидрореабилитации способствует восстановлению нарушенных

адаптационных механизмов детей и стимуляции физиологических сил организма ребенка, повышая при этом неспецифическую сопротивляемость к воздействию факторов внешней среды [2]. Одной из основных причин, тормозивших развитие адаптивного плавания в последние годы, являлась ориентация на набор только здоровых детей для детских спортивных школ. При изучении состояния вопроса мы столкнулись не только с проблемами доступности занятий адаптивным плаванием, но и недостаточной научной обоснованностью программ, кроме того, настоящий проект был инициирован ГУ Кемеровской области «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта».

Материалы и методы. Теоретический анализ информационных источников, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания, антропометрия, расчетные методы, методы математической статистики. В исследовании, организованном на базе Губернского универсального спортивного комплекса «Лазурный», принимали участие 29 детей от 8 до 14 лет с диагнозом ДЦП: 14 девочек и 15 мальчиков

Результаты и их обсуждение. В процессе проведения педагогических наблюдений осуществлялась экспертная оценка техники спортивных способов плавания, в ходе которой были выявлены типичные ошибки в технике плавания детей с ДЦП 8–14 лет. Самые распространенные ошибки в способе плавания дельфин: удар ногами от колена (24%), пронос согнутых рук (20%), опускания таза и ног (16%). В способе плавания кроль на спине часто допускают такие ошибки, как опускание ног (17%), сгибание ног в коленных суставах (11%), пронос согнутой руки и неправильное согласование движений (10%). В способе плавание кроль на груди часто встречаются такие ошибки, как небрежный вход рук в воду (18%), короткий гребок (15%), поднимание головы вперед для вдоха, «хромание», нарушение ритмичности дыхания (13%). При изучении способов плавания, сложнее всего для детей с ДЦП оказался брасс, а у небольшой части занимающихся, которым все-таки удалось освоить основу техники, доминирующей ошибкой являлась задержка рук под животом. Если рассмотреть два однотипных способа с попеременной координацией движений: кроль на спине и кроль на груди, то у детей с ДЦП при плавании кролем на груди отмечается меньше ошибок, чем при плавании кролем на спине. Следует отметить, что значительная часть этих ошибок связанна с патологическим заболеванием, кроме того отсутствует специальная таблица по оценке техники спортивных способов плавания у детей с ДЦП.

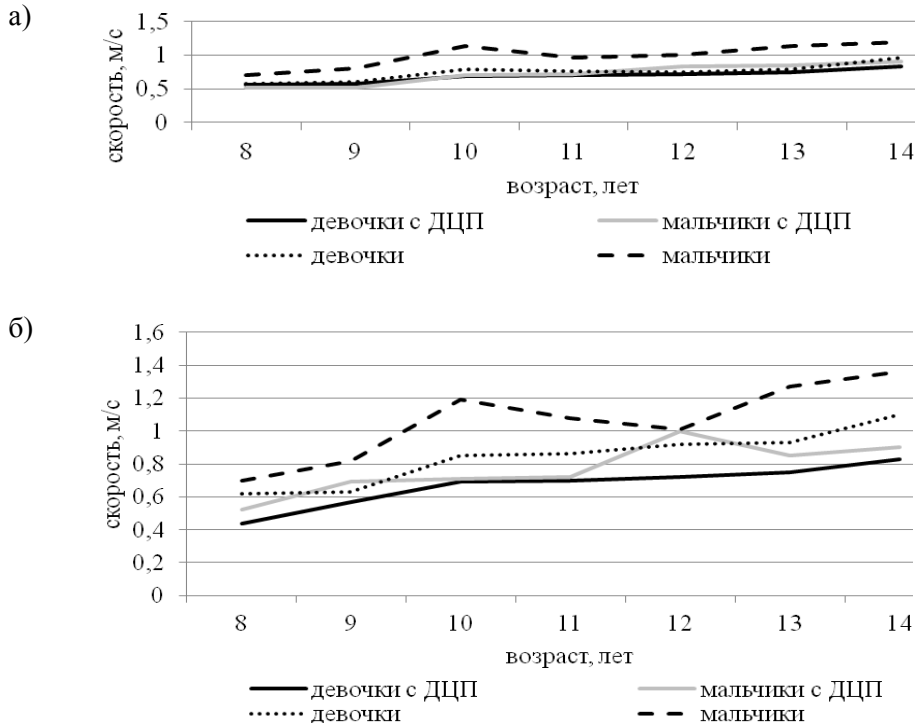

Рисунок 1 Возрастная динамика скорости плавания способами плавания кроль на спине (а) и кроль на груди (б) детей с ДЦП и здоровых школьников 8–14 лет

Интегральным показателем техники плавания является абсолютная скорость передвижения в водной среде. Возрастная динамика абсолютной скорости плавания у детей с ДЦП 8-14 лет, так же как и у здоровых сверстников [1] отражает однонаправленность и неравномерность ее развития (рис. 1). От года к году сохраняется тенденция к ее увеличению в течение всего рассматриваемого периода. Возрастной ритм развития абсолютной скорости во всех способах плавания имеет однотипный характер. Различия между различными способами плавания, а также между детьми с ДЦП и здоровыми сверстниками касаются только величин абсолютной скорости и темпов ее прироста в определенные возрастные диапазоны.

На основании данных, представленных на рисунке 1, мы можем сделать вывод, что в возрастном диапазоне от 8 до I4 лет наблюдаются по два периода ускоренного развития абсолютной скорости плавания: у мальчиков – от 9 до 10 и от 11 до 12 лет, а у девочек – от 9 до 10 и от 13 до 14 лет (р○<0,01–0,05).

Коэффициент эффективности техники (КЭТ) характеризует умение пловца находить опору в воде за счет оптимальной траектории кисти и правильной ее ориентации. В возрастном диапазоне от 8 до 14 лет наблюдаются по два периода ускоренного развития показателя эффективности техники плавания: у мальчиков – от 9 до 10 и от 11 до 12 лет, а у девочек – от 9 до 10 и от 13 до 14 лет (р○<0,01–0,05) (рис. 2).

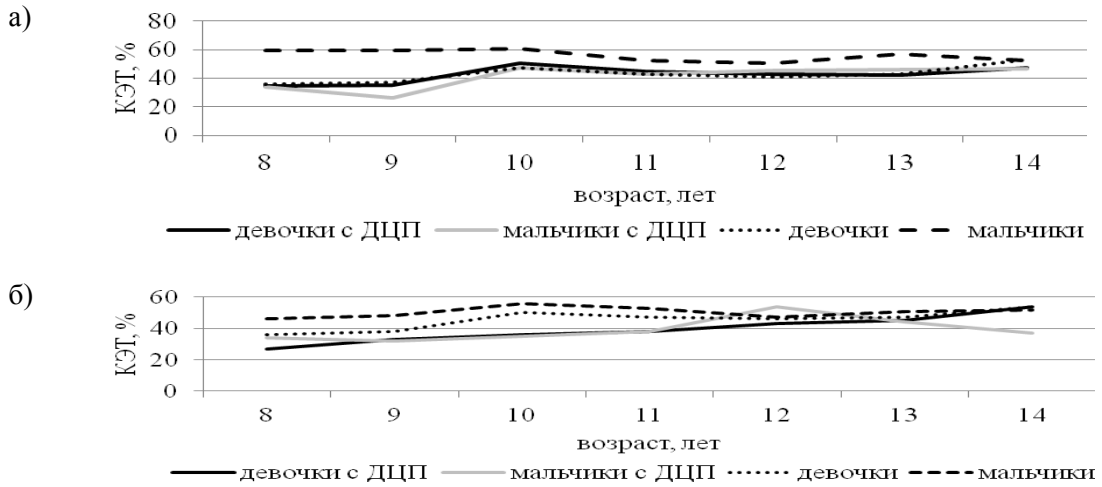

Рисунок 2 Возрастная динамика коэффициента эффективности техники (КЭТ) способами кроль на спине (а) и кроль на груди (б) детей с ДЦП и здоровых школьников 8–14 лет

Выявленные особенности в развитии абсолютной скорости плавания и КЭТ целесообразно использовать в педагогическом процессе, осуществляя более целенаправленный подбор средств совершенствования техники плавания. Согласно разработанной возрастной дифференцировке средств, в период с 8 до 9 лет наиболее целесообразно сделать акцент на использовании средств начального обучения плаванию. Следующий возрастной период, от 9 до 10 лет – наиболее благоприятный для овладения спортивными способами плавания.

Заключение. Исходя из того, что благоприятный период формирования техники плавательных движений очень непродолжителен и ограничивается узкими рамками возрастного диапазона от 9 до 10 лет, можно сделать заключение о целесообразности одновременного обучения всем спортивным способам плавания. Ведущей формой организации обучения должны являться индивидуальные занятия, включающие в себя дифференцированный подход к ребенку-инвалиду в зависимости от сложности диагноза и физического развития.

Список литературы

1. Аикин, В. А. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7–17 лет // В. А. Аикин, Е. С. Жукова, Р. С. Жуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 38–41.
2. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. - М.: Советский спорт, – 2010. – 280 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА «ПРАВИЛО» В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Богуцкий С.В.
Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Черногоров Д.Н.

pravilosila@yandex.ru

«PRAVILO» TRAINING DEVICE USAGE FOR ACHIEVING PHYSICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Boguzky S.
Moscow City University, Moscow, Russia

The article presents current approach to organization of general physical training of highly qualified powerlifters using «PRAVILO» training device in preparation training mesocycle.

Введение. В современное время, для достижения высоких результатов в спорте, тренеры вынуждены увеличивать объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нередко тренировочные нагрузки применяются на фоне хронического утомления [1]. Исходя из этого, возникает проблема в восстановлении и адаптации спортсменов высокой квалификации к нагрузкам.

Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и нервной системы организма, которые напрямую влияют на восстановительный процесс спортсменов [1, 4]. В связи с этим, метод восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретает первостепенное значение.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в силовых видах спорта, в частности в тяжелой атлетике, не редко встречается явление переутомления, перенапряжения и перетренированности, влекущее за собой нарушения функционирования систем организма и снижение спортивной работоспособности [2].

Всем известны общепринятые методы восстановления координации движения и физического состояния спортсмена за счет выполнения упражнений на развитие гибкости, которые так же позволяют уменьшить риск получения травм.

Внедряя тренажер «ПравИло» в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов, используя при этом индивидуальный, методически выстроенный подход, чередуя фазы ступенчатого напряжения и расслабления – мы добиваемся симметричного растягивания всего тела (мышц, суставов, связок, сухожилий).

Умеренно дозированные тренировочные средства эффективно укрепляют и улучшают подвижность сумочно-связочного аппарата [1], оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата, нормализуют работу эндокринной и нервной системы, помогают снимать психоэмоциональное напряжение [3]. Так же, занятия на данном тренажере полезны для позвоночника - увеличиваются межпозвонковые промежутки, разжимаются сдавленные нервные корешки, восстанавливается циркуляция крови и лимфы, уходят дискомфортные напряжения, болевые ощущения, задействуются глубокие мышцы и связки, предохраняющие позвоночник от травм [4]. Сила растяжения тела спортсмена регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажёра с учетом самочувствия во время занятия.

Исходя из этого, нами была поставлена **цель** – внедрить занятия с использованием тренажера «ПравИло» в тренировочный процесс высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Из поставленной цели были обозначены следующие **задачи:**

- Разработать комплексы упражнений с применением тренажера «ПравИло»;
- Внедрить их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов на подготовительном этапе тренировочного мезо цикла.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе СОБ «Чехов», в нем участвовало 11 высококвалифицированных тяжелоатлета.

Первый этап исследований предусматривал разработку комплексов упражнений с применением тренажера «ПравИло».

Второй этап заключался, непосредственно, в педагогическом наблюдении, который предусматривал использование разработанных комплексов упражнений на тренажере «ПравИло» и системы внедрения их в тренировочный процесс группы спортсменов. Все

спортсмены занимались по индивидуальному тренировочному плану подготовки в общепринятом режиме: девять тренировок в неделю (понедельник, среда и пятница – 2 раза в день, вторник; четверг и суббота – 1 раз в день). В тренировочные дни при 2-х разовых тренировках, на вечерней тренировке по согласованию с тренерским коллективом занятие делилось на две части: первая часть состояла из средств специальной подготовки с умеренной тренировочной нагрузкой, а вторая была посвящена общей физической подготовке с использованием разработанных комплексов упражнений на тренажере «ПравИло». Комплексы упражнений содержали силовые действия в статическом и динамическом режиме работы напряжения мышц, и упражнения на гибкость, позволяющие растягивать мышцы и связки участвующие в работе. Занятия длились по 30 минут 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Результаты и их обсуждение. В процессе педагогическое наблюдения было выявлено, что после 1,5–2 недель занятий в данном режиме у спортсменов повысилась специальная физическая выносливость при интенсивном режиме и уменьшалась отдышка. Тренерами было отмечено, что спортсмены после 3 недельного мезоцикла владели хорошей эластичностью и гибкость в суставах, это заметно было при выполнении специальных упражнений с взрывным характером. По словам спортсменов занятия на тренажере «ПравИло» способствуют повышению общего самочувствия, улучшению настроения, уменьшению психического состояния, а также повышению работоспособности и предотвращению перетренированности.

Заключение. Педагогическое наблюдение показало, что в период использования занятий на тренажере «ПравИло» произошли изменения физического и функционального состояния спортсменов в положительную сторону.

Положительная оценка участвующих в эксперименте доказывает, что подобранная нами система подготовки с внедрением тренажера «ПравИло» положительно повлияла на тренировочный процесс подготовки тяжелоатлетов.

Разработанные комплексы упражнений на тренажере «ПравИло» положительно повлияли на психофизическое состояние спортсменов, без срыва тренировочного процесса, что подтверждает необходимость внедрения их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде тренировочного мезо цикла.

Список литературы

1. Беляев В.С. Основные причины и механизмы возникновения повреждений и травмы в тяжелой атлетике. Материалы конгресса: Под ред. В.А.Таймазова. – Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 317–318
2. Беляев В.С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла / Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки» – № 3 (19), 2015. – С. 44–53.
3. Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
4. Бернштейн Н.К. Физиология движений и активность. М.: Наука. 1990. – С. 373–410.
5. Черногоров, Д. Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом/ Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер// Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2016. № 3 (23). – С. 56–70.
6. Черногоров, Д. Н. Способность к сохранению функции равновесия тяжелоатлетов различной квалификации / Д. Н. Черногоров, В. С. Беляев, Ю. А. Матвеев, Ю. Л. Тушер, А. А. Беззубов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 78–83.

НАСКОЛЬКО ВАЖЕН СПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СибГАУ И КАКОВЫ ЕГО ПРОБЛЕМЫ?

Винников Н.А.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф Решетнева, г. Красноярск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Приходов Д.С, Малыгин Е.И.

vinn-nic12@mail.ru

HOW IMPORTANT IS SPORT IN EVERYDAY LIFE AND WHAT ARE ITS PROBLEMS?

Vinnikov N.

Siberian state aerospace University named after academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

The article seeks to examine the importance of sport in everyday life of students of SibSAU and what are its problems? We conducted a study using questionnaires, where the results concluded. The essence of the article is to show the audience whether to exercise or not, as the sport interesting topic for thought.

В данный век люди стали больше страдать ожирением из-за сидячего образа жизни, плюс ко всему молодежь страдает алкоголизмом, наркотической зависимостью, но не всё так плохо, сейчас растёт тенденция к здоровому образу жизни. Спорт – это неотъемлемая часть жизни человека, которая начинается с детского сада; многие родители с детства отдают своих детей в спорт, тем самым прогнозируя им огромное будущее, но со временем ребёнок растёт и у него меняются ценности, тем самым у ребенка появляется выбор, бросить спорт, либо продолжить или только начать им заниматься. Но можно же просто заниматься для себя, так возникает вопрос, стоит ли это делать? Спорт – неотъемлемая часть жизни, которая помогает поддерживать организм в тонусе, ежедневные занятия спортом воспитывают силу духа, подтянутое тело и это отличный способ поднять себе настроение. Американский врач Пфаффенберг обследовал 17000 выпускников Гарвардского университета и пришёл к выводу, что регулярная физическая нагрузка в конечном итоге приведёт к уменьшению риска для сердечно сосудистой системы, люди занимающиеся спортом, живут чуть-чуть дольше, чем ведущие нездоровый образ жизни. Но спорт также способствует преждевременному старению, приводит к раку, физические нагрузки вымывают из организма полезные вещества, например такие, как витамин B12, это единственный витамин, который содержит микроэлемент кобальт, который обязателен для нашего здоровья. В нашем вузе студенты занимаются такими видами спорта, как: туризм, футбол, лыжи, волейбол, баскетбол, шахматы, плавание, жим штанги, бокс, регби, легкая атлетика, дзюдо; многие из студентов начинают заниматься профессионально и добиваются определенных достижений, таких как мастер спорта, кандидат в мастера спорта, различные степени, в вузе всё создано для занятия различными видами спорта, и поэтому у вуза так много спортивных достижений.

Для нашего исследования мы составили анонимную анкету, в которой приняли участие 100 человек, 30 девушек и 70 парней.

Вопросы и результаты были таковы: Вы считаете себя спортивным человеком? 46% ответило нет, а 54 да; Ваши друзья или коллеги занимаются спортом? 73% ответило нет, а всего лишь 37 да; Делаете ли вы зарядку по утрам? 36% ответило нет, 64% да; В каком возрасте вы начали заниматься спортом? 78% в возрасте 7–14 лет, 22% 15–25 лет; Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом? 61% ответило 1–3 раза в день, 39% 4–7 раз; Есть ли проблемы в спорте? 65% ответило нет, 35% да.

Результаты анкетирования получились намного лучше, чем ожидалось – мы думали, что у студентов не будет времени на занятие спортом, но картина такова, что они находят время и им занимаются. Так что учёба – не помеха заниматься спортом, только лень может заставлять человека не заниматься спортом.

В заключении хотелось бы сказать, что если вы начали заниматься спортом ради хорошего, стройного тела, то придётся находить время чтобы им заниматься, а если запустите, то все ваши труды уйдут в пучину бытия. А если ради здоровья, то не стоит усиленно заниматься, просто стоит элементарно делать зарядку, не кушать что попало и здоровье вам за это скажет спасибо. Так что выбор за вами заниматься или нет, но знайте, что в повседневной жизни спорт вам пригодиться, хотя бы просто погулять долго с любимой, или донести тяжелые сумки до дому.

Список литературы

1. URL: http://www.uadream.com/tourism/America/USA/element.php?ID=94140

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ РОССИИ (УРГУПСА) И СТУДЕНТОВ ЯПОНИИ

Габдрахманова В.И.
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Сапова П. Ф.

k056379@yandex.ru

ANALYSIS OF STUDENTS ' PHYSICAL ACTIVITY RUSSIA (URGUPS) AND STUDENTS OF JAPAN

Gabdrakhmanova V.I.
Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia

The article is devoted to analysis of the physical activity of students in Russia and Japan. Shows how much influence society and culture of these countries on the physical activity of students. A number of questions establishes criteria for answers that will allow you to analyze the results and draw General conclusions.

Введение. Объектом данного исследования будет являться физическая активность студентов, предметом – физическая активность студентов России и Японии.

Материалы и методы. Материалом для работы нам послужили ответы на вопросы анкеты, представленной Вашему вниманию ниже:

1) Каким спортом Вы занимаетесь?
2) Делаете ли Вы зарядку по утрам? да/нет
3) Посещаете ли Вы тренировки 3 и более раз в неделю? да/нет
4) Вам приходилось пропускать занятия по каким-либо учебным дисциплинам радитренировок и/или спортивных соревнований? да/нет
5) Можно ли сказать, что Вы уделяете тренировкам в спортивном клубе больше времени, чем учебной деятельности? да/нет
6) Является ли уборка тренировочного помещения и чистка инвентаря обязательными после занятий? да/нет
7) Приходится ли Вам платить за посещение спортивных тренировок? да/нет
8) Приглашались ли на занятия спортивного клуба профессиональные спортсмены для показательных выступлений? да/нет
9) Организуете ли вы совместный отдых, путешествия с членами вашего клуба? да/нет
10) Как вы думаете, ваши успехи в спортивной деятельности в университете сыграют положительную роль при трудоустройстве? да/нет

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 151 человек. Итог. По первому вопросу были получены следующие результаты, представленные в Таблице 1.

Таблица 1. Анализ результатов по первому вопросу анкеты

Вид спорта	Количество человек	Вид спорта	Количество человек
никаким	49	скалолазание	1
волейбол	12	бокс	5
легкая атлетика (+бег)	15	ОФП (в университете)	7
плавание	9	баскетбол	5
занятия в тренажерном зале	8	лыжный спорт (+ горные, сноубординг)	7
фитнес (+танцы)	16	гребля	2
тяжелая атлетика	3	пауэрлифтинг	1
армрестлинг	1	теннис	2
футбол	2	фехтование	1
скалолазание	1	стрельба из лука	1
борьба	1	тэквондо+айкидо	2

На основании вышеизложенной информации получилось сделать следующие выводы:

1) Сравнение спортивных секций показало, что в России среди студентов непопулярны традиционные боевые искусства Востока и бейсбол (который любят в Японии), зато в обеих странах популярны баскетбол и волейбол.

2) В Стране Восходящего Солнца утреннюю зарядку делают, согласно мировой статистике, 75% жителей, то есть можно предположить, что студенты занимают 20-25% от этого числа (так как сюда входят еще и работники предприятий и пожилые люди). Разрыв, конечно, существенный (9,3% против 20%), но это значит, нам есть к чему стремиться.
3) На вопрос, посещаете ли Вы тренировки 3 и более раз в неделю, у российских студентов мнения разделились практически поровну. А вот в Японии клубная спортивная деятельность является такой же важной частью образования, как и академическая часть, если не более важной. При поступлении на работу работодателя больше интересуют личностные качества человека и клубная деятельность в школе и университете, чем профессиональные навыки.

Ответы на последующие вопросы в количественном и процентном выражении представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Ответы на вопросы в количественном и процентном выражении

Номер вопроса	**Ответ «да»**	**Ответ «нет»**
2	14 (9,3%)	137 (90,7%)
3	72 (47,7%)	79 (52,3%)
4	61 (40,4%)	90 (59,6%)
5	17 (11,3%)	134 (88,7%)
6	85 (56,3%)	66 (43,7%)
7	да (занятия проходят в университете) – 10 (6,6%);	нет (занятия проходят в университете) – 53 (35,1%)
	да (занятия вне университета) – 53 (35,1%)	нет (занятия вне университета) – 35 (23,2%)
8	28 (18,5%)	123 (81,5%)
9	39 (25,8 %)	112 (74,2%)
10	53 (35,1%)	98 (64,9%)

4) Анализируя ответ, касающийся пропусков учебных занятий из-за спортивной деятельности, можно сказать, что российские студенты более ответственно подходят к учебе, тогда как в Японии наоборот, занятиям в секциях уделяется больше времени, при этом нередки случаи пропусков пар из-за этого.
5) Разница отношения студентов к спорту в странах явственно продемонстрировали ответы на этот вопрос. Российские студенты в подавляющем большинстве уделяют намного больше времени учебной деятельности (88,7%), чем спортивной, а вот для японских студентов клубная (спортивная), активность является такой же важной частью образования, как и академическая часть, если не более важной. Одной из причин является проявление интереса работодателя к данной деятельности наравне с профессиональными навыками.
6) Включая вопрос об уборке тренировочного помещения, я рассчитывала получить весьма высокий разрыв между студентами данных стран. Но, как оказалось, и в России после занятий уборка является обычным делом.
7) Для рассмотрения вопроса оплаты спортивных занятий были предложены варианты платные/бесплатные в университете/вне университета. Если рассматривать Японию, можно сказать, что большинство выбираемых кружков являются платными и находятся в пределах университета. А вот если посмотреть на результаты опроса наших студентов, то можно увидеть, что первое место поделили между собой платные занятия вне университета и бесплатные занятия в университете. Напрашивается вывод о том, что в нашем вузе спортивные секции всё же более доступны для студента в финансовом плане.
8) В Японии приглашаются профессиональные спортсмены для показательных выступлений. Думаю, что в России было бы неплохо распространить такую практику повсеместно. Из опроса видно, что она хоть и есть (и УрГУПС с каждым годом всё активнее стремится поддержать и развивать её), но всё еще не так популярна, как в Японии. Но тут неплохо было бы добавить, что некоторые наши студенты-спортсмены

следуют выражению «Если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе». Волонтерское движение, о котором я и хочу сказать, активно поддерживается и развивается в нашем университете. В качестве волонтеров студенты получают возможность и побывать в различных местах (начиная от городов нашей родины заканчивая другими странами), и увидеть своих любимых спортсменов. А что особенно радует, очень много студентов берут инициативу такого рода действий в свои руки и рассчитывают в большей степени на себя, а не на кафедру, которая только приветствует данный поступок.

9) Ответ про совместный отдых с членами клуба у студентов России был весьма предсказуем. 74,2% им не интересуется и не организует. То есть можно сказать, что спортивные секции ими используются как место для получения физической нагрузки. В Японии же нередко становятся друзьями или образуют дружеские компании именно благодаря занятиям в клубах. Как уже говорилось выше, тренировкам уделяется не меньше времени, чем учебе, поэтому неудивительно, что свободное время студенты проводят друзей-спортсменов. Но у нас не всё так печально! Уже есть проекты, которые позволят командам не только работать вместе, но и отдыхать! И я не думаю, что ребята будут против поездки на базу «Исеть» для отмечания очередной победы. Остается только пожелать успешного завершения проекта «База Исеть для студентов-спортсменов», который, как я надеюсь, станет хорошим стимулом быть спорт активным, участвовать в спортивных соревнованиях и, главное, возвращаться с них только призерами!

10) Данный вопрос показал, что российский студент скептически относится к мысли, что успехи в спортивной деятельности сыграют положительную роль при трудоустройстве (64,9% против 35,18%). Тогда как японский студент понимает, его выдающиеся успехи в каком-либо виде спорта во время университетской учёбы, обозначенные в резюме, играют положительную роль при устройстве на работу.

Заключение. У России богатый спорт потенциал, и если мы возьмем на вооружение методы физ. воспитания Японии, то достигнем небывалого расцвета спорт культуры.

Список литературы

1. 16 крутейших вещей, которые заставят жалеть о том, что вы не живете в Японии – URL: https://www.adme.ru/svoboda-kultura/16-veschej-iz-yaponii-kotorye-srochno-dolzhny-poyavitsya-vo-vsem-mire-1441915/ (дата обращения: 23.02.2017).
2. Утренняя зарядка. – URL: http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/03/22/utrennyaya-zaryadka (дата обращения 21.02.2017).
3. Букацу или клубы по интересам. – URL: http://suomea74.livejournal.com/9432.html (дата обращения 22.02.2017).
4. Букацу. – URL: https://culture.wikireading.ru/63 (дата обращения 22.02.2017).

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В УСЛОВИЯХ ЗАГОРОДНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Герасимов Д.О.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
Захарова А.Н.

gerasimov095@yandex.ru

EVALUATION OF TRAINING IN THE SPORTS CAMP AT THE FOOTBAL PLAYERS OF PRIMARY SCHOOL AGE

Gerasimov D.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article considers the information about the influence of training in a sports camp on general and special physical preparedness and functional state of primary school age football players. The study was identified the improvement of technical readiness, the functions of respiratory and neuromuscular system.

Детские спортивно-оздоровительные лагеря представляет собой уникальную среду для укрепления здоровья детей, совершенствования физического развития и формирования у них

навыков здорового образа жизни [3]. Детские спортивно-оздоровительные лагеря широко используются для организации тренировочных сборов детей и подростков в различных видах спорта [1, 2].

Организация тренировочного процесса в городских условиях в летнее время имеет ряд недостатков. Главным минусом тренировочного процесса в городских условиях является то, что тренер не может проконтролировать восстановительные мероприятия своих подопечных. Соблюдают ли они режим сна и питания, как проводят свое свободное время и т.п.

Помимо педагогического воздействия в условиях лагеря, на процесс формирования и развития детей оказывают значительное воздействие рекреационные условия местности данного региона. Однако вопросы организации физкультурно-оздоровительного процесса в детском спортивно-оздоровительном лагере, учитывающие местные социально-экономические и природно-климатические условия с учетом специфики вида спорта, специально не изучались.

Организация исследования. В исследовании принимали участие дети мужского пола 2006 года рождения (10 человек). На момент исследования все дети были здоровы и имели допуск врача к занятиям по футболу. Группа футболистов проводили летние спортивно-тренировочные сборы в детском центре отдыха (ДЦО) «Энергия». Сборы проводились в течение двух недель (с 11 по 25 августа 2016 года).

Оценка общей и специальной физической подготовленности, а также функционального состояния организма детей проводилась в городе на стадионе «Темп» за 2 дня до заезда в лагерь и в течение двух дней после выезда из него. Тестирование проводилось в утреннее время (с 10:30 до 12:00). Для оценки общей физической подготовленности использовались следующие методы: челночный бег, бег на 30 м, бег на 300 м. Для оценки технической подготовленности использовались следующие тесты: жонглирование, скоростное ведение мяча, тест на точность удара. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) осуществлялась посредствам расчета коэффициента эффективности кровообращения, коэффициента выносливости и пробы Руфье. Оценка состояния вегетативной нервной системы (ВНС) осуществлялась при помощи ортостатической пробы и расчета индекса Кердо. Оценка состояния дыхательной системы (ДС) производилась при помощи пробы Штанге и пробы Генчи. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата проводилась при помощи пробы Ромберга, теста на устойчивость внимания, исследование реакции на движущийся объект, теппинг-теста.

Результаты и их обсуждения. В тестах на определение общей физической подготовленности не было зафиксировано статистически достоверных различий в конце сборов относительно показателя в начале сборов. Результаты тестов на ОФП представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста (Хср±σ)

№п/п	Тест	До сборов	После сборов
	Тесты для оценки ОФП		
1.	Бег 30 метров (сек)	5,29 ± 0,03	5,43 ± 0,04
2.	Челночный бег (сек)	7,42 ± 0,3	7,85 ± 0,09
3.	Бег 300 метров (сек)	60,13 ± 0,23	60,45 ± 1,09
	Тесты для оценки СФП		
4.	Жонглирование (раз)	42,3 ± 7,1	51,8 ± 8,2*
5.	Скоростное ведение (сек)	6,38 ± 0,17	5,96 ± 0,18*
6.	Точность удара (число попаданий)	1,7 ± 0,36	2,8 ± 0,29*

В тестах на определение специальной физической подготовленности (СФП) были зафиксированы статистически достоверные различия в конце сборов относительно показателя в начале сборов. Результаты тестов на СФП представлены в таблице 1. У исследуемых зафиксирован прирост результативности в тесте «жонглирование» на 22,4%, что является статистически достоверным ($p<0,05$). Также юные футболисты показали лучший результат после сборов по скоростному ведению мяча, прирост составил 6,6% ($p<0,05$). Повысились и

технико-тактические показатели, по результатам теста на точность удара в группе выявлен прирост на 5,9% (p<0,05).

Результаты тестов, оценивающих функциональное состояние организма, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Показатели тестов, оценивающих функциональное состояние организма футболистов младшего школьного возраста (Хср±σ)

Тест	До сборов	После сборов
1. Коэффициент эффективности кровообращения (усл. ед.)	3277,0 ± 720,4	3869,0 ± 361,0*
2. Коэффициент выносливости (усл. ед.)	15,3 ± 2,3	17,2 ± 2,5*
3. Проба Руфье (усл. ед.)	4,9 ± 0,9	4,7 ± 0,8*
4. Ортостатическая проба (уд/мин.)	11,2 (4,2)	13,0 (2,0)
5. Индекс Кердо (усл. ед.)	10,5 ± 17,9	23,0 ± 6,8*
6. Проба Штанге (сек.)	58,2 ± 9,3	55,9 ± 5,8
7. Проба Генчи (сек.)	29,1 ± 10,2	32,0 ± 10,2*
8. Проба Ромберга (сек.)	17,2 ± 9,4	21,1± 12,3*
9. Оценка устойчивости внимания		
Ошибки (кол-во)	1,5 ± 1,1	0,0 ± 0,0*
Время (сек.)	67,3 ± 13,6	70,4 ± 10,8
10. Исследование реакции на движущийся объект (см.)	7,4 ± 1,8	4,9 ± 2,0*
11. Теппинг-тест (кол-во ударов)		
1	62,0± 4,0	65,8±3,6*
2	51,3±3,2#	58,0±2,2#*
3	50,2±4,0#	55,9±2,5#*
4	47,8±4,2#	54,5±4,1#*

*Примечание к таблице 2: * статистически значимые различия относительно показателей до сборов при p<0,05; # статистически значимые различия относительно первого квадрата в теппинг – тесте.*

После проведенных в детском оздоровительном лагере сборов у спортсменов было зафиксировано увеличение показателя при определении коэффициента эффективности кровообращения на 18%, что является статистически достоверным (p<0,05). Данный результат говорит о небольшом утомлении ССС. Также было выявлено увеличение показателя в тесте «Коэффициент выносливости» на 12,4% (p<0,05). Данный результат также отражает утомление со стороны ССС. В пробе Руфье было выявлено уменьшение показателя на 4,1%, что является статистически достоверным (p<0,05) и говорит об улучшении работоспособности. По результатам подсчета индекса Кердо в конце сборов было зафиксировано увеличение показателя на 119% (p<0,05). Данный результат говорит о преобладании симпатических влияний ВНС на ССС. По данным пробы Генчи после сборов было зафиксировано увеличение показателя на 7,7% (p<0,05). В пробе Ромберга было зафиксировано увеличение результата на 22,6% (p<0,05). Данный результат говорит о хорошем состоянии координационной функции нервной системы. В тесте на оценку устойчивости внимания при выполнении его после сборов не было зафиксировано ошибок, тогда как до сборов в среднем было допущено 1,5 ошибки. В тесте «Исследование реакции на движущийся объект» выявлено уменьшение показателя на 33,8% (p<0,05). По результатам теппинг-теста после сборов отмечено увеличение количества ударов в каждом квадрате, что говорит об увеличение функциональной подвижности и лабильности нервной системы.

Заключение. Таким образом, за период проведения сборов не произошло статистически значимого увеличения показателей общей физической подготовленности. Условия загородного спортивно-оздоровительного лагеря оптимально подходят для совершенствования технической подготовленности в футболе у детей младшего школьного возраста. В результате проведенных сборов было достигнуто улучшение показателей технической подготовки. За период проведения сборов в функциональном состоянии организма спортсменов произошел ряд изменений. После сборов наблюдалось утомление сердечно-сосудистой системы, что связано с физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста и несовершенством работы сердца. На основании показателей состояния вегетативной нервной системы была выявлена нестабильность баланса симпатического и парасимпатического отдела и симпатикотония. По показателям, отражающим состояние

дыхательной системы, было зафиксировано улучшение функционального состояния. Отмечено улучшение координационной функции и увеличение лабильности нервной системы, уменьшение реакции на движущийся объект.

В условиях лагеря обеспечено строгое соблюдение режима тренировок, отдыха, питания и восстановления после нагрузок. Рекреационные условия лагеря позволяют разнообразить тренировочный процесс. Соблюдение режима труда и отдыха, питания, а также воздействие природных факторов в условиях загородного детского спортивно-оздоровительного лагеря благоприятно сказывается на укреплении здоровья детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Зайнеев М.М., Зиятдинова Н.И., Зефиров Т.Л. Особенности функционального состояния внешнего дыхания детей младшего школьного возраста при адаптации к различным нагрузкам // Казанский медицинский журнал. 2012. – Т. 93, № 1 – С. 89–92.
2. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11–12 лет). М., Олимпия. 2008. – 208 с.
3. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. Полишкиса М.С., Выжигина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Гречко К.В.

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Тома Ж.В.

Mir_876@rambler.ru

USE OF MOBILE GAMES ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN LEARNING TECHNOLOGY BASKETBALL GAME

Grechko K.V.

Penza state University, Penza, Russia

Game teaching method plays an important role at every stage of formation of motor skills and abilities. Improving the skills of the game of basketball can occur during outdoor games containing elements of basketball. The decision preparation tasks in basketball occurs when using specially selected outdoor games. On the part of the teacher or trainer is important to analyze the content of mobile games and identify the main challenges, which they are able to solve in teaching the game of basketball.

Введение. Подвижные игры представляют одно из наилучших средств всестороннего физического воспитания детей в системе всеобщего среднего образования и внешкольного воспитания. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызывает положительные эмоции и усиливает все физиологические процессы в организме. Неожиданные игровые ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки. Главной особенностью этого вида деятельности является то, что в ее результате осуществляется моделирование разнообразных игровых ситуаций. В подвижных играх детям приходится самостоятельно решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет выбирать новые пути решения возникающих задач [2, 3].

Подвижная игра в процессе обучения способна эффективно решить задачу подготовки детей к освоению разнообразных навыков и соответственно совершенствовать их использование в различных ситуациях. На всех этапах обучения игре в баскетбол подвижная игра способна помочь освоить навыки игры и развить игровое мышление.

Материалы и методы. Актуальность использования подвижных игр в процессе обучения баскетболу определяется необходимостью совершенствования урока по данной игре. Желание привить интерес к игре и заложить хорошие навыки игры в баскетбол способствует тому, что учителя постоянно совершенствуют методику обучения, используя имеющиеся подвижные игры, но и придумывая новые.

Практика обучения игре в баскетбол давно предполагает использование разнообразных подвижных игр для решения различных задач. При этом использование подвижных игр дает возможность уже в начальной школе формировать элементы игры в баскетбол, учитывая тот факт, что данную игру начинают изучать только с 5 класса.

Эффективность использования подвижных игр как средства обучения определяется рядом условий. Подвижные игры возможно применять:

- в плане непосредственного обучения двигательным действиям;
- для повышения уровня общей физической подготовленности.

Это определяет соответствующий целенаправленный подбор подвижных игр [4].

В начальной школе программа по физической культуре не содержит раздела «Баскетбол», поэтому многие учителя, понимая важность освоения навыков владения мячом, используют подвижные игры. Игры должны соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать формированию и развитию умения играть с бегом, прыжками, метаниями. Участвуя в подвижных играх с элементами баскетбола, младшие школьники овладевают некоторыми умениями владения мячом: держанием, передачами на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, бросками. Эффективными могут быть следующие подвижные игры «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Многообразие двигательных действий, которые входят в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.) [5].

В первые 2 года обучения в школе, в связи с образным мышлением у детей, большое место занимают сюжетные игры, которые способствуют развитию творческого воображения детей.

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делая игру увлекательной и разнообразной. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения школьники должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игре «Баскетбол». Результаты отбора и классификации игр могут послужить основой для разработки комплексного подхода к решению основных задач подготовки младших школьников, к освоению приемов игры в баскетбол в средней и старшей школе в дальнейшем [2].

Программный материал по подвижным играм в младших классах должен быть сгруппирован по преимущественному воздействию их на сопутствующие двигательные способности и умения.

Для эффективного использования определенной игры может быть предложена система игр образовательной и развивающей направленности. Существуют игры, которые позволяют не только формировать умения и навыки начинающего баскетболиста, но и одновременно развивать физические качества согласно сенситивным периодам младшего школьного возраста[1].

Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке.

Эффективность использования подвижной игры определяется педагогическим руководством, которое начинается с организации игры. К ней относятся подготовка к проведению игры (место для игры, инвентарь, распределение обязанностей играющих, объяснение игры, правил и др.). Методика проведения игры связана со способами подачи материала, при помощи которых занимающиеся осваивают игру, овладевают знаниями, умениями и навыками для достижения результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников;
- устранение ошибок;

- коллективных приемов;
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулировка нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры [4].

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь индивидуальности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно вовремя исправлять ошибки.

Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет негативные эмоции учеников.

Заключение. Баскетбол одно из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания детей в различные возрастные периоды. Высокая эмоциональность и всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся – главные достоинства этой «лучшей в мире игры с мячом». При подборе подвижных игр учитывается педагогическая направленность программы по физической культуре, основными задачами которой являются: содействовать развитию физической подготовленности и овладению техникой и тактикой баскетбола, всесторонне совершенствовать физические качества, ознакомить играющих с основными официальными правилами спортивных игр, прививать организационные знания, умения и навыки. Поэтому подбираемые подвижные игры должны быть рациональны и эффективны для формирования двигательных действий, столь необходимых для спортивной деятельности.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – 8-е изд. перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник / М.Н. Жуков. ─ М. : Академия: 2000. – 160 с. , ил.
3. Коробков, В.В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания / В.В. Коробков. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2015. – 42 с.
4. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.С. Красникова. – Нижневартовск : Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.
5. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
6. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие / К.В. Суетнов. – Алма-Ата : КазИФК, 1985. – 92 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Григорьев П.А.

Уральский Федеральный Университет г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Семенова Г.И.

petrgr_kris@mail.ru

INNOVATIVE APPROACHES TO IMPROVE PERFORMANCE AND RECOVERY IN SPORT AND FITNESS

Grigoriev P.

Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia

An important aspect of the training activities is the question of how to reveal muscle capacity and increase the efficiency of any person, professional athlete or just a fitness buff. No less important aspect of the training activities – restoration. It depends on how quickly people cope with minor injuries , with muscle pain after exercise, and as quickly returns to the previous workouts ready and prepared.

Введение. Анализ научных исследований по проблеме восстановления и работоспособности в спорте и фитнесе показал, что существуют довольно противоречивые и спорные методы сохранения высокой работоспособности, правильного и быстрого

восстановления в спорте высших достижений**,** а так же у людей, активно занимающихся фитнесом не менее четырех раз в неделю. Появление новых технологий, средств и устройств, которые направлены на улучшение формы занимающихся, увеличения мышечного потенциала, нацеливает тренеров на поиск максимально эффективных и в то же время доступных тренажеров и различных оборудований.

Материалы и методы. Силовые и функциональные тренировки, так или иначе, становятся базой для любого человека, активно занимающегося фитнесом или каким-либо видом спорта. Более того, высочайшая конкуренция в профессиональном спорте, поиск новых средств и методов для достижения целей, заставляет тех, кто прямо или косвенно влияет на это, искать новые методы воздействия на спортсмена [4]. Важным аспектом тренировочной деятельности является вопрос, как раскрыть мышечный потенциал и увеличить работоспособность любого человека, профессионального спортсмена или же просто любителя фитнеса. В момент подготовки к сезону многие спортсмены абсолютно необоснованно пренебрегают тренировками кора, гибкости и подвижности. Но, как показывают результаты исследований, эффективно было бы вернуть эти элементы подготовки в программу тренировок, делая их важными составляющими подготовки в течение всего года. Работа с тренировочными петлями TRX позволяет создать мощный базис, повысить эффективность движений и взрывную мощь посредством огромного количества доступных динамических упражнений с возможностью усложнения по мере прогрессирования. Особенность применения тренажерного устройства TRX заключается в возможности адаптации упражнений для тех движений и групп мышц, которые используются в плавании, езде на велосипеде и беге. Кроме того, производится глубокая растяжка мышц.

Мышцы кора – это центр мощи тела, источник движения и главный стабилизатор. Сила кора помогает спортсменам эффективно перемещаться в воде, снимает напряжение со спины во время езды на велосипеде и помогает держать тело прямо при беге. Так же от силы мышц кора зависит вес штанги, которую так часто поднимают посетители различных фитнес-клубов, стремясь увеличить мышечный рост и привести тело в желанную форму. Укрепление мышц кора – эффективное средство для увеличения работоспособности и раскрытия мышечного потенциала спортсмена любого уровня, профессионального, или же просто любителя фитнеса. Это ключ для раскрытия новых способностей и большой шаг вперед для достижения лучших спортивных результатов [2]. Методика TRX *Suspension Training* рождена в морской пехоте США. Во время длительного нахождения на изолированных кораблях или подводных лодках, основатель TRX Рэнди Хетрик и его товарищи по морской пехоте должны были поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии. Но часто при выполнении заданий морские пехотинцы оказывались в условиях, в которых отсутствовали традиционные тренажеры, а места для упражнений было очень мало. Ответом на эти проблемы стало появление TRX.

Методика TRX *Suspension Training* разработана для использования всего тела как единой координированной системы. С ее помощью можно воспроизвести моторные схемы большинства основных движений человека, постепенно повысить нагрузку и отработать на TRX для того, чтобы улучшить их выполнение на игровом поле или в повседневной жизни. Тренировки на *Suspension Training* дают преимущества по сравнению с традиционными тренировками для развития силы, потому что каждое упражнения на *Suspension training* развивает силу, одновременно улучшая гибкость, баланс и стабилизацию корпуса, что необходимо на спортивных площадках и в повседневной жизни. В основе упражнений на TRX – намеренное смещение центра тяжести от центра площади опоры, что активизирует мышцы-стабилизаторы во время выполнения каждого упражнения. Основной целью силовых тренировок является акцент на использование улучшения физической подготовки от упражнений, для повышения результатов в спорте. TRX – это переход от традиционных силовых тренировок на тренажерах, использующих изолированную проработку мышц, к комплексному подходу, сочетающему силу, баланс, координацию и гибкость[1]. Упражнения на TRX быстро стали основой программ тренировок сотен профессиональных спортсменов в разных видах спорта: футбол, бейсбол, баскетбол, хоккей, единоборства, гольф, теннис, лыжи, серфинг, мотокросс. Не менее важный аспект тренировочной деятельности – восстановление. От него зависит, как быстро человек справляется с микротравмами, с мышечной болью после тренировок, и как быстро возвращается к прежним тренировкам уже готовым и подготовленным. Специалисты выделяют много способов и методик восстановления – это правильное питание, достаточный сон, избавление от вредных привычек. Но самая

распространенная проблема для спортсменов и любителей фитнеса – перетренированность и связанная с этим боль в мышцах [3].

При перетренированности как у новичков, так и у профессиональных спортсменов, а также при травмах напряжении мышц является ответной реакцией организма. Состояние перетренированности обычно возникает после серии тяжелых тренировок, совершенных с высокой частотой. В мышцах собирается молочная кислота – продукт обменных процессов в интенсивно работающей мышце. Чем больше повторений движения, тем выше концентрация молочной кислоты. А после тренировки кислоты становится так много, что она влияет на нервные окончания и вызывает ощущение, подобное жжению.[4]

Массажное оборудование *Trigger Point* сейчас широко распространено во всем мире. Его создатель Кэссиди Филипс (CASSIDY PHILLIPS) преодолевал марафонские дистанции и участвовал в триатлонах *Iron Man*, но ему пришлось оставить занятия спортом из-за хронических мышечных болей. Кэссиди поставили диагноз «фибромиалгия», и ни один врач не мог порекомендовать ему эффективное средство лечения. Тогда Кэссиди понял, что должен помочь себе сам. Он тщательно изучил свое тело, его точки, опоры и рычаги. А затем путем долгих экспериментов создал оборудование, позволившее ему не только избавиться от боли, но и вернуться к прежнему спортивному образу жизни.

Результаты и их обсуждение. Зачастую человек, который преследует какую-либо цель, в спорте или же в фитнесе, не добивается ее из-за неправильного восстановления мышц после тренировок. Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что одним из самых действенных средств для устранения боли в мышцах является массаж. Однако не всегда удается прибегнуть к помощи профессионального массажиста. Сделать правильный восстановительный массаж самостоятельно поможет оборудование *Trigger Point* , которое более эффективно, чем ручной массаж, и применяется для быстрого восстановления мышц в самом процессе тренировки. Как показали результаты исследований, проведенные в Майями в 2012 г, Ручной массаж с помощью Оборудования *Trigger Point*, избавлял от боли в мышцах и триггерных точек быстрее, чем массаж от рук профессионального массажиста. Исследование заключалось в том, что 100 профессиональных спортсменов с различных видов спорта (Американский футбол, хоккей, теннис) занимались по методике *Trigger Point*, в течении 8 недель. Спустя это время, они избавились от мышечных проблем и заметили, что тренировки с массажным роликом помогают восстанавливаться быстрее, а значит, еще более качественно вести тренировочный процесс. Остальные 100 спортсменов не заметили сильных улучшений, в заключении всего этого было проведено исследование на аппарате, показывающем состояние мышц(готовность к работе) «*SYNRTIES»* .Было выявлено и доказано, что ручной массаж оказал более качественное воздействие на мышцы и восстановление.В ходе исследования, проведенного журналом *Journal of Sports Science and Medicine*, 36 здоровых неподготовленных мужчины тренировались по три раза в неделю в течение 7 недель. Одна группа выполняла обычные упражнения (жимы, рывки, сгибания) со свободным весом или кабельных тренажерах, в то время как другая выполняла похожие упражнения на TRX, дополняя их несколькими движениями на Босу. После завершения исследований ученые проанализировали прирост силы, мощи, скорости и способности выполнять прыжки, и не обнаружили существенных отличий между этими группами. «Тренировки с нестабильной опорой отлично стимулируют развитие силы» – отмечает автор исследований, доктор философии Жозе Луи Мате-Муньо.

Заключение. Подводя итог, можно сказать, что две основные причины, которые вызывают ухудшение движения опорно-двигательного аппарата, плохое самочувствие, и, как следствие, спортивных результатов, можно исключить, дополнив тренировочный процесс использованием техник миофасциального релиза и тренировок с использованием веса собственного тела (тренировки с *TRX*). Объединение двух методик поможет создать базу для дальнейших результатов и откроет ваши мышцы для наиболее правильного и полного использования в тренировках, тем самым раскрыв мышечный потенциал и увеличив работоспособность в любом виде спорта или же фитнесе. Таким образом, TRX и Trigger Point – это эффективное сочетание для раскрытия мышечного потенциала и увеличения спортивных показателей.

Список литературы

1. Fitness Anywhere LLC(США, март 2013) – С. 8–12.
2. The Suspense Is Over: Study Shows TRX Builds Muscle Like Weights – URL: http://www.mensfitness.com/training/pro-

tips/suspense-over-study-shows-trx-builds-muscle-weights
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев, – Москва: 2005. – 320 с.
4. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 127 с.
5. URL: http://www.mensfitness.com/training/pro-tips/suspense-over-study-shows-trx-builds-muscle-weights

ТЕХНОЛОГИЯ ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Дмитриев В.А
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
проф., доктор пед. наук Шилько В.Г.

dexx@sibmail.com

THE FOOTBALL TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Dmitriev V.A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article is paid great attention to the development of football technology and its impact on physical education of students. This paper examines the issue of improving the efficiency of the training process using the football technology. This will help to improve the motivation of students to physical education classes. And if you take into account that young people are more and more interested in football the urgency of developing football technologies becomes apperent.

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. В этой связи необходимо отметить, что последние годы все большую популярность среди различных возрастных групп населения приобретают занятия массовыми видами спорта такими, например, как игровые виды, в том числе и футболом. С каждым годом растет число поклонников этого вида спорта и это не удивительно, так как занятия футболом, кроме положительных эмоций, способствуют развитию жизненно-важных физических качеств и способностей, таких как выносливость, сила, гибкость, быстрота, координационные способности и скоростно-силовые качества.

Кроме этого, в процессе игры в футбол постоянно возникают сложные игровые ситуации, которые требуют от игроков адекватной оценки и единственно правильного выбора действий в условиях ограниченности во времени. И поэтому футбол, как средство физического воспитания, кроме физических качеств развивает у занимающихся способности к эффективному использованию широкого арсенала технико-тактических действий в процессе игры, которые обеспечивают достижение положительного результата. Важная особенность футбола состоит и в том, что он развивает чувство коллективизма, способность ощутить поддержку друг друга. Футбол в высших учебных заведениях пользуется у студентов большой популярностью. Анализ научно-методической литературы по этому вопросу показал множество различных программ использования футбола в физическом воспитании студентов. На КФВ Факультета физической культуры научно-исследовательского Томского Государственного Университета под руководством В.Г. Шилько разработаны 7 технологий с использованием различных видов спорта и двигательной активности [4]. Однако разработкой технологии футбола до сих пор никто не занимался. Хотя в структуре специализации игровых видов спорта на КФВ футбол присутствует как учебная дисциплина. Педагогической практикой использования футбола в структуре академических занятий по дисциплине «Физическая культура с целью реализации основных задач физического воспитания в вузе подтверждено, что он способствует повышению уровня физической подготовленности, улучшению показателей функционального состояния и психоэмоциональной сферы студентов.

Следовательно, включение технологии футбола в учебный процесс по физическому воспитанию будет способствовать гармоничному развитию студентов и успешной сдаче

требований норм комплекса ГТО. Проблема совершенствования системы физического воспитания в вузе уже давно является предметом изучения многих специалистов, уделяющих все больше внимания личности студента к занятиям тем или иным видом его спортивной деятельности. Однако, следует обратить внимание на то, что вариативность показателей физической подготовленности зависит от этапа подготовки и особенностей организации учебно-тренировочного процесса, а также других факторов.

Ежегодное тестирование студентов НИ ТГУ подтверждает низкий уровень их физической подготовленности. А социологические опросы, которые проводятся ежегодно, позволяют утверждать, что это связано в большей степени с низким уровнем мотивации у студентов к занятиям физическими упражнениями. Для того чтобы улучшить показатели мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием необходимо постоянно вводить в учебный процесс новые технологии по видам спорта, которые пользуются наибольшей популярностью у студентов. Это позволит изменить ситуацию с мотивацией в лучшую сторону и повысить интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в целом [3].

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с использованием технологии футбола кроме правильной организации занятий, необходим постоянный контроль за показателями физического развития и технико-тактического совершенствования студентов. С этой целью на подготовительном этапе необходимо дважды в учебном году проводить оценку физической, технико-тактической подготовленности и работоспособности занимающихся с помощью контрольного тестирования. Для оценки показателей, характеризующих физическую подготовленность студентов, мы предлагаем следующие тесты: для выявления уровня выносливости – бег на 1000 м в сентябре и на 3000 м в апреле; для оценки скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места в сентябре и в мае; для оценки скоростной выносливости – бег на 100 м; для оценки силовой выносливости – подтягивание на перекладине. Если перечисленные тесты апробированы и широко применяются в педагогической практике, то для оценки технической подготовленности мы предлагаем специально разработанные нами следующие тесты: удары на точность с 15 метров (5 ударов) – учитывается количество попаданий; ведение мяча с обводкой стоек (расстояние 10 м) с последующим ударом; жонглирование мяча на время и др.

На соревновательном этапе необходимо регулярно проводить коррекцию содержания тренировочного процесса на основе учета показателей тестирования результатов подготовительного этапа для достижения оптимальной спортивной формы, необходимой для соревновательной деятельности. Основное содержание занятий в этот период сводиться к развитию специальной тренированности и достижению высоких показателей подготовленности к соревнованиям (т.е. развитие координационных способностей, мышления, а также совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий, розыгрыш стандартных ситуаций и т.д. команд). Специфическими средствами, применяемыми на данном этапе, являются упражнения высокой интенсивности и координационной сложности, реализуемые в аэробно-анаэробных условиях (ЧСС = 156–170 уд\мин), а также специфические упражнения с учётом интенсивности физической нагрузки, реализуемые в анаэробном режиме (ЧСС = 171–200 уд\мин).

На переходном этапе обеспечивается непосредственное становление спортивной формы, а содержание занятий предполагает развитие специальной тренированности. Одновременно проводятся тренировочные и контрольные игры с невысокой интенсивностью и незначительными объемами физической нагрузки, которые более значимы для улучшения и сохранения здоровья. Кроме тренировочных и контрольных игр в качестве оздоровительных средств, применяются спортивные и подвижные игры, плавание, туристические походы и т.д. [1, 2].

Положительная динамика физических качеств будет свидетельствовать о высоких резервных возможностях организма студентов, занимающихся футболом, а исследование физической работоспособности позволит дифференцированно подойти к методике проведения занятий с целью улучшения их психофизиологических показателей.

В заключение необходимо отметить, что показатели функционального состояния и физической работоспособности студентов определялись с использованием следующих тестов: на велоэргометре оценивался уровень работоспособности с определением показателей потребления кислорода на уровне аэробного и анаэробного порогов[5].

Оценку состояния сердечно-сосудистой системы определяли по максимальному ударному объему сердца, а также по максимальному потреблению кислорода. Скоростно-силовые возможности оценивали по максимальной мощности с помощью спринтерского теста. Результаты данных исследований можно ранжировать, на основе изменений показателей физической, технико-тактической и функциональной подготовленности студентов в течение годичного периода. А уровни этих изменений готовности студентов к соревнованиям в различные периоды года могут служить достаточным основанием для отбора игроков в команды.

Список литературы

1. Атаев О. Р. Оптимизация нагрузок различной направленности в межигровых циклах соревновательного периода квалифицированных футболистов: Дис… канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 2010. – 128 с.
2. Кошбахтиев И. А. Управление подготовкой футболистов. Ташкент. 2001. – 124 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры. Москва. 2004.
4. Шилько В. Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Д.п.н., профессор ФФК НИ ТГУ. Томск. 2005
5. Кошбахтиев И. А., Васильева Е. Б., Сейтмуратов Т. Ш. Структура технологии применения футбола в отделении спортивного совершенствования студентов // Молодой ученый. 2015. –- № 2. – С. 94–97.

ЭМПАТИЯ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Дмитриева И.С.

Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, Екатеринбург, Россия

EMPATHY AS ONE OF IMPORTANT COMPETENCES OF FUTURE SPORT TEACHER

Dmitrieva I.

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Научный руководитель
доц., канд. псих. наук Рогалева Л.Н.

irina.dmitrieva96@mail.ru

Введение. Современная образовательная политика в области физической культуры и спорта направлена на воспитание здоровой и гармонично-развитой личности. Для реализации этой цели министерству образования необходимы профессиональные педагогические кадры, в компетентность которых входит эмпатия.Эмпатия как личностное качество человека имеет длинную историю, ведь еще древнегреческие философы задумывались, какая внутренняя сила человека способна сопереживать другим людям. Они называли ее «симпатией».Термин «эмпатия» имеет множество значений, которые неоднозначны. Так, американский психолог, К.Роджерс, эмпатию называет процессом вхождения во внутренний мир другого человека [5]. Также это понятие описывают как эмоциональное знание внутреннего состояния другого человека. Отечественный психолог Т.П.Гаврилова ввела это понятие в 70-х годах 20 столетия в советскую психологическую науку [2].

Эмпатия как профессиональное качество связанно с теми видами деятельности, характеризующиеся общением с людьми. Нормальный уровень эмпатии – это, в каком-то роде, фактор успешности профессиональной деятельности, особенно в процессе обучения и воспитания детей.В психологической и педагогической науках имеются много исследований по проблеме эмпатии педагогов. Отечественные психологи С.Б.Борисенко и Г.Ф.Михальченко считали, что эмпатия педагогов несколько отличается от обычной эмпатии. Педагогическая эмпатия всегда должна быть направлена на развитие личности ученика [1, 4]. К.Роджерс также отмечал положительное влияние эмпатии педагога на процесс воспитания и обучение [5]. Другой психолог Р.Б.Карамуратова утверждала, что в процессе педагогической деятельности

учителя, при столкновении с различными эмпатийными ситуациями, эмпатия развивается и повышается [3].

По результатам недавних исследований в 2008, 2009, 2014 гг., проведенных Е.В.Яковлевой, Ю.В.Сутуриной, Н.С.Шкитиной, А.М.Киселевым, Н.А.Голиковым, диагностируется актуальность и необходимость дальнейшего развития проблемы эмпатии педагогов.

Эмпатия педагогов – это процесс сопереживания и понимания внутреннего мира обучаемого педагогом. К эмпатийным способностям учителя относятся эмоциональная восприимчивость, сочувствие, сопереживание, способность к правильному определению эмоционального состояния ребенка и оказанию ему эмоциональной поддержки, способность к выражению своих чувств умение наладить контакт с учениками.

Цель. Уровень развития эмпатии у будущих спортивных педагогов.

Объект. Процесс формирования профессиональных компетенций студентов.

Предмет. Эмпатия студентов института физической культуры как одна из важных педагогических компетенций.

Гипотеза исследования заключается в анализе индивидуальных различий.

Предполагается, что уровень развития эмпатии у респондентов различный, поскольку респондентами являются еще студенты, которые не имеют педагогического опыта работы.

Мы считаем, что хорошие педагоги должны обладать нормальным или высоким уровнем развития эмпатии.

Материалы и методы. Для исследования эмпатии у будущих спортивных педагогов использовалась опросная методика А. Меграбяна и Н. Эпштейна «Шкала эмоционального отклика» [6]. Опытно-экспериментальная база. В исследовании приняли участие 24 студента Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального университета имени первого Президента России Б.Н.Ельцина. Средний возраст респондентов составил 19 лет.

Результаты и их обсуждение.

Результаты, приведенные в рис.1, помогают сделать выводы, что большинство респондентов имеют высокий уровень эмпатийных способностей, что составляет 62.5%. Нормальным уровнем эмпатии обладают 16,7%. Очень высокий уровень у 20.8% респондентов.

Студенты с высокими показателями по шкале эмоционального отклика по сравнению с низкими показателями чаще:

- эмоциональны, позитивны, оптимистичны, уступчивы;
- способны прощать других людей;
- склонны помогать людям;
- Ссздают, поддерживают и способны укреплять дружеские отношения;
- менее агрессивны.

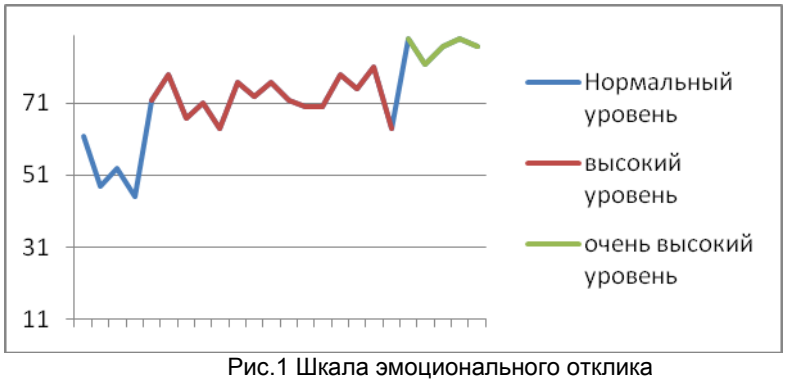

Рис.1 Шкала эмоционального отклика

Очень высокие показатели по шкале эмоционального отклика находятся в обратной связи со способностью к агрессивности и насилию. Студенты, имеющие нормальный уровень эмпатийных способностей, умеют хорошо контролировать свои эмоции и поведение.

Заключение. Таким образом, процесс сопереживания и понимая ребенка педагогом – ценное качество. Но при его гипертрофии у педагога может возникать болезненная ранимость, которая может привести к различным психическим заболеваниям. Уровень развития эмпатии педагога может зависеть от педагогического опыта. Проведенное исследование подтвердило

нашу гипотезу и доказало, что у студентов, не имеющих педагогического опыта работы, уровень развития эмпатии различный. Большинство респондентов имеют высокие показатели по шкале эмоционального отклика, что диагностирует высокий уровень развития педагогической эмпатии. Низких и очень низких показателей по шкале не выявлено.

Список литературы

1. Борисенко С. Б. Методы формирования эмпатии учителей: дис. / С. Б. Борисенко. – Л., 1988. – 283 с.
2. Гаврилова Т. П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста / Т. П. Гаврилова. – М., 1977. – 149 с.
3. Карамуратова Р. Б. Психологическое исследование роли оценочной эмпатии в педагогическом процессе: Автореф. / Р.Б. Карамуратова. − Алма-Ата, 1984. – 256 с.
4. Михальченко Г. Ф. Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию: Автореф. / Г. Ф. Михальченко. – М., 1989. – 20 с.
5. Роджерс К. и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера. – М.: Когито-центр, 2005. – 315 с.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум / Л.Д.Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. − 704 с.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ 8–17 ЛЕТ

Зайцева И.В.

Вологодский государственный университет, г .Вологда, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Мелентьева Н.Н.

kostiyn2000@mail.ru

THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES SKIERS 8-17 YEARS

Zaitseva I.

Vologda State University, Vologda, Russia

The article discusses the assessment of the level of development of motor abilities of skiers from 8 to 17 years engaged in detsko-youthful sports school. Comparison of levels of physical fitness depending on the gender of skiers and preparation. Analyzed the reasons of low level in the development of some motor skills. Practical recommendations are proposed.

Введение. Для того, чтобы стать профессиональным лыжником-гонщиком необходимо, прежде всего, овладеть техникой и тактикой прохождения трасс гонок, а также систематически тренироваться. Благодаря регулярным тренировкам совершенствуются физические и волевые качества и в первую очередь – выносливость и настойчивость, улучшаются функциональные возможности организма [1]. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

Лыжный спорт в современных условиях претерпевает значительные изменения. Тенденция наращивания спортивного результата возрастает. В этой связи наблюдается форсирование физической нагрузки, что, несомненно, может сказаться на неокрепшем организме спортсмена. С другой стороны отмечается снижение здоровья подрастающего поколения и дети, приходящие заниматься лыжными гонками, обладают далеко не идеальным уровнем развития двигательных качеств. Поэтому, актуальным встает вопрос определения уровня развития двигательных качеств лыжников, занимающихся в ДЮСШ.

Материалы и методы: Объект исследования: уровень развития двигательных качеств лыжников. Цель исследования: изучение уровня развития двигательных качеств лыжников 8-17 лет.

Задачи исследования:

1. Провести тесты для определения уровня развития двигательных качеств у лыжников 8–17 лет.
2. Сравнить результаты тестов, определяющих уровень развития двигательных качеств лыжников, со среднестатистическими результатами.

Нами были проведены тесты среди лыжников-гонщиков, занимающихся в МБУ ДОД ДЮСШ «Зимние виды спорта» г. Вологды с целью определения уровня физической подготовленности. Всего в исследовании приняли участие 81 спортсмен (занимающиеся группы начальной подготовки – НП, учебно-тренировочные группы – УТГ) в возрасте от 8 до 17 лет, среди них 42 мальчика и 39 девочек.

Результаты и их обсуждение. Проведенное нами тестирование физической подготовленности лыжников-гонщиков школьного возраста позволило констатировать тот факт, что у испытуемых встречаются различные уровни развития двигательных качеств от высокого до низкого. Данные уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков мы сравнивали со сводной таблицей нормативных оценок уровня физической подготовленности [2].

В целом, из всех исследуемых качеств следует выделить хороший уровень развития выносливости, координации и силы у лыжников-гонщиков, поскольку 72,8% имеют высокий уровень развития выносливости; 67,9% – высокий уровень развития координации и 60,5% – силы. Менее выраженные результаты отмечены в тестах на развитие скоростно-силовых (прыжок в длину с места) и скоростных качеств (бег 30 метров), где превалирует средний уровень (61,7% и 70,4% соответственно). Данный факт можно объяснить тем, что тренировочный процесс лыжников-гонщиков направлен, прежде всего, на развитие выносливости и силы.

При анализе полученных результатов исследования в заивсмиости от пола лыжников-гонщиков, можно отметить, что по таким качествам как выносливость, координация, сила и скорость девочки-лыжницы опережают мальчиков по высокому уровню развития. Так, например, 92,3% девочек имеют высокий уровень развития выносливости в сравнении с мальчиками (54,8%). У 74,6% девочек также отмечается высокий уровень координации, превосходящий на 12,7% мальчиков. При оценке скоростных способностей, следует подчеркнуть, что треть девочек имеет высокий уровень, а у мальчиков он отмечается лишь у 9,5%. Незначительное превосходство наблюдается у девочек в развитии силы, поскольку высокий уровень отмечен у 64,1% девочек и у 57,1% мальчиков.

Мальчики опережают девочек по развитию скоростно-силовых качеств, т.к. в тесте прыжок в длину с места высокий уровень отмечается у 47,6% мальчиков и у 20,5% девочек. Следует подчеркнуть, что низкий уровень развития исследуемых качеств отмечен в незначительных количествах, но у мальчиков выражен больше, в частности в развитии силы (23,8%).При рассмотрении особенностей физической подготовленности лыжников-гонщиков в зависимости от этапа подготовки нами были выявлены следующие различия. Характерно, что занимающиеся группы начальной подготовки (НП) для своего возраста имеют лучшие показатели по уровням, чем лыжники учебно-тренировочной группы (УТГ). Особенно выражены различия при определении высокого уровня. Так, например высокий уровень исследуемых качеств ярче выражен у группы НП в сравнении с группой УТГ. У группы УТГ при определении среднего уровня выявлено преобладание лишь в координационных способностях. У группы НП наиболее выражен низкий уровень в скоростно-силовых, силовых способностях и выносливости в сравнении с группой УТГ. Анализ уровня физической подготовленности отдельно юношей и девушек в зависмости от этапа подготовки позволил констатировать тот факт, что у девушек при оценке высокого уровня большее преимущество имеют лыжницы группы НП, в сравнении с группой УТГ. У юношей различия в высоком уровне менее выражены, но все равно имеются в пользу группы НП (кроме выносливости). У девушек результаты, соответвующие среднему уровню в таких способностях как координационные, скоростно-силовые и скоростные наиболее выражены у девушек группы УТГ, в то время как у юношей отмечается преобладание только в координационных способностях.

При сравнении уровня физического развития этапа начальной подготовки в зависимости от пола выявлено, что девочки имеют преобладание над мальчиками при оценке высокого уровня во всех качествах кроме скоростно-силовых. Также необходимо отметить, что 18,5% мальчиков имеют низкий уровень развития выносливости и 25,9% – силы. У девочек низкий уровень в исследуемых качествах выражен незначительно. Анализируя полученные данные, можно сказать, что девочки группы НП опережают по результатам тестов мальчиков аналогичной группы.

Оценивая ситуацию группы УТГ также можно констатировать тот факт, что девочки по многим качествам опережают мальчиков. Так, например, высокий уровень более выражен у девочек при оценке координации, выносливости и быстроты. Кроме этого, следует заметить, что у мальчиков зафиксирован низкий уровень во всех тестах кроме теста прыжок в длину с места.

Полученные результаты оценки уровней физического развития лыжников-гонщиков позволяют в целом сделать вывод, что у группы НП более выражен высокий уровень в сравнении с группой УТГ.

В целом, средние результаты всех тестов, кроме челночного бега лучше у лыжников группы УТГ. При сравнении результатов у юношей и девушек группы НП выявлено, что в тестах 6-минутный бег и подтягивание лучшие результаты отмечены у девушек, в остальном результаты либо не отличаются (30 метров), либо не имеют существенных отличий (прыжок в длину с места, челночный бег). В группе УТГ у юношей результаты всех тестов оказались лучше, чем у девушек.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного исследования, можно сделать вывод, что в целом у лыжников-гонщиков более чем в 50% отмечается высокий уровень в развити таких качеств как выносливость, сила и координация движений.Уровень развития двигательных качеств лыжников группы начальной подготовки при сравнении с данными сводной таблицы нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I–XI классов [2] оказался высоким. Данный факт объясняется тем, что изначально заниматься лыжными гонками идут дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья (наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий лыжными гонками обязательна).

Также следует отметить, что у лыжников группы начальной подготовки относительно табличных данных больше наблюдается высокого уровня в исследуемых качествах, чем у испытуемых учебно-трненировочной группы. Особенно заметно преобладание высокого уровня у группы начальной подготовки при исследовании быстроты, силы и координации движений. Это можно объясниить тем, что возраст от 7 до 11 лет является наиболее благоприятным для развития скоростных способностей, а возрасте от 12 до 14–15 лет развитие данного качества происходит в меньшем темпе. Кроме того, в возрасте 9–11 лет отмечаются наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп. Также следует заметить, что в данном возрасте дети имеют меньшую массу тела и им легче выполнять предложенный тест. Оценивая координацию движений, можно объяснить разницу между группами в уровнях развития тем, что в возрасте 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений, а возрасте 11–13 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. В целом, необходимо подчеркнуть, что у лыжников группы УТГ средние результаты во всех тестах лучше, чем у лыжников группы НП. В тренировочном процессе лыжников-гонщиков необходимо обратить внимание на развитие силы, поскольку, не смотря на достаточно большой процент высокого уровня в развитии данного качества, 13,6% лыжников имеют низкий уровень. Следует заметить, что у мальчиков в сравнении с девочками сила развита гораздо хуже. Следует уделить внимание развитию выносливости, координации, силы и скорости движений у юношей.

Список литературы

1. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
2. Холодов. Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ

Иванова И.В.
Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Мелентьева Н.Н.

ai3161568@gmail.com

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS YOUNG SKIERS

Ivanova I. V.
Vologda state University, Vologda, Russia

The article discusses the issue of evaluation of physical preparedness of young skiers. The results of tests to assess the level of development of motor qualities. Peer assessment of skills alternate dvuhsezonnogo the progress of young skiers. An attempt to identify a relationship between the level of physical preparedness of young skiers and proficiency in technique. The results of the study will allow us to make adjustments in the training process of students.

Введение. Современный детский спорт характеризуется, с одной стороны, тем, что им занимаются дети и подростки со сниженным уровнем здоровья, с другой – тем, что повысилась интенсивность спортивно - тренировочного процесса, увеличилось количество соревнований во всех видах спорта. При этом особенно беспокоит заинтересованность тренерского состава в результатах выступлений на соревнованиях – требуются лучшие показатели любой ценой. В то же время, в детском спорте необходимо оптимальное сочетание физических нагрузок и адекватных восстановительных мероприятий с учетом как особенностей физиологического развития детей и подростков, так и специфики спортивно-тренировочного процесса [1].

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки лыжников гонщиков определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Всесторонняя подготовленность лыжника-гонщика неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

На современном этапе развития лыжного спорта специалисты, тренеры сталкиваются с проблемой слабой физической подготовленности лыжников гонщиков на всех учебно-тренировочных этапах. Данный факт связан с тем, что на сегодняшний день не реализуется система спортивного отбора, и заниматься лыжными гонками берут любых детей, независимо от их задатков и способностей. В этой связи изучение вопроса физической подготовленности лыжников-гонщиков является актуальным и своевременным.

Материалы и методы. *Цель исследования*: изучение особенностей физической подготовленности лыжников-гонщиков этапа начальной подготовки.

Задачи исследования:

1) Провести тестирование физической подготовленности среди лыжников-гонщиков этапа начальной подготовки.
2) Сравнить результаты физической подготовленности лыжников-гонщиков этапа начальной подготовки со среднестатистическими и выявить их особенности.
3) Провести сравнение результатов физической подготовленности среди мальчиков и девочек.
4) Оценить степень владения техникой попеременного двухшажного хода юными лыжниками.

Методами исследования явились: метод педагогического тестирования и метод экспертной оценки.

В план тестирования были включены следующие тесты: кросс на дистанцию 1 км, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с, подтягивание на высокой и низкой перекладине, челночный бег 3×10м. Результаты тестов были сравнены со сводной таблицей оценок уровня физической подготовленности учащихся I–XI классов [3].

Исследование было проведено в период с 03 по 26 октября 2016 года на базе МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» г. Вологды. В педагогическом тестировании приняли участие лыжники-гонщики этапа начальной подготовки (2005–2008 гг рождения), занимающиеся у тренера высшей категории Коноваловой Е.А. (20 мальчиков и 8 девочек).

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования позволили констатировать следующие факты. В кроссе на дистанцию 1 км высокий уровень отмечен у 45% испытуемых. Следует отметить, что 75% девочек пробежали дистанцию 1 км на результат, соответствующий высокому уровню, в то время как у мальчиков результатов, соответствующих высокому уровню оказалось лишь 35%. Выявлено также, что в кроссе 12,5% девочек показали низкий уровень, у мальчиков этот показатель составил лишь 5%. Средний результат у мальчиков в этом тесте – 5 мин.44 сек, а у девочек – 5мин 43 сек.

В тесте «прыжок в длину с места» высокий уровень отмечен лишь у 7% занимающихся, причем у 12,5%, девочек выявлен высокий уровень, а у мальчиков лишь у 5%. В основном в данном тесте дети имеют средний уровень, такой показатель отмечается у 75% юных лыжников. Этот показатель одинаково зафиксирован как у девочек, так и у мальчиков. Следует отметить, что у мальчиков 20% выполнили тест «прыжок в длину с места» на результат, соответствующий низкому уровню. У девочек этот уровень составляет 12,5%. Средний результат у мальчиков 1м 49 см, а у девочек – 1м 53 см.

Результаты в тесте, характеризующие гибкость позвоночного столба, заставляют задуматься тренеров. У большинства юных лыжников (46%) гибкость находится на низком уровне, лишь у 22% на высоком уровне и у 32% – на среднем. Причем выявлено, что у девочек результаты в данном тесте оказались хуже, чему мальчиков: лишь у 12,5% девочек результат соответствует высокому уровню, а у мальчиков этот показатель равен 25%. Также низкий уровень в тесте «наклон вперед из положения стоя» отмечен у 50% девочек и у 45% мальчиков. Характерно, что гибкость от природы лучше развита у лиц женского пола, результаты данного теста в нашем случае доказывают обратное.

Результаты теста на силу мышц брюшного пресса (подъем туловища за 30 сек.) показали, что у большинства занимающихся (64%) результаты соответствуют среднестатистическому уровню. Высокий уровень отмечен у 36% детей. Отметим, что в данном тесте не зафиксирован низкий уровень ни у одного испытуемого. В зависимости от пола результаты не имеют существенных различий. Средний показатель у мальчиков 19 раз, а у девочек – 18.

Проанализируем результаты в тесте «подтягивание на высокой перекладине» у мальчиков и «подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» у девочек, характеризующий уровень развития силы мышц рук. К сожалению, 85% мальчиков имеют низкий уровень в развитии данного качества, среднего уровня не выявлено ни у одного испытуемого, а высокий отмечен в 15% случаев.

У девочек, наоборот 62,5% имеют высокий уровень, 25% – средний и 12,5% – низкий. Средний показатель в данном тесте у мальчиков 2 раза, а у девочек – 28.

В тесте на определение координационных способностей (челночный бег 3×10м) 50% детей имеют средний уровень, 25% – высокий и 25% – низкий. В зависимости от пола результаты имеют следующие отличия: у девочек 37,5% – имеют высокий уровень, а у мальчиков 75%.

Заключение. Таким образом, проведенное педагогическое тестирование лыжников-гонщиков группы начальной подготовки позволяет сделать вывод, что лучшие результаты отмечены в тесте «подъем туловища за 30 сек.». В тесте «прыжок в длину с места» и «челночный бег» у большинства детей результаты соответствуют среднему уровню. В тестах на силу мышц рук и гибкость позвоночного столба у большинства юных лыжников результаты соответствуют низкому уровню. В тесте на выносливость выявлены хорошие результаты (45% высокий уровень и 45% средний уровень), что позволяет отмечать влияние специфики вида спорта уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочном процессе необходимо обратить внимание на отставание в развитии некоторых двигательных качеств; соблюдать принцип постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; учитывать оптимальные периоды для развития физических качеств с учетом пола.

Данное исследование по оценке уровня физической подготовленности юных лыжников гонщиков было проведено нами с целью решения, на наш взгляд, одной из важных задач – определения эффективности владения техникой попеременного двухшажного хода, как одного из более значимых на этапе начальной подготовки.

Экспертная оценка (фиксирование ошибок в технике) по определению эффективности владения техникой данного хода, проведенная тренером Коноваловой Е.А., доцентом Мелентьевой Н.Н. и студенткой Ивановой И.В. 15–16 ноября 2016 г., позволила сформулировать предварительные выводы: больше всего ошибок у испытуемых отмечается в элементе подседание (85%) в большей степени у девочек; достаточно много ошибок в скольжении (39%) в большей степени также у девочек и посадке лыжника (35%). У каждого четвертого лыжника отмечаются ошибки в отталкивании ногой. Встречаются ошибки в выносе палки (21%) в большей степени у мальчиков, отталкивании рукой (18%) – чаще данная ошибка отмечается у девочек, а также ошибки в согласовании движений (7%) – также чаще у девочек. На наш взгляд, средний уровень развития координационных способностей не позволяет детям выполнить достаточно сложный элемент хода подседание и обеспечить устойчивое скольжение на лыже. Средний уровень в тесте прыжок в длину с места не позволяет многим детям правильно оттолкнуться ногой, а низкий уровень развития силы мышц рук провоцирует появление ошибок в работе верхних конечностей (вынос и отталкивание).

Список литературы

1. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
2. Набатникова, М.Я. Специальная выносливость спортсменов. – Москва: Физкультура и порт, 1972. – 261 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Калашников А.А.

Забайкальский государственный университет, Чита, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Овчинникова Е.И.

ov_el@list.ru

DESIGNING OF THE PHYSICAL AND SPORT ACTIVITY OF PRESCHOOLERS

Kalashnikov A.

Transbaikal State University, Chita, Russia

The article discusses the issues of improving the process of physical education of preschool children. The experience of realization in the Trans-Baikal Territory of the project of the children's sports and development center «Baby Sport»–is presented. Within the framework of this program, additional physical education classes on aerobics, sports and rhythmic gymnastics, minifootball, chess and wrestling are organized on the basis of kindergartens and child development centers.

Введение. Вопросы физического воспитания детей были и остаются актуальными. Нынешние условия жизни нашего общества как никогда ранее способствуют гипокинезии, пониженной двигательной активности, что приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания человека с самого раннего детства.

Статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается: в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год, от 20 до 27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Выраженная тенденция к ежегодному однопроцентному приросту числа детей, страдающих ожирением, вызывает тревогу специалистов, утверждающих, что 85 % этих детей потенциально больные сердечнососудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей – всё, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности.

Возможность и необходимость использования в дошкольном возрасте элементов спорта и спортивной деятельности обоснована в работах отечественных исследователей: экспериментально доказана эффективность применения программы игровой, соревновательной направленности «СпАрт» [4], программы направленного развития двигательных способностей посредством игр с элементами спорта [2], включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре [1].

Забайкальскими педагогами-исследователями Кореневской А.А., Фараджевой Н.А., Николенко Ю.Ф., Шибаевой А.А., Овчинниковой Е.И. и др. также выполнен ряд теоретических и экспериментальных исследований по обоснованию путей совершенствования системы дошкольного физического воспитания [5–7]. В настоящее время на базе ДОУ ЦРР «Детский сад №22» в Чите реализуется проект по подготовке дошкольников к сдаче норм I ступени комплекса ГТО [3].

Материалы и методы. С начала 2016/2017 учебного года в детских садах г. Читы проводятся тренировки по мини-футболу, шахматам, спортивной и художественной гимнастике, спортивной аэробике и спортивной борьбе в рамках проекта детского спортивно-развивающего центра «Бэби спорт». Роль тренировок, которые проводятся исключительно в игровой форме, трудно переоценить, они не только укрепляют мышцы, но и способствуют развитию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила и ловкость. Кроме того, здесь дети учатся действовать сообща и следовать установленным правилам. Маленький человек приучается к самообладанию, у него появляется ответственность за свои действия, такие игры развивают волю и сдержанность.

Результаты. Автор идеи и один из разработчиков проекта И.М. Скубиев, работая тренером-преподавателем по футболу в Читинской СДЮСШОР №1, столкнулся с проблемой набора – отсутствие у поступающих в секцию 7–8 летних детей достаточного уровня физической подготовленности, ограниченный арсенал базовых двигательных действий, недостаток технической подготовки и игрового мышления детей не позволяли добиваться желаемых спортивных результатов. Амбициозный тренер стал искать варианты решения этой проблемы, обратив внимание на организационные и материальные возможности системы ДОУ.

Ранние спортивно-ориентированные занятия с дошкольниками на основе мини-футбола позволили в короткий срок вывести воспитанников на более высокий уровень физического развития и физической подготовленности: по скорости, координации, технике владения мячом, игровому мышлению эти дети значительно превосходили сверстников. Наряду с решением приоритетной для тренера задачи спортивного отбора наиболее перспективных и одаренных детей в ДЮСШ открылись новые возможности оздоровления детей, формирования интереса к спорту и здоровому образу жизни уже на этапе дошкольного образования.

Приоритетными в работе проекта «Бэби спорт» являются оздоровительные задачи по укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, развитию всех групп мышц, оптимизации деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, совершенствованию их адаптационных возможностей, воспитанию физических способности (координацию, скорость и выносливость).

Планирование содержания занятий с дошкольниками базируется на принципе взаимосвязи умственного и физического воспитания: создание благоприятных условия для нормальной деятельности органов и систем детского организма помогает реализации когнитивных функций (восприятию и запоминанию нового материала).

Еще одной задачей проекта является формирование у дошкольников в процессе игровой деятельности базовых двигательных навыков как фундамента для дальнейшего совершенствования в школе и залог успешности в спорте в комплексе с физкультурными знаниями. Помимо этого, в процессе обучения дошкольники узнают о пользе занятий и значении физических упражнений и спортивных игр, приобретают знания и представления о правильной осанке, технике движений, о правилах подвижных игр, о личной гигиене.

Решая воспитательные задачи, необходимо вырабатывать у детей потребность и привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения

самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома. Особая задача педагогов на этом этапе - прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей.

В процессе освоения новых движений тренеры активно подбадривают детей по мере освоения ими отдельных элементов, по мере последовательного приближения к правильному выполнению задания. Для поддержания интереса детей к физическим упражнениям и процессу тренировки очень важно добиться того, чтобы у них было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить, и что каждое занятие делает его более ловким и более сильным.

В проекте «Бэби-спорт» работают квалифицированные тренеры, составляющие программы занятий с учетом возрастных особенностей развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменений мышечной системы. В проведении двухразовых занятий продолжительностью 30–35 минут участвуют студенты, выпускники и преподаватели кафедры теоретических основ физического воспитания ЗабГУ, которые проводят мониторинг физического и психического состояния детей и оценку адекватности предлагаемой нагрузки, используемых средств.

Заключение. Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. А приобщить детей к спорту с раннего возраста, воспитать в них спортивный дух и мотивировать на будущие победы и свершения – это задача всего российского спортивного и педагогического сообщества. Объединив наши усилия, мы сможем поднять детский спорт на совершенно новый уровень.

Список литературы

1. Вершинин М.А., Финогенова Н.В., Сабуркина О.А. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте // Фундаментальные исследования. 2015. – № 2. – С.120–124.
2. Волошина Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс. ...канд.пед.н. Екатеринбург, 2001. – 23 с.
3. Иванов Ю.Ю., Овчинникова Е.И. Внедрение комплекса ГТО в дошкольных образовательных учреждениях // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации: сборник статей III Международной научно-практической конференции. Чита: ЗабГУ, 2016. – С.104–109.
4. Козырева О.В. Спорт в системе образования, воспитания и организации досуга детей дошкольного возраста: (программа и первые результаты исследования) // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. – Вып. 7. С. 245–280.
5. Николенко Ю.Ф., Шибаева А.А., Овчинникова Е.И. Проектирование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях : учеб. пособие. Чита: ЗабГУ, 2016. – 173 с.
6. Фараджева Н.А. Физическое развитие и физическая подготовка детей, проживающих в Восточном Забайкалье // Гуманитарный вектор. 2008. – №4(16). – С.98.
7. Шибаева А.А., Гильфанова Е.К. Дифференциация физической подготовки детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. – №13–1. – С.187–190.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Кожедуб М.С.

УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины», г. Гомель, Беларусь

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Севдалев С.В.

marina.888.k@yandex.ru

THE RESEARCH OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG ATHLETES

Kozhedub M.

Gomel State University named after F. Scoryna, Gomel, Belarus

The effectiveness of sport activities is largely due to the identification of the individual characteristics of the individual athlete. One of the main aspects of the stages of preliminary preparation of young athletes is to control their physical readiness. The article presents the results of research of physical preparedness of athletes in the initial phase, multi-year cycle of athletic training, conducted in order to determine the lagging motor qualities that require further development.

Введение. Стремительно возрастающий уровень современного спорта обусловливает максимально высокие требования к подготовке спортсменов. При этом назрела необходимость в разработке методологических основ комплексной индивидуализации тренировочной деятельности в юношеском спорте.

Систематические исследования физических способностей спортсменов на этапе начальной подготовки, в целях определения отстающих двигательных качеств, требующих дальнейшего развития, безусловно, будут способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Приоритетным направлением в решении проблемы индивидуализации подготовки юных легкоатлетов является реализация функционально-временного принципа систематизации индивидуально-типологических признаков. Данный подход базируется на учете врожденных и приобретенных конституциональных особенностей детей, а также их индивидуально-типологических особенностей реагирования на нагрузку и поведения под воздействием внешней среды [1, 3].

Необходимыми условиями построения эффективного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов являются дифференциация и целенаправленное воздействие на организм, увеличение диапазона целесообразных вариаций основного двигательного действия. Рационально реализовать дифференцированный подход при построении тренировочных нагрузок по содержанию и направленности позволит изучение индивидуальных особенностей легкоатлетов [4].

Таким образом, одним из основных аспектов этапа предварительной подготовки юных атлетов является контроль их физической подготовленности.

Материалы и методы. Цель исследования состояла в изучении и анализе физической подготовленности юных легкоатлетов. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические контрольные испытания (тесты); математико-статистическая обработка полученных данных. Исследования проводились на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва (ГОЦОР) по легкой атлетике в ноябре-декабре 2016 года.

Для оценки физической подготовленности юных легкоатлетов нами использовались нормативные оценки в баллах [2], а также следующие тесты:

- бег на 10 м, позволяющий оценить скоростные качества;
- челночный бег 10 м использовался для оценки уровня развития координационных способностей;
- общая (аэробная) выносливость оценивалась по результату 5-ти минутного бега;
- прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, прыжки с добавками позволили оценить скоростно-силовые качества;
- мышечная сила у мальчиков оценивалась по количеству подтягиваний в висе на перекладине, у девочек – по количеству отжиманий в упоре лежа;
- гибкость определялась по результату наклона вперед в положении сидя.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ физической подготовленности мальчиков (возраст 10–11 лет) позволил получить следующие данные. У занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения (НП-1) в беге на 10 м с ходу среднегрупповой результат равен 1,85±0,17 сек, средний балл – 4,71. В челночном беге среднегрупповой результат – 2,66±0,22 сек, что соответствует оценке 3,22 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега составил 1175,00±87,87 м, средний балл – 2,89. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат – 184,94±10,44с м, средняя оценка – 2,94 балла. Результат в прыжках вверх с места составил 36,72±10,42 см, что оценивается на 3,44 балла. В подтягивании из виса на перекладине ребята показали среднегрупповой результат 5,61±5,78 раз, среднегрупповая оценка – 2,78 балла. Показатель гибкости позвоночного столба определялся выполнением наклона вперед, среднегрупповой результат в упражнении равен 10,61±5,74 см, оценка – 3,50 балла. По результатам выполнения упражнения «прыжки с добавками» был получен средний результат 22,65±4,61 м, средний балл – 4,33. Общий уровень физической подготовленности мальчиков 10–11 лет соответствует оценке 3,28 балла.

Мальчики 12 лет, которые занимаются в группах начальной подготовки второго года обучения (НП-2), показали следующие результаты. В беге на 10 м с хода среднегрупповой результат равен 1,70±0,09 сек, средний балл – 4,98. Те же ребята в челночном беге показали среднегрупповой результат 2,48±0,24 сек, что соответствует оценке 3,92 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега равен 1312,23±187,23 м, средний балл – 3,21.

В прыжках в длину с места среднегрупповой результат равен 199,25±20,99 см, средняя оценка – 3,83 балла. Результат в прыжках вверх с места равен 45,08±14,99 см, средний балл – 4,25. В подтягивании из виса ребята показали среднегрупповой результат 7,58±3,92 раз, отмечена средняя оценка 3,17 балла. По показателям гибкости позвоночного столба среднегрупповой результат равен 12,08±4,96 см, оценка – 3,42 балла. В тесте «прыжки с добавками» получен результат 23,83±6,90 м, средний балл – 4,42. Общий уровень физической подготовленности равен 3,83 баллам.

Анализируя физическую подготовленность девочек, нами были получены следующие данные. У юных легкоатлеток 10–11 лет, которые занимаются в группах НП- 1 в беге на 10 м с ходу среднегрупповой результат равен 1,89±0,15 сек, средний балл – 4,77. В челночном беге среднегрупповой результат равен 2,60±0,15 сек, что соответствует оценке 3,86 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега равен 1200,00±87,29 м, средний балл – 3,86. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат равен 183,14±14,33 см, средняя оценка – 4,05 балла. Результат в прыжках вверх с места равен 41,36±4,49 см, что оценивается на 4,05 балла. В тесте «отжимание в упоре лежа» девочки показали среднегрупповой результат 13,18±5,07 раз, среднегрупповая оценка равна 3,82 балла. Показатель гибкости позвоночного столба, определялся выполнением наклона вперед, среднегрупповой результат в упражнении равен 14,09±4,91 см оценка – 4,32 балла. По результатам выполнения упражнения прыжки с добавками был получен средний результат 25,18±5,20 м, средний балл равен 4,41балла. Общий уровень физической подготовленности равен 3,85 балла.

Девочки 12 лет, которые занимаются в группах НП-2 показали следующие результаты: в беге на 10 м с хода среднегрупповой результат – 1,72±0,15 сек, средний балл – 4,85. Те же девочки в челночном беге показали среднегрупповой результат 2,51±0,19 сек, что соответствует оценке 3,77 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега составил 1269,23±121,69 м, средний балл – 3,77. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат равен 191,00±18,83 см, средняя оценка – 3,92 балла. Результат прыжков вверх с места равен 38,08±11,95 см, средний – 3,69 балла. Отжимаясь в упоре лежа, юные легкоатлетки показали среднегрупповой результат 16,92±1,05 раз, получена оценка 3,54 баллла. Показатель гибкости позвоночного столба определялся выполнением наклона вперед, среднегрупповой результат данного упражнения составил 15,54±4,14 см, оценка – 4,00 балла. По итогам выполнения упражнения “прыжки с добавками” получен результат 26,15±3,29м, средний балл – 4,54. Общий уровень физической подготовленности равен 4,00 баллам.

Заключение. Таким образом, анализируя показатели физической подготовленности мальчиков, занимающихся группах НП-1 были выявлены низкие показатели в тестах, определяющих развитие общей выносливости (2,89), скоростно-силовых качеств (2,94), силовой выносливости (2,78). Физическая подготовленность девочек, согласно полученным данным, находится на должном уровне.

У мальчиков, занимающихся в группах НП-2, наблюдается отличный уровень подготовленности скоростных качеств, удовлетворительный уровень развития координационных способностей и выносливости. Хорошо развиты скоростно-силовые качества. Силовые способности можно оценить удовлетворительно, как и развитие гибкости. Общий уровень физической подготовленности хороший. У девочек отмечен отличный уровень развития скоростных качеств, координационные способности и выносливость развиты удовлетворительно. На этом же уровне находятся и силовые способности. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости оценивается на хорошо. Общий уровень физической подготовленности хороший.

Следует отметить, что опасение вызывают низкие показатели как общей, так и силовой выносливости у мальчиков групп НП-1. Очевидно, что для преодоления этого дисбаланса необходима разработка конкретных мероприятий по устранению дефицита данного физического качества.

Список литературы

1. Врублевский Е.П., «Технология ндивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок: Теоретико-методические аспекты» / Е.П.Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарскин, М.С.Кожедуб // М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. –2016. – 226 с.
2. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / ред. Н. А. Дудина. – Минск: Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2009. – 105с.
3. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г.

Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры.– 1998.– № 10. – С.19–22
4. А.А. Шомуратов // Молодой ученый. – 2015. – № 13. – С. 760–763.
5. Пирмагомедов Дж. П.. Начальная ориентация юных спортсменов 10-13 лет в виды единоборств : автореф. дис. канд. пед. наук / Дж.П. Пирмагомедов – Смоленск, 2000 –121 с.

СООТНОШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СОВРЕМЕННЫМ НОРМАТИВАМ ГТО

Корсакова О.Н.
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Линькова Н.А..

linkovadaniels@gmail.com

RATIO LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS TO MODERN RLD STANDARDS

Korsakova O.
Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia

The functionality of the human body are dependent on the state of his health, in turn good physical fitness is determined by the normal activities of all organs and systems. New standards TRP – lower than the previous ones that can be explained by the general state of health and physical fitness of today's students.

Введение. При сравнении современных норм проекта «ГТО» с нормами, принятыми 17 января 1972 года, определено, что во всех возрастных категориях показатели 1972 года выше современных. При этом известно, что физическая подготовленность напрямую связана с физическим состоянием и здоровьем населения. Очевидно, что основной причиной ухудшения физических показателей является ухудшение здоровья населения, в частности студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Так, например, согласно последним исследованиям 65% студентов имеют хронические заболевания, что значительно мешает повысить их физические качества [1]. В соответствии с этим, нормативы ГТО нуждаются в пересмотре, т.к. не соответствуют средней физической подготовке учащейся молодежи.

Современный учебный труд имеет высокую информативность и интенсивность, что тем или иным образом отражается на функциональном состоянии студентов. При не соблюдении здорового образа жизни это может привести к заболеваниям и снижению эффективности обучения. Известно, что студенты, как правило, имеют отклонения от здорового образа жизни, эти нарушения связаны с высокой занятостью и не умением организовать свой быт и учебную деятельность [1, 2, 4].

В крупных городах студенты тратят очень много времени на дорогу от дома до места учебы, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около 2-х часов, а иногда и больше. Дополнительным фактором, отягощающим обучение в вузе, является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. Часто, студенты заняты малоквалифицированным трудом: работают грузчиками, официантами, дворниками, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30% юношей и 15% девушек [2, 4]. Это приводит к значительному нарушению режима дня.

По данным проведенных исследований, среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8%. Низкая физическая активность отмечается почти у 70% студентов [2, 3].

Современные исследование демонстрируют, что одним из нарушений образа жизни является питание студентов. Молодежь практически не соблюдает баланс в питательных веществах, т.е. нарушена рациональность в питании [1]. Наблюдаются большие нарушения в режиме сна и отдыха. Все это отрицательно влияет на функциональное состояние организма и может привести к заболеваниям, что прямым образом мешает поддерживать и улучшать физические качества студентов [1, 2].

Таким образом, становится актуальным обсуждение проблемы готовности современных студентов к выполнению нормативов ГТО, проанализировать, почему их функциональное состояние и физические качества хуже, относительно качеств молодежи предыдущих поколений.

Материалы и методы. Постановка проблемы. В связи с занижением современных норм проекта «ГТО» по сравнению с показателями СССР, возникает подозрение, что физическая подготовка современного поколения хуже, чем подготовка поколения 1970–1980-х годов. Возникла необходимость исследования функционального состояния и физических качеств современной молодежи на примере студентов 1–3 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель исследования: определение причины занижения современных показателей норм ГТО, на примере студентов оздоровительного отделения УрГУПС.

Задачи исследования: проанализировать особенности образа жизни студентов; проанализировать результаты медицинского осмотра студентов; проанализировать показатели функционального состояния и физической подготовленности студентов.

*Методика и организация исследования***:** анализ современных источников; анализ результатов медицинского осмотра, тестирование и анкетирование студентов оздоровительного отделения с 1 по 3 курсы УрГУПС. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследований.

Результаты и их обсуждение. По результатам медицинского осмотра определено, что 38% студентов отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и посещают занятия в оздоровительном отделении университета. При этом установлено, что около половины (46%) студентов данной категории имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания опорно-двигательного аппарата (32%), заболевания желудочно-кишечного тракта (28%), заболевания сердечно-сосудистой системы (7%), фиксируются нарушение в деятельности вегетативной нервной системы (14%). Кроме того, определено, что 34% студентов регулярно обращаются к доктору 3–4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, слабость, головную боль. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья студентов, что может быть связано как с тяжелыми учебными нагрузками, так и с образом жизни студентов.

При исследовании функционального состояния и физической подготовки студентов применялись следующие пробы. «Проба Руфье» определяет выносливость сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Проба Руфье является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца [3]. Проведение теста и обработка данных проводилось по схеме «Индекс Руфье» и демонстрирует с 1 по 3 курс 11,6; 11,2; 10,3 соответственно, что указывает только на удовлетворительную работоспособность [4]. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов с ослабленным здоровьем.

При исследовании физической подготовленности рассматривались следующие физические качества студентов: гибкость, общая выносливость, скоростные качества и сила. Анализ тестирования показал, что только скоростные физические качества студентов, гибкость и силовая подготовка соответствуют среднему уровню. Результаты 6-минутного бега находятся на низком уровне. При этом важно, что показатель общей выносливости студентов остается практически неизменным за годы обучения. Общая выносливость связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма [3].

Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования показали взаимосвязь между функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов. Кроме того, исследования демонстрируют взаимосвязь функционального состояния и образа жизни студентов. Интенсивная учебная деятельность и нехватка времени на полноценный отдых значительно ухудшают функциональное состояние организма студентов. Таким образом, можно предположить, что причиной низкой физической подготовки современных студентов является ухудшение функционального состояния студентов, увеличение числа студентов с отклонением в состоянии здоровья, что по нашему мнению объясняется образом жизни и не умением организовать свое личное время в период интенсивного учебного труда.

Список литературы

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие М.: МГМСУ, 2011. – Гл.7; 8 – С. 64–120; 123–137.
2. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции. Теория и практика физической культуры. 2015. – № 7. – С. 35–37.
3. Ланда Б.Х, Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Советский спорт, М., 2004, – С.63.
4. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. Вестник УРГУПС / Научный журнал – № 3 (27), Екатеринбург, 2015, – С. 81–86.

ВЕДЕНИЕ КАРТЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КАК СТИМУЛ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Кочкина А. В.

Уральский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Дроздецкая И. Ю.

Ann24b@yandex.ru

MAINTAINING THE HEALTH CARD BY STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP AS THE INCENTIVE FOR FURTHER IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL INDICATORS

Kochkina A.

Ural Federal University, Institute of Physical Education, Sport and Youth Policy, Yekaterinburg, Russia

This article describes the mechanisms of conducting the health card by students of special medical group as tool of the account and comparison of the indicators reached during occupations by physical culture. It also provides justification for a positive effect from use of various improving techniques on the example of one of students groups of the Ural federal university.

Введение. С внедрением в УРФУ балльно-рейтинговой системы в отделении оздоровительной физической культуры на кафедре физической культуры были разработаны критерии и требования к учебной деятельности студентов. Согласно этим критериям и требованиям были прописаны контрольные мероприятия, обязательные для выполнения студентами специальной медицинской группы в конце каждого семестра. В рамках этих контрольных мероприятий студент получает баллы за обязательные и дополнительные компоненты.

Одним из обязательных компонентов текущей аттестации является ведение карты здоровья. Карта здоровья представляет собой индивидуальную карточку учета показателей каждого студента специальной медицинской группы за все шесть семестров обучения. В ней указываются значения антропометрических измерений, показателей функционального состояния и физической подготовки. Также в карте представлена комплексная таблица для оценки уровня здоровья и биологического возраста студента, определяемым по методикам, которые будут рассмотрены ниже.

Ведение карты здоровья для студентов специальной медицинской группы является особенно актуальным, так как даёт возможность отслеживать изменения в состоянии здоровья и наблюдать за динамикой собственных показателей.

Целью данной статьи является описание механизмов оценки использования методик по развитию гибкости, силы и выносливости в специальных медицинских группах студентов и выявление положительной динамики показателей студентов, отраженной в их картах здоровья.

Материалы и методы. Методологической основой статьи является изучение научно-методической литературы по данной теме, а также использование результатов и выводов, полученных на практике. Базовым в работе стал метод сравнения показателей, достигнутых студентами в 1 и 5 семестрах обучения.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим результаты ведения карт здоровья на примере студенток одной из групп строительного института (поток СМ-3). В данный момент они обучаются на третьем курсе, занимаются предметом «физическая культура» 6-ой семестр. К характеристикам группы можно отнести дисциплинированность, высокую посещаемость (занятия проводятся два раза в неделю), активность на занятиях, а также высокую мотивированность.

В конце каждого семестра студенты проходят антропометрические измерения, прописанные в карте здоровья; измеряют функциональные пробы и сдают физические нормативы, характеризующие такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость. Затем студенты заполняют свои индивидуальные карты здоровья, записывая в них свои результаты, и по таблице оценки показателей функционального состояния и физической подготовки определяют баллы, соответствующие достигнутым ими показателям.

Далее по результатам всех тестов студенты определяют уровень своего здоровья по методикам В. И. Белого и Г. Л. Апанасенко и биологический возраст по В. Сухову. При этом используются специальные таблицы для экспресс-оценки уровня здоровья (В. И. Белов, 1993) [1, 2], экспресс-оценки уровня здоровья (Г. Л. Апанасенко) [3] и определения биологического возраста (В. Сухов) [4].

На примере группы студенток потока СМ-3 рассмотрим, как менялись их результаты от 1 к 5 семестру (рис. 1 и рис. 2).

Рисунок 1 Сравнение средних результатов в группе по тесту Купера (12-минутное чередование ходьбы и бега, м) в 1 и 5 семестре

Рисунок 2 Сравнение средних результатов в группе по тесту на силовую подготовленность (сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, количество раз) в 1 и 5 семестре

На рисунке 1 наглядно представлена динамика результатов студенток группы СМ-3 по тесту Купера от 1 к 5 семестру. Если в первом семестре средняя дистанция 12-минутного

чередования ходьбы и бега составляла 1820 м по группе, то в 5 семестре она увеличилась до 2010 м.

Из рисунка 2 видно, что показатели силовой подготовленности группы также улучшились, так как в 1 семестре студентки сгибали и разгибали руки в упоре на скамейке в среднем 15 раз, а в 5 семестре – 18 раз.

Также было произведено сравнение средних результатов в группе по тесту на гибкость (наклон вперед из положения сидя), которые в 5 семестре также увеличились по сравнению с 1 семестром (+5 см) и составили 20 см против прежних 15 см; и сравнение средних результатов в группе по тесту на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину с места, см), которые также показали положительную динамику. В 1 семестре средняя длина прыжка составляла 170 см, а в 5 она увеличилась до 180 см.

Заключение. Таким образом, мы видим, что результаты студентов в 5-ом семестре по сравнению с 1-ым семестром улучшились, так как на регулярных занятиях физической культурой (два раза в неделю) применялись методики развития гибкости, силы, выносливости. Студенты, оценивая результаты своих занятий в конце каждого семестра и сравнивая эти результаты от семестра к семестру, делают вывод: при регулярных занятиях физической культурой улучшаются функциональные и физические показатели и общий уровень здоровья.

Так как в специальной медицинской группе занимаются студенты с отклонениями в здоровье, то для них это особенно актуально.

На третьем курсе студенты оканчивают курс физической культуры, но благодаря этим занятиям и ведению карты здоровья в течение шести семестров, многие из них, понимая важность движения для здоровья, продолжают заниматься самостоятельно или в секциях.

Таким образом, ведение карты здоровья для студентов специальной медицинской группы является важным стимулом для дальнейшего физического совершенствования и роста.

Список литературы

1. Методическая разработка по оценке уровня физического здоровья/ Электронные текстовые данные./Режим доступа: http://nsportal.ru/vuz/meditsinskienauki/library/2012/03/04/metodicheskaya-razrabotka-po-otsenke-urovnya-fizicheskogo (дата обращения: 12.02.2017).
2. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов./Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6 – электронный научный журнал./Режим доступа: https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5176 (дата обращения: 17.02.2017)
3. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья по Апанасенко.- Электронные текстовые данные./Режим доступа: http://xn--b1adef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/urovni-zdorovya-po-apanasenko (дата обращения: 17.02.2017).
4. 18 тестов для определения биологического возраста и «количества здоровья»/ Электронные текстовые данные./ Режим доступа: http://www.pharmacognosy.com.ua/index.php/vash-biologicheskiy-vozrast/18-testov-dlya-opredeleniya-biologicheskogo-vozrasta-i-kolichestva-zdorovya (дата обращения: 12.02.2017).

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТОПЫ У МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Кривицкая Н.А.

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

Научный руководитель
проф., доктор. пед. наук Барков В.А.

karpyk_n@mail.ru

MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE FOOT OF THE HAMMER THROWERS

Krivitskaya N.

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

The article presents the study of morphological (skeletal structure of the foot, ligaments and muscles) and functional (functions support, spring, locomotion, etc.) characteristics of foot are hammer throwers. Attention is drawn to the main feature of the human feet, which is its arc design, and innervation of muscles and skin of the sole of the foot.

Введение. В достижении высоких спортивных результатов в видах спорта связанных с разнообразными двигательными действиями (легкая атлетика, спортивные игры, плавание и

другие) стопа играет важную роль. Она, со спортивной точки зрения, сравнительно недавно стала предметом тщательного изучения учеными, как в Беларуси, так и за ее пределами [4, 8]. Функции, которые выполняет стопа, важны как в повседневной жизни человека, так и в многогранной спортивной деятельности: служит надежной опорой для тела и органов, для удара или нажима на предмет, выполнения локомоций, являясь рессорой при прыжках, беге, спортивной ходьбе. Специалисты не без основания выделяют рефлексогенную функцию стопы [9, 12].

Морфофункциональные изменения стопы под воздействием физической нагрузки в своих трудах рассматривали М.П. Лагутин и Р.В. Самусев [6], обращая особое внимание на то, что в настоящее время очень редко встречаются научные исследования по изучению влияния физических нагрузок на морфологические параметры стопы в зависимости от пола и возраста спортсмена, объема и интенсивности воздействия нагрузок на организм, а также не учитывается специализация спортсмена. Например, при статистической обработке научных результатов, изучая опорно-двигательный аппарат спортсменов-легкоатлетов, объединяют в одну группу лиц, без учета спортивной специализации, что не дает возможность получать объективную информацию о влиянии движений различного характера на морфологические параметры стопы.

Метание молота – сложная по структуре система целенаправленных движений спортсмена. Она включаетв себя конкретное количество составляющих ее простых и сложных элементов (предварительные размахивания снарядом, повороты с ним и финальное усилие при его выпуске), имеющих одноопорные и двухопорные фазы [7]. При метании молота одна за одной начинают функционировать мышцы рук и верхнего пояса, задающие начальную скорость снаряду. После этого, по мере увеличения скорости, в процесс метания включаются мышцы туловища и нижних конечностей, способствующие удержанию правильного положения тела и движению его вокруг оси с продольным продвижением вперед, выполнению финального усилия [3].

Нагрузки на опорно-двигательный аппарат при профессиональных занятиях метанием молота значительно превосходят повседневные. При этом физическое состояние сводов стоп следует признать весьма важным в достижении спортсменом высоких спортивных результатов [6].

Рассмотрение морфофункциональных особенностей стопы позволит более точно определить подходы к планированию учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке метателей молота, что является весьма актуальным компонентом в системе подготовки спортсменов высокого класса.

Цель исследования заключалась в анализе морфофункциональных особенностей стопы у метателей молота и возможных перспективах ее развития.

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

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

Известно, что стопа испытывает большие статические и динамические нагрузки на протяжении всей жизни человека. Большое количество мелких костей (26 костей) и образованных ими сочленений определяют сложность и индивидуальные различия строения стопы. Так же на особенности стопы влияет строение связочного аппарата, обеспечивающего, в сочетании с мышцами, надежную устойчивость и выносливость к весу всего тела и физическим внутренним и внешним нагрузкам, приходящимся на нее. В движении стопы и ее отделов задействованы группы мышц, которые переходят с голени на стопу, и многочисленные мышцы в самой стопе. Мышцы стопы подразделяются на мышцы тыльной и подошвенной поверхности. Кроме мышц стопы, в обеспечении ее функции участвует также и подошвенный апоневроз (сухожильно-мышечная растяжка), крепко связанный соединительнотканными пучками с кожей, поэтому кожа почти неподвижна. В поддержании свода стопы подошвенный апоневроз имеет особое значение [2].

Конкретные форма и взаиморасположение костей определяют особенность стопы человека, которой является ее дуговая конструкция. Определенное влияние на формирование стопы оказывают физические нагрузки, под воздействием которых она находится в

тренировочном и соревновательном режимах. К рациональным адаптационным процессам ведут только допустимые нагрузки, а чрезмерные – вызывают непоправимые нарушения [11]. При адекватной возможностям опорно-двигательного аппарата нагрузке своды стопы могут немного уплощаться, но, по мере окончания ее воздействия, с помощью активного сжимания мышц, возвращаются в исходное положение. Если нагрузка длительна и чрезмерна, это может привести к переутомлению и опущению свода стопы [1]. По мнению специалистов,форма и размеры свода стопы могут меняться в течение дня под влиянием многих факторов, которые зависят от способности ее костей сдвигаться друг относительно друга. Во время стояния, ввиду некоторого растяжения связок, стопа может несколько сплющиваться, что проявляется в ее удлинение (на несколько миллиметров) и расширение [12].

В метании молота стопа выполняет опорную и рессорную функцию. Эффективность броска при метании молота зависит от четкой и активной работы нижних конечностей и правильного выполнение техники всего двигательного действия. По мнению А.И. Жилкина, В.С. Кузьмина, Е.В. Сидорчука [3] первый поворот при метании молота выполняется на носке левой ноги, затем следуют три поворота пяточно-носочным вариантом, т. е. полоборота выполняется на пятке левой ноги, полоборота на носке левой ноги (при первом пяточном повороте). Используя носковой способ выполнения поворота, одноопорная фаза производится на носке левой ноги. Затем спортсмен снимает правую ногу с грунта и вращение системы «метатель-снаряд» в дальнейшем осуществляется на передней части стопы левой ноги. Двухопорные фазы поворотов, в противоположность одноопорным, начинаются в момент постановки правой ноги на грунт и заканчиваются ее снятием с него. Во время выпуска снаряда масса тела метателя должна быть равномерно распределена на обеих ногах [5].

При метании молота выдерживается следующий физиологический механизм: иннервация мышц и кожи подошвы осуществляется ветвями большеберцового нерва, тыла стопы (поверхностным и глубоким малоберцовыми и подкожным нервами) и продолжением кожного нерва голени. Большеберцовый нерв – это основной нерв стопы. Он задействован в движении многих мышц стопы, а также является ответственным за ее чувствительность. Стопа обладает поверхностной (экстероцептивной) чувствительностью: информация воспринимается экстероцепторами, располагающимися в глубине кожного покрова. Она проявляется в виде болевой, температурной, тактильной чувствительности [10].

Заключение. Таким образом, рассмотрены морфофункциональные особенности строения стопы метателей молота, обусловленные весьма сложной техникой выполнения метания снаряда. В организации учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта важным компонентом выступает правильный подбор оптимальных физических нагрузок на мышечно-связочный аппарат стопы, от которых во многом зависит рост спортивных результатов.

Список литературы

1. Антипов Е.Е. Анатомо-физиологические основы физической культуры и спорта / Е.Е. Антипов, Б.А. Никитюк. // Спортинформ, ГЦОЛИФК, ч.1, – М., 1990. – С. 62–63.
2. Арсеньев, А.О. Подиатрия / А.О.Арсеньев. – М.: БИНОМ, Лаборатория знаний, 2006. – С. 6–135.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – С.170–171.
4. Кашуба В. А. Технология биомеханического контроля состояния опорно-рессорной функции стопы человека / В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко // Биомеханика стопы человека: материалы 1 Междунар. научн.-практ. конф., Гродно 18–19 июня 2008 г.; ГНУ НИЦПРНАНБ; отв. ред. А.И. Свиридёнок. – Гродно: ГрГУ. – 2008. – С. 32–34.
5. Книга тренера по легкой атлетике – изд. 3-е, перераб. / под ред. Л.С. Хоменкова — М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 355.
6. Лагутин М.П. Морфофункциональные особенности сводов стоп у спортсменов-легкоатлетов различных специализаций / М.П. Лагутин, Р.В. Самусев – Волгоград: ВолГАФК, 2012. – С. 4–7.
7. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринскпй [и др.]; под обш. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Копникова. – Мн.: Тессей, 2005. –С. 261–264.
8. Максимович В.А. О роли стопы в спортивных движениях / В.А. Максимович, А.И. Свиридёнок // Биомеханика стопы человека: Материалы 1 Междунар. научн.–практ. конф., Гродно 18–19 июня 2008 г.; ГНУ НИЦПРНАНБ; отв. ред.: А.И. Свиридёнок. – Гродно: ГрГУ. – 2008. – С. 138.
9. Морфофункциональные изменения организма и опорно-двигательного аппарата спортсменов под влиянием физических нагрузок: учебное пособие / сост. Граневский В.В. – Тирасполь: Приднестровского университета, 2009. – С. 41.
10. Неврология и нейрохирургия / под ред. Е.И. Гусев, А.Н. Коновалов, Г.С Бурд. — М.: Медицина, 2000. – С. 25–26.
11. Никитюк Б.А. Методологические аспекты адаптации организма к физическим нагрузкам / Б.А. Никитюк // Вопросы спортивной морфологии: сб. научн. ст., вып. 2: Волгоградская правда, 1986. – С. 10.
12. Пономарева И.П. Анатомо-физиологические особенности стопы и причины ее возрастных изменений / И.П. Пономарева, Е.М. Дьякова, К.А. Сотников, Д.В. Крылов, В.А. Ващенко. // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7–4. – С. 776–780.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МЕТОДАМ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Кушкин А.В.
Сибирский Аэрокосмический Университет, Красноярск, Россия

Научный руководитель
Зотин В.В.

Anton.kshkin@mail.ru

RATIONALE FOR ADAPTIVE SWIMMING METHODS OF STRENGTH TRAINING GYMNASTS

Kushkin A.
Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, Russia

In this paper substantiates methods strength training gymnasts, which take into account particular biomechanics of sport activities. It has been shown that the development of power qualities gymnasts should be implemented, given the specificity of competitive exercises, muscles and modes depending on the «strength – angle», «Power – Speed».

С течением времени гимнастам все труднее делать упражнения на всех гимнастических снарядах в связи с возрастанием трудности силовой и скоростносиловой подготовки. Но в практике часто применяется методика развития навыков без учета особенностей биомеханики спортивных упражнений и специфики проявления силовых качеств гимнастов во время их выполнения. Этот факт не дает рост технического мастерства спортсменов.

Так как гимнасты в спортивной гимнастике проявляют свою двигательную способность, выполняя динамические и статические упражнения, на практике, в зависимости от индивидуальных режимов работы групп мышц, используется метод динамической и статической подготовки. Но прежде, чем перейти к методам подготовки, гимнасту необходимо произвести разминку тела и мышц. Разминка приведет к работе тех мышц, которым придется работать. Разминку лучше начинать с легких движений, например таких, как ходьба и легкий бег. Это не только подготовит группы мышц к нагрузкам, но и улучшит кровообращение, и мышцы будут работать намного дольше. Хорошо разогретая мышца меньше склонна к травмам. Как только мышцы достаточно будут разогретыми, будет усиленное сердцебиение, кожа станет немного краснее и увеличится потоотделение. После разогрева стоит перейти к растяжке. У каждого человека есть свой запас гибкости – то, по какой амплитуде могут двигаться его суставы и связки вслед за мышцами. В повседневной жизни крайние положения этой амплитуды практически не используются, и суставы постепенно привыкают к малоподвижности, а эластичность связок снижается. Растяжка позволяет постепенно вернуть утраченную эластичность суставам и связками, а также защитить их от возможных травм во время тренировки. Кроме того, во время растяжки продолжают работать и тренироваться мышцы. Постепенное, плавное растягивание мышечных волокон помогает не только увеличить их эластичность, но и справиться с вынужденным дисбалансом в развитии мышц. Например, у многих мышцы-сгибатели задействованы в работе чаще, чем разгибатели. Растяжка помогает привести в рабочее состояние и неразвитые мышцы и защитить их от травм. Потому уделить внимание нужно всем суставам и крупным мышцам тела. Выполнять все виды разминки необходимо медленно и плавно, не делая резких движений. Мышцы и связки должны отвечать напряжением, но ни в коем случае не болью. Специалисты рекомендуют тянуть каждую мышцу не более 15 секунд, постепенно увеличивая продолжительность растяжки. Снижение нагрузки после тренировки не должно заканчиваться резко. Приток кислорода и питательных веществ к мышцам надо постепенно завершать и перенаправлять обратно – к мозгу и внутренним органам. Но делать это надо постепенно, иначе в мышцах скопятся продукты распада питательных веществ, а кровь резко прильет к внутренним органам и головному мозгу.

Кроме того, мышцам после тренировки надо остыть, а сердцу – восстановить нормальный ритм. Поэтому успокаивающие упражнения после тренировки в чем-то напоминают разминку, только в обратном порядке. Сначала снижается нагрузка на мышцы, после чего постепенно приходит в норму пульс, дыхание и температура тела. За 10–15 минут организм избавится от последствий серьезной нагрузки и сможет перейти к спокойной работе.

Элементы начальной «школы» гимнаста. К ним относятся простейшие базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнаста, а, следовательно, и вообще занятия данным видом спорта. Гимнаст должен освоить:

- важнейшие рабочие положения на снарядах в статике и в условиях элементарных перемещений;
- элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми и сомкнутыми ногами, оттянутыми носками, с правильной осанкой и др.);
- элементы пластики; движения, развивающие чувство ритма, навык работы с музыкальным сопровождением;
- овладеть гибкостью, силой, координацией движений, способностью к ориентации в пространстве и другими качествами, необходимыми для выработки простейших навыков.

Базовые двигательные действия. К числу таких действий относятся сложнокоординированные действия универсального назначения, используемые в виде более или менее автоматизированных частных навыков. К ним относятся:

- удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложнокоординированного движения;
- владение техникой силовых перемещений и фиксаций при переводе к статическим силовым и равновесным положениям (задача решается средствами как технической, так и специальной физической подготовки);
- умение сохранять статическую устойчивость, балансировать в сложных равновесных положениях.

Умение гимнаста выполнять названные, а также некоторые другие двигательные действия универсального назначения – один из самых важных критериев технической подготовленности спортсмена, так как любое гимнастическое упражнение «монтируется», прежде всего, из таких двигательных «блоков», являющихся структурно-технической базой упражнения. Так, любое акробатическое сальто включает в себя навыки отталкивания ногами, безопорного вращения и приземления, нередко также навык исполнения поворота. Таким образом, любой пробел в комплексе необходимых для гимнаста данной квалификации основных двигательных действий предвещает неуспех в освоении упражнений, содержащих эти действия.

Задачами силовой и технической подготовки в гимнастике являются:

- овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков, составляющих собой основной предмет технической подготовки в гимнастике;
- закрепление и совершенствование ранее приобретенных двигательных навыков в соответствии с общей и индивидуальной программами подготовки гимнаста.

Основные задачи силовой подготовки решаются в результате учебно-тренировочного процесса. При этом, решение первой из задач связано, прежде всего, с процессом обучения упражнениям, а второй – с последующим процессом совершенствования, в узком смысле – тренировки гимнаста. Таким образом, техническая подготовка обусловливает и то, что гимнаст учится делать (содержание), и то, как он выполнняет разученные упражнения (качество).

Важнейшее требование к программе освоения профилирующих (базовых) упражнений – ее полнота. Гимнаст должен владеть (ориентировочно к моменту получения I юношеского разряда) профилирующими упражнениями из всех структурных групп движений. Гимнаст должен уметь проявлять свои качества не отдельно, а в совокупности, но в таком соотношении, в котором соответствует структура гимнастического приема.

Если учесть все режимы тренеровочной работы мышц, то можно воспитать силовые качества гимнаста. Процесс сохранения внешней и внутренней структуры движения в силовых упражнениях дает возможности для развития всех мышечных групп, наиболее важных в данном случае. Если же сохранять только внутренней структуры, когда методически сохранить внешнюю структуру невозможно, лучше будут развиваться отдельные специфические мышцы. В общем, желательно отказаться от механического копирования более известных путей тренировки. Если подходить к выполнению и изучению упражнений творчески это позволит намного быстрее овладеть движениями.

Список литературы

1. Курамшин, Ю. В. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки. 2-е изд., перераб. М. : Физкультура и спорт, 1978. – 214 с.
3. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика.- М., 2001.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1968. – 198 с.
5. Баранчук С.Н., Савчук А.Н. Влияние скоростно-силовых качеств на мастерство борцов вольного стиля // Современные

педагогические и информационные технологии в физической культуре и спорте : материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. (25–26 марта 2010 г.) : в 2 ч. Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2010. – С. 12–14.
6. Загревский О.И. Построение техники гимнастических упражнений на основе математического моделирования на ЭВМ : автореф. дис. д-ра пед. наук. Омск, 2000. – 52 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ У ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ

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

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

egorlapaev@yandex.ru

THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN ADOLESCENTS OF 16–17 YEARS USING FITNESS DEVICES IN EXTRACURRICULAR FORMS

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

The development of strength abilities in schoolchildren is a priority area of physical education. Effective ways of developing strength are the extracurricular activities in specialized halls with the use of weights and fitness devices. The results of the study found that the use of the described sets of exercises improves the performance of the various manifestations of force for successful completion of the RLD.

Введение. В соответствии с ФГОС второго поколения, развитие физических способностей, сохранение и укрепление здоровья школьников входит в перечень требований к результатам освоения основной образовательной программы в предметной области «Физическая культура». Физическая подготовка школьников реализуется в различных формах физического воспитания, но, как показывает практика, наиболее эффективно этот процесс протекает во внеурочных формах организации занятий [5].

Особое значение в физической подготовке старших школьников приобретает развитие силовых способностей, высокий уровень развития которых является необходимым условием для успешной службы в армии – у юношей и реализации функций материнства – у девушек. В нашей стране накоплен богатый опыт по использованию различных методик для развития силовых способностей школьников [1, 3, 7]; широкое распространение получили различные тренажерные устройства, которые с успехом могут быть использованы в силовой подготовке старших школьников [2].

Между тем, анализ результатов сдачи Комплекса ГТО свидетельствует, что значительное количество старшеклассников не справляются с предложенными нормативами по силовой подготовке, демонстрируя, в частности, низкий уровень развития собственно силовых способностей [4, 6, 8]. Данное обстоятельство обуславливает необходимость поиска наиболее эффективных средств и методов для силовой подготовки школьников.

Материалы и методы. Исследование проводилось в течение учебного года (9 месяцев) на базе общеобразовательной школы. В исследовании участвовали 18 школьников 10–11 классов, занимающихся в группе атлетической гимнастики. Для обработки результатов исследования ученики условно были разделены на две возрастные группы: ИГ-1 (8 учащихся 10-х классов) и ИГ-2 (10 учащихся 11-х классов). Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительность занятий составляла 60–90 мин. Нагрузка подбиралась в соответствии с индивидуальными возможностями юношей. Занятия строились по типу круговой тренировки с применением тренажёров и использованием методов экстенсивной и интенсивной интервальной работы. В качестве контрольных нормативов были использованы обязательные нормы 5 ступени комплекса ГТО, характеризующие силовую выносливость, скоростно-силовые и собственно силовые способности.

Результаты и их обсуждение. Исходное тестирование силовых способностей, проведенное в начале учебного года, показало, что нормативу золотого значка соответствовали 16,7% испытуемых ИГ-1 и 26,7% юношей ИГ-2; нормативу серебряного – 29,2% юношей ИГ-1 и 46,7% школьников ИГ-2. Норматив бронзового значка выполнили 36,7% юношей ИГ-1 и 26,6% школьников ИГ-2. Не уложились в нормативы Комплекса ГТО 17,4% испытуемых ИГ-1.

Наиболее успешно все испытуемые справлялись с тестом, характеризующим скоростно-силовые способности; наиболее низкие результаты были показаны в подтягивании, характеризующим собственно силовые способности.

Таблица 1. Результаты показателей развития силовых способностей юношей 16–17 лет на этапах исследования

Контрольные упражнения	Группы	n	Начальный этап	Итоговый этап	Достоверность различий	
			Статистические показатели			
			$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	t	P
Прыжок в длину с места, см	ИГ-1	8	186,0±9,43	195,6±8,01	2,2	< 0,05
	ИГ-2	10	189,2±10,03	199,1±10,04	3,9	< 0,01
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	ИГ-1	8	4,3±1,59	7,0±2,61	2,2	< 0,05
	ИГ-2	10	6,0±2,40	8,5±2,06	2,1	< 0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин	ИГ-1	8	38,8±7,91	44,6±3,99	2,8	< 0,01
	ИГ-2	10	39,6±6,94	46,7±4,32	3,7	< 0,01

Итоговое тестирование выявило положительный рост результатов во всех тестах, как в первой, так и во второй группах. Наиболее существенные изменения отмечены в показателях, характеризующих скоростно-силовые качества в ИГ-2 и в тесте «Поднимание туловища за 1 мин» (в обеих группах), где зафиксирован достоверный прирост результатов при 1%-ном уровне значимости. При этом результаты в прыжке в длину в обеих группах в среднем выросли на 5,2%, а в поднимании туловища от 15,2% – в ИГ-1 до 17,9% – в ИГ-2. Наибольший процентный прирост был выявлен в подтягивании в висе на высокой перекладине: в ИГ-1 результат улучшился на 62%, в ИГ-2 – на 41%, что можно объяснить низкими цифровыми значениями результатов исходного тестирования.

Изменение физических кондиций юношей положительно сказалось на выполнении нормативов комплекса ГТО. В конце исследования результаты в тесте «Прыжок в длину с места» 50% юношей ИГ-1 и 60% - в ИГ-2 соответствовали золотому значку; 37,5% в ИГ-1 и 40% в ИГ-2 – серебряному значку; 12,5% в ИГ-1 – бронзовому значку.

В тесте «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» 62,5% в ИГ-1 и 70% в ИГ-2 – выполнили норматив золотого значка, результаты остальных испытуемых соответствовали серебряному значку.

В тесте «Подтягивание в висе на высокой перекладине» 37,5% юношей ИГ-1 и 40% ИГ-2 показали норматив золотого значка; 37,5% в ИГ-1 и 50% в ИГ-2 – норматив серебряного значка; 25% в ИГ-1 и 10% в ИГ-2 – норматив бронзового значка.

Заключение. Использование специально подобранных с учётом возрастных особенностей комплексов упражнений, выполняемых на тренажёрных устройствах во внеурочных формах занятий на основе технологий кондиционной тренировки, позволило у юношей 16–17 лет на достоверном уровне повысить показатели силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и собственно-силовых способностей, способствуя тем самым успешной сдаче нормативов комплекса ГТО.

Список литературы

1. Дворкин Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. развитие силы юных атлетов в изокинетическом режиме // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. – № 4. – С. 32.
2. Лейкин М.Г. Методические особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников / М.Г. Лейкин, Ю.К. Макурин // Школа и педагогика. – М.: АПН СССР, 2000. – С. 230–249.
3. Пустильник Р.Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15–17 лет средствами атлетической гимнастики: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Смоленск, 2001. – 24 с.
4. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов образовательных организаций // Теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»,– 2016. – № 5 (135) – С.231–235.
5. Черкасов В.В. Проблемы и перспективы физического воспитания школьников на современном этапе // Педагогика в глобализирующемся пространстве науки: Материалы Всероссийской науч.-практич. конференции. -Тобольск: ТГСПА им.

Д.И.Менделеева, 2010. – С.138–140.
6. Черкасов В.В. Проблемы и перспективы реализации комплекса «Готов к труду и обороне» Вестник ТОГИРРО. 2016. № 1. С. 323-324.
7. Черкасов В.В., Шипулов П.А. Использование статодинамического метода при развитии силовых способностей у юношей старшего школьного возраста, занимающихся силовым троеборьем // Вестник науки и образования. 2016. – № 9 (21). – С. 79–80.
8. Черкасов В.В. Исследование физической подготовленности школьников выпускных классов на основе испытаний Комплекса ГТО // Теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – 2017. – № 1(143) – С. 215–217.

ВЫБОР МЕТОДИК ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Лебедев Г.К.
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

Научный руководитель
проф., доктор. пед. наук Фонарёв Д.В.

sunkindom@mail.ru

CHOICE METHODOLOGY FOR INTEGRATED PEDAGOGICAL CONTROL JUMPERS ON THE SKI JUMPING

Lebedev G.
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky, Russia

Article contains methodical materials on a system of complex control of ski jumpers. The system contains analysis of morphologic parameters, motor abilities and psychology capacities of athletes, technic of ski jumping.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, Федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. В частности, Федеральный стандарт спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г., №394), разработанный Федеральным научным центром физической культуры и спорта» и Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по прыжкам на лыжах с трамплина. В основе данного стандарта существуют требования к разработке и реализации планов спортивной подготовки (ПСП), в основе которых должны быть заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. ПСП должны включать систему контроля и зачетные требования. Важнейшее значение в контроле придается его комплексности. Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [4]. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Нами была разработана структура и подобраны методы для комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина для СДЮШОР «Аист» с учетом особенностей этапного (перманентного), текущего и оперативного состояний двигательных функций и спортивно-технического мастерства спортсменов. Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники. Оперативный контроль применительно к прыгунам на лыжах с

трамплина - это контроль за качеством исполнения, оперативным состоянием спортсмена во время тренировочного или соревновательного прыжка, за готовностью к выполнению прыжка.

Для этапного и текущего контроля предложены и внедряются методы оценки морфологических (антропометрические параметры и состав тела), спортивных моторных (кондиционные параметры и координационные способности) и психологических характеристик прыгунов на лыжах с трамплина.

На базе Нижне-Тагильского врачебно-спортивного Диспансера измеряются антропометрические параметры: в сантиметрах рост (стоя и сидя), средний обхват шеи, расстояние от линии пояса до линии паха, обхват груди, обхват талии, обхват бедер (таза), длина левой и правой рук, средний обхват запястья, бедра, средняя длина левой и правой ног. Для антропометрических измерений используется комплект механических инструментов КАФА (Россия).

На базе лаборатории «Спортивные и оздоровительные технологии» Уральского федерального университета определяются:

- расположение центра тяжести спортсмена с помощью компьютерного стабилоанализатора с биологической обратной связью «Стабилан – 02-2, версия 1»;
- состав тела: массу тела и мышечной ткани, жировой ткани, минеральных веществ, протеинов, а также количество жидкости в организме в литрах, для этого используется анализатор состава тела *«InBody 720»*.

Для оценки кондиционных параметров (скоростно-силовых, силовых характеристик и гибкости) используются предложенные Б. Йостом (Словения) [1] тесты:

1) Тесты для определения механизма длительности приложения усилия (количество прыжков через скамейку 3 х 20 сек., количество сгибаний торса на 45 градусов в течение 20 сек.);
2) Тесты для определения механизма интенсивности приложения усилий:
   - на скоростную мощность (длина прыжка в длину с места, высота прыжка в высоту – имитация отталкивания);
   - на взрывную силу (определение взрывных качеств и силы отталкивания в первой фазе вертикального прыжка в ботинках и лыжах с силовой тензометрической платформы «Стабилан – 02-2, версия 1»);
   - на силу упругости (длина тройного прыжка с места).

Для оценки координационных способностей планируется использовать тесты и нормативные таблицы, разработанные В.И. Ляхом [2]:

1) Двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий (челночный бег (3х10 м); три кувырка вперед);
2) Двигательные тесты по определению специфических координационных способностей:
   - для оценки способности к кинестезическому дифференцированию (броски мяча в цель, стоя к ней спиной; прыжки на разметку);
   - для оценки способности к ориентированию в пространстве (бег к пронумерованным набивным мячам; маятник бросок – цель; упражнение реакция – мяч; упражнение маятник – реакция);
   - для оценки способности к динамическому и статическому равновесию (балансирование на гимнастической скамейке; повороты на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге с закрытыми глазами);
   - для оценки способности к согласованию (связи) (перешагивание через гимнастическую палку).

Тестирование психического состояния прыгунов на лыжах с трамплина планируется осуществлять с использованием тестов, используемых в Программно-аппаратном комплексе (ПАК) «Журнал тренера», разработанным В.П. Строшковым [3]. Тесты разделены на следующие группы:

1) Качественные психологические тесты («Личностный опросник Айзека», «Оценка типов темперамента по Белову», «Методика цветовых выборов Люшера»);
2) Количественные психологические тесты («Дифференцированная зрительно-моторная реакция», «Простая зрительно-моторная реакция», «Теппинг-Тест», «Оценка личностной тревожности», «Оценка реактивной тревожности», «Оценка уровня мо-

тивации достижения успеха», «Оценка уровня притязательности», «Оценка уровня склонности к лидерству», «Опросник САН»).

Подобраны методики, технологическое оборудование и системы для оперативного контроля при прыжках на лыжах с трамплина, включающего:

- определение кинематических параметров техники прыжка;
- психоэмоционального состояния спортсменов;
- контроль климатических условий выполняемых прыжков.

Оценка кинематических параметров техники прыжка на лыжах с трамплина осуществляется с помощью программы оценки видео изображения *Dartfish* (версия *ProSuite 9.0*). Получение видеоизображений прыжка осуществляется с помощью семи видеокамер с частотой 50 кадров в сек., установленных в соответствии с требованиями обеспечения получения изображения всех фаз прыжка без разрыва изображения и получения оперативных данных о выполнении прыжка в тех точках, которые имеют согласно исследованиям зарубежных и отечественных ученых, наибольшую корреляцию с успешностью прыжка.

Психоэмоциональное состояние спортсмена перед выполнением прыжка оценивается с помощью прибора измерения электрического сопротивления кожи спортсмена «ЭЛЕКТРОМЕТР».

Для фиксирования климатических условий во время прыжка применяется профессиональная метеостанция *Meteoskan PRO* 921 компании *RST Industries TMFV*, которая через радио датчик передает данные по температуре, влажности воздуха, атмосферному давлению, количеству выпавших осадков, направлению и силе ветра.

Внедрение системы комплексного педагогического контроля прыгунов на лыжах с трамплина в СДЮШОР «Аист», на наш взгляд, позволит повысить эффективность тренировочного процесса и поднять уровень их спортивных результатов.

Список литературы

1. Лекции профессора Б. Йоста, часть 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=VMuklvO1xU0 (дата обращения: 24 января 2017 г).
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И.Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Строшков В. П. Современные инструменты психодиагностики при контроле спортивной подготовленности / В. П. Строшков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №4. – С. 15–21.
4. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ФУТБОЛУ С ПОДРОСТКАМИ 13–14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Лукьяненко Г.В.

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

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

grigorii301@rambler.ru

THE SECTIONAL ORGANIZATION OF THE WORK IN FOOTBALL WITH THE TEENAGERS OF 13–14 YEARS IN THE CONDITIONS OF THE CAMP

Lukyanenko G.

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

The article considers the methodology of the organization of sectional playing football in a children's camp. It represents the results of research of influence of specially selected exercises and games on the level of technical and physical preparedness. The results from the study established positive changes in the indices of coordination abilities and significant increase of technical readiness of adolescents 13–14 years.

Введение. Детские оздоровительные лагеря традиционно остаются одной из самых массовых форм летнего отдыха школьников. В условиях лагеря имеется возможность

комплексного воздействия на организм детей природных, климатических, режимных, социальных и психологических факторов. Ведущая роль в решении оздоровительных задач в условиях лагеря принадлежит различным формам физического воспитания с использованием инновационных технологий, основу которых составляет организация двигательной активности детей [5].

В качестве видов двигательной деятельности высокой популярностью у детей пользуются спортивные игры, среди которых особая роль принадлежит футболу. В детских оздоровительных лагерях спортивные игры включаются в различные организационные формы, но наибольший эффект достигается при занятиях детей в спортивных секциях [4].

С целью определения эффективности методики занятий футболом с подростками 13–14 лет в условиях детского оздоровительного лагеря на базе АНО «Санаторно-оздоровительный лагерь круглогодичного действия им. Ю.А.Гагарина» г. Заводоуковска было проведено исследование.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие подростки 13–14 лет, на добровольной основе записавшиеся в секцию футбола. Все испытуемые имели опыт занятий спортивной деятельностью (4–5 лет) в системе дополнительного образования. У большинства юных спортсменов (70%) игра в футбол не является основным видом спортивной деятельности, а используется в качестве общей физической подготовки. В связи с ограничением, связанным с временным лимитом пребывания детей в рамках лагерной смены, основной объём упражнений в разработанной методике занимали технико-тактические действия, основанные на двигательно-координационных способностях [2, 3].

Тренировочный микроцикл состоял из 6 занятий, продолжительностью 90–120 минут. В занятия были включены специально подобранные спортивно-игровые упражнения, оказывающие сопряжённое воздействие на технико-тактическую и физическую подготовленность. Упражнения (2–3 задания) включались в первую половину основной части тренировочного занятия и занимали от 25 до 30% от общего времени тренировки. Тренировочный процесс строился по типу интегральной подготовки [1]. Тренировки по футболу дополнялись другими формами организации занятий, проводимых в соответствии с планом физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы лагеря.

Для реализации поставленной цели в процессе исследований использовались следующие методы: анализ специальной литературы; педагогические наблюдения с использованием методов анализа технико-тактических действий; тестирование; математико-статистические методы.

Результаты и их обсуждение. Проведённое по результатам исходного тестирования сравнение результатов с требованиями к уровню специальной подготовленности футболистов 13–14 лет показало, что большинство продемонстрированных результатов соответствуют низкому уровню подготовленности. Причиной этого может являться то, что среди испытуемых только 30% занимаются футболом на регулярной основе.

В течение исследования активно использовались специально подобранные упражнения, состоящие из различных модификаций «квадратов»; игры в футбол в несколько ворот; в разном составе (2×2, 3×3, 2×2 с одним нейтральным игроком и др.), с разным количеством мячей, в ограниченном пространстве; с ограниченным числом касаний и другие.

Проведённое в конце исследования повторное тестирование показало положительный прирост во всех исследуемых показателях (таблица. 1).

Таблица 1. Результаты тестирования специальной подготовленности занимающихся в секции футбола подростков 13–14 лет

Контрольные испытания	**1 этап**	**2 этап**	**Достоверность различий**	
	Статистические показатели			
	X*± *σ	***X*± *σ***	***t***	***P***
Ведение мяча по «восьмерке», с	13,0±0,29	12,92±0,24	1,7	> 0,05
Удары по мячу в ворота,(кол-во раз	4,1±1,59	4,3±1,17	0,5	> 0,05
Ведение мяча (20 м) с обводкой четырех стоек и удар по воротам, с	10,0±0,21	9,89±0,16	1,7	> 0,05
Коэффициент эффективности, %	51,4±2,81	56,5±2,21	2,1	< 0,05

Наиболее существенные сдвиги отмечены в показателях коэффициента игровой эффективности, где к концу исследования был зафиксирован достоверный уровень различий (P < 0,05). Так, по результатам анализа технико-тактических действий, в сравнении с исходным тестированием, количество ошибок при ударах по воротам ногой сократилось на 2%; на 4,4% выросло качество в передаче мяча в штрафную площадь соперника,; на 5% улучшились показатели в отборе мяча; на 6,2% – в обводке соперника; на 8,5% – в коротких и средних передачах и на 6,1% – в длинных передачах.

В целом, коэффициент игровой эффективности за время исследования повысился на 9,9%. В тесте «Ведение мяча по «восьмерке»», характеризующим координационные способности, результат улучшился на 0,8%. В комплексном тесте, характеризующем скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, показатели выросли на 1,1%. В тесте «Удары по мячу в ворота», характеризующие целевую точность, показатель повысился на 4%.

Косвенным подтверждением эффективности разработанной методики занятий может служить призовое место по футболу, завоёванное в рамках X спартакиады оздоровительных лагерей Тюменской области подростками, принявшими участие в исследовании.

Таким образом, по результатам исследования установлено, что применение специально подобранных технико-тактических упражнений и заданий, выполняемых с использованием соревновательного метода в условиях занятий в спортивной секции детского оздоровительного лагеря, позволило на достоверном уровне повысить у подростков 13–14 лет технико-тактические умения и навыки, способствующие успешной соревновательной деятельности и улучшить показатели физической подготовленности.

Список литературы

1. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов: методическое пособие. М.: ТВТ Дивизион 2013. – 56 с.
3. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.
4. Черкасов В.В. Проблемы реализации оздоровительных технологий в детских оздоровительных лагерях средствами физической культуры. // Педагогика в глобализирующемся пространстве науки: Вызовы педагогическому образованию в подготовке учителя завтрашнего дня. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Тобольск, 2014. – С. 148–151.
5. Черкасов В.В., Андреева Л.Р. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях Центра духовно-нравственного воспитания детей и молодежи. // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2016. – Т. 2. № 4. – С. 246–258.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ МЫШЦ КАК МЕТОД ТРЕНИРОВКИ КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ

Лунева Д.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

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

luneva.darya@inbox.ru

ELECTRICAL MUSCLE STIMULATION AS A METHOD OF TRAINING JAVELIN

Luneva D.S.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

It was found that the method of electrical stimulation of the muscles has an effect on the development of endurance, speed strength and coordination abilities, increases mass, strength, power, innervation of muscles, promotes the growth of sports results javelin throwers.

Введение. В настоящее время в спортивных тренировках для улучшения мышечных характеристик появилась возможность применять метод электростимуляции мышц. Известно, что длительное применение электростимуляции мышц помогает увеличить массу, силу,

мощность, иннервацию и выносливость мышц, которые можно объединить под общим термином «нейромышечная адаптация».

Вопросы практического применения электростимуляции в тренировочном процессе копьеметателей освещены недостаточно, поэтому в статье представлены обобщенные данные, выделенные в литературных источниках [2], а также наш опыт применения электростимуляции, который мы с тренером С.В.Барановским провели в период с октября 2015. по апрель 2016 гг. практически еженедельно в течение полугода.

Материалы и методы. Электромиостимуляция является способом искусственного увеличения естественных действий копьеметателя. На основе научно-методических данных продемонстрированы определенные области применения ЭМС.

Области применения электростимуляции мышц:

1) Применение электростимуляции для развития скоростно-силовых качеств.

Метатели копья характеризуются тем, что уровень развития скоростно-силовых способностей находится на достаточно высоком уровне. Часто так бывает, что спортсмен не в состоянии увеличивать свои результаты, происходит «скоростной барьер». Для решения этой проблемы было предложено внедрить в тренировочный процесс метателей копья метод электростимуляции мышц.

Электромиостимуляцию необходимо осуществлять в режиме субмаксимальной интенсивности короткими прямоугольными импульсами частотой 100 Гц. Время электрического раздражения и время паузы – 1с, число циклов на каждую мышцу – 20, общее время – не более 3 мин [1]. Эффективным будет, если электростимуляция рабочих мышечных групп проводиться в паузах отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью. Это позволит повысить работоспособность спортсменов на 10-15%.

Также ЭМС принудительно приводит в тонус так называемые «спящие» мышцы, которые из-за доминирования более развитых групп мышц самостоятельно не включаются в работу.

2) Применение электростимуляции для наращивания мышечной массы.

У метателей, выступающих на высоком профессиональном уровне, наблюдается хорошо развитый мышечный корсет, гармонично развита структура тела. Тогда как у спортсменов начального этапа обучения мышечная масса не до конца развита. В этом случае спортсменам назначается электростимуляция мышц как вспомогательный метод.

Электростимуляция с целью развития силы мышц и мышечной массы может применяться как отдельной процедурой, так и в сочетании с общепринятыми упражнениями в одной тренировке (например, при выполнении в отдельном упражнении нескольких подходов, один – два подхода можно заменить сеансами ЭМС) [1].

Режимы миостимуляции зависят от задач, которые ставятся перед отдельной серией упражнений. Например, метателю по плану, для наращивания массы определенной группы мышц предстоит выполнить серию упражнений – 4 подхода по 10 повторений с весом 60% от максимального и отдыхом 1 минута между подходами. Также можно рассмотреть следующий вариант – первый, второй и последний подходы выполнить стандартным способом, а третий подход выполнить путем электростимуляции, установив величину тока примерно 60% от максимальной величины сокращения.

3) Применение электростимуляции для совершенствования координационных способностей спортсменов.

Применение миостимуляции для совершенствования координации можно реализовать двумя направлениями [2]:

- использование электрического тока в качестве «подсказки» спортсмену для обозначения начала или конца какой-либо фазы движения (деление на мелкие фазы финального усилия);
- использование электрического тока в качестве фактора, обеспечивающего более мощное сокращение мышц в наиболее ответственные моменты спортивных движений (предскрестный шаг).

Процедура электрической стимуляции мышц копьеметателей проводилась следующим образом: через электроды, к телу человека от миостимулятора передаются электрические импульсы пороговой и надпороговой силы. Таким образом, в основе метода лежит электрическая стимуляция нервных и мышечных клеток. Стимуляция работает на частотах 20-120Гц. ЭМС вызывает существенную физиологическую адаптацию, тем самым создает

большую нагрузку на метаболизм в мышечной ткани. Миостимуляция положительно воздействует на альфа- и бета- нервные волокна, и, благодаря этому, оказывает анальгетический эффект на организм человека.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования при наличии только стационарной аппаратуры пришлось остановиться на режиме субмаксимальной интенсивности короткими прямоугольными импульсами частотой 100 Гц. Время электрического раздражения и время паузы – 1 секунда, число циклов на каждую мышцу – 20, общее время – не более 3 минут. Процедура проходила еженедельно в течение полугода, и самый первый старт на открытом Чемпионате Кузбасса 20 апреля показал высокий уровень выполнения финального усилия в метании, однако выявил некоторый диссонанс в работе с другими частями тела, и только соревновательная практика смогла бы привести физические качества в должное равновесие. Результаты применения электростимуляции были последовательно реализованы в серии соревнований (рис. 1).

Рисунок 1 Результаты применения электростимуляции в тренировке копьеметателей

Исходя из данных, представленных на рисунке 1, мы видим, что наблюдается постепенный рост результатов. В итоге был установлен личный рекорд на Всероссийской универсиаде в г. Смоленске (1–2 июля 2016 года).

Заключение. Установлено, что метод электрической стимуляции мышц оказывает влияние на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, содействует всестороннему развитию мышечной массы, способствует росту спортивных результатов. ЭМС является одним из оптимальных методов улучшения мышечных показателей.

Список литературы

1. Гавриленко, Г.В. Влияние программированной электростимуляции мышц на развитие двигательных качеств спринтеров: мат. науч.- практ. конф. – Минск, 1977. – С.78–79.
2. Селиванова Т.Г. Коррекция спортивных движений с использованием электростимуляции мышц // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде. – М., 1999. – С. 95–98.

МАРТЕН ФУРКАД О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ БИАТЛОНОМ

Мартиян Е.П.
Уральский государственный университет путей сообщения, Г.Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Мишнева С.Д.

mishneva72@bk.ru

MARTIN FOURCADE ABOUT MOTIVATION ZANYATIYAYU BIATHLON

Martiyan E.
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

We performed a theoretical analysis of the problem of formation of motivation to employment biathlon, motor activity, and healthy lifestyle, based on which conclusions on possible ways to enhance positive motivation.

Введение. С логической точки зрения, Мартен Фуркад – спортсмен, которому труднее всего находить мотивацию. Француз пять раз становился обладателем большого хрустального

глобуса. И в этом году, на его счету 3 победы из 3 возможных. Мечты должны исполняться. А для этого у молодого поколения должна быть мотивация к действию. Но мечты не исполняются сами, ими нужно вдохновиться, а затем воплотить в жизнь. Так сделал Мартен Фуркад. Он стал великим чемпионом, кумиром многих, примером для подражания. Теперь он вдохновляет людей на то, чтобы и они исполняли свои мечты. Вдохновляйтесь и становитесь чемпионами и в спорте, и в жизни.

Биатлон – вид зимнего спорта, лыжные гонки на различные дистанции со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки (из положения, лежа и стоя) на специальных огневых рубежах. Победителем гонки считается спортсмен (команда), быстрее всех прошедший дистанцию (включая время, затраченное на поражение мишеней). В случае промаха (промахов) участник получает штрафное время или проходит соответствующее число штрафных кругов.

Кто-то в детстве хотел стать спортсменом высоко уровня. Таким, как, например, Рафаэль Пуаре (известный французский биатлонист, завершивший спортивную карьеру в 2007 г). Красивой детской мечтой, осуществившейся за счет воли и усердия, большой мотивации, тяжелой работы и великого таланта.

Молодой и еще никому не известный Мартен Фуркад, которого позже будут называть «французским дьяволом» и «мушкетером», вдохновленный результатами Пуаре, в возрасте четырнадцати лет решает пойти по стопам старшего брата Симона, хотя в раннем детстве он уже пробовал себя в таких зимних видах спорта как сноубординг и хоккей.

В 2006 году восемнадцатилетнего Мартена зачислили в сборную Франции по биатлону. По словам Стефана Бутье, главного тренера мужской сборной Франции по биатлону отметил потенциал Мартена как спортсмена, «которому удалось развить свои качества, даже не прикладывая серьезных усилий».

Окружавшим Мартена в то время друзьям и знакомым, он запомнился как серьезный и сосредоточенный юноша, усердно добивающийся поставленных целей. Он был сконцентрирован на биатлоне и здоровом образе жизни и подавлял слабости, которые свойственны всем. Свои перфекционизм и рациональность поведения он объяснял так: «у меня нет привычки, повторять мои ошибки».

В 2007 и 2008 годах Мартен участвовал на Чемпионатах мира среди юниоров. Ему удалось завоевать только одну медаль - бронзовую в эстафетной гонке 2007 года. Однако он больше не поднимался на пьедестал почета в остальных гонках тех Чемпионатов, но, как правило, завершал гонки в числе десяти сильнейших спортсменов.

Первое «взрослое» выступление в рамках кубка мира по биатлону Фуркад провел в Осло в марте 2008 года. Он закончил гонку лишь 61-м, даже не набрав кубковых очков. Однако это являлось очень важным этапом в жизни спортсмена с точки зрения психологии. Ежедневная самоотдача вылилась в кульминационное соревнование с элитой мирового биатлона, со спортсменами, кто являлся его кумирами.

В следующем сезоне 2008–2009 годов активно развивающийся и постоянно совершенствующийся Мартен заработал первые кубковые очки и занял двадцать четвертую позиции в общем зачете Кубка мира. Его лучший результат этого сезона пришелся на Чемпионат мира 2009 года, где Мартен неизменно был в составе двадцати лучших биатлонистов мира.

Сезон 2009–2010 годов, как и следовало ожидать, показал, что сочетание усердной работы и большого таланта приводит к победам. Фуркад выиграл серебро в масс-старте на Олимпийских играх в Ванкувере 21 февраля 2010 года, что стало грандиозным успехом. Также спортсмен одержал свою первую победу в рамках этапа Кубка мира в гонке преследования в финском Контиолахти. Несомненно, что заслуженные постоянными тренировками и большой мотивацией, победа и медаль Олимпийских игр принесли спортсмену еще большую уверенность в себе. Фуркад подтвердил это, еще раз попробовав на вкус золото, причем, дважды и оба раза в Осло: в спринте и в гонке преследования. Эта победа установила Мартена на первую строчку в зачете Кубка мира, с отрывом от австрийца Симона Эдера, занявшего вторую строчку, в одно очко. Таким образом, в активе Мартена за сезон 2009–2010 появились серебряная медаль Олимпийских игр, три золотые медали с Кубка мира, малый хрустальный глобус за гонки преследования в рамках этапов Кука мира и пятое место в общем зачете Кубка мира за счет неизменного окончания гонок в десятке лучших биатлонистов. Мартена начали называть одним из самых перспективных биатлонистов планеты[1].

В Ханты-Мансийске, куда Фуркад приехал одним из фаворитов, «французский дьявол» впервые поднялся три раза на пьедестал почета на чемпионате мира. Мартен прекрасно знал, чего он хочет добиться от следующего сезона: «Цель на сезон – занять место в общем зачете выше, чем в прошлом году. В прошлом сезоне я поднялся с пятого места на третье. Если смогу перебраться ещё на две ступеньки вверх, то будет отлично». Он добился своей цели, причем сделал это на «отлично», закрепив за собой первое место за гонку до окончания сезона.

Сезон 2012–2013 годов не стал для Фуркада менее успешным - Мартен опять показал всем, что является лучшим биатлонистом планеты. Он завоевал девять золотых медалей с этапов Кубка мира, одно золото с чемпионата мира в Нове-Место и четыре серебра с этого престижного биатлонного соревнования. Мартен уже стал настоящей звездой мирового биатлона.

Олимпийский сезон 2013–2014 годов не стал исключением из правил – Мартен опять лучше всех. Он заработал уже третий большой хрустальный глобус. Он невероятно амбициозен, но не безосновательно. Мотивация спортсмена только растет. Он с помощью тренеров подготовил себя к великолепному выступлению на Олимпийских играх в Сочи, выиграв перед ними четыре золота с этапов Кубка мира.

В 2014 году Мартен стал уже двукратным чемпионом Олимпийских игр, завоевав золото в индивидуальной гонке. Там же Мартен проиграл лишь Эмилю Хегле Свендсену, в этой разрыв между первым и вторым местом мог определить только фотофиниш. Фуркад проиграл лишь доли секунды, но они сыграли в его спортивной карьере огромную роль – лишили еще одного золота Олимпийских игр.

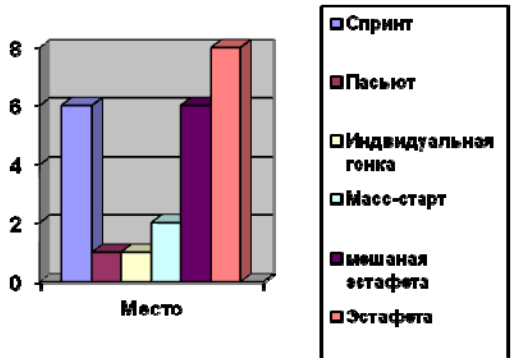

Рисунок 1 График результатов Фуркада на Олимпийских играх в Сочи

Никто еще не выигрывал четыре больших хрустальных глобуса подряд – Мартен сделал это. В сезоне 2014–2015 годов он снова стал лучшим биатлонистом планеты.

Последние два года лучший биатлонист планеты лишь подтверждал свое звание, радуя болельщиков. Мартен активно пользуется социальными сетями, делясь с миром лучшими моментами своей жизни. Так, спортсмен имеет в *Twitter* более 91 тысячи подписчиков, в *Instagram* 147 тысяч, а в ВКонтакте на Фуркада подписано более 109 тысяч человек. Несомненно, что такое внимание заслужено и имеет мощную психологическую поддержку, придавая и без того уверенному в своих силах спортсмену, еще большую уверенность в себе. Весь мир знает и понимает, что Мартен Фуркад – новый король биатлона, которого невероятно трудно сместить с золотого трона. Многие полагали, что биатлонист утратит мотивацию к победам после того, как завоюет все возможные титулы в красивейшем спорте, который стал образом его жизни. Но нет: Фуркад оказался ненасытным охотником за золотом, его мотивация, кажется, с каждой победой только возрастает[2].

Восемнадцать первых мест на Кубке мира Мартен заработал за сезоны 2014–2015, 2015–2016 годов. С чемпионата мира 2015 в Контиолахти Мартен привез три разных по цвету медали - бронзовую с эстафеты, серебряную со смешанной эстафеты и золотую с индивидуальной гонки. Следующий чемпионат мира в Холменколлене оказался для спортсмена еще более грандиозным. Король собрал россыпь медалей: одну серебряную в масс-старте и четыре золотые в смешанной эстафете, спринте, гонке преследования и индивидуальной гонке.

За последние два сезона Мартен стал лучшим в зачете малых Кубков мира по следующим дисциплинам: дважды в спринте и гонке преследования, в сезоне 2015–2016 был

лучшим в индивидуальной гонке и масс-старте. А также последние два сезона в общем зачете Кубка мира фамилия Мартена была вписана в верхнюю строчку.

На сегодняшний день Мартен Фуркад завоевал следующие награды:

- два золота и два серебра Олимпийских игр;
- пятикратный обладатель большого хрустального глобуса;
- десятикратный чемпион мира, восьмикратный серебряный и двукратный бронзовый призер Чемпионатов мира;
- 49-кратный победитель этапов Кубка мира, 27-кратный серебряный и 17-кратный бронзовый призер Кубка мира;
- бронзовый медалист Всемирных военно-спортивных игр;
- двукратный чемпион и однократно серебряный призер Чемпионата мира среди военных.

Благодаря мастерству таких спортсменов, весь мир увидел красоту этого вида спорта. Все переплелось в нем, и скорость и точность стрельбы и выносливость и радость побед и горечь поражений, где доли секунд решают судьбу чемпионского звания и золотой медали. Мы уверены, что это и есть популяризация биатлона среди молодежи и мотивация к занятиям этим видом спорта подрастающего поколения. Многие родители, увидев мастерство знаменитых биатлонистов, отведут своих детей в детские спортивные школы по лыжным гонкам и биатлону. Где в скором времени и вырастит очередная спортивная звездочка.

Список литературы

1. URL: ruwiki.org/wiki/Фуркад,_Мартен
2. URL: ru.wikipedia.org/wiki/Фуркад,_Мартен

ТЕОРЕТИКО–ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Муходанова Е.А.

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

THEORIST-PRACTICAL ASPECTS TO ATHELETIC ACTIVITY CHILDREN 10-12 YEARS CONCERNING WITH WUSHU

Muhodanova E.

Sochi State University, Sochi, Russia

The article presents the examination of 28 7–10-year-old children of primary training group in Youth Sport School of Sochi No 2 Sochi who are doing wushu. The criteria for the analysis including parameters of resistant traits of the personalities, physical fitness and technical training on wushu sports. The striking technology (Shoufa and Tuyfa) had reliable relationship: with unbending the hands in stress lying down, from approach hands on cross-bar, result in run on 500 m, estimation of the execution gymnastic «Bridge» and «Twine». They were bolted after 8 months occupation in sections wushu in children with high factor in squat on one leg and having such psychological quality, as confidence to trainer.

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Томилин К.Г.

wushu_sochi@mail.ru

Введение. В настоящее время большое количество детей увлекаются восточными единоборствами, среди которых определённое лидирующее место занимает спортивное ушу. Китайское ушу – это одна из самых многогранных и эффективных боевых систем в мире. В «Книге песен» («Шицзин») упоминается, что достойный чиновник должен в обязательном порядке владеть кулачным искусством – «цюаньюн» («мужество в кулачном поединке»), обозначивший системы боя без оружия, использовавшиеся при подготовке воинов и придворных.

Китайский опыт подготовки спортсменов ушу. Во время прохождения стажировки в КНР в спортивном интернате г. Сиянь по ушу Российские тренеры были ознакомлены с материально технической базой интерната, а так же с новыми подходами воспитания детей и организации учебно-тренировочного процесса. Нашему вниманию были представлены тренировки начинающих спортсменов 3–6 лет, 7–9 лет, 10–12 лет, 13–16 лет, а так же взрослых спортсменов Сборных команд провинции и страны.

Тренировка начинается с построения, пробежки с разминочными координационными упражнениями на коврах 8 на 14 метров, выполнению упражнений по диагоналям, прямым и челночным бегом и т.д. К спортивному залу примыкает медицинский кабинет, где проверяется функциональное состояние спортсменов и их общее здоровье.

Устойчивые свойства личности. Личностные характеристики китайских детей отличаются от русских детей. В основном это связано с тем, что китайские дети более послушны и исполнительны, они чётко видят цель, к которой надо стремиться, и понимают, что это займёт определённое время их жизни и не один год (это связано с народной китайской традицией многолетней подготовки в боевых искусствах).

В отличие от Российских детей, китайские спортсмены более исполнительные, ответственные, с отличным чувством юмора. За время учебно-тренировочного сбора не было случаев истерик, обид, ссор опозданий на занятия. За всё время был только один случай опоздания на тренировку двух китайских спортсменов (10-ти лет), которых наказали 15 минутным стоянием в позиции «Мабу» (всадника), на полусогнутых ногах, во время которого китайский тренер палкой стимулировал их на качественное исполнение наказания.

Если в России физические наказания запрещены, и даже ругать спортсмена нельзя, то в китайской традиции это является обязательным элементом качественного воспитания. И спортсмены не обижались.

При выполнении наказания спортсменами бросалась в глаза хорошая тенденция, что можно наказать физически спортсмена, но не унизить его достоинства, что в советской педагогике мы наблюдаем в трудах Макаренко. Надо отметить, что большая часть методических спортивных технологий в КНР взято из опыта подготовки Сборных команд Советского Союза 1980-х годов, на что китайцы прямо указывают на различных конференциях по обмену опыта. К данным методикам добавлено хорошее государственное финансирование, высококачественная материальная часть, современные медицинские и научные приборы, дисциплина, традиционная исполнительность и традиционная китайская медицина. Всё это позволяет выводить китайскую Сборную команду в тройку сильнейших олимпийских держав. Любовь к Родине, земле, родителям у китайской молодёжи воспитывается с детства и когда они выступают на соревнованиях, то выкладываются полностью не ради наград и денег, а ради собственного самоуважения и желания стать лучшими и лучшей страной в мире.

Очень бросается в глаза почитание китайской молодёжью старшего поколения. Внимательного отношения к наставлениям учителя, тренера, мастера. Причем, учитель и тренер в КНР это элита, высшее звено общества и пользуется всесторонним уважением и финансовой поддержкой со стороны государства.

Физическая подготовленность. Дети КНР физически очень развиты и подготовлены, отличная гибкость, выносливость, дети способны выдерживать большие физические нагрузки. В отличие от русских детей, более заинтересованы в развитии у себя физической подвижности и направлены на своё здоровье. Считают, что здоровье и долголетие начинается в первую очередь с физической развитости.

Маленьким детям больше внимания уделяется работе на гибкость, пластику общую координацию. Атмосфера занятия отличная, дисциплина высокая, дети делают все упражнения с желанием и радостью, тренеры шутят, подбадривают и ругают, но дети не плачут и не капризничают.

Техническая подготовленность. В области технической подготовленности китайские дети более последовательны. Длительно уделяют внимание отработке отдельных технических элементов, доводят их до совершенства. В возрасте 5–8 лет хорошо владеют своим телом и способны воспроизводить технический элемент в совершенстве, что русским детям удается только к 9–12 годам.

У группы детей 7–9 лет и 10–12 лет упор делается на базовую технику ушу, позиции, перемещения, равновесия. Даются элементы акробатики и прыжковой техники. Дети работают на специальном акробатическом оборудовании со страховкой и без страховки, соблюдая

технику безопасности. Большое внимание уделяется блоку упражнений на растяжку и маховой технике, которая может занимать время от 40 минут до 1,5 часа. Так же юные спортсмены работают с различными видами оружия ушу, разбирают базовую технику и нарабатывают скоростные вращения и удары различными видами оружия ушу. Хочется отметить, что развитие многих спортивных качеств и двигательных действий в России в отличие от Китая происходит намного позже, в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта Министерства спорта РФ.

Спортсмены 10–12 лет и юниоры 13–15 лет тренируются на высоком уровне по соревновательной программе ушу с элементами, которые используются во взрослой программе.

В связи с тем, что спортивное ушу вошло в показательные виды Олимпиады и в мире интенсивно развивается, крайне важно на начальном этапе обучения детей этому виду спортивной деятельности уделять внимание их физической и психологической подготовленности, для достижения в будущем высокого спортивного результата. Что и обусловило тему наших научных исследований.

Цель работы. Определить взаимосвязь устойчивых свойств личности и физической подготовленности ребенка с успешностью освоения им базовой техники ушу.

Организация эксперимента. Исследование проводилось в СДЮСШОР №2. Обследовано 28 детей в возрасте от 7–10 лет, по показателям физической подготовленности (7 показателей), устойчивым свойствами личности (17 показателей, определяемых двумя экспертами по 5-ти бальной шкале), по результатам технической подготовленности по программе федерального стандарта по виду спорта ушу (8 показателей, определяемых тремя экспертами).

Изложение результатов. Устойчивые свойства личности юных спортсменов находились на среднем уровне от 1,9 до 3,2 баллов. Наибольшие оценки получила «доброта и теплота» 3,2±0,67 и «интеллект» детей 3,1±0,59 балла; наименьшее – «проницательность» 1,9±1,1 и «доминирование» 2,0±1,2. Что указывает на не способность родителей детей воспитать у них с детства лидирующие качества, которые будут им необходимы во взрослом возрасте. Оценки по базовой технике Цзибэньгун достоверно коррелирует с «добротой и теплотой» ребёнка (r=0,465), «интеллектом» (r=0,571), «уверенностью в себе» (r=0,526), «самостоятельностью» (r=0,611), «самоконтролем» (r=0,631), «честностью» (r=0,783). Для этих детей характерна излишняя «напряжённость» в исполнении технических приёмов (r=0,404) [1].

В отжимании в упоре лежа, дети показывали результат 14,9±5,4 (раз); подтягивании на перекладине и у мальчиков и у девочек, в среднем, 2,6±2,0 (раза). В челночном беге 3×10 м результат был 8,9×0,4 (сек), в беге на 30 м – 5,9±0,53 (сек), в беге на 500 м – 2,1±0,08 (мин). При выполнении гимнастических упражнений на гибкость (в упражнении «Мост») эксперты дали оценку в 8,7±1,0 (балл), а в упражнении «Шпагат» – 8,5±1,1 (балл). Ударная техника рук (Шоуфа) имела достоверные корреляционные связи: с отжиманием в упоре лёжа (r=0,629), с подтягиванием на перекладине (r=0,624), результатами в беге на 500 м (r=-0,446), оценкой выполнения гимнастического «Моста» (r=0,494) и «Шпагата» (r=0,824). Ударная техника ног (Туйфа) достоверно коррелировала: с отжиманием в упоре лежа (r=0,652), подтягиванием на высокой перекладине (r=0,686), результатами в беге на 500 м (r=-0,535), «Мостом» (r=0,564) и «Шпагатом» (r=0,849) [1].

У детей с ускоренной скоростью биологического созревания наблюдались повышенные показатели интеллекта, доминирования, жизнерадостности, уверенности в себе, самоконтроля, а также тех характеристик, что улучшались с возрастом (r=0,346÷0,569; p<0,05÷0,001). Очень интересно, что по данной выборке сочинских детей, мальчики уступали девочкам по показателям доброты и теплоты, эмоциональной устойчивости, доминирования, жизнерадостности, совестливости, устойчивости к стрессу, проницательности, уверенности в себе, самостоятельности, самоконтролю и честности (r=-0,317÷-0,537; p<0,05÷0,001).

Закреплялись после 8 месяцев занятий в секции ушу дети с высокими показателями в приседаниях на левой и правой ноге (r=0,301÷0,308; p<0,05), и имеющие такое психологическое качество, как доверчивость к тренеру (r=0,309; p<0,05).

Список литературы

1. Муходанова, Е.А. Психологические, физические качества ребенка и успешность освоения базовой техники ушу / Е.А. Муходанова, К.Г. Томилин // Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Якутск, 4 декабря 2015 г. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 37–39.

СРАВНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Неверов А. М.
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Марчук С.А.

wish59@yandex.ru

COMPARISON OF SOME INDICATORS OF THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS OF THE MAIN AND SPECIAL MEDICAL GROUP

Neverov A.
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

The paper presents a comparative analysis of the physical, psychophysiological and functional indicators of the students of the main and special departments. Complex testing allows you to make timely adjustments to the educational process, individualize and differentiate the application of physical education tools to optimize the psychophysical state of students.

Введение. Вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи приобретает особое значение, с каждым годом увеличивается количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья, от 30–40% страдают хроническими заболеваниями разной нозологии [3]. В последнее время снижение уровня здоровья студентов приобрело устойчивый характер.

В укреплении и сохранении здоровья человека большое значение имеют правильно организованные занятия физической культурой. Благодаря физическим упражнениям можно улучшить физическое развитие, повысить уровень физической подготовленности и работоспособности функциональных систем организма. В тоже время методически безграмотное воздействие физической нагрузки на организм, может нанести непоправимый вред здоровью. В связи, с чем необходимо в процессе занятий физическими упражнениями, вести строгий контроль и самоконтроль за функциональным и физическим состоянием занимающихся студентов.

Цель исследования – провести сравнительный анализ физических, психофизиологических и функциональных показателей студенток основного и специального отделения.

Этапы исследования:

- Первый этап – измерение показателей физического развития и физической подготовленности;
- Второй этап – измерение психофизиологического состояния: статическое равновесие (проба Ромберга), динамическая координация (прыжок на 360°), двигательная память (тест, определяющий координацию движений) [2];
- Третий этап – измерение показателей дыхательной системы (проба Штанге), сердечно-сосудистой системы (проба Руфье) [2], адаптационного потенциала по Баевскому (состояние функциональных резервов и адаптации организма) [1].

В исследовании приняло участие 24 студентки, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, занимающихся физической культурой в группе общефизической подготовки и 16 студенток специальной медицинской группы. Все студентки третьего курса факультета экономики и управления Уральского государственного университета путей сообщения.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного тестирования физических, психофизиологических и функциональных показателей студенток специальной и основной медицинских групп получены следующие показатели, представленные в таблице.

В результате сравнительного анализа показателей студенток сделаны выводы:

1) Рост, вес и окружность грудной клетки у студенток специальной и основной медицинской группы находятся в пределах нормы, при этом в развитии физических качеств у студенток специальной группы отстают по всем показателям: быстрота, выносливость, сила, гибкость и координация.
2) Оценивая функциональные резервы – состояние сердечно-сосудистой (проба Руфье) и дыхательной системы (проба Штанге) необходимо обратить внимание на

сниженные результаты в обеих группах относительно нормы показателей, преобладают удовлетворительные и неудовлетворительные результаты.

Анализируя данные показателей адаптационного потенциала студенток основной группы, выявлено два уровня функциональной адаптации: 62,3% студенток обладают удовлетворительным уровнем адаптации к физическим нагрузкам (средний показатель АП=1,87), у 37,7% студенток наблюдается напряжение механизмов адаптации (средний показатель АП=2,68). У студенток специальной группы данные показатели значительно хуже. У 43,7% – удовлетворительный уровень адаптации, у 31,3% – напряжение механизмов адаптации, у 18,7% – неудовлетворительная адаптация, что характеризует снижение функциональных возможностей системы кровообращения с недостаточной, приспособляемой реакцией, к нагрузкам и у 6,3% наблюдается срыв адаптации, что соответствует резкому снижению функциональных возможностей системы кровообращения. Средний показатель АП группы составил 2,92 (б).

Таблица 1. Сравнительные результаты физических, психофизиологических и функциональных показателей студенток, M±m

Тесты	**Группа**	
	специальная n = 16	**основная n = 24**
Физическое развитие		
показатели массы тела (кг), роста (см)	59,1±3,94 163,5±4,15	54,2±5,21 165,2±3,46
окружность грудной клетки (см)	89,3±2,12	90,8±1,83
Физическая подготовленность		
бег 30 м (с)	18,8±0,49	17,9±0,42
бег 2000 м (с)	14,10±1,12	11,08±1,23
поднимание туловища из положения лежа	52±1,6	64±2,0
прыжок в длину с места (см)	164±12,1	177±14,8
Наклон	8,8±0,36	11,4±0,86
Психофизиологическое состояние		
проба Ромберга (с)	8,5±0,2	14,2±1,9
динамическая координация, прыжок на 360° (б)	4,9±0,4	7,7±0,9
тест на координацию движений и двигательную память (б)	6,3±0,4	8,1±0,5
Функциональное состояние		
адаптационный потенциал	2,92	2,28
проба Руфье	14,6±2,7	10,5±3,0
проба Штанге	40,9±5,66	44,9±8,18

Примечание: все показатели исследовались в период учебных занятий.

Заключение. Необходимо отметить, что согласно анализу данных адаптационного потенциала, практически все студентки способны выполнять физическую нагрузку в рамках программы по физической культуре. К студенткам, показавшим неудовлетворительный уровень АП необходимо применить индивидуальный подход при подборе физической нагрузки с учетом их функциональных возможностей.

Проведение и анализ комплексного тестирования позволяет вносить своевременные корректировки в образовательный процесс индивидуализировать и дифференцировать применение средств физической культуры с целью оптимизации психофизического состояния.

Особое внимание в процессе методических занятий необходимо обратить на изучение диагностических тестов, оценивающих психофизиологическое и функциональное состояние и умение применять их при самоконтроле.

Уровень физических, психофизиологических и функциональных показателей студенток могут служить в качестве критериев оценки их состояния здоровья и готовности к выполнению физических и психоэмоциональных нагрузок.

Список литературы

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии: монография. Изд-во : Медицина, 1979, – 298 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М :

Советский спорт, 2004, – 192 с.
3. Марчук С.А., Пепеляев Ю.В. Здоровье как условие эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста. /Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. статей 3-й Междунар. научно-прак. конф. – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2013, – с 161–163.

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО УЧАСТНИКАМИ 1 СТУПЕНИ

Никонова Д.Ю.
Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Белоусов А.В.

dragonfly@sibmail.com

ANALYSIS OF THE VFSC TRIALS TEST OF 1 STAGE PARTICIPANTS

Nikonova D.
Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

The aim of this work was to identify the best methods of training of children of 7-8 years to the testing of VFSK TRP. A study of changes in the level of strength / speed and speed-power abilities of students in the second classes during the academic year. Concentrated preparations for the specific testing of VFSK TRP allows them to perform more successfully.

Введение. С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в современном социально-экономическом развитии страны введен в действие с 1 сентября 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который должен стать программной и нормативной основой физического воспитания населения на ближайшие годы [1]. Он охватывает население в возрасте от младшего школьного и до лиц пожилого возраста.

На сегодняшний день к реализации этого масштабного проекта приковано внимание многих специалистов физической культуры и спорта, ученых, педагогов. Проводятся исследования и обсуждение их результатов на научно-практических конференциях, основной темой которых являются проблемы организационного и мотивационного характера [2]. К сожалению, опубликованных материалов анализирующих успешность прохождения испытаний различными возрастными группами, методик подготовки к тестам ВФСК ГТО в настоящее время нет.

В данной работе мы проведем анализ успешности прохождения испытаний младших школьников в возрасте 7–8 лет. Этот возраст интересен тем, что именно он относится к первой ступени ВФСК. С него будет начинаться участие человека в непрерывном наблюдении за уровнем состояния здоровья населения, повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Материалы и методы. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления оптимальных методов подготовки школьников вторых классов к сдаче испытаний ВФСК ГТО 1 ступени.

Эксперимент проходил на базе МБОУ СОШ №88 имени А.Бородина и А.Кочева (ЗАТО Северск), в параллели вторых классов (3 класса). Один класс был выбран, как контрольная группа, а два других – как экспериментальные. В каждом классе по 20 учеников.

В октябре во всех трёх классах были приняты контрольные нормативы, позволяющее определить уровень развития следующих физических качеств:

- сила – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- скоростные возможности – челночный бег 3х10 м.;
- скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Основной эксперимент проводился в 3 четверти 2015–2016 учебного года.

В одном классе (2а) – контрольная группа – учебный процесс проходил в рамках учебной программы, принятой в данной школе. Последний урок был посвящен прохождению контрольных нормативов. Основная направленность уроков – образовательная и обучающая.

В первой экспериментальной группе (2б) уроки были посвящены комплексной подготовке к сдаче тестов. Применялся метод круговой тренировки, различные упражнения и подвижные игры. Последний урок был посвящен прохождению контрольных нормативов.

Во второй экспериментальной группе (2в) занятия были организованы двухнедельными циклами: по три урока концентрированной подготовки с соответствующими упражнениями и методами, прохождение теста на четвёртом уроке.

В экспериментальных группах уроки проводились с образовательно-тренировочной направленностью.

По итогам подготовки, с целью определения кумулятивного эффекта, во всех группах были приняты контрольные нормативы через месяц после эксперимента.

В ходе работы были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных и материалов.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистические методы.

Результаты и их обсуждение. Научный интерес представляли данные динамики собственно показателей физических качеств детей в течение учебного года и успешность выполнения требований испытаний ВФСК ГТО.

Так как критерий достоверности, из-за малого количества участников, больше допустимого значения в педагогических экспериментах 0,05, было проведено относительное сравнение динамики результатов испытаний физических качеств.

В конце эксперимента, по всем тестам прирост показателей физических качеств был выше в экспериментальной группе. Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в контрольной группе увеличились на 3,6%, а в экспериментальной на 7%. Прыжок в длину с места в экспериментальной группе на 2,5%, а в контрольной группе динамика отрицательная – 0,1%. В челночном беге результаты в контрольной группе не изменились, в экспериментальной группе улучшение на 2,1%.

За учебный год, с октября по май, динамика результатов выше в экспериментальной группе: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 8,5%, прыжок в длину с места 2,3%, челночный бег 2,5%. В контрольной группе 4, 0,6 и 1% соответственно.

Сравнительный анализ динамики результатов в контрольной группе (2А) и экспериментальной группе с двухнедельными циклами подготовки (2В) показал, что они выше в экспериментальной группе.

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в контрольной группе улучшились на 3,6%, а в экспериментальной на 12,1%. Прыжок в длину с места в контрольной группе ухудшился на 0,1%, а в экспериментальной группе динамика положительная – 3,2%. В челночном беге результаты в контрольной группе не изменились, в экспериментальной группе улучшение на 1,4%.

С октября по май, в обеих группах динамика положительная по всем тестам, но в экспериментальной группе прирост выше: сгибание и разгибание рук в упоре лежа результаты улучшились на 13,9%, прыжок в длину с места на 2,9%, челночный бег на 1,7%. В контрольной группе 4, 0,6 и 1% соответственно.

Сравнительный анализ динамики результатов в экспериментальной группе с комплексной подготовкой (2Б) и экспериментальной группе с двухнедельными циклами подготовки (2В) показал, что в обеих группах динамика по всем тестам положительная.

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в 2Б улучшились на 7%, а в 2В на 12,1%. результаты теста прыжок в длину в 2Б улучшились на 2,5%, а в 2В на 3,2%. Результаты челночного бега в 2Б улучшились на 2,1%, а в 2В на 1,4%. Следует отметить, что значительных отличий в динамике роста результатов детей в обеих экспериментальных группах нет, за исключением теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Так как главная цель данной работы – выявление оптимальных методов подготовки к выполнению нормативов ВФСК на знак ГТО различного достоинства, был проведен соответствующий анализ, результаты которого предсталены в таблице 1.

В октябре, процент мальчиков, выполнивших требования нормативов ВФСК в челночном беге в контрольной и экспериментальных группах, был одинаковым – 60%. В контрольной группе в марте и мае это число не изменилось, а в экспериментальных в марте выросло до 72%, а в мае составляло уже 76%. Аналогичная картина и у девочек.

В прыжке в длину с места, у мальчиков количество выполнивших нормы так же увеличивалось в течение года в обеих группах. 100% девочек контрольной и экспериментальных групп выполнили нормы в октябре. В марте это число упало у контрольной группы на 20%, а у экспериментальной группы на 7%. В мае снова все девочки успешно выполнили нормы.

Таблица 1. Динамика выполнения учащимися нормативов на знак ВФСК ГТО 1 ступени (%)

№	Вид испытаний	октябрь		март		май	
		К	Э	К	Э	К	Э
		Мальчики (Nк = 10, Nэ = 25)					
1	Челночный бег 3х10 м	60	60	60	72	60	76
2	Прыжок в длину с места	90	76	100	80	100	84
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	100	92	100	96	100	100
		Девочки (Nк = 10, Nэ = 15)					
1	Челночный бег 3х10 м	40	33	40	73	40	80
2	Прыжок в длину с места	100	100	80	93	100	100
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	100	100	100	100	100	100

Нормы испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» все мальчики контрольной группы выполняли в течение всего учебного года, 92% учеников экспериментальных групп выполнили норматив в октябре, но это число постоянно росло и к маю составило так же 100%. У девочек 100% обеих групп успешно выполняли нормы в течение всего времени.

Таким образом, можно сделать вывод, что положительная динамика выполнения требований ВФСК ГТО в экспериментальных группах была значительно больше, и у мальчиков, и у девочек во всех видах испытаний, нежели в контрольной группе.

Заключение. Нормативные требования ВФСК ГТО 1 ступени в таких испытаниях, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» не представляют трудности для детей этого возраста, т.к. почти все выполнили этот тест без специальной подготовки в начале учебного года с большим запасом.

Проведенное иссследование позволяет сделать вывод, что концентрированная подготовка к конкретным испытаниям ВФСК ГТО позволяет выполнить их более успешно, поэтому следует включать в занятия упражнения и комплексы, направленные на развитие соответствующих качеств, а также совершенствования техники контрольных упражнений.

Список литературы

1. URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/Rezol-po-itogam-Konferencii-GTO.doc
2. Указ Президента Российской федерации № 172 от 24.03.2014г. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). – URL: http://www.minsport.gov.ru/documents/orders/29073/.

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Носонбаева Ж.З.
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

ANALYSIS OF PSYCHOPHYSICAL READINESS OF STUDENTS HIGH SCHOOL

Nosonbaeva J.
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Марчук С.А.

wish59@yandex.ru

Presented the monitoring data of professional psychophysical readiness of students of railway high school. The use of monitoring research in the practice of the teacher will facilitate the formulation of corrective measures, to track changes in the physical criteria to ensure process control and self-management, improve the efficiency of the process of professional physical training of students in high school.

Введение. В процессе вузовского образования происходит не только формирование профессиональных знаний, умений и компетенций, но и психофизической готовности студентов к дальнейшей профессиональной деятельности, которая зависит от уровня их физической подготовленности. Отсутствие достаточной и объективной информации о физическом и функциональном состоянии студентов не позволяет в полной мере осуществлять оценку и прогноз их физической подготовленности, вносить своевременные корректировки в процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), что в свою очередь отражается на профессиональной подготовке будущих специалистов [3].

Решение проблем видится в разработке и внедрении в образовательный процесс по ППФП информационной системы поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследования. В связи с представленной проблемой *целью* исследования явилось разработка и внедрение мониторинга психофизической подготовленности студентов в процесс профессионально-прикладной подготовки в вузе.

Объект исследования – профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе.

Предмет исследования – психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности.

В рамках проводимого исследования определены основные составляющие мониторинга процесса ППФП студентов – показатели здоровья, физической и функциональной подготовленности.

В основе мониторинга лежит тестирование, с помощью которого можно отследить динамику показателей физического и функционального состояния, и тем самым осуществлять индивидуальный подход в процессе физического воспитания, выявлять причины отрицательных результатов и находить пути их устранения.

Мониторинг включает следующие блоки:

- тесты, оценивающие общефизическую подготовленность;
- тесты, оценивающие специальную физическую подготовленность;
- тесты, оценивающие функциональную подготовленность.

Тестовые задания подбирались с учетом прикладных качеств, определяющих психофизическую готовность студентов к профессиональной деятельности.

По параметрам физической и функциональной подготовленности студентов предлагается ввести следующие критерии оценивания психофизической профпригодности: 76–100% от максимального количества баллов – высокий уровень, 51–75% – средний уровень, 25%–50% – низкий уровень, ниже 25% – состояние пограничное с профессиональной физической непригодностью [2].

Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов проводился в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС).

Тестирование студентов проводилось в начале и в конце учебного года. Полученные данные вносились в электронную базу данных, затем обрабатывались.

Структура мониторинга включает следующие блоки:

1. Персональные данные студента (ФИО, возраст, пол, учебная группа, факультет, курс, медицинская группа).
2. Результаты тестирования физической и функциональной подготовленности.
3. Графики исследуемых параметров.
4. Методические рекомендации, включающие коррекционные средства и методы повышения уровня отстающих физических качеств.

Результаты и их обсуждение. Мониторинг состояния здоровья студентов показал, что с переходом с курса на курс растет количество студентов, которые вынуждены заниматься физической культурой в специальном отделении (табл. 1) [1].

Исследование некоторых психологических параметров показало, что в период обучения в вузе у студентов отмечается повышение уровня тревожности, снижение адаптационных возможностей, физической работоспособности, особенно у студентов 1 курса, и значительно в период экзаменационной сессии [1].

Тестирование основных физических качеств по пятибалльной шкале показало следующие результаты: средний балл по всем тестируемым показателям у студентов первого курса составил у девушек – 3,62, юношей – 3,91; у студентов второго курса – 4,19 и 3,64 соответственно; третьего курса – 4,13 и 3,81 соответственно.

Таблица1. Распределение студентов по медицинским группам

Курс	Общее количество обследованных студентов	Подготовительная группа	Специальная группа	Группа ЛФК
1	666/100	27/2,8	19,5/19,5	34/3,5
2	706/100	47/6,6	124/17,5	35/4,9
3	852/100	54/6,3	153/17,9	68/8
4	778/100	60/7,7	113/14,5	83/10,6

Примечание: в числителе – количество студентов, отнесенных к медицинской группе, в знаменателе – процентное отношение к количеству освидетельствованных студентов.

Учитывая, что качественные и количественные усредненные показатели, не всегда дают объективную оценку, мы посчитали необходимым сделать анализ по каждому физическому качеству отдельно.

Количественная оценка по основным физическим качествам у студентов (96 юношей и 102 девушки) выявила, что на очень низком уровне находится качество быстрота как у девушек 1 и 2 курса (68% и70 % соответственно), так и у юношей (50% и 35% соответственно). Показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса (из положения лежа подъем туловища) у большинства девушек 1 и 2 курса находятся на высоком уровне (70% и 93% соответственно), в то время как сила мышц плечевого пояса (отжимание от скамейки) находится только у 24% – на высоком уровне, а у 57% – на низком уровне. Юноши 1 и 2 курса (48% и 41% соответственно) также имеют очень низкие показатели развития мышц плечевого пояса (подтягивание на перекладине). Число студентов, имеющих низкие показатели общей выносливости, составило 43 % на 1 курсе и 40% на 2 курсе.

Тестирование состояния сердечнососудистой (тест Руфье) и дыхательной системы (тест Штанге) позволило получить следующие результаты: у студентов 1 и 2 курса аэробная работоспособность на хорошем уровне находится у 16,8% и 18,2 соответственно, на удовлетворительном – 40% и 45,3%, на низком уровне – 43,2% и 36,5%; функционирование системы кислородообеспечения находятся у 64% и 68,6 – на высоком и хорошем уровне, у 36% и – 31,4 % на среднем и низком уровне.

Качественная и количественная оценка профессиональной готовности студентов 1 и 2 курса по физическим и функциональным параметрам позволила сделать нижеследующее заключение.

Заключение. Оценивание усредненных показателей всех качеств не дает полной объективной характеристики имеющихся данных по физическому и функциональному состоянию студентов в учебных группах. Для получения более объективных данных по физической готовности необходимо анализировать каждое качество в отдельности на уровне каждого студента.

Сравнение отдельных параметров прикладной физической подготовленности позволило установить, что у студентов 2 курса показатели силы, быстроты и выносливости выше, чем у юношей 1 курса, однако у девушек наблюдается обратная картина: на 1 курсе показатели быстроты и выносливости несколько выше, чем у студенток 2 курса. При этом силовая выносливость брюшного пресса у большинства девушек 2 курса находиться на отличном уровне.

Степень профессиональной физической подготовленности девушек и юношей 1 и 2 курса свидетельствует о недостаточном уровне развития профессионально важных качеств, при этом необходимо отметить, что с переходом с курса на курс отмечается тенденция к улучшению некоторых показателей. Однако огорчителен тот факт, что выявлены студенты (4,9 % девушек и 6,2 % юношей), которые имеют состояние пограничное с профессиональной физической непригодностью по исследуемым параметрам.

Результаты исследования позволяют считать, что использование количественных критериев контрольных тестов и их качественное выражение, предложенное в исследованиях, позволяют повысить объективность оценки профессиональной физической готовности студентов. Данная информация дает возможность не только индивидуальной оценки состояния подготовленности студента, но и использования индивидуальных форм организации двигательной активности занимающихся, с целью коррекции их отстающих качеств.

Список литературы

1. Марчук С.А., Пепеляев Ю.В. Здоровье как условие эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста. //Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. статей 3-й Междунар. научно-прак. конф. – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2013, – с 161–163.
2. Марчук С.А. Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности. /Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 – URL: http://www.science-education.ru/121-19201.
3. Носонбаева Ж.З. Марчук С.А. Модель мониторинга физической подготовленности студентов. //Валеологические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения : сб. материалов 12-й Международной науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2016. – С. 251–253.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТРАЙКБОЛЬНЫХ ИГР

Подкин А.А.

ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Аносова Т.Г.

podkin1000@gmail.com

THEORETICAL BASIS OF STRIKEBALL GAMES

Podkin A.

FSAE IHE «Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin» Ekaterinburg, Russia

Nowadays the industry of entertainment became widespread because more and more people work for the companies which provide services and entertainment.

This article describes a new kind of service which is organization of a new type of military tactical game – strikeball. The most important rules for organization of the game in terms of safety are given here. Also you can find here tips for organization.

Сегодня рынок экстремальных видов спорта представлен большим количеством предложений. В нем можно найти прыжки с парашютом, параплан, альпинизм, скейтборд, мотокросс, езда на велосипеде по бездорожью, дайвинг, скалолазание и многое-многое другое. Каждый вид спорта привлекает и захватывает чем-то своим: дайвинг и альпинизм привлекают красивыми видами, парашют и параплан выбросом адреналина и невероятным чувством полета, мотокросс и велосипед жаждой скорости и стремлением обойти соперников. Не так

давно появилось направление военно-спортивных, тактических игр с применением устройств, позволяющими стрелять безопасными снарядами.

В начале двадцатого века в России стала появляться американская игра с названием Paintball (с англ. *paint* – краска, *ball* – шарик, шар). Пейнтбол – это командная военно-спортивная игра, в которой противники поражают друг друга из пистолетов, заряженных шариками со смываемой краской. Основная задача – поразить противника, либо выполнить тактическое задание. Стоит отметить, что игра быстро завоевала своих поклонников – любителей пострелять стало очень много, по всей России открылись клубы, предлагающие поиграть как с друзьями, так и одному в компании таких же одиночек, как и вы. Пейнтбольные маркера не похожи на реальные прототипы оружия, в игре используется неантуражная экипировка, стиль и процесс игры сильно отличается от боевых действий. Пейнтбол – отличное развлечение для шумной и веселой компании, однако, пейнтбол в полной мере не может подарить чувство нахождения в бою, конечно, ничто не может подарить чувство нахождения в бою кроме самого настоящего боя, но несколько лет назад на рынке стало активно развиваться новое направление военно-тактических игр – *Strikeball* (с англ. *strike* – удар, *ball* – шар, шарик) [1].

Страйкбол – это сценарная военно-тактическая игра на местности с укрытиями, игроки внешне схожи с войсками существующих армии или подразделений определённого государства. Стоит отметить важную особенность отличия страйкбола от пейнтбола: в страйкбол играют с репликами настоящего оружия, которые заряжаются пластиковыми 6мм шариками, игроки используют военную форму, экипировку и оборудование реально существующих подразделений, армий мира. Одним словом, страйкбол максимально приближает процесс игры к боевым действиям.

На страйкбольные игры приезжают люди из разных регионов страны, разных профессий, возрастов и интересов, но их объединяет одно – любовь к игре и хорошее время препровождение. Страйкбол, как и многие экстремальные виды физической активности является достаточно травматическим видом спорта: перемещение по сложной открытой местности, падения ушибы, синяки, ощущения попадания шарика придают реалистичность, но всему есть предел. Организатор любого мероприятия обязан максимально обеспечить безопасность участников и посетителей, страйкбольная игра не является исключением.

Основные моменты обеспечения безопасности при организации страйкбольных игр. Первый крупный элемент безопасности — это игровой полигон. В страйкболе большую роль играет полигон, на котором проводиться игра, организатор мероприятия обязан проверить полигон на наличие опасных мест: глубоких канав, ям, открытых люков, торчащих предметов, разбитого стекла, незакрепленных конструкций, ненадежных укреплений. После осмотра опасные места либо ликвидируются, либо обозначаются, например, огораживаются по периметру яркой лентой. На полигоне в зависимости от сценария обозначаются и оборудуются зоны безопасности, контрольные точки, направления атаки, базы сторон, места отбывания времени на возрождение после игровой смерти, а также инфраструктурные объекты: места ночевок, лагерей, места технической помощи, медицинской помощи, питания, штаб организаторов и судей. Важно, чтобы зона, в которой можно находиться без защиты глаз была надежно укрыта от попадания шаров.

Второй важный момент при организации игр – это хронограф всех игроков – замер скорости вылета шара из страйкбольного оружия каждого участника. Российская Федерация Страйкбола устанавливает определенные допустимые скорости вылета шара на играх. Для автоматического оружия – 150 м/с шаром весом 0.2 грамма, для полуавтоматического оружия 172,5 м/с шаром весом 0.2 грамма, пистолеты дробовики до 110 м/с шаром весом 0.2 грамма. Данные требования применяются для игр на пересеченной местности, для игр в здании применяются более низкие скорости – 125 м/с шаром весом 0.2 грамма для всех видов и типов оружия. На страйкбольных мероприятиях игрок может принимать участие либо в собственном снаряжении, либо воспользоваться услугами организаций, которые предлагают взять снаряжение на прокат, но обязательным требованием является – элемент экипировки, защищающий глаза игрока. Этим предметом может являться защитная маска на все лицо или очки, так же защищающие глаза. Важно чтобы страйкбольная защита глаз выдерживала попадания самых высоких тюнингов, чтобы гарантировано защитить лицо и зрение игрока [2].

Для более безопасной, качественной и честной игры перед выходом на площадку все игроки обязаны прослушать инструктаж. Как правило, его читает главный судья или его

заместитель, но может быть назначено и другое ответственное лицо. В инструктаже разъясняются правила безопасности, сценарий, карта местности, расположение основных баз, важных точек, уточняются все нюансы и тонкости, организаторы отвечают на некоторые разъясняющие вопросы. Инструктаж – один из основных элементов организации страйкбольных игр, не стоит недооценивать его ценность, важно чтобы все игроки понимали, как, где, во что они играют, говорили и понимали друг друга на одном языке. Единый разъясненный инструктаж позволяет игрокам налаживать более тесное взаимодействие, что превращает процесс игры в еще более увлекательное занятие.

Пиротехнические изделия в игровой индустрии стали применяться все чаще и чаще и страйкбол не стал исключением. На разных мероприятиях допускаются разные пиротехнические изделия. Как правило, организаторы мероприятия указывают требования к пиротехнике, например, допускаются к использованию гранаты с пиротехническим элементом, не превышающим по мощности 4 Корсара, не допускаются изделия, выполненные в самодельном пластиковом корпусе, изделия с открытым горением запала. Требований к гранатам и другим пиротехническим изделиям достаточно много, это обусловлено опытом и техникой безопасности: пластиковые остатки корпуса могут повредить тело игрока, запалы с открытым огнем при попадании в человека (в капюшон и т.д.) могут вызвать ожоги, порчу имущества. При организации прокатных игр (в рамках клубов, ассоциаций) рекомендуется использование сертифицированных пиротехнических изделий, это позволит снизить риск травм практически к нулю, при условии правильного использования.

Часто при организации игр на площадке присутствуют игротехники – сотрудники, которые смотрят за соблюдением правил, налаживают логистику, выполняют игровые функции, так же часто можно встретить фотографов. На играх принято обозначать таких персонажей яркими жилетками с надписью «Инструктор», «Фотограф», «Пресса». Данные сотрудники не должны вмешиваться в игровой процесс, влиять на исход игры, подсказывать, а также мешать игрокам. Эти лица выполняют свои функции параллельно игровому процессу. Сотрудники, находящиеся на площадке, используют защиту глаз, как и все остальные участники, без защиты глаз на игровую площадку никто не допускается. Для удобства и скорости обмена информацией игротехники и фотографы могут быть снабжены рациями – это особенно актуально на просторных, сложных полигонах или при определенном игровом сценарии.

Сценарий и легенда мероприятия может предполагать наличие каких-то игровых предметов (тубусов, флагов, квестовых вещей, вспомогательных артефактов, электронных приборов и многое другое), стоит уделить этому вопросу должное внимание, потому что от этих вещей может зависеть атмосфера игры, антураж и интерес играющих. Основная задача этих предметов – это погрузить участников в игровой мир и создать наиболее полное ощущения нахождения в нем.

Важным моментом при организации мероприятий подобной направленности может стать согласование мероприятия с местными государственными органами: полиция, МЧС другие ведомства. Иногда в полицию поступают звонки от граждан, которые сообщают что заметили подозрительных лиц с оружием, в результате приезжает наряд полиции и может потребовать объяснений, конечно же, лучше этого избежать и заранее предупредить органы власти о планируемом мероприятии [3].

Подводя итог, хочется отметить, что организация даже небольшого мероприятия требует значительных человеческих и финансовых усилий, необходимо наладить механизм взаимодействия между людьми, организующими мероприятие так, чтобы они четко и быстро обменивались информацией, избегать недопонимания и недостоверной информации. Необходимо качественно и досконально продумывать все моменты, относящиеся к организации от обеспечения безопасности до сценария игры.

Список литературы

1. История страйкбола и Airsoft. – URL: http://airsoftgun.ru/asgaboutmenu
2. Правила страйкбола и Airsoft по версии Уральской Ассоциации Страйкбола. – URL: http://www.airsoftclub.ru/rules/rules.shtml
3. Демчук К.Б., Костюкова О.Н., Болгарчук Т.М., Игнатенков В.В. Организация и проведение спортивных мероприятий: Методическое пособие. ГУ ДОД СДЮСШОР «Юность России» Краснодар 2010.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Попов И.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

ENDURANCE DEVELOPMENT TOOLS AT STUDENTS OF THE TOMSK STATE UNIVERSITY

Popov I.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Now from students of higher education institutions the high level of development of endurance which is necessary for successful hitting qualifying standards of the GTO complex, shipping of academic load, functioning of organism in general, effective education of all other physical qualities is required. Also important component for development of endurance are the means applied in educational training process on physical training of students, which are selected depending on character of problems of education of physical quality and subdivided into the main and additional.

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

popov1996ivan@yandex.ru

Введение. В настоящее время роль физической культуры в обществе значительно возросла. Нарастающее в современном мире ограничение подвижности отрицательно влияет на выносливость. А ведь данное качество, считается одним из наиболее важных физических качеств человека, выражается в способности человека выполнять продолжительную работу без снижения её эффективности [2].

Развитие выносливости у студентов несёт в себе не только физическую направленность, но и военно-патриотическую. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включает в себя ряд испытаний, где необходимо данное качество. Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения занятий с образовательно-тренировочной направленностью.

Цель исследования. На основании научно-методической литературы выявить средства, направленные на развитие выносливости у студентов ТГУ специализации «Лыжная подготовка».

Предмет исследования. Средства развитие выносливости у студентов ТГУ.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию студентов специализации «Лыжная подготовка» кафедры физвоспитания ФФК ТГУ.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Результаты и их обсуждение. В начале семестра 2016–2017 учебного года было проведено тестирование студентов-первокурсников ТГУ основной и подготовительной медицинских групп с целью оценки основных физических качеств и дальнейшей оценки норм комплекса ГТО.

После выявления средних результатов и средних оценок мы видим, что студенты обладают низким уровнем общей физической подготовленности. Особенно выделяется уровень развития выносливости студентов, он на много ниже уровня нормы, чем подтверждается актуальность дальнейшей исследовательской работы по развитию данного физического качества.

С целью выявления уровня развития выносливости студентов ЭК и КГ было проведено предварительное тестирование. В исследовании принимало участие 26 студентов первого курса ТГУ основной и подготовительной медицинских групп, специализации «Лыжная подготовка» (по 13 человек в КГ и ЭГ).

На основе проведения контрольных тестов были подобраны нормативные показатели развития выносливости у студентов. Показатели были обработаны и оценены.

После оценивания полученных результатов была выведена общая оценка показателей уровня развития выносливости каждого студента.

После проведения контрольных тестов было выявлено одинаковое процентное распределение студентов ЭГ и КГ по средним оценкам развития выносливости. Уровень развития выносливости на оценку 3 и 4 составляет по 23% в обеих группах, на оценку 2 – составляет 15% в обеих группах. 39% (наибольшая часть) студентов ЭГ и КГ сдали тестирование на оценку 1, что соответствует очень низкому уровню развития выносливости.

В структуру занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, который был разработан на основании научно – методической литературы. Он был переработан и внедрен в учебный процесс студентов первого курса ТГУ основной и подготовительной медицинских групп, специализации «Лыжная подготовка». При разработке методики развития выносливости учитывается физическое развитие всех систем организма спортсмена. Особое внимание обращается на то, чтобы развитие выносливости, являющейся важной составной частью физической подготовки, сочеталась с воспитательной работой [1, 3].

Развитие выносливости складывается из системы упражнений циклического и ациклического характера, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время. Дыхательных упражнений, а также упражнения, выполняемые с предельной и околопредельной интенсивностью. Большое значение в развитие выносливости оказывает использование факторов внешней среды в тренировочном процессе [4, 5].

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время, такие как кросс, бег на лыжах [4].

Средствами развития специальной выносливости, являются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [5].

После выявления средних результатов и средних оценок мы видим, что студенты обладают низким уровнем общей физической подготовленности. Особенно выделяется уровень развития выносливости студентов, он на много ниже уровня нормы, чем подтверждается актуальность исследовательской работы по развитию данного физического качества.

После проведения контрольных тестов было выявлено одинаковое процентное распределение студентов ЭГ и КГ по средним оценкам развития выносливости. Уровень развития выносливости на оценку 3 и 4 составляет по 23% в обеих группах, на оценку 2 – составляет 15% в обеих группах. 39% (наибольшая часть) студентов ЭГ и КГ сдали тестирование на оценку 1, что соответствует очень низкому уровню развития выносливости.

Заключение. Таким образом, средства для развития выносливости в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов выбираются в зависимости от характера задач воспитания физического качества и подразделяются на основные (упражнения циклического характера; ациклические упражнения, организованные по принципу круговой тренировки; целевые упражнения; специально подготовительные упражнения схожие с целевыми упражнениями) и дополнительные средства (дыхательные упражнения; факторы внешней среды; спортивные и подвижные игры, эстафеты).

Список литературы

1. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2014. – 80 с.
3. Макаров А.Н. «Легкая атлетика. Учебник для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов». – М.: «Просвещение», 1974.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1991.
5. Холодов, Ж.К. Теоретико-практические основы развития физических качеств / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

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

THE ROLE OF THE TEACHER IN THE FORMATION OF CULTURE OF HEALTH

Redlikh A.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель
ст. преподаватель Шарафеева А.Б.

AleksR.R.R.1997@yandex.ru

Adolescence is the age of affirmation. Children try to take their place in this world, at school, in street, in team. The task of a teacher who works with adolescents, is to help understand which values are important in life, to explain to adolescence, that beauty (because each of them wants to be beautiful and be loved) is physical and spiritual beaty, it health. The child - like a torch, a teacher it is necessary only to light. The child - a torch and ignite his teacher needed.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия любого государства, ведь процветание человечества возможно только благодаря здоровому обществу. По мнению российского ученого И.И. Брехмана: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства» [1]. Важная задача на сегодняшний день это воспитание культурного, мотивированного и самое главное – здорового подрастающего поколения. Как писал выдающийся педагог А.С. Макаренко: «Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание - это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной» [6].

Кардинальные перемены 90-х годов в России повлекли за собой кризис в обществе. Радикально изменилась жизнь людей, разрушились старые идеалы и ценности, а новые четкие нравственные ориентиры не были построены, в том числе в вопросах здоровьесберегающего поведения. Особенно это сказалось на подростках, ведь подростковый кризис сам по себе уже является фактором риска для здоровья. Подросток, для которого важнейшими является интериоризация ценностей молодежной субкультуры, определяющей все остальные стороны его поведения, мало ценит такие критерии, как здоровье и здоровый образ жизни.

Ценности здорового образа жизни не являются врожденными, они вырабатываются в течение многих лет. Миссия по формированию главной жизненной ценности – здоровому образу жизни подростка, безусловно, принадлежит государству, обществу, семье и школе. В России проблема воспитания здорового поколения имеет государственный приоритет в образовании. С 2009 года действует государственная программа «Здоровая Россия», главный девиз ее: «Сохранить здоровье «здоровых» – сохранить здоровье нации!». Ее основная задача – сделать здоровый образ жизни модным и престижным. Дмитрий Медведев, говоря о национальной инициативе «Наша новая школа», обратил особое внимание на формирование у подростков культуры здорового образа жизни. Оздоровление жизни нашего общества предполагает осознание огромной роли образования, и в частности педагога. Создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, включающей в себя учебный процесс, внеурочную деятельность и взаимодействие с социумом, является значимым шагом. Педагог современной школы является источником знаний для учащихся как во время уроков, так и вне рамок учебного процесса. Он обеспечивает охрану жизни и укрепление здоровья детей и выполняет управленческую функцию (создает условия для личностного развития подростков). Педагог видит шире и значительно дальше, даже в условиях, того что решение задач практически никогда не лежит на поверхности.

Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги. Профессия – педагог, это даже не профессия, а образ жизни. В педагогическом процессе воедино слиты «воспитывающее обучение» и «обучающее воспитание» [8]. Роль педагога в прогрессивном развитии общества значительна, он формирует новое поколение, будущее общества, его здоровое будущее. Не удивительно, что во все времена выдающиеся мыслители всех времен и народов высоко ценили роль педагога в воспитании молодежи, они никогда не противопоставляли воспитание и обучение. Педагог

должен раскрывать лучшие качества, заложенные в душе ребенка, учить его быть здоровым гражданином своей страны.

В процессе обучения и воспитания педагогу необходимо понимать, что культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека. Культура здоровья характеризует эмоциональное ценностное отношение подростка к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни. И здесь главная цель педагога - достижение позитивных изменений психологических характеристик воспитанника: потребностей, установок, состояний и моделей поведения. Отсюда вытекают образовательные задачи: теоретические и методико-практические занятия, повышенный контроль не только за физической подготовленностью, но и за основами теоретических знаний, умениями самостоятельно составлять и пользоваться развивающими и реабилитационными комплексами и упражнениями [4]. При этом, технология эффективного педагогического воздействия должна базироваться и на психологической теории. Необходимо учитывать, что влияние происходит на сознание, волю, эмоции учащихся, на организацию их жизни и деятельности в интересах формирования у них требуемых качеств. В практической работе педагогу необходимо умело чередовать такие виды педагогического воздействия, как убеждение, внушение, благодарность, одобрение, похвала, неодобрение и замечание. А важнейшим критерием эффективности работы являются позитивные изменения в сознании подростка.

Анализ литературы показывает, что профилактика вредных привычек, культура здорового образа жизни всегда привлекали внимание, как самого общества, так и педагогической науки. Свой вклад внесли выдающиеся отечественные педагоги К.Д.Ушинский, А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский. Программы по профилактике вредных привычек и сохранению здорового образа жизни разработали: В.А.Ласточкин, Е.С.Скворцова, Л.Х.Казаков, Г.Н.Градусова, А.Н.Якушев и другие.

Разными педагогами культура здоровья рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей. Педагогу, необходимо воспитать у подростка осмысленное отношение к своему здоровью, позволяющее активно регулировать свое состояние. Заложить основы программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [7]. По мнению В. Вильсона: «Мы должны сами верить в то, чему учим наших детей». Этимология слов «воспитывать», «воспитатель» происходит от основы «питать». Педагог не открывает истины, он лишь проводник истины, которую каждый должен открыть для себя сам.

Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии Л.Н. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [3]. Современный подросток посредством интернета может прочитать и просмотреть необходимую ему информацию, вне зависимости, в каком бы уголке России он не жил. Информационные ресурсы доступны и полны информации, но при этом не все подростки ведут здоровый образ жизни. Мы думаем, это происходит по причине того, что нет рядом педагога, который смог бы увлечь, заинтересовать и «зажечь огонек» в душе подростка. Как считает профессор В. Ключевский: «Преподавателям слово дано не для того, чтобы усыплять свою мысль, а для того, чтобы будить чужую».

Кандидат педагогических наук, доцент В.В. Кожанов, определяет культуру здоровья как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологическому мышлению, опыту и навыкам в практике организации здорового образа жизни. Автор отмечает, что содержание культуры здоровья включает в себя три компонента: интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; эмоционально-ценностный – активное, положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни; действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни [5]. Применение педагогом в повседневной работе базовых теоретических валеологических знаний для формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения является

обязательным. И.И. Брехман считает, что главное научить подростка формировать и беречь свое здоровье [1].

Понятие «культура здоровья» объемно. Оно состоит из следующих компонентов: сформированность представлений о здоровом образе жизни; наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья; осмысление ресурсов своего организма; осознание ответственности за состояние своего здоровья; развитие навыков саморегуляции и самоконтроля; отсутствие вредных привычек. В своей повседневной работе на уроках, во внеурочной деятельности педагогу необходимо вести активную работу по укреплению здоровья ребенка. Если педагог сфокусирует внимание подростка на самосознании и саморазвитии, научить его справляться со стрессовыми ситуациями, то в этом случае он добьется положительных результатов. Подростку необходимо дать достаточные знания об оптимальном питании, сне, рациональной двигательной активности, о вредных и опасных для жизни привычках (курении, употреблении наркотиков и алкоголя, игромании, интернет-зависимости и т.п.).

Структура образа жизни проявляется в той доли бюджета времени подростка, которая на них тратится. В условиях повседневного выбора, подростку необходимо сделать анализ дня, недели, месяца, провести хронометраж затрат времени на виды жизнедеятельности. Куда он расходует свое свободное время? Обладая определенной автономностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. К примеру, подросток может пойти на футбол или просидеть весь вечер у компьютера. Высокая вариативность выбора человеком формы активного досуга подвержена сильному влиянию флуктуации культурных и социальных факторов, синергично взаимодействующих с биологическими запросами человека [2].

Как живет человек не так важно, чем то, ради чего он живет, чем гордится и на кого ориентируется в принятии порой незначительных, но ежедневных решений. Именно эти решения, социальный опыт, мировоззрение и ценностные ориентации подростка и приводит к привычкам, которые определяют культуру здоровья. В подростковом возрасте общественные нормы и ценности здорового образа жизни принимаются еще как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных, социально-психологических и функциональных процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности [9]. В связи с чем, педагогу необходимо сформировать у подростка потребность сознательного выбора общественных ценностей культуры здоровья. А в дальнейшем сформировать на его основе индивидуальную и устойчивую систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности и мотивацию ее поведения. В результате активного самоизменения у подростка и формируется образ жизни. Вбирая в себя опыт достижений человечества, самосознание подростка формирует полное представление о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются подростком как собственные идеалы и нормы.

Культура здорового образа жизни, у человека формируется как часть общекультурного развития. У подростка, культура здоровья, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности сформировать себя в соответствии с собственными представлениями о полноценной жизни. Здоровый образ жизни – это комплексная система разумного поведения, обеспечивающая человеку физическое, душевное и социальное благополучие и активное долголетие.

Так чем же заинтересовать подростка, как его убедить начать вести здоровый образ жизни? Мотивация – это целый комплекс мер, направленных на появление у подростка стремления соблюдать правила и нормы здорового образа жизни. Следует использовать не приказы и назидания, а делать упор на смыслообразующие (внутренние) и мотивы-стимулы (внешние) мотивы. Мероприятия по формированию мотивации следует начинать с самого раннего возраста. Взрослея, ребенок привыкает к установленным для него правилам. Чем раньше начать заниматься с ребенком, тем меньше придется «переформатировать» его вредные привычки, и тем раньше и больше пользы принесем. Вредная привычка – что это? Это автоматическое, сознательное и регулярное нанесение вреда своему здоровью. По мнению психологов, самым благоприятным возрастом для формирования привычек является дошкольный и школьный. Важно своевременно заметить появляющийся интерес, к примеру, к тому или иному виду спорта, так же и наоборот, важно заметить появление вредных привычек

у подростка или его окружения. К примеру, распространению пьянства, курения, наркомании в значительной мере способствует психологический климат в коллективе сверстников. Но ведь эти группы подростков на глазах у взрослых, и здесь главное не пройти мимо, не отмахнуться, не закрыть глаза на увиденное. Безразличие приводит к пагубным последствиям. Здоровый образ жизни должен стать для подростка необходимостью, ежедневной потребностью, и тогда это в дальнейшем станет его образом жизни.

В настоящее время здоровый образ жизни становится модным. В повседневных беседах с подростками следует дать понять, что крепкое здоровье – один из первых шагов к популярности и успеху. Приводя при этом примеры из жизни звезд, великих спортсменов. Подросток всегда стремится подражать, копировать привычки, образ жизни своего кумира. Главное чтоб вовремя выбрать правильный идеал. Примеры жизни людей реальных, живущих в наше время способны более заинтересовать подростка, чем пример из прошлого. Из множества положительных примеров каждый подросток может выбрать для себя идеальный вариант и попытаться изменить жизнь в сторону сохранения и укрепления своего здоровья. Подростку необходимо объяснить, что подражая, самое главное сохранить своя «Я», свой индивидуальный путь к сохранению и укреплению здоровья. Так как все мы разные: физиология и психология, жизненные условия и состояние здоровья. Поэтому для себя желательно «собирать» желаемые качества у разных личностей, а не просто копировать одного человека, создавая свою модель здорового образа жизни.

Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личносто-творческих качеств педагога. По мнению В. Даля: «Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника». В природе подростка заложено подражание взрослым, в связи с этим огромное влияние на формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения накладывает личный пример педагога. Только тот педагог, который сам следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни, может стать примером другим. Отец русских учителей, великий педагог России К.Д. Ушинский считал, что учитель, борец с пороками человечества, это посредник между всем, что было «высокого» в истории людей и новым поколением. Учитывая возросший уровень знаний современных подростков, их разнообразные интересы, педагог и сам должен всесторонне развиваться, должен быть примером нравственности, здорового образа жизни. Опыт выдающегося педагога А. С. Макаренко показал, что чем больше и шире прямые контакты с подростками, тем вернее можно воздействовать на них. Пробудив активность подростка, снабдив его способами выполнения, педагог предоставляет возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Кто самый важный в школе? Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для подростка является сам педагог. По мнению известного педагога А.В. Дистерверга, «учителя немецких учителей», ведущая роль в воспитании принадлежит живому поучительному примеру для подростков – педагогу [8]. В позиции педагога проявляется его личность. Миссия педагога – сотворение личности. Педагогический труд направлен на преобразование, вовремя заметить, остановить, помочь и направить.

Таким образом, проблема формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения – проблема значимая и сложная, охватывающая огромное поле для исследований. Проблема, которой необходимо заниматься ежедневно, постоянно внедрять новые разработки по сохранению и укреплению здоровья. Главная цель педагога – сформировать творческую личность, здоровую и духовно, и физически, способную успешно адаптироваться к динамичным социальным условиям, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих. Педагог это и садовник, и архитектор, и скульптор. Завершить работу я хочу словами всемирно признанного советского педагога А.С. Макаренко о роли и ответственности педагога, который писал: «Я уверен в совершенно беспредельном могуществе воспитательного воздействия. Я уверен, что если человек плохо воспитан, то в этом исключительно виноваты воспитатели. Если ребенок хорош, то этим он тоже обязан воспитанию, своему детству».

Список литературы

1. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье. ФиС, 1990. – 208 с.
2. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник /М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Волошина Л.Н. Будущий воспитатель и культура здоровья. / Л. Н. Волошина //Дошкольное воспитание . -2006. – № 3. – С. 117–122.
4. Загревская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода: монография. -

Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
5. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания/ В.В. Кожанов //Теория и практика физической культуры . 2006. – № 2. – С. 12–14.
6. Макаренко А.С. Книга для родителей; Лекции о воспитании детей- М. Правда, 1985. – С.1–2.
7. Ребко Э.М. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности /Э. М. Ребко, А. П. Федорова //Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 1005–1009.
8. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учебник/В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н.Шиянов; Под ред. Сластенина В.А.. – м.: «Академия». 2002. – 576 с.
9. Шарафеева А. Б., Загревский О.И. Концептуальные подходы в подготовке специалистов по физической культуре к рекреационной деятельности // Вестник Томского гос. ун-та. 2012. – № 365. – С. 166 –168.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА

Романовская В.О.
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Каминский В.В.

vika_chizhevskay@mail.ru

FORMATION AND CORRECTION OF LANDING OF THE RIDER

Ramanouskaya V.
Belarusian state university of physical culture, Minsk, Republic of Belarus

Landing is the most important element in the equestrian sport, no matter whether the rider is engaged in professional sports or just regularly performs horseback. It is no exaggeration to say that the right seat on a horse is as complicated and unique as keeping balance during execution of acrobatic exercises. The introduction of developed technique into the training process of riders promotes to the achievement of a balanced and relaxed seat, with the result that occurs gradually forming their individual driving style.

Введение. Основой подготовки спортсменов-конников является обучение и коррекция правильной посадки, которая является залогом эффективного воздействия всадника на лошадь [7].

Для того, чтобы понять сущность правильной посадки, нужно знать следующее: способность лошади сохранять равновесие является одним из главных элементов, обеспечивающих возможность ее движения. Сохранение этого равновесия в различных положениях зависит от перемещения центра тяжести лошади. Если мы говорим о равновесии лошади под всадником, то понятие «посадка всадника» приобретает более глубокий смысл – это умение держаться в седле, сохраняя непринужденность и расслабив мускулатуру, умение входить в ритм движения лошади, совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади для сохранения общего с ней равновесия при выполнении различных упражнений [4].

В идеале, управление лошадью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Для достижения гармонии в движение с лошадью и причинения ей наименьшего беспокойства положение центра тяжести всадника должно совпадать с центром тяжести лошади. Поскольку в движении центр тяжести лошади постоянно перемещается, всадник должен уметь приспосабливаться к смещению своего центра тяжести за счет контроля положения своего тела в седле [6]. Чем устойчивее равновесие всадника, тем меньше усилий приходиться ему затрачивать, чтобы воздействовать на лошадь. В этом случае всадник в движении становиться «частью лошади», применяя тонкие средства управления незаметно для окружающих, что создает впечатление полного взаимопонимания между партнерами. Иными словами, уравновешенная, непринужденная и эластичная посадка чрезвычайно важна для правильного применения средств управления лошадью [5].

В процессе формирования посадки и стиля езды у каждого всадника неизбежно возникают ошибки и трудности, решать которые необходимо как можно быстрее, так как неправильно сформированный навык исправить крайне трудно, а иногда, даже невозможно [1].

В настоящее время работа тренеров в группах начальной подготовки с индивидуальным и дифференцированным подходом встречается крайне редко. А тренеры групп спортивного совершенствования зацикливаясь на элементах верховой езды напрочь забывают о работе над посадкой спортсменов.

Опыт наблюдения международных соревнований и посещения научно-практических семинаров выявил значение правильной посадки и необходимость изменения сложившейся системы подготовки всадников. Изучение мнений отечественных специалистов по конному спорту показало, что существуют заметные разногласия относительно того, как развивать и корректировать правильную посадку всадника. Поэтому на современном этапе созрела необходимость создания комплекса упражнений для воспитания и коррекции осанки, как в рамках занятий по общей физической подготовке, так и на тренировочных занятиях по верховой езде.

Материалы и методы. Результаты исследования получены с помощью наблюдения за техникой выполнения элементов манежной езды CI3*-тест А каждого спортсмена на 3-х лошадях [3], выраженные в процентах по принципу, описанному в инструкции БФКС по оформлению технических результатов соревнований по конному спорту [2]. В педагогическом эксперименте участвовали 4 мастера спорта, тренирующиеся в МОЦОР по конному спорту. Спортсмены тренировались по дополненной нами программе ДЮСШ по конному спорту для групп спортивного совершенствования. Контроль был проведен в начале (N1) и конце (N2) эксперимента (Таблица 1). Педагогический эксперимент длился с июня по декабрь 2016 года.

Результаты и их обсуждение. В результате проведения исследования нами был разработан комплекс упражнений для формирования и коррекции правильной посадки и повышения эффективности средств управления.

Комплекс упражнений, разработанный для формирования и коррекции правильной посадки, включает:

1. упражнения на лошади:
   - езда без седла на разных аллюрах;
   - смещение тазобедренных суставов вправо и влево от центра седла, повороты туловища вправо и влево, наклоны к правой и левой ноге, наклоны спортсмена внутреннем плечом к внешнему плечу лошади и наоборот, на разных аллюрах;
   - езда без рук шагом, рысью, галопом (руки на пояс, в стороны);
   - езда без стремян шагом, рысью, галопом;
   - облегченная рысь: два темпа сидя в седле, два темпа стоя (игра с ритмом для выработки баланса);
   - удержание облегченной посадки на шагу, рыси, галопе;
   - жокейская посадка: на максимально коротких стременах смещение таза в стороны.
2. упражнения в спортивном зале: упражнения способствующие развитию координационных способностей и гибкости: ласточка, кувырки, стойка на лопатках, колесо, мостик, прыжки через скакалку, прыжки на батуте.

Была составлена выборка парных разностей d и определены квадраты этих разностей d^2 (Таблица 1) [8]. Найдено среднее арифметическое парных разностей, сумма квадратов отклонений, определена дисперсия [8].

$\bar{d} = \frac{\sum d}{n} = 5{,}42$; $\sum(d-d)^2 = \sum d^2 - \frac{(\sum d)*(\sum d)}{n} = 38{,}92$;

$\delta^2 = \frac{\sum(d-d)2}{n-1} = 3{,}54$;

Так как в нашем случае n= 12, то k изменяется от 1 до n/2=6 (Таблица 1).

Значение коэффициентов a_{nk} взяты из таблицы для расчета критерия Шапиро и Уилка проверки нормальности распределения [8].

Были выдвинуты 2 гипотезы:

1) H_0 – генеральная совокупность парных разностей имеет нормальное распределение;
2) H_1 – распределение отлично от нормального.

Проверка проводилась на уровне значимости α=0,05.

$b=\sum\Delta k*a_{nk=}=5{,}883$; $b^2=34{,}609$; $W_{набл}= \frac{b*b}{\sum(d-d)2}$; $W_{набл}=0{,}889$;

$W_{крит}=0{,}859$ – из таблицы критических значений [8].

Так как $W_{набл}$=0,889 > $W_{крит}$=0,859 принимается нулевая гипотеза о нормальном распределение генеральной совокупности. Следовательно, для оценки эффективности методики следует использовать параметрический критерий Стьюдента [8].

Для проверки эффективности методики выдвинули 2 гипотезы:

1) нулевая – H_0: различия отсутствуют между результатами;
2) конкурирующая – H_1: наличие разницы между результатами.

$\delta = \sqrt{\delta^2} = 1{,}88$

$t_{набл}=\frac{\bar{d} * \sqrt{n}}{\delta}$=9,975; $t_{крит}$=1,80 – из таблицы критических значений [8].

Таблица 1. Проверка парных разностей d на нормальность распределения

№	N1	N2	d=N2-N1	d^2	k	Δk	a_{nk}	$\Delta k * a_{nk}$
1	74	75	1	1	1	d12-d1=7	0,5475	3,8325
2	72	75	3	9	2	d11-d2=4	0,3325	1,33
3	73	78	5	25	3	d10-d3=2	0,2347	0,4694
4	75	80	5	25	4	d9-d41	0,1585	0,1585
5	76	81	5	25	5	d8-d51	0,0922	0,0922
6	74	80	6	36	6	d7-d6=0	0,0303	0
7	72	78	6	36				
8	72	78	6	36				
9	74	80	6	36				
10	72	79	7	49				
11	75	82	7	49				
12	73	81	8	64				

Так как $t_{набл} > t_{крит}$, с вероятностью в 95% (α=0,05) должна быть принята гипотеза H_1. Следовательно, применение данной методики эффективно.

Также был вычислен доверительный интервал для прироста результатов [8].

$\bar{d}-t_{\alpha}S_d<\bar{d}_{ген}<\bar{d}+t_{\alpha}S_d$, где t из таблицы критерия Стьюдента [8].

$S=\frac{\delta}{\sqrt{n}}$; $4{,}232 < d_{ген} < 6{,}608$

Следовательно, с доверительной вероятностью P = 0,95 можно утверждать, что в результате тренировки улучшение показателя в манежной езде будет находиться в пределах от 4,232 до 6,608 процента.

Благодаря проведенным исследованиям, нам удалось выяснить, что разработанная методика по формированию и совершенствованию посадки всадников дает положительный эффект в процессе обучения и повышения технико-тактического мастерства спортсменов.

Заключение. Введение в подготовку всадников разработанной методики, помогло усовершенствовать координацию всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, а также научиться чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп и приобрести правильную осанку, без чего невозможно достичь сбалансированную и непринужденную посадку.

Список литературы

1. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт.– М.: «Аквариум БУК,», 2003. – 220 с.
2. БФКС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.horses.org.by/docs/results/Instruction.pdf. (Дата доступа: 01.01.2003).
3. БФКС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.horses.org.by/docs/tests/eventing/Test_A_CI_3.pdf. (Дата доступа: 01.01.2003).
4. Громова Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт, 1990. – №7, 11 / 1991. – № 1, 3, 4.
5. Коган И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – №11, 12.
6. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» - «Астрель», 2005. – 400 с.
7. Мюзелер, В. Учебник верховой езды / В. Мюзелер – М.:1980.
8. Спортивная метрология: практикум / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК, 2013. – 99 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Савушкина Я.Э.
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь

Научный руководитель
проф., доктор пед. наук Врублевский Е.П.

YanaSava89@mail.ru

THE ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION OF THE WOMEN OF MATURE AGE WHO ARE ENGAGED IN FITNESS-CLUB

Savushkina Y.
Gomel State University of Francis Scorina, Gomel, Belarus

Statistical data on the state of health of the women of mature age visiting fitness club are provided in this article. Indicators their physical state according to questioning are analysed. The most often met violations in the state of health at the female persons who are regularly attending fitness classes are defined. Dependence of an inactive way of life with problems in the state of health is considered.

Введение. Низкая физическая активность является фактором, который негативно влияет на физическое и психологическое состояние человека. Рациональная двигательная активность, бесспорно, рассматривается как один из основных факторов здорового образа жизни современного человека.

Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. Чрезвычайно большое значение приобретает физическая активность для женщин, способствуя их нормальному репродуктивному развитию [2].

В большинстве развитых стран актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья женщин зрелого возраста (первый период зрелого возраста – от 21 до 35 лет, второй период – от 36 до 55 лет). При этом вопрос здоровья и работоспособности женщин становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации [3]. Проблемой нашего времени стал дефицит двигательной активности, провоцирующий возникновение нарушений в состоянии опорно–двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств [1, 4].

В наибольшей степени указанная проблема касается людей, занимающихся различными видами малоподвижной работы.

Материалы и методы. С целью анализа потребностно-мотивационного аспекта и физического состояния проводилось анкетирование женщин зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе «СССР Сокольники» г. Москва. В ходе исследовании было обработано 234 опросных листа женщин. Анкета включала вопросы о возрасте клиента клуба, сфере деятельности, мотивации к занятиям, а также анамнез и др.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 159 женщин первого зрелого возраста до 30 лет и 75 женщин – после 30 лет.

Среди первой возрастной группы (до 30 лет) 89 занимающихся (55%) отметили проблемы со здоровьем, из второй группы (после 30 лет) таких оказалось 49 человек (65%). Последнее свидетельствует, что наблюдается ухудшение состояния здоровья с увеличением возраста в первом периоде у женщин (рис.1).

При этом, более чем у половины опрошенных женщин (52% – 122 респондента) работа связана с низкой активностью или они ведут малоподвижный образ жизни. Характерно, что 68% из них (84 респондента) отметили у себя различные проблемы со здоровьем (рис.2).

Рисунок 1 Соотношение нарушения в состоянии здоровья у женщин до и после 30 лет (по данным анкетирования), занимающихся в фитнес-клубе

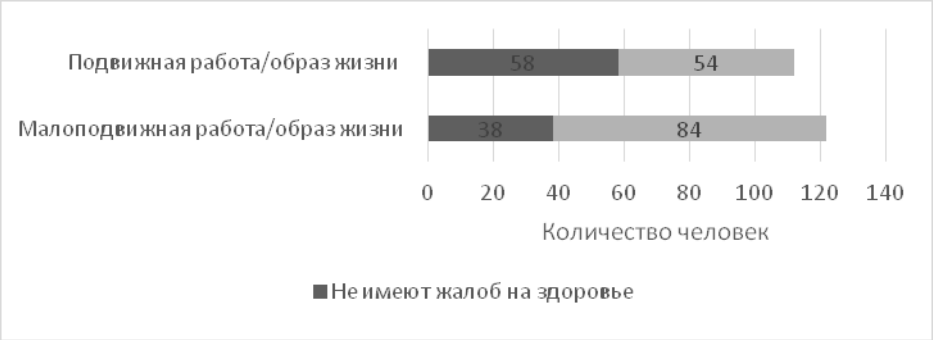

Рисунок 2 Соотношение количества респондентов, ведущих активный и малоподвижный образ жизни, к появлению нарушений в состоянии своего здоровья

Анализ анкет показал, что 41% женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом, считают себя здоровыми, т.е. не отмечают отклонений в состоянии своего здоровья (96 человек).

Среди женщин, которые имеют определенные нарушения в состоянии здоровья, 24% всех опрошенных (56 человек) указали на определенные проблемы с артериальным давлением (периодическое повышение или понижение), из них 40 человек отметили наличие избыточного веса тела. Примечательно, что в данном случае преобладают представительницы второй возрастной группы (после 30 лет).

На наличие у опрошенных сколиоза разной степени указало 39 человек (17%). При этом характерно,-что почти у всех из них сидячая и/или малоподвижная работа (35 человек).

Различные заболевания и травмы мышц и суставов (артрит, артроз, полиартрит, травмы мениска) имели или имеют 19% занимающихся в фитнес-центре женщин (14 человек). На травмы и заболевания позвоночника (грыжа, остеохондроз, протрузия) жаловались 12 % опрошенных (8 человек).

Заболевания желудочно-кишечного тракта отметили у себя 15% занимающихся, (11 человек), а различные отклонения в деятельности своей сердечно-сосудистой системе отразили 12% респондентов (8 человек).

Заключение. Таким образом, можно отметить, что в улучшении состояния своего здоровья нуждается больше половины опрошенных женщин. При этом, в организации построения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста следует учитывать такие факторы, как их профессиональная деятельность, образ жизни и состояние здоровья занимающихся, а в основе методики занятий с данным контингентом должен лежать принцип биологической целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой строения женского организма.

Список литературы

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб., 2011. – 251 с.
2. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30–50 летнего возраста: дис, канд. пед. наук. М., 2003. – 165с.
3. Товстоног И.М. Рекреационно–оздоровительные занятия с женщинами 35–45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск, 2011. – 22 с.
4. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учётом возрастных периодов жизни : автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2002. – 24 с.

ЗНАЧЕНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сапожникова В. Д.
Лесосибирский Педагогический Институт филиал Сибирского Федерального Университета, г. Лесосибирск, Россия

Научный руководитель
Колланг Е.Р.

julia.sapojnikova@yandex.ru

THE IMPORTANCE OF STEP AEROBICS IN THE LIFE OF STUDENTS

Sapozhnikova V.
Lesosibirsk Pedagogical Institute, branch of the Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia

This article is devoted to the problem of modern students. During the rapid growth of science and the workload of the day, they do not have enough time to engage in sports. In my article I proposed a simple and convenient way to solve this problem. The way out of this problem is step-aerobics.

Спорт испокон веков является неотъемлемой частью в жизни любого человека. Для поддержания иммунитета и здоровья в целом необходимо уделять хотя бы 1/3 часть своего свободного времени для занятий спортом. Спорт – это помощник для нашего организма и нашего общего состояния, поэтому он всегда будет являться актуальной проблемой человечества.

В своей статье я бы хотела рассказать о таком виде спорта, как степ-аэробика. История ее образования очень интересна. Основателем степ-аэробики была американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. около 10 лет назад, после травмы колена для укрепления мышц и ускорения выздоровления Джин приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название «степ-аэробика». На сегодняшний день насчитывается около двухсот способов подъема на платформу и схождения с нее. Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке [1].

Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая основана на проведении занятий на специальных платформах, которые называются «степами». Упражнения в этом виде спорта очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста, навыков и степени физической подготовленности. Эффект этих упражнений дает отличный результат.

Влияние степ-аэробики на организм человека:

- укрепляет мышцы ног и способствует восстановлению коленного сустава после травмы;
- способствует снижению веса;
- Занятия аэробикой укрепляют сразу несколько систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, мышечную и дыхательную. Стабилизируется кровяное давление, улучшается работа вестибулярного аппарата, психологическое состояние становится позитивным, стресс уходит;
- служит эффективным средством для профилактики и лечения артрита и остеопороза [2].

Значение степ-аэробики в жизни студента. 21 век является веком резкого развития технологий и научной деятельности, в частности это относится и к студентам. В наше время на студента приходится большая часть умственной нагрузки, что приводит к снижению физической способности человека. Понижение двигательной активности приводит к многочисленным заболеваниям и ослаблению нервной системы. Очевидно, что физические упражнения имеют достаточно большое значение в поддержании высокого уровня жизни и деятельности студента.

Физическая активность не только расходует, но одновременно и накапливает ресурсы энергии в организме в процессе его деятельности, а стабильные занятия физическими упражнениями создают устойчивость функций – как в условиях покоя, так и в условиях активной работы организма.

Для того, чтобы были стабильны все системы организма необходим оптимальный уровень развития мышечной силы.

Именно для этого предназначена аэробика. При стабильном занятии этим видом спорта у студентов произойдут такие изменения, как:

- улучшение координации движений;

- стабилизация поясничного отдела позвоночника;
- улучшение подвижности суставов, увеличение мышечной силы;
- увеличение физической и психической выносливости;
- повышение интереса к занятиям по физическому воспитанию.
- улучшение эмоционального состояния [3].

Заключение. В заключении можно сделать вывод, что регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие т.к. требуют в организме наличие запасов кислорода, что позволяет увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму и стабилизации сердечно-сосудистой системы. Степ-аэробика стала актуальной среди школьников и студентов, благодаря своей несложной структуре и быстрому появлению результата, влияющего на здоровье человека. Степ-аэробика – отличный вид спорта, для восстановления и поддержания своего здоровья.

Список литературы

1. URL: http://mirznanii.com/a/224287/step-aerobika-i-ee-metodiki
2. URL: http://bodybestclub.com/raznoe-dlya-zdoroviya/information/step-aerobika.html
3. URL: http://medicall.ru/articles/aerobika/structure.html

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сапцына Е.Ю.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Бондаренко Е.В.

mev.io@yandex.ru

EFFICACY OF DIFFERENT METHODS OF FLEXIBILITY IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Saptsyna E.

Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

The rhythmic gymnastics particular way of development on the world stage, the high gymnasts' realization of their individual abilities impose high requirements on one of the most important physical qualities in the sport - flexibility. The Russian federal rhythmic gymnastics sport preparation standard focuses on maximum development of both passive and active flexibility. Therefore, we study the most effective approaches for the development of girls' flexibility at the stage of sports specialization.

Введение. В ходе анализа литературных данных, опроса специалистов в области художественной гимнастики, личной спортивно-педагогической деятельности выявился ряд тенденций развития художественной гимнастики в мире. Среди них значатся [3]:

- рост трудности соревновательных программ гимнасток;
- повышение требований ко всем сторонам подготовленности гимнасток: физической, технической, психологической и тактической;
- увеличение соревновательной нагрузки: числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода;
- увеличение объема и интенсивности тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- быстрое распространение эффективной технологии в мире вследствие привлечения специалистов из России и СНГ;
- обострение соперничества на международной арене;
- совершенствование правил соревнований;
- повышение квалификации тренеров и судей;
- повышение важности внедрения научно-исследовательских разработок по различным аспектам подготовки гимнасток;
- повышение важности и совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток;

- совершенствование всех видов обеспечения (технического, медицинского, научного) тренировочного процесса.

Рост трудности соревновательных программ происходит за счет околопредельной реализации индивидуальных возможностей гимнасток на основе повышения требований ко всем сторонам подготовленности гимнасток.

Изучая Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика [2], мы выяснили, что в нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки входит большинство тестов, направленных на определение гибкости (3 из 5; 60%). В нормативах общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) также большинство тестов (7 из 9; 78%) выполняются с проявлением значительной гибкости, причем 4 из них направлены на определение пассивной гибкости, 3 теста – активной. Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 10 из 12 тестов (83%) связаны с подвижностью в суставах, при этом 4 из них направлены на определение пассивной гибкости, 6 тестов – активной.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что с увеличением квалификации гимнастки растут требования к уровню ее гибкости, и чем старше спортсменка, тем должен быть выше уровень ее активной гибкости (доля активной гибкости по сравнению с пассивной значительно повышается).

На сегодняшний день между специалистами существует спор о том, упражнения какой направленности для развития гибкости необходимо применять для гимнасток разного возраста.

Вполне очевидно, что на ранних этапах подготовки в большей степени должны использоваться упражнения с фиксацией поз и расслаблением. То есть в большей степени должен использоваться статический метод увеличения подвижности в суставах, пассивное сохранение максимальной амплитуды более 10 с (стретчинг).

Однако, начиная с тренировочного этапа подготовки, все больше возрастает роль активной гибкости и возникает вопрос эффективности различных методов.

Для теоретической разработки рациональной методики развития гибкости для гимнасток тренировочного этапа спортивной подготовки и ее проверки на эффективность в экспериментальной работе, были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить влияние методики классического (статического) стретчинга на развитие гибкости у гимнасток тренировочного этапа спортивной подготовки.
2. Исследовать влияние баллистического метода развития гибкости.
3. Выявить воздействие *PNF*-стретчинга (*Proprioreceptive Neuromuscular Facilitation*).
4. Определить наиболее эффективные подходы развития гибкости у гимнасток тренировочного этапа спортивной подготовки.

Организация исследования и методы. Для проведения эксперимента мы сформировали 4 экспериментальные группы (ЭГ), состоящие из гимнасток 10–12 лет, одного уровня подготовленности по изучаемому физическому качеству. В течение трех месяцев каждая группа занималась с использованием преимущественно одного метода развития гибкости.

1ЭГ применяла в тренировке классический (статический) стретчинг. У 2ЭГ в основе тренировки на гибкость был баллистический метод. 3ЭГ занималась при помощи PNF-стретчинга. 4ЭГ пользовалась всеми тремя методиками в соотношении 10%–60%–30% (соответственно классический стретчинг, PNF-стретчинг, баллистический метод; в такой же последовательности в занятии).

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, регулирующих процесс спортивной подготовки документов, опросы, тестирование (использованы тесты Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе), метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Описательная статистика результатов представлена в таблице 1.

К концу эксперимента наблюдалась общая тенденция улучшения гибкости во всех группах. Однако наибольший прирост пассивной гибкости наблюдался в 3ЭГ и 4ЭГ, активной – в 4ЭГ, хотя и в 3ЭГ он был достоверно значимым.

Необходимо отметить, что гимнастки 2ЭГ, не использовавшие статический стретчинг и *PNF*-стретчинг не смогли преодолеть миотатический рефлекс при выполнении тестов на определение активной гибкости, а к тестам на определение пассивной гибкости тем более оказались не готовы.

Таблица 1. Динамика показателей гибкости экспериментальных групп

Группы	**До начала эксперимента**		**В конце эксперимента**	
	Средний балл 4-х тестов на определение пассивной гибкости M1±m	**Средний балл 3-х тестов на определение активной гибкости M1±m**	**Средний балл 4-х тестов на определение пассивной гибкости M2±m**	**Средний балл 3-х тестов на определение активной гибкости M2±m**
1ЭГ	2,7±0,17	2,4±0,20	3,4±0,22*	2,5±0,19
2ЭГ	2,8±0,19	2,2±0,31	2,9±0,11	2,5±0,25
3ЭГ	2,6±0,15	2,3±0,22	4,05±0,20*	2,9±0,33*
4ЭГ	2,7±0,20	2,1±0,37	4,20±0,31*	3,2±0,35*

Примечание: *– достоверность различий показателей в группах по сравнению с начальным результатом при P<0,05.

Спортсменки 1ЭГ достоверно улучшили свои показатели тестов на определение пассивной гибкости, однако улучшение активной гибкости у них произошло незначительно.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что на тренировочном этапе целесообразнее применять в комплексе 3 методики развития гибкости. Первую в качестве престретчинга, третью – с целью максимального улучшения подвижности в суставах в упражнениях пассивного характера, вторую – для закрепления достигнутой (посредством первой и третьей методик) амплитуды движения в суставе в динамических упражнениях.

Данные методики необходимо интегрировать в общую технологию физического воспитания [1], поскольку художественная гимнастика, несмотря на приоритетность в развитии гибкости и координации, на фоне все возрастающей интенсификации спортивной подготовки, предъявляет высокие требования и к другим физическим качествам.

Список литературы

1. Бондаренко Е.В. Педагогическая технология физического воспитания студенток на основе средств аэробики // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2014. – Вып. 6 (147). – С. 23–28.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 5 сент. 2013г. № 29884 [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. Консорциум кодекс. – URL: http://docs.cntd.ru/document/499002624 (дата обращения: 26.02.2017).
3. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко [и др.]; под ред. Л.А. Карпенко. – М.: Б.и., 2003. – 385 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Солнцев А. Н.
Уральский государственный университет путей сообщения, Г.Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
ст. преподаватели Потапова Н.В., Мишнева С.Д.

mishneva72@bk.ru

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS

Solntsev A.
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

The article reflects the possibility of raising the professional skills of future specialists, railway workers by means of physical culture and sports in higher educational institutions.

Введение. В процессе своего естественного становления и развития физическая культура постепенно тесно связалась с разнообразными сферами деятельности людей: образованием и воспитанием, рабочей и профессиональной деятельностью, отдыхом и свободным времяпрепровождением, сохранением и улучшением здоровья [2].

Физическая и психическая подготовка – одни из главных составляющих трудовой деятельности, и вполне очевидно, что раскрытие закономерностей развития и функционирования и практическая реализация исторически определились как прикладная функция физической культуры. Часть физической культуры, в ведении которой находится исследуемая функция, в последнее время все чаще получает название «профессионально-прикладная физическая культура» [1].

Любая работа предъявляет свои вполне определенные довольно жесткие требования к специалисту. Физические и психические качества и способностям предопределяют специфику каждой профессии. Очень часто работникам необходимы специальные целенаправленные занятия спортом и двигательными упражнениями, позволяющими сотрудникам серьезно поднять собственный уровень владения избранной специальностью.

В современных условиях производства, с постоянным ростом потребления, особую важность приобретает эффективность труда каждого работника. Резервы повышения эффективности, напрямую зависят от физических и психических качеств отдельно взятого работника.

Российская Федерация – огромная по своим размерам страна. Очевидно, что такие масштабы государства вызывают определенные сложности, когда необходимо переместить груз или пассажиров из точки А в точку Б. Потому одним из главных направлений работы всех предприятий по улучшению результативности своей работы является грамотная логистика.

Исторически ведущим видом транспорта страны является железнодорожный. Тысячи тонн грузов ежедневно принимаются к перевозке и сохранная доставка их точно в срок – задача специалистов железной дороги. ОАО «РЖД» – это огромная компания с тысячами людей в штате, и от каждого отдельно взятого сотрудника зависит работа абсолютного большинства компаний и заводов.

Разберем ситуацию на примере профессии поездного диспетчера – одной из самых важных, ценных и сложных на железной дороге (к тому же, это одна из самых распространенных специальностей). Основная задача работников этой профессии: грамотное распределение вагонопотоков с максимально высокими качественными и количественными показателями.

Рабочее место специалиста представляет собой пульт управления довольно крупных размеров, следя за которым специалист должен выполнять операции по приему, обработке, формированию и отправлению поездов. Работник находится в состоянии постоянного стресса, напряжения и активной умственной работы. От специалиста, от его физического и психического состояния, профессиональных компетенций и умения работать в сложных ситуациях зависит слаженная работа всей железной дороги. Лишь грамотно подготовленный во всех отношениях специалист способен на эффективную деятельность в стрессовых ситуациях.

От скорости реакции, способности концентрировать внимание, а также физической подготовленности зависит работоспособность диспетчера четко и быстро выполнять свою работу в непрерывно меняющихся условиях. А, в свою очередь, система железных дорог

требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности.

Что может помочь в вопросе повышения эффективности работника? Игровые виды спорта, в частности, баскетбол. Эта игра обладает огромным набором упражнений для развития внимания, координации и ловкости. При игре в баскетбол игроку необходимо контролировать одновременно огромное количество процессов: сохранять контроль над мячом, проводить результативные атаки на одном конце площадке (разыгрывать разнообразные комбинации), защищаться на другой (применяя разные способы защиты), и при этом держать в голове огромное количество правил. Одних только положений по ограничению времени за одну атаку может набраться целых пять: ограничение командного владения мячом, ограничение на выведение мяча со своей половины, нахождение в трехсекундной зоне противника, ограничение владения мячом игроком, ограничение игрового времени периода. Таким образом, возможно смоделировать такие «рабочие» условия, требующую одновременно и контроля над ситуацией, и обостренного внимания, и умения работать в стрессовой ситуации.

В нашем университете (УрГУПС) проходят подготовку студенты по направлению инженер путей сообщения (поездной диспетчер). В их подготовку по учебному плану обязательно включена дисциплина физическая культура, которая ставит в процессе обучения следующие цели:

1) расширить и улучшить список индивидуальных физических навыков, способностей и физкультурно-образовательных знаний, которые способствуют освоению выбранной профессиональной деятельности;
2) ускорить освоение и развитие профессионально значимых физических качеств и напрямую связанных с ними умений, обеспечить стабильность увеличенного за счёт этого уровня дееспособности;
3) увеличить степень устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий окружающей среды, в которых проходит трудовая деятельность, поддерживать увеличение его возможностей к адаптации, сбережению и улучшению здоровья;
4) оказывать поддержку в успешной реализации общих задач, осуществляемых в системе профессиональной подготовки будущих специалистов, формированию моральных, умственных, волевых и других качеств, которые определяют целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и нематериальные ценности.

В программу физического воспитания будущих диспетчеров обязательно включаются игровые виды спорта. Важная задача при подготовке специалистов для железной дороги – активизировать их познавательную деятельность в процессе обучения, а это означает, прежде всего, развивать их мышление.

Любой командный вид спорта подразумевает взаимодействие ее членов. Баскетбол развивает способность принимать решения, мыслить: «считывать» действия партнера и на основе этого выполнять те или иные действия.

Цель игры – победа над соперником, и чтобы этого добиться, необходимо действовать сообща. Команда должна представлять собой четко отлаженный механизм. Где как не в игре моделируется типичная, необходимая в повседневной жизни на работе ситуация? Компания хочет добиться успеха – важна работа каждого отдельного сотрудника и взаимодействие между всеми работниками.

Именно поэтому успешные компании уделяют много внимания корпоративному спорту и поддержанию здоровья своих сотрудников, именно поэтому и в нашем университете стараются прививать любовь к спорту и объясняют важность этой составляющей в будущей жизни.

Заключение. Множество примеров подтверждают, что выпускники вузов, которые активно занимались во время обучения физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложных условиях предприятий. Тому свидетельствует опыт компании «Ernst & Young». Компания провела исследование, опросив руководителей на предмет того, как спорт влияет на их работу. Опрошенные рассказали, что спорт положительно сказывается на работе. 76% отметили, что наиболее эффективными работниками оказались именно те, кто занимаются спортом или занимались им ранее, кроме того, они более эффективны в команде, нежели те, у

которых такого опыта не было. Они также признались, что заимствуют из спорта техники поведения, которые могут улучшить работу команды.

Таким образом, мы рассмотрели на примере баскетбола, возможности моделирования «рабочих» ситуаций и оценили влияние спорта в целом на студентов и их будущую работу в качестве сотрудников компаний.

Список литературы

1. Федорова С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: Учеб. пособие. – Владивосток: Дальрыб. ВТУЗ, 2003.
2. Коджаспиров Ю.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: сборник лекций. [Электронный ресурс]: – URL: http://www.sportclubmai.ru/heading/papers/213/f03.htm

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПЛАВАНИЯ В ВУЗЕ

Телекова Л.Р., Дияковская А.В.

Астраханский государственный технический университет, г. Астрахань, Россия

Научный руководитель
Банк О.П.

nasty30rus@mail.ru, granatik02-09@list.ru

SANATIVE METHODS OF SWIMMING IN THE HIGH SCHOOL

Telekova L., Diyakovskaya A.

Astrakhan State Technical University, Astrakhan, Russia

This article describes the methods of sanitation through use swimming and their positive impact on the physical health of students. Approximate schemes of lessons in traditional and non-traditional sanative swimming is considered. The results of a sociological survey among students of one of the higher educational institutions and corresponding conclusions are given.

Введение. Плавание является уникальным видом двигательной активности, имеющим значительную оздоровительную, спортивную и прикладную ценность. Ему отводится значимое место в образовательных программах по физической культуре в вузах. Молодой специалист обязан быть не только хорошо подготовленным по выбранной специальности, но и здоровым. Увеличение работоспособности и функциональных потенциалов студентов в условиях значительной учебной нагрузки за счёт разработки и практического применения оздоровительных методик плавания в вузе представляется в настоящее время весьма *актуальной проблемой.*

Целью данной научной статьи является рассмотрение основных оздоровительных методик плавания в условиях учебного процесса вуза, выявление их позитивного влияния на физическое здоровье студентов.

Материалы и методы. В настоящее время в оздоровительном плавании обширно применяются традиционные и нетрадиционные методики. К традиционным методам оздоровительного плавания относятся все способы спортивного (брассом на груди, дельфином и плавание кролем на груди или на спине) и прикладного плавания (брассом на спине с выносом и без выноса рук из воды, на боку, баттерфляем на спине), а также ныряние в глубину (длину) на 3–5 м. Для каждого из перечисленных способов плавания имеется большое количество специальных упражнений на суше и в воде для освоения и улучшения техники плавания. Оздоровительный эффект от занятий спортивным и прикладным плаванием связан с ростом функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счет оптимизации работы сердца в процессе мышечной деятельности. В работу вовлекается немалое число альвеол, что насыщает кислородом кровь в легких и влечет за собой повышение работоспособности мышц и увеличение жизненной ёмкости лёгких.

К нетрадиционным формам проведения занятий оздоровительным плаванием относятся *гидроаэробика (аквааэробика), гидрошейпинг и гидропрофилактика.*

Методика занятий гидроаэробикой. Гидроаэробика – это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, состоящий из упражнений, выполняемых в умеренном

режиме нагрузки в водной среде с целью повышения двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья. Чаще всего такие упражнения выполняются под музыку. Средняя продолжительность занятия гидроаэробикой – 40–60 мин в воде. Наилучшая глубина бассейна – 130–140 см, это дает возможность погрузить в воду практически все части тела, предельно разгрузить опорно-двигательный аппарат и проработать практически все группы мышц. Упражнения выполняются студентами без опоры, с подвижной опорой и у неподвижной опоры. Особое внимание необходимо уделять согласованию движений с дыханием. Подготовительная часть занятия начинается с разминки – упражнения без опоры для мышц рук, плечевого пояса и туловища.

- Центральная часть занятия включает три блока:
- упражнения у неподвижной опоры (у борта бассейна), где преимущественно выполняется работа мышц ног в динамическом режиме (руки работают в статическом режиме); упражнения с отсутствием опоры, прыжкового характера (для укрепления мышц нижней части туловища и ног);
- упражнения с подвижной опорой (для проработки мышц брюшного пресса и косых мышц живота, ягодичных мышц);
- упражнения, осуществляемые у неподвижной опоры и в безопорном положении (для растягивания и расслабления мышц).

Возможные исходные положения студентов для выполнения ими упражнений и варианты упражнений по гидроаэробике представлены на рис. 1, 2.

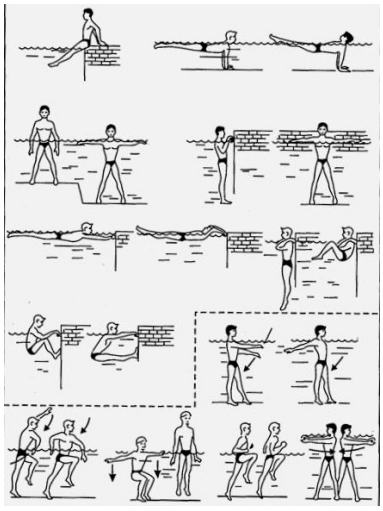

Рисунок 1 Исходные позиции и наиболее нагрузочные упражнения гидроаэробики

Рисунок 2 Приблизительный список упражнений по гидроаэробике

Методика занятий гидрошейпингом. Гидрошейпинг – это комплексная система спортивных тренировок, содержащая динамичные упражнения аэробного характера, упражнения локального влияния на некоторые группы мышц, дыхательные упражнения, исполняемые под музыку. Важнейшие отличия занятий гидроаэробикой и гидрошейпингом состоят в том, что упражнения, применяемые в гидрошейпинге, являются более нагрузочными. Занятия гидрошейпингом доступны студентам с всевозможным уровнем плавательной подготовленности, могут проводиться как в неглубоком, так и в глубоком бассейне.

График проведения занятий гидрошейпингом может быть такой:

- плавательные упражнения для функциональной разминки – 5% от всего времени;
- упражнения с поясом (шаг и бег по дну бассейна) – 12 %; плавание как активный отдых – 5%;
- упражнения у бортика для рук и плечевого пояса – 10%;
- плавание для повышения аэробных возможностей – 5%; упражнения с досками для укрепления мышц бедра – 15%; плавание как активный отдых – 4%;
- упражнения с палкой для развития мышц брюшного пресса и косых мышц живота – 13%;

- плавание как энергичный отдых – 5%;
- упражнения с поясом (самомассаж) – 8%;
- упражнения у бортика на гибкость и дыхание – 8%;
- плавание для восстановления деятельности сердечно-сосудистой системы – 10%.

Методика занятий гидропрофилактикой. Упражнения гидропрофилактикой обращены на предотвращение у обучающихся вуза заболеваний остеохондроза, повышение подвижности суставов и гибкости связочного аппарата, уменьшение нервного и мышечного напряжения, увеличение функциональных возможностей ССС (сердечно-сосудистой системы). В подготовительную часть занятия гидропрофилактикой входят плавательные упражнения, дыхательные упражнения, упражнения для связочного аппарата. В главную часть включаются упражнения противоостеохондрозной гимнастики, волновая гимнастика, содержащая гидромассаж спины, живота, ягодиц (в положении стоя, лежа у неподвижной опоры и с мобильной опорой). В завершающей части занятия производятся упражнения на расслабление и дыхание, лежание на поверхности воды, неторопливое плавание.

В Астраханском государственном техническом университете оздоровительным плаванием занимаются студенты, входящие по состоянию здоровья в специальные медицинские группы. Для того чтобы выяснить, какие виды оздоровительного плавания предпочитают студенты нашего Астраханского государственного технического университета, мы провели социологический опрос. Всего было опрошено 100 человек. Результаты опроса представлены в табл. 1.

Таблица 1. Результаты социологического опроса среди студентов АГТУ

Вопросы	Да	Нет
1. Посещаете ли вы специальную медицинскую группу на занятиях физической культуры?	52	48
2. На занятиях в специальных медицинских группах вы посещаете бассейн?	39	13
3. а) Находясь в бассейне вы предпочитаете занятия гидроаэробикой?	14	25
б) Находясь в бассейне вы предпочитаете занятия гидрошейпингом?	19	6
в) Находясь в бассейне вы предпочитаете гидропрофилактику?	6	0

Результаты и их обсуждение. По результатам данного опроса можно сделать вывод, что студенты АГТУ предпочитают занятия гидроаэробикой и гидрошейпингом, а гидропрофилактика пользуется наименьшей популярностью среди молодежи. На основании этого социологического опроса можно предположить, что гидропрофилактика не настолько востребована в ВУЗе по причине того, что в ее основную часть входят упражнения противоостеохондрозной гимнастики, а это распространённое заболевание встречается у большинства людей старше 40 лет.

Заключение. Применение рассмотренных оздоровительно-спортивных методик плавания в ВУЗе способствует повышению эффективности учебного процесса в результате совершенствования физических и функциональных способностей студентов и поддержанию высокого уровня умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 46 с.
2. Переверзева И. В. Оздоровительное плавание в вузе. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО У ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ

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

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

nastimof95@mail.ru

THE USE OF THE FACILITIES OF SWIMMING TO PREPARE FOR THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE TRP BOYS 16–17 YEARS

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

The article considers the possibility of swimming lessons of youths of senior school age to prepare for the implementation of the standards of complex «Ready for labor and defense". The article identifies weaknesses in the physical training of swimmers. And it offers a set of exercises, which allows for accurate level to improve the main indicators of the youths 16–17 years.

Введение. В системе физического воспитания процессу физической подготовки отводится ключевая роль в формировании своеобразного «фундамента» для решения оздоровительных задач, овладения двигательными умениями и навыками, воспитания морально-волевых качеств. Способы и средства решения этих задач сформулированы в директивных документах: Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственных образовательных стандартах, Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и других нормативных актах.

Однако, несмотря на все предпринимаемые государством меры воздействия, у школьников нашей страны к окончанию обучения отмечается тенденция к ухудшению в состоянии здоровья и снижении уровня физической подготовленности. Как показывает мониторинг результатов испытаний Комплекса ГТО, более 60% выпускников школ имеют низкий уровень физической подготовленности [3, 5]. В то же время, по данным Минздравсоцразвития России, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми [1].

Данное обстоятельство, а также необходимость выполнения заложенных в Государственных образовательных стандартах требований к физической подготовленности, обуславливает поиск оптимальных средств и форм физического воспитания, способных в полной мере воздействовать на физические кондиции школьников. К числу таких средств можно отнести плавание, входящее в перечень тестов комплекса ГТО по выбору. Плавание, как средство физической подготовки, является наиболее гармоничной физической нагрузкой. Комплексно воздействуя на организм, занятия плаванием способствуют тренировке максимального количества органов, благоприятно воздействуют на нервную систему, развивают функциональную и мышечную системы [2].

Между тем, даже среди занимающихся плаванием не все успешно справляются с испытаниями Комплекса ГТО, что свидетельствует о недостаточном внимании со стороны тренерского состава к решению задач развития общей физической подготовленности [4].

Материалы и методы. На констатирующем этапе исследования, проведённым на базе Центра тестирования по сдаче нормативов ГТО в г. Тобольске, был осуществлён мониторинг результатов испытаний 19 юношей 10-х классов, выбравших плавание в качестве дополнительного теста комплекса ГТО. Стаж регулярных занятий плаванием составлял 4–5 лет.

Основное исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 16 имени В. П. Неймышева» г. Тобольска в спортивной секции по плаванию, в котором приняло участие 10 юношей 16–17 лет. На основе выявленных по результатам Комплекса ГТО недочётов в физической подготовленности юношей совместно с тренером-преподавателем была разработана программа физической подготовки, включающая самостоятельные занятия, тренировочные занятия по общей физической подготовке на суше, специальной физической

подготовке в воде. Были добавлены комплексы упражнений на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

В качестве методов исследования использовались анализ научно-методической литературы и протоколов испытаний Комплекса ГТО, опрос, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Проведённый на констатирующем этапе исследования анализ протоколов сдачи Комплекса ГТО показал, что наиболее успешно испытуемые справлялись с тестами, характеризующими различные проявления силовых способностей: 62,6% юношей продемонстрировали результаты, соответствующие золотому значку ГТО; 27% – серебряному значку; 10,4% – бронзовому значку. Несколько ниже уровни показателей скоростных способностей и общей выносливости (10–20% выполнивших норматив золотого значка и 20–40% – серебряного значка). Самые низкие показатели отмечены в тесте на гибкость, где никто из испытуемых не справился с установленными нормативами.

Результаты испытаний Комплекса ГТО были взяты в качестве исходных показателей. На формирующем этапе исследования через 3 месяца занятий было проведено промежуточное тестирование. Математико-статистическая обработка полученных результатов показала достоверный прирост во всех исследуемых показателях (таблица 1).

Таблица 1. Результаты тестирования физической подготовленности на этапах исследования юношей 16–17 лет, занимающихся плаванием

Контрольные испытания	Этапы	Статистические показатели				
		X	***σ***	***m***	***t***	***p***
Прыжок в длину с места, см	I	208,3	10,38	3,46	2,17	≤ 0,05
	II	218,1	8,74	2,91		
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	I	9,3	1,15	0,38	2,13	≤ 0,05
	II	10,8	1,93	0,64		
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин	I	48,2	5,99	2,45	2,1	≤ 0,05
	II	54,3	6,40	2,26		
Наклон вперед, см	I	5,0	1,27	0,42	2,5	≤ 0,05
	II	6,8	1,03	0,34		

В тесте «Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин» норматив золотого значка выполнили 60% испытуемых, серебреного значка – 40%. Средний показатель улучшился на 12,6%. Показатели в тесте «Подтягивание на высокой перекладине», характеризующие собственно силовые способности, выросли на 16,1%. Нормативы золотого значка в этом тесте выполнили 30% испытуемых; серебряного значка – 40%; бронзового значка – 30% юношей. В тесте «Прыжок в длину с места» при 4,7% приросте скоростно-силовых показателей, результаты у 80% юношей соответствовали нормативу серебряного значка и у 20% – бронзового значка. В тесте на гибкость, в отличие от исходных результатов, все испытуемые выполнили нормы Комплекса ГТО (серебреный значок – 40%; бронзовый значок – 60%). В связи с низким исходным уровнем показателя (5,0 см) рост среднего значения составил 36%.

Заключение. При условии рациональной организации процесса физической подготовки, реализуемой в различных формах занятий (на суше, в воде, самостоятельных), регулярные занятия плаванием являются эффективным средством для подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО, о чём свидетельствует достоверный прирост показателей силовых способностей от 4,7 до 16,1%, гибкости – на 36%.

Список литературы

1. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. – URL: www.Consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500 (дата обращения: 01. 03. 2017 г.)
2. Турчанинов С. Ю. Плавание – жизненно важный навык: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2005. – 23 с.
3. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению нормативов Комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – № 3. – С. 12–16.
4. Черкасов В.В. Проблемы и перспективы реализации комплекса «Готов к труду и обороне» Вестник ТОГИРРО. 2016. – № 1. – С. 323–324.
5. Черкасов В.В. Исследование физической подготовленности школьников выпускных классов на основе испытаний Комплекса ГТО // Теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 2017. – № 1(143) – С. 215–217.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СФ БГУ Г. СТЕРЛИТАМАК

Фаткуллина Р.Д.
Стерлитамакский филиал, Башкирский государственный университет, г. Стерлитамак, Россия

Научный руководитель
Калимуллина В.Н

rufina_fatkullina@mail.ru

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF ECONOMIC FACULTY, STERLITAMAK'S BRUNCH, BSU, STERLITAMAK

Fatkullina R.

Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia

The article is devoted to the physical training of students the Faculty of Economics of BSU. Special attention is paid to physical preparedness of students with the help of functional tests. On the basis of the received data can reveal a pattern of positive influence of physical activity on the health of students, in the future, the health, stamina, the desire to develop their physical qualities.

Введение. В условиях цивилизации все большее значение приобретают электронные девайсы, отодвигая на задний план физические качества человека, облегчая тем самым его жизнь, но делая его менее активным. Чем больше человек углубляется в новейшие технологии и пассивно относится к своему здоровью, тем больше возрастает важность значимости физического воспитания как у взрослых, так и у студентов. Следовательно, чем раньше студенты начнут проявлять к этому должное внимание, тем большего они смогут добиться в личной жизни и профессиональном плане.

Физическое воспитание и подготовка в учебно-воспитательном процессе вуза выступает как средство социального становления будущих специалистов. У таких студентов вырабатывается определенный режим дня, повышается уверенность. Наблюдаются такие качества как коммуникабельность и общительность. За счет рационального отдыха с помощью средств физического воспитания улучшается работоспособность, уровень здоровья, повышается уверенность в поведении и наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость.

Студенты СФ БашГУ экономического факультета занимаются физической культурой по программе ГОС стандарта. В программу входит лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, плавание, волейбол, баскетбол.

Материалы и методы. Для того чтобы определить и оценить физическую подготовленность студентов в процессе учебного года существуют определенные функциональные пробы.

Функциональные пробы – это строго дозированное воздействие на организм человека различных факторов, позволяющее изучить ответные реакции его органов и систем, получая тем самым представление о функционировании организма в условиях активной жизнедеятельности [1].

Существует несколько разновидностей функциональных проб. Среди них проба с приседаниями. Исходное положение основная стойка. Сосчитать пульс. Сделать 20 приседаний в медленном темпе, поднимая руки вперёд, туловище держать прямо, и широко разводя колени в стороны. После завершения приседаний снова подсчитать пульс.

Результаты и их обсуждение. Функциональная проба с приседаниями проводилась в 2016–2017 учебном году среди 10-ти студентов Стерлитамакского филиала БашГУ экономического факультета 3-го курса. Студентами являлись юноши и девушки в возрасте 20 лет.

Норма частоты пульса в 20 лет составляет 70 уд./мин у юношей и девушек.

Методика расчета на примере студентки Васильевой Анны показывает, что в спокойном состоянии до функциональной пробы составляет 72 уд./мин, что составляет 100%, а после нагрузки возрастает до 86 уд./мин – 119%. Следовательно, мы имеем увеличение пульса – 19%, что является отличным показателем.

Таблица 1. Функциональные пробы с приседаниями.

№	Ф.И. студента	ЧСС (уд./мин)	Увеличение ЧСС (%)	Оценка
1.	Абдуллина Лиля	67	29	хорошо
2.	Вагапов Радмир	69	37	хорошо
3.	Васильева Анна	72	19	отлично
4.	Галимов Артур	75	30	хорошо
5.	Горшков Никита	72	30	хорошо
6.	Драпеко Эвелина	68	20	отлично
7.	Кулакова Анастасия	69	26	хорошо
8.	Максутова Альбина	70	27	хорошо
9.	Слегина Екатерина	68	30	хорошо
10.	Фаткуллина Руфина	70	31	хорошо

Заключение. На основе проведенной нами функциональной пробы и опираясь на результаты можно сделать следующее заключение, что на примере студентов СФ БашГУ экономического факультета результаты указывают, что общая физическая подготовленность юношей и девушек показывает состояние сердечно - сосудистой системы. Работа по физическому воспитанию, которая ведется на экономическом факультете СФ БашГУ, считается удовлетворительной. Студенты получают должную нагрузку, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Основным элементом общей культуры будущих специалистов является уровень их физической подготовленности.

Таким образом, физическая культура является важным инструментом в жизни студента. Физкультурные занятия обеспечивают повышение общей культуры, широкое оздоровление, снижение заболеваемости, увеличение средней продолжительности жизни и роста интеллектуально-психического потенциала студентов, а физическая подготовленность способствует этому.

Список литературы

1. О.Л. Еремина, Л.И. Кротова. Спортивная медицина. Учебно-методическое пособие для практических занятий студентов медицинского факультета. – Полтава, 2005. – 44 с.
2. Сафронов А. А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690–692.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК 20–35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Хацкалева Е.Г.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

FEATURES OF SPORT AND RECREATION CLASSES FOR GIRLS 20–35 YEARS WITH THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS.

Khatskaleva E.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

The training means of physical culture and health classes in rhythmic gymnastics for girls 20–35 years are defined. Based on the scientific literature, the structure of the training session is defined. Features of the use of means of rhythmic gymnastics are revealed. An example of the organization of a training session is considered in the article. The use of training aids, depending on the organization of the main part of the training.

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

khatskaleva94@yandex.ru

Введение. Достоинства гимнастики как метода физического воспитания заключаются в богатстве и многообразии средств и в возможности избирательного воздействия на организм, как с точки зрения места приложения (различные мышечные группы и суставы), так и конкретных задач (преимущественное развитие какого-либо двигательного качества), а также и силы этого воздействия. Эти особенности гимнастики дают возможность успешно и с пользой заниматься ею с девочками (начиная с 3–4 лет), а также с девушками и с женщинами. Разумное применение подобранных гимнастических упражнений решает основную задачу физического воспитания в нашей стране — оздоровление населения. Эта задача будет решаться тем успешнее, чем лучше тренер владеет всем богатством гимнастического материала, средствами гимнастики, методическими приемами, чем он отчетливее представляет себе характер и силу воздействия различных упражнений на организм занимающихся, учитывая особенности их возраста, пола, уровня физической подготовленности.

Материалы и методы. На основании научной литературы по теме исследования было установлено, что структура занятия по художественной гимнастики для девушек имеет классическую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. Длительность одного занятия 60 минут.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их организма к предстоящей работе, подготовке и выполнению упражнений основной части занятия. Форма и организация основной части зависит от цели занятия. Это может быть тренировка с предметом и упражнения на гибкость, стретчинг, другой вариант – тренировка силовой направленности и освоение базовых гимнастических и акробатических элементов. В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности) [2].

Основными средствами занятий по художественной гимнастике для девушек являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- ритмические упражнения (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта и фитнес – направлений.

Применение средств художественной гимнастики на занятиях позволяет значительно повысить уровень развития гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности, как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся материал занятий условно можно разделить на 6 видов:

1) разновидности ходьбы и бега;

2) прыжковый комплекс со скакалкой;
3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), упражнения на гибкость, элементы стретчинга;
4) упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
5) комплекс ОФП и СФП;
6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища [1].

В подготовительную часть занятия длительностью до 10 мин. входят упражнения 1 и 2-го вида, в основную (40–45 мин.) – 3, 4 и 5-го вида, а в заключительную (5 мин.) – упражнения 6-го вида.

Важную роль при проведении занятий имеет музыкальное сопровождение. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания (восприятие музыки, развитие художественного вкуса, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения);
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются в основном современная музыка (песенного жанра, джазовая, народная), музыка с четким ритмом и мелодии для релакса и отдыха [1].

Заключение. Основными средствами художественной гимнастики, применяемыми на физкультурно-оздоровительных занятиях для девушек 20–35 лет, являются: упражнения с предметом (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой), ритмические упражнения (упражнения на согласованность движений с музыкой), упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки). Использование этих средств зависит от формы и организации основной части занятия.

Список литературы

1. Беляева М.С. Художественная гимнастика для девушек 10–11 классов // Спорт в школе. 2003. – № 12(319) – URL: http://bmsi.ru/doc/5cfe3a02-2f82-4e2b-ac4d-8e289ddec174 (дата обращения: 1 марта 2017)
2. E.S. Inozemtseva, E.G. Khatskaleva Elite female gymnasts' special motor qualities required for group exercise performance success in rhythmic gymnastics Theory and Practice of Physical Cuiture. – 2016. – No 10. – P. 88–90.

СЕТЕВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС» КАК НОВАЯ ФОРМА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СВЕТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС И ВФСК ГТО

Чехунова Т.И., Гусельникова Т. С., Чехунова Н. С.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №37, г. Томск, Россия

chehunova.tanya@mail.ru

EDUCATIONAL COLLABORATION AS PART OF THE PROECT «JUST FOR THE SHEER SPORT OF IT» AS A NEW TYPE OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITY IN SUPPORT OF THE IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL EDUCATION STANDARD AND THE NATIONWIDE PHYSICAL CULTURE TRAINING INITIATIVE READY FOR LABOR AND DEFENSE

Chekhunova T., Guselnikova T., Chekhunova N.
Municipal Autonomous General Educational Institution Secondary General School No. 37, Tomsk, Russia

Now there is a need for new forms of the organization of extracurricular activities for physical culture taking into account requirements of the Federal State Educational Standard and the Nationwide Physical Culture Training Initiative 'Ready for Labor and Defense'. For the effective organization of extracurricular activities of the sports direction by teachers of physical culture and additional education teachers the project technology and a method of projects is actively used. The network innovative project «Just for the Sheer Sport of It» which in practice allowed to provide effective conditions of integration of general and additional education for training and education of children in the field of physical culture and sport became such project.

Введение. На современном этапе неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, способствующей реализации требований ФГОС и ВФСК ГТО, является внеурочная деятельность по физической культуре. Внеурочная деятельность организуется для удовлетворения потребности обучающихся в активном досуге, в общественно полезной деятельности, а также самоуправлении школьников.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа говорится о том, что «…раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства…» [1]. Овладеть вышеперечисленными навыками очень хорошо помогают занятия физической культурой и спортом через использование новых форм и подходов в деле физического воспитания школьников.

В настоящее время имеется необходимость в новых формах организации внеурочной деятельности по физической культуре с учётом требований ФГОС и ВФСК ГТО.

Для эффективной организации внеурочной деятельности спортивного направления учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования активно используется проектная технология и метод проектов. Таким проектом стал сетевой инновационный проект «Спортивный интерес», который на практике позволил обеспечить эффективные условия интеграции общего и дополнительного образования для обучения и воспитания детей в области физической культуры и спорта.

Основной целью проекта является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в свете реализации требований ФГОС и с учётом внедрения ВФСК ГТО в образовательный процесс в школах.

Для получения положительных результатов проекта через интеграцию и использование ресурсов учреждений основного и дополнительного образования были найдены новые формы организации внеурочной деятельности.

Материалы и методы. Целевой аудиторией проекта «Спортивный интерес» являются школьники с 1 по 11 класс.

Малой активной формой внеурочной деятельности в рамках сетевого инновационного проекта «Спортивный интерес» является «встреча». Впервые в рамках проекта «Спортивный интерес» была использована новая форма проведения внеурочных занятий – «встреча» с гостем или гостями. В форме встречи проходят теоретические и практические занятия по видам спорта, Олимпийскому движению, ВФСК ГТО, основам здорового образа жизни и гражданскому воспитанию средствами физической культуры и спорта. На встречу приглашаются известные или интересные люди, которые могут представить информацию о виде спорта, спортивной деятельности, здоровом образе жизни, соревнованиях или образовательной системе. В проекте впервые педагоги представляют свой опыт непосредственным заинтересованным лицам – ученикам, а не профессиональному сообществу. «Встреча» как форма реализации идеи проекта очень проста, но эффективна, так как отвечает запросам заинтересованных сторон: школьников, учителей, педагогов, тренеров, специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни, родителей. Так же эта образовательная форма отвечает современным требованиям по развитию УУД у обучающихся, так как содержит в своей основе элементы технологии системно-деятельностного подхода. Участие школьников во время встречи является активным: они не только слушают, смотрят и задают вопросы, а становятся непосредственными участниками встречи, отвечают на вопросы, выполняют различные задания.

Особенность проекта состоит в том, что основным ресурсом в нём являются люди и время, которое необходимо для осуществления проекта: это поиск интересных людей, обработка информации, проведение переговоров, организация встречи, работа по информированию о встрече, размещение информации на сайте, поиск новых гостей. Большой формой внеурочной деятельности с целью подведения итогов и независимой оценки качества обучения физической культуре стали сетевые образовательные события в рамках сетевого инновационного проекта «Спортивный интерес».

Основные цели и задачи образовательных событий для обучающихся:

- стимулирование физкультурно-спортивной как социально значимой деятельности обучающихся;
- создание условий для развития физкультурно-спортивных, здоровьесберегающих, гражданских, правовых и социальных компетентностей у обучающихся;
- приобщение к активному и здоровому образу жизни, воспитание гражданина своей страны;
- знакомство со спортивными, ВФСК ГТО и Олимпийскими традициями России и Томской области, выявление, тиражирование и пропаганда инновационных методик и подходов, направленных на формирование здорового и активного образа жизни;
- повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, развитие интеллектуальных, коммуникативных компетенций и компетенций самосовершенствования учащихся, интереса к физической культуре, спорту, ЗОЖ, истории Олимпийского движения и ВФСК ГТО;
- выявление и развитие одаренных обучающихся;
- создание условий для самореализации личности и осознания подростком собственной индивидуальности и уникальности.

По всем способам деятельности проводится тьюторское сопровождение, и с завершением события оно не только не заканчивается, а продолжается рефлексией, организацией общения участников, встраиванием их в дальнейшие образовательные программы [2].

Сетевые образовательные события планируются на календарный год, проводятся в форме фестиваля, конференции, семинара или конкурса для обучающихся. Они имеют свою цель, задачи, целевую аудиторию, формы деятельности, критерии оценки деятельности школьников в рамках образовательного события, обязательное награждение за достигнутые результаты в рамках образовательного события и формы обратной связи (рефлексии).

Образовательные события в рамках проекта проводятся с целью выявления уровня реализации проекта, решения задач по достижению основной и промежуточных целей, выявлению образовательных достижений и дефицитов проекта, коррекции направлений деятельности и содержания проекта.

В рамках реализации проекта «Спортивный интерес» в форме сетевых образовательных событий для обучающихся проводятся: Открытый Фестиваль спорта «Спортивная мозаика: здравствуй лето с ГТО!», Открытый Фестиваль спорта «По ступеням ГТО – к олимпийским победам!» и открытая конференция «Спорт – учёба! Спорт – игра!». Сетевые образовательные события являются «Открытыми», что позволяет принимать в них участие не только учащимся образовательных учреждений, входящим в сетевое взаимодействие в рамках проекта, но и всем желающим. В сетевых образовательных событиях предусмотрены две формы участия: очная и заочная (дистанционная). Открытая и очно-заочная формы сетевого образовательного события позволяют увеличить конкуренцию и количество участников, улучшить качество и повысить интерес к событию.

За 2013–2016 годы в 11 образовательных учреждениях г. Томска прошло: 58 встреч с 59 гостями, на которых 22 педагога и тренера представили 19 видов спорта, встречи посетили 3154 школьников с 1 по 11 класс; 4 крупных открытых сетевых образовательных события, фестивали и конференции, в которых приняли участие 1306 обучающихся из 52 учреждений г. Томска, Томской области и Республики Бурятия. Всего приняли участие в сетевых образовательных событиях проекта «Спортивный интерес» 4450 обучающихся, из них в заочном туре 804 обучающихся и воспитанников.

Заключение. Через сетевые образовательные события проекта «Спортивный интерес» имеется возможность решать главные задачи современной школы, формировать важнейшие качества личности: инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выстраивать профессиональный путь и обучение в течение всей жизни.

Значимость проведения сетевых образовательных событий в рамках реализации данного проекта для региональной системы физкультурно-спортивного воспитания школьников заключается в создании эффективных условий с использованием новых форм организации внеурочной деятельности обучающихся (в свете требований ФГОС), а также в реализации ВФСК ГТО через интеграцию общего и дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта посредством проектной технологии.

Список литературы

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Чикун Д.А., Чикун А.Ю.
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта г. Санкт-Петербург, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Николаева К.И.

Chikun.d@yandex.ru

DEVELOPMENT OF SKILLS OF SPATIAL ORIENTATION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH THE DEPRIVATION OF

Chikun D., Chikun A.
National state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

One of the most important issues of training and education of blind children has been and remains the problem of their orientation in space and mobility. It is through the loss of independence when traveling blind child begins to feel the complexity of combining all aspects of life: social, physical, emotional, educational and psychological. As a means of development of spatial orientation used gaming activity. Outdoor games are the strongest means of comprehensive development and education of blind and visually impaired children.

Введение. Полное нарушение функций зрительного анализатора представляет для незрячих детей барьер в процессе познания окружающего мира, который не позволяет им полноценно и гармонично развиваться, но не является непреодолимым. До недавнего времени, проблема ориентировки в специальных учреждениях занимались исключительно тифлопедагоги [1].

Главной задачей этого процесса являлось развитие теоретических знаний по ориентировки в пространстве. Но при этом недостаточное внимание уделялось двигательной активности незрячих детей в процессе ориентировки в пространстве. Полученные теоретические знания по ориентировки, не связанные с движением на практических занятиях, теряли свою значимость.

Незрячие дети дошкольного возраста отличаются неумением самостоятельно ориентироваться и передвигаться в пространстве. Это влияет на двигательную активность ребенка и развитие в целом, что приводит к возникновению гипокинезии и вторичных отклонений [2].

При ограниченной подвижности, из-за страха освоения пространства, познание окружающего мира, незрячим ребенком, происходит медленно, что создает дополнительные трудности в воспитании незрячих детей [3].

Материалы и методы. Объект исследования – адаптивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Предмет исследования – комплекс подвижных игр для детей младшего школьного возраста с депривацией зрения направленный на повышение уровня развития навыков пространственной ориентировки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически доказать эффективность применения разработанного комплекса подвижных игр направленного на повышение уровня развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать источники научно-методической литературы по проблеме адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.
2. Определить исходный уровень развития навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

3. Разработать и внедрить в процесс адаптивного физического воспитания комплекс подвижных игр, направленный на формирование навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.
4. Оценить эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения школа-интернат № 1 им. К.К. Грота, Санкт-Петербург, где была сформирована группа детей из 7 человек в возрасте 9–11 лет (4 класс) с депривацией зрения. Занятия проходили 3 раза в неделю по 40 минут. В занятия по адаптивному физическому воспитанию был включен специально разработанный комплекс подвижных игр.

В ходе педагогического эксперимента был использован разработанный комплекс подвижных игр, который состоял из трех блоков. Первый блок включает в себя подвижные игры, направленные на развитие навыков ориентировки в пространстве, ориентировки в классе, в школе, в спортивном зале.

Второй блок подвижных игр направлен на развитие навыков ориентировки на собственном теле и теле партнера. Третий блок подвижных игр включает в себя ориентировка в предметно-познавательном пространстве: ориентировка на парте, ориентировка на доске, ориентировка в бытовых ситуациях.

Комплекс подвижных игр был включен в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с депривацией зрения. В зависимости от психоэмоциональных состояний занимающихся использование игр варьировалось по частям урока, например, в подготовительной части использовали игры второго блока, направленные на развитие навыков пространственной ориентировки на собственном теле и теле партнера.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были подобраны контрольные тесты для оценки уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения. (А.В. Кручинин). Нами было использовано три контрольных теста: ходьба по прямой (10 метров), метание малого мяча (5 попыток) и «Коридор», где перед испытуемыми стояла задача пройти коридор длиной 5 метров, шириной 2 метра и не сбить фишки, расположенные в нем. Контрольные тесты подбирали с учетом уровня физических возможностей детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Заключение. По результатам исследования уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, было выявлено, что результаты после эксперимента улучшились. Статистические данные указывают на положительном влиянии экспериментального комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин/. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 135–146; 155–160.
2. Мареева, Р.А. Воспитание и обучение слепоглухонемых детей в семье /Р.А. Мареев/: – М., 2002. – С. 59–79.
3. Ростомашвили, Л. Н. Личностные особенности подростков с нарушениями зрения /Л.Н. Ростомашвили/ Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушениями зрения: Материалы Междун. научно-пед. конф. тифлопедагогов и незрячих учителей, посвященной 200-летию РГПУ им. А.И. Герцена /Ред. Е.М. Папина. – М.: Логос, 2000. – С. 79–80.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ «ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Чикун А.Ю., Чикун Д.А.
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта г. Санкт-Петербург, Россия

RATIONALE FOR ADAPTIVE SWIMMING PROGRAMME, TAKING INTO ACCOUNT INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Chikun A., Chikun D.
National state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

The increased requirements for education of persons with impaired hearing function determine the necessity of modernization of content of education from the position of application of modern educational technologies, including: communicative activity, student-centered approach to learning.Higher education teaches us to use their knowledge, teaches high culture of communication, and the ability to consistently defend their point of view, broadens the mind. Higher education largely influences the formation of spiritual values, it depends on the position in society, the circle of friends.

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Николаева К.И.

alena-g09@mail.ru

Введение. В нашей стране, несмотря на усилия, предпринимаемые со стороны государства и общества по профилактике инвалидности, наблюдается ее постоянное увеличение (в 2000 году – 453,6 тысяч детей инвалидов, в 2010 году – более 700 тысяч человек). Результаты статистических исследований свидетельствуют о том, что уровень и качество жизни инвалидов значительно ниже, чем в среднем у российского населения [1].

Не более 1,5% от общего числа инвалидов поступают в вузы. Существуют определенные препятствия при получении высшего образования инвалидами. Одной из основных таких причин является недостаточная подготовка профессорско-преподавательского состава в области передачи информации глухим и слабослышащим студентам [2].

Глухие и слабослышащие студенты – особый контингент. При их обучении часто возникают специфические трудности, с которыми обычно не сталкиваются преподаватели традиционных учебных заведений [3].

Материалы и методы

Объект исследования: инклюзивное физическое образование студентов с нарушением слуха.

Предмет исследования: методика инклюзивного физического образование студентов с нарушением слуха.

Гипотеза: предполагается, что разрабатываемая методика будет способствовать повышению качества образования лиц с нарушением слуха в процессе освоения практических и теоретических дисциплин в учебных заведениях высшего образования.

Цель исследования: теоретически обосновать и практически доказать эффективность применения методики инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.

Задачи исследования:

1. По данным научно-методической литературы изучить проблему инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.
2. Выявить мнения студентов и преподавателей по вопросу обучения лиц с нарушением слуха в учебных заведениях высшего образования.
3. Разработать методику инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.
4. Оценить эффективность специально разработанной методики инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.

Организация исследования. Исследование проводится на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

В Методику инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха (рис. 1) входит обучение слышащих студентов дактильной азбуки и жестовой речи в рамках дисциплин «Адаптивное физическое воспитание лиц с нарушением слуха и речи» и «Частные методики адаптивной физической культуру» раздел слух. Обучение профессорско-преподавательского состава дактильной азбуки и жестового языка проходит в рамках мастер-классов и семинаров по жестовому языку. Привлечение переводчиков жестового языка позволит оценить все знания студентов в устной форме. Карточки и плакаты необходимо использовать на практических дисциплинах.

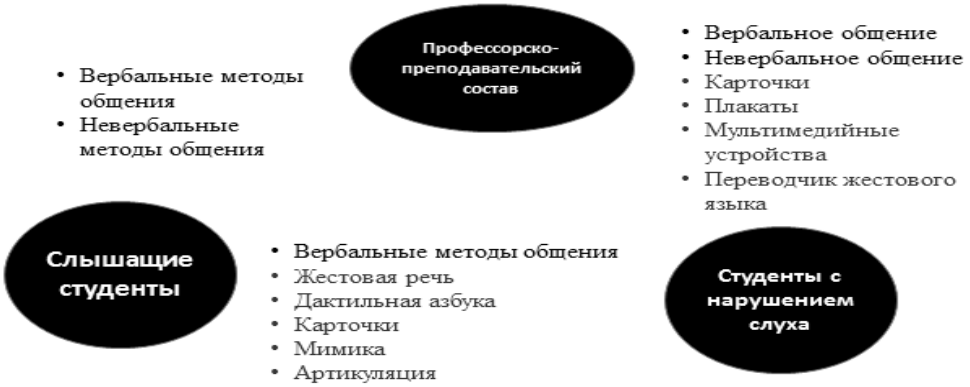

Рисунок 1 Методика инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха в учебных заведениях высшего образования

Заключение. Предполагается, что проведенная работа, результаты эксперимента и полученные в результате данные и практические рекомендации будут способствовать улучшению инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха в процессе освоения практических и теоретических дисциплин.

Список литературы

1. Димкис, Л.С. Система обучения жестовой речи студентов – дефектологов [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.03.) / Димкис Лидия Сергеевна;- Минск, 2000. – 31 с.
2. Рощенко, О.Е. Методическая система обучения математике студентов с нарушением слуха: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.02) /Рощенко Ольга Евгеньевна; - Новосибирск, 2010. – 29 с.
3. Совершенствование общего и профессионального обучения глухих. / Сб. научн. Трудов. М.: Б.И. 1992. – 125с.

Раздел 1.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ И ЗНАЧЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК

Бугаевская Н.А.
Новокаховский гуманитарный институт, г. Новая Каховка, Украина

STUDY INDICATORS GENDER IDENTITY AND VALUES SEXUAL DIMOPPHISM IN GIRLS ATHLETES

Bugaevskaya N.
Novokakhovsky Humanitarian Institute, New Kakhovka, Ukraine

The article presents the results of a study devoted to the definition of indicators of gender identity by testing using the questionnaire "Masculinity, femininity and gender type personality" of the girls involved in a number of sports. The study was conducted with girls involved in volleyball, wrestling, table tennis, and in the control group of female students. The aim of the study was an attempt to determine the impact of sport on the state of gender personality type in the study group. We took into account changes in indicators of sexual dimorphism, depending on available somatotypes girls in each of the study groups.

Научный руководитель
доц., канд. мед. наук Бугаевский К.А.

pani.bugaewska@yandex.ua

Введение. Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте является весьма актуальной и востребованной [1–11]. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1–3, 5, 7, 11].

В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования и печатаются серьёзные работы, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта. Ряд других исследований уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Целью данной работы было показать сравнительные результаты проведённого исследования, по значениям индекса полового диморфизма (в дальнейшем ИПД), отражающим соматические изменения у спортсменок и показателей гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) у спортсменок в ряде видов спорта.

Материалы и методы. Данное исследование проводилось на протяжении 2015–2016 гг. В нём были задействованы девушки-студентки (n=41) пубертатного и юношеского возраста, занимающиеся волейболом (n=11), вольной борьбой (n=16) и настольным теннисом (n=14). Для сравнения были привлечены студентки специальной медицинской группы (далее СМГ), I курса Запорожского государственного медицинского университета, не занимающиеся спортом (n=130).

За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длинна и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [9], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «*Bem sex role inventory*»), предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой (2013) [10].

Также нами были использованы такие методы, как анализ и обобщение данных доступной научной и методической литературы по изучаемому вопросу, интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение. В начале проводимого исследования нами были определены показатели индекса полового диморфизма в каждой из групп спортсменок и не спортсменок, принявших участие в проводимом нами исследовании. Средний возраст спортсменок в группе (n=11) составил 20,85±2,03 лет.

Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение индекса J.M. Tanner (1968, 1979), или индекса

полового диморфизм (ИПД), который позволяет определить соответствие пропорций тела человека и его пола [4, 9]. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 80,34±1,80 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [9].

В группе лишь 1 (9,09%) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа. Три (27,27%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа [9]. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [9] и других исследователей [4], наличие мезоморфного соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [9]. Также в проводимом исследовании приняли участие 16 спортсменок, занимающихся вольной борьбой – пубертатного и юношеского возраста. Средний возраст спортсменок (n=16) составил 16,74±0,31 лет.

По результатам исследования достоверно определено ($p<0,05$), что в группе девушек, занимающихся вольной борьбой (n=16) значение ИПД во всей исследуемой группе – 68,19±3,89, что соответствует гинекоморфному типу. Но, при этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 9 (56,25%), мезоморфов – 5 (31,25%), андроморфов – 2 (12,5%). У девушек, занимающихся настольным теннисом, получены свои, специфичные для данной группы спортсменок, показатели индекса полового диморфизма (ИПД): андроморфия – 3 (21,00%), мезоморфия – 8 (51,74%), гинекоморфия – 3 (21,43%).

В качестве альтернативы спортсменкам, среди студенток I курса Запорожского государственного медицинского университета, была выделена группа девушек (n=130), которые по результатам медицинского осмотра были отнесены к специальной медицинской группе. Девушки-студентки, которые принимали участие в исследовании, относились к двум возрастным периодам: юношескому и началу первого зрелого возраста. Их средний возраст составил 20,73±0,20 лет.

Всего, среди девушек-спортсменок (n=41), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 8 (19,51%), мезоморфов – 20 (48,78%), гинекоморфов – 13 (31,71%). Совместно представительниц не женского (гинекоморфного) полового соматотипа – андроморфного и мезоморфного, было выявлено доминирующее число – 28 (68,29%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем [4, 6, 8, 9].

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [10] во всех группах (n=171), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 31 (18,13%) девушек, к андрогинному типу – 90 (52,63%) и к феминному типу – 50 (29,24%).

Среди всех девушек-спортсменок (n=41), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%) спортсменок, к андроидному типу – 24 (58,54%), к феминному типу гендерной идентификации – 7 (17,07%) всех спортсменок. При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного.

Результаты показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), полученные в ходе исследования, представлены в табл.1.

Таблица 1. Показатели гендерной идентификации типа личности в исследуемых группах

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Волейболистки (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%
2.	Вольная борьба (n=16)	3 спортсменки 18,75%	9 спортсменок 56,25%	4 спортсменки 25,00%
3.	Настольный теннис (n=14)	1 спортсменка 7,14%	11 спортсменок 78,57%	2 спортсменки 14,29%
4.	Специальная медицинская группа (n=130)	21 студентка 16,15%	66 студенток 50,77%	43 студентки 33,08%

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех исследуемых группах доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы, ожидаемому, феминному типу личности и достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности.

Заключение.

1. У 28 (68,29%) спортсменок определены андроморфный и мезоморфный половые соматотипы значений индекса полового диморфизма, в противопоставление гинекоморфному половому соматотипу.
2. Полученные результаты показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию биологического пола спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем.
3. Полученные данные о том, что у девушек-спортсменок (n=41) к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%), к андроидному типу – 24 (58,54%), а к феминному типу гендерной идентификации всего 7 (17,07%) всех спортсменок, также свидетельствуют, что в данных группах имеется явное смещение от феминного типа гендерной идентификации, к маскулинному и андроидному типам.

Список литературы

1. Артамонова Т.В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.
2. Барабанов Р.Е. Методика «психотест на определение гендерной идентификации и сексуальной ориентации» / Р.Е. Барабанов // Молодой ученый. – 2011. – № 6. –Т. 2. – С. 90–92.
3. Бендас Т.В. Гендерная психология: учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 430 с.
4. Бугаевский К.А. Особенности строения таза у студенток специальной медицинской группы разных соматотипов по классификации Дж. Таннера. Сборник матер. II Междунар. научно-практич. конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации». – Харьков. – 2016. – С. 17–23.
5. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А.Л. Ворожбитова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. – 216 с.
6. Дамадаева А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 57–62.
7. Ильин Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 688 с.
8. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. –2014. – № 7. – С. 15-20
9. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.
10. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.
11. Тарасевич Е.А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисци-плин / Е. А. Тарасевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 2(52). – С. 117–120.

ИЗМЕНЕНИЯ АКТИВНОСТИ АЛЬФА И ДЕЛЬТА РИТМОВ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОБ С ФИЗИЧЕСКОЙ И КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКОЙ

Буэль Ю.А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
доц., канд. мед. наук Капилевич Л.В.

julbuel@mail.ru

ALPHA ACTIVITY CHANGES AND DELTA OF RHYTHMS DURING EXERCISING TESTS OF SPHYSICAL AND COGNITIVE LOAD

Buel Y.

National research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Numerous studies have shown that exercise stresses positively affect the solution of mental problems. Scientists believe that a slight physical load improves mental activity, the burden of increased complexity reduces. In this article, we examined how the physical load and mixed (physical in combination with cognitive) affect the bioelectrical activity of the brain, namely changes in alpha and delta rhythms.

Многочисленные исследования показали, что физические нагрузки положительно влияют на решение умственных задач. Ученые считают, что незначительная физическая нагрузка улучшает умственную деятельность, нагрузка повышенной сложности снижает [1, 2]. Также исследователи отмечают, что правильно дозированные физические действия улучшают работу всех органов и систем, увеличивают тонус нервной системы, что приводит к увеличению уровня работоспособности [3, 4]. В данной статье мы рассмотрели влияние физической и смешанной (физическая в сочетании с когнитивной) нагрузок на биоэлектрическую активность мозга, а именно – изменения альфа и дельта ритмов.

В данном исследовании приняли участие здоровыемолодые людей (N=18), с ведущей правой рукой, студенты Томского Государственного университета (Mean±SD; средний возраст 19,19±1,20, средний рост 182,11±6,00 см; средний вес 76,83±10,90 кг). Все обследуемые подписали информированное согласие на участие в научном исследовании и обработку персональных данных.

Исследование проходило в два этапа. Первый этап включал в себяознакомление обследуемого с методикой проведения исследования, выполнение пробныхкогнитивных и физических тестов; заполнение необходимых документов. Пояснялись шкалы для оценки сложности тестов и самочувствия во время их выполнения.

Второй этап представлял собой непосредственно само исследование. Обследуемый располагался в кресле в удобном положении перед монитором компьютера. Каждое задание сопровождалось регистрацией ЭЭГ на 16-ти канальном электроэнцефалографе «Нейрон спектр 4/П» (ООО Нейрософт, Россия). Электроды располагали по международной схеме «10-20».

В ходе второго этапа обследуемые недоминирующей рукой трижды выполняли удержание максимального усилия (MVC) на динамометре(компьютерный комплекс для проведения психофизиологических и психологических тестов с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций«НС-психотест», ООО Нейрософт, Россия). Каждая попытка была протяженностью 5 сек, отдых между подходами 30 секунд. Далее рассчитывалось среднее значение максимального усилия, а также 15 и 30% уровни от среднего максимального усилия.

Далее обследуемые должны были удерживать необходимый уровень силы в течение 30 секунд при двух различных рабочих субмаксимальных нагрузках (15 и 30% MVC) путем сопоставления данных шкалы, отображаемой на мониторе. Предложенное когнитивное задание (счет в уме) - известная психологическая техника для оценки умственной рабочей нагрузки (Critchleyи др., 2000; Noteboom и др., 2001). Обследуемыхв течение 30 секунд просили выполнить счет в уме, состоящий из последовательных математических расчетов (из первого числа постоянно вычиталось второе, например: 32 – 7 = ? –7=?–7 и т.д.). Задания имели два уровня сложности (низкий: из двухзначного числа вычиталось однозначное; высокий: из четырехзначного - трехзначное). Выполнялись задания так быстро и точно, насколько это возможно.

Статистическую обработку полученного материала проводили при помощи программы Statistica 8.0 forWindows фирмы Statsoft. Фактические данные представлены в виде «среднее ± ошибка среднего» (X±m). Для определения характера распределения полученных данных использовали критерий Вилкоксона.

Электроэнцефалографическое исследование позволило обнаружить ряд существенных различий в характере биоэлектрической активности коры головного мозга.

Наиболее выраженные изменения мы наблюдаем в альфа-ритме (рис. 1) и дельта-ритме (рис. 2). Во время выполнения пробы с физической нагрузкой в сочетании с когнитивной, прежде всего, обращает внимание усиление мощности лобного, центрального, затылочного и височного отведений правого полушария, в то время как в левом полушарии наблюдается незначительное увеличение мощности, а в центральном отведении левого полушария и вовсе наблюдается снижение мощности.

Во время выполнения пробы с физической нагрузкой мы наблюдаем незначительное увеличение мощности дельта-ритма в височном, затылочном и лобном отведении правого полушария, в центральном отведении значительно выражено снижение мощности, во всех остальных отведениях также наблюдается незначительное снижение мощности.

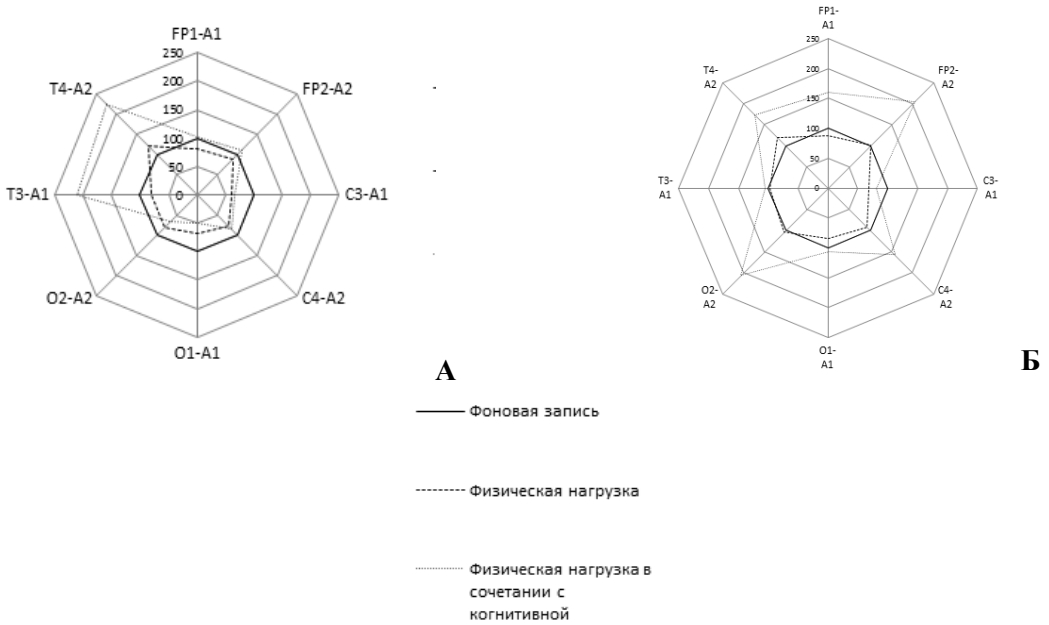

Рисунок 1 Изменение биоэлектрической активности альфа-ритма (А) и дельта-ритма (Б)

Мощность альфа-ритма во время пробы со смешанной нагрузкой заметно превысила значения фоновой записи в лобных и височных областях обоих полушарий. В центральных отведениях наблюдается снижение показателей мощности альфа ритма, а в затылочных отведениях изменения не были статистически значимыми.

Во время выполнения физической нагрузки повысились значения мощности только в теменной области правого полушария, в затылочных отведниях статистически значимой разницы также не наблюдается, а в центральных и лобных отведениях мощность альфа-ритма была снижена.

Полученные результаты свидетельствуют, что реакции электроэнцефалографии в ответ на физическую и смешанную (когнитивную в сочетании с физической) нагрузки существенно различаются. В первом случае мы наблюдаем снижение мощности альфа- и дельта-ритма, во втором, напротив, мощность этих ритмов значительно увеличивается. Очевидно, что сочетание физической и когнитивной деятельности формирует в коре головного мозга новые паттерны биоэлеткрической активности, которые оказывают значительное влияние на результативность выполняемых действий.

Список литературы

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки - СГУ, 2007.
2. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015.− № 18. − С. 423–425.
3. Рейзин В. М. Физическая культура людей умственного труда / В. М. Рейзин− Минск: Изд-во БГУ, 1979. − 176 с.
4. Стародубцева И. В. Умственное и физическое воспитание: точки соприкосновения // Вестник Башкирск. ун-та. −2008. −№ 1.−С. 19–21.

РЕАКТИВНОСТЬ ИНДЕКСА НАПРЯЖЕНИЯ И ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

[1,2]Герасевич А.Н., [1]Олексюк А.П.
[1]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь
[2]Отдел антропологии, Институт истории НАН Беларуси, Минск, Беларусь

REACTIVITY OF THE STRESS INDEX AND INDICATORS OF THE HEART RATE VARIABILITY OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS

[1,2]Gerasevich A., [1]Oleksiuk A.
[1]Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus
[2]Department of anthropology, Ibstitute of history of NAS of Belarus, Minsk, Belarus

We studied the changes in the indicators of heart rate variability (HRV) of students in the learning process (1st and 4th courses). Different changes in the parameters of the regulating systems of the organism of students differentiated according to the dynamics of the stress index (SI) are found. There were no significant differences in HRV indicators in groups with a constant level of SI (at 1st and 4th courses) and with a decrease / increase of SI at the level of 10-100%. In the group of students with a pronounced dynamics of SI (more than 100%) reliable differences were obtained mainly on the statistical and geometric parameters of HRV. This indicates a decrease in vagus influence and an increase in sympathetic contributions as well as an increase in the share of supra-segmentary influence in the regulation of organism functions of students on the 4th course.

Научный руководитель
доц., канд. биол. наук Герасевич А.Н.

ger@tut.by

Введение. Метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) применяется для оценки состояния организма в космическом полете, в период лечения, в процессе тренировок и спортивной подготовки [1, 6–8]. Метод характеризуется стандартными условиями получения результатов и особенностями их физиологической интерпретации [1, 5, 8]**.**

Процесс обучения сопровождается комплексным влиянием различных нагрузок (умственных и физических) на организм обучающихся. В этот период важным для изучения является оценка степени адаптации организма как к обычным учебным занятиям, так и к условиям экзаменационной сессии [2–4, 9].

Цель работы: исследовать динамику показателей ВСР студентов факультета физического воспитания (ФВ) в процессе обучения (1 и 4 курсы), дифференцированных по уровню реактивности индекса напряжения (по Р.М. Баевскому).

Материалы и методы. Обследовали одних и тех же студентов (юношей и девушек) 1 и 4 (выпускного) курсов ФВ (n=26). Запись ЭКГ-сигнала у обследуемых проводили в стандартных условиях (5 мин, положение лежа) в период учебного семестра с применением компьютерной программы «Бриз-М» (РНПЦ «Кардиология», ИМО «Интекард», Минск). По результатам записи ЭКГ-сигнала производили оценку статистических (SDNN, RMSSD, pNN50, NN50, CV), геометрических (MxDMn, Mo, AMo, pAMo, IC), спектральных показателей сердечного ритма (HF, LF, VLF, LF/HF) и величины индекса напряжения (ИН).

Проводили математико-статистическую обработку полученных результатов в группах студентов, имеющих различия по динамике ИН: группа А – с постоянной величиной ИН (различие на 1 и 4 курсах не более 10%), Б – с уменьшением ИН (на 10–100%), В – с увеличением ИН (на 10–100%) и группа В – со значительным увеличением ИН (более, чем на 100%). Достоверность различий между средними значениями показателей определяли с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Анализ приростов средних значений показателей ВСР свидетельствует об отсутствии достоверных различий между результатами на 1 и 4 курсах. Величина ИН имела тенденция к увеличению: 1 курс – 48,66 ±5,50 у.е., 4 курс – 89,88±23,99 у.е. По группам показателей также получены тенденции изменений: по статистическим

показателям – уменьшение на 1,48–16,76%, по геометрическим – в основном, увеличение – на 0,87–15,46%, за исключением MxDMn (уменьшение на 15,5%), по спектральным – в основном, увеличение – на 2,17–16,54%, за исключением HF (уменьшение на 7,25%).

Распределение студентов по группам в зависимости от степени изменения величины ИН выглядело следующим образом: А – 4 студента (15.4%), Б – 5 (19.2%), В – 10 (38.5%) и Г – 7 студентов (26.9%).

Таблица 1. Средние значения показателей вариабельности сердечного ритма у студентов групп А и Г в процессе обучения (1 и 4 курсы) с разным уровнем реактивности ИН.

Показатели	А (ИН - 0-10 %)				Г (ИН - >100%)			
	1 курс (n=4)	4 курс (n=4)	Δ,%	t	1 курс (n=7)	4 курс (n=7)	Δ,%	t
Статистические показатели ВСР								
ЧСС, уд/мин	58.0 ±1,84	55,0 ±1,54	-5,2	1,25	65.86 ±2.45	68.29 ±3.82	3,7	0.54
SDNN, мс	102.83 ±8.03	96.38 ±5.91	-6.3	0.65	86.81 ±7.26	65.77 ±4.99	-24,2	2.39▲
RMSSD мс	80.55 ±14.80	71.70 ±1.27	-11	0.42	66.86 ±9.79	30.16 ±5.64	-54,9	3.25■
pNN50, %	22.65 ±3.13	20.03 ±4.34	-11,6	0.49	14.79 ±2.91	6.10 ±2.38	-58,8	2.31▲
NN50, отсч	65.25 ±7.97	55.25 ±11.60	-15,3	0.71	46.86 ±7.78	20.14 ±7.83	-57,0	2.42▲
CV,%	9.98 ±0.74	8.90 ±0.42	-10,8	1.26	9.51 ±0.80	7.36±0.38	-22,6	2.43▲
Геометрические показатели ВСР								
MxDMn, мс	428,0 ±36.53	396.25 ±45.95	-7.4	0.54	462,0 ±72.81	238.29 ±40.62	-48,4	2.68▲
Mo, мс	747.7 ±216.54	1092.50 ±31.89	46,1	1.58	905.71 ±37.90	890,0 ±49.24	-1,7	0.25
AMo, отсч	22.75 ±2.75	21.50 ±2.28	-5,5	0.35	29,0 ±2.97	53,0 ±8.26	82,8	2.73▲
pAMO, %	7.78 ±0.90	7.60 ±0.65	-2,3	0.16	8.74 ±0.70	15.46 ±2.66	76,9	2.44▲
IC, у.е.	1,52 ±0,19	1,47 ±0,13	-3,3	0.12	1.47 ±0.15	1.75 ±0.10	19,1	1.51
ИН, у.е.	35.05 ±6.27	36.23 ±6.28	3,4	0.13	49.50 ±0.73	200.41 ±71.86	304,9	2.08
Спектральные показатели ВСР								
HF, %	40.45 ±2.89	40.95 ±2.00	1,2	0.14	41.61 ±2.75	36.76 ±1.45	-11,7	1.56
LF, %	49.10 ±2.03	45.03 ±1.57	-8,3	1.59	46.73 ±2.21	46.23 ±1.67	-1,07	0.18
VLF, %	10.45 ±1.23	13.98 ±2.08	3,4	1.46	11.63 ±1.38	16.96 ±1.41	45,8	2.70▲
LF/HF	1.25 ±0.14	1.08 ±0.06	-13,6	1.10	1.18 ±0.12	1.28 ±0.08	8,5	0.73

Примечание. Достоверность различий между средними значениями показателей: ▲– P<0.05; ■ – P<0.01; Δ,% – относительная разность значений (по отношению к исходному уровню)

В группах Б и В отмечены, в основном, тенденции изменений. В группе Б средние значения ИН достоверно уменьшились на 36,5% (с 55.38±5.80 у.е. до 35.16±4.03 у.е., P<0.05). По группам показателей отмечены следующие тенденции: по статистическим – увеличение на 9,0–31,8%, геометрическим – разнонаправленные изменения – увеличение на 3,5-22,6% и уменьшение (по AMo и pAMo) на 18,3–22,1%, спектральным – в основном, увеличение на 8,6–20,8%, за исключением HF – уменьшение на 12,2%.

В группе В ИН несколько увеличивался – на 27,9% (с 47,95±11,06 у.е. до 61,33±12,12 у.е.). По группам показателей отмечены только тенденции изменений: статистические – в основном, уменьшение на 0,64–25,2%, геометрические – уменьшение на 2,2–13,9, за исключением IC – увеличение на 7,5%, спектральные – в основном, такие же тенденции - увеличение на 0,95–7,1%, за исключением уменьшения HF (на 5,1%).

В группе А величина ИН колебалась в пределах 0–10% (таблица 1). В этой группе также не отмечены достоверные изменения показателей ВСР (1–4 курс). В группе Г, наоборот, получены значительные изменения большинства показателей (P<0.05-0.01).

Это касается большинства статистических, половины геометрических показателей, а также показателя VLF из спектральных. Полученные изменения свидетельствуют об уменьшении вагусного и увеличении симпатического вклада, а также увеличения доли надсегментарного влияния в регуляции функций организма студентов на 4 курсе.

Заключение. В процессе учебы у студентов (1 и 4 курс) возможно изменение степени реактивности индекса напряжения (ИН, по Р.М. Баевскому), комплексного показателя вариабельности сердечного ритма (ВСР).

Отмечено отсутствие достоверных различий в динамике показателей ВСР в процессе обучения (1 и 4 курс) в группах студентов с разной динамикой ИН (стабильность–уменьшение–увеличение (на 10–100%)). В группе студентов с выраженной динамикой ИН (увеличение более чем на 100%) получены достоверные различия, в основном, по статистическим и геометрическим показателям ВСР. Они свидетельствуют об уменьшении вагусного влияния, увеличении симпатического, а также доли надсегментарного влияния в регуляции функций организма студентов на 4 курсе.

Список литературы

1. Баевский, Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : метод. рекомендации // Вестник аритмологии. – 2001. – С. 65−87.
2. Герасевич, А.Н. Различия в состоянии регуляторных систем организма студентов заочного обучения по показателям вариабельности сердечного ритма // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона. ─ 2014. – № 1. – С. 152–163.
3. Деваев, Н.П. Влияние экзаменационного стресса на регуляцию сердечного ритма и биоэлектрическую активность головного мозга у студенток // Вестник Нижегор. унив-та им. Н.И. Лобачевского. – 2010. – № 2. – С. 622–626.
4. Сабанчиева, Л.А. Вариабельность сердечного ритма у детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.09 - педиатрия – Ставрополь: Каб.-Балкар. госунив-т им. Х.М. Бербекова, 2007. – 21 с.
5. Флейшман, А.Н. Вариабельность ритма сердца и медленные колебания гемодинамики: нелинейные феномены в клинической практике. ─ Новосибирск, 2009. ─ 194 с.
6. Фролов, А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте. ─ Минск: Полипринт, 2011. ─ 216 с.
7. Цехмистро, Л.Н. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта: автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 ─ физиология ─ Минск: Инст-т физиологии НАН Беларуси, 2012. – 23 с.
8. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. ─ Ижевск: Изд-во «Удм. университет», 2009. ─ 259 с.
9. Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: автореф. дис. … докт. биол. наук: 03.00.13 – физиология. – СПб., 2001. – 32 с.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ПРИ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ

Глушков А.С.
Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет г. Красноярск, Россия

ESPECIALLY THOSE ENGAGED LFK MYOPIA STUDENTS

Glushkov A.
Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, Russia

The article talked about the major problems of mankind, a deterioration of view. Presented methods of its reduction with exercise therapy. What activities should be dealt with and what the load should be ruled out in this pathology. Causes of visual impairment. At what vision is transferred to a special group of physical culture. Because of what is happening blurred vision and how to fight it. How to prevent loss of vision.

Научный руководитель
ст. преподаватель Зотин В.В.

skycanopy@yandex.ru

В наше время значительно выросло количество людей с дефектами зрения. Гиподинамия, дефицит движений современного студента пагубно отражается на функционале зрительного аппарат. Плохое зрение у человека может быть с хорошим здоровьем и нормальной работой всей системы организма. Ухудшением зрения может послужить любое напряжение: физическое – тонус мышц, психическое – нервная система, эмоциональное – нарушение физических ритмов.[4]

Высокие нагрузки, связанные с работой на компьютере, большой информационный поток и умственное напряжение также может привести к различным заболеваниям глаз. Зрение – один из важных органов чувств, т.к. играет значительную роль в восприятии окружающей среды. В разнообразной деятельности человека, органу зрения принадлежит первостепенное значение. Совершенный орган зрения у человека улавливает световой поток, который направляется на специальные светочувствительные клетки, воспринимая монотонное и цветное изображения, видит объект в объёме и на различных расстояниях.

Наиболее распространённым заболеванием глаз является миопия или близорукость, в результате которой нарушается видимость предмета на расстоянии. Миопия развивается в период школьных и ВУЗовских лет, причиной тому является длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии, при недостаточном освещении и плохих гигиенических условиях. Наиболее часто ухудшению зрения способствует изменение режима дня, интенсивная нагрузка, уменьшением времени сна.

Выделяется три степени миопии: слабая – до 3 диоптрий, средняя - от 3 до 6, высокая – от 6. По клиническому течению различается прогрессирующая и не прогрессирующая. Одним из случаев миопии является непрерывный прогресс миопии, достигая высоких степеней, сопровождающих рядом осложнений, это злокачественная миопия. Картина миопии с клинической стороны связана с первичной слабостью аккомодации, растяжением заднего сегмента глаза. Одним методов коррекции зрения – подбор и ношение очков, либо контактных линз [5].

При некоторых видах миопии разрешены тренировки, которые не связаны с большим физическим напряжением, с резкими перемещениями. К занятию спортом не допускаются лица, у которых имеется близорукость выше 3 диоптрий [2].

Исходя из исследований, занятия массовыми видами спорта могут способствовать улучшению зрения, либо остановить прогресс заболевания. Стандартные рекомендации: занятия плаваньем, спортивными играми (настольный или большой теннис, бадминтон, боулинг и т.д.), лыжным спортом, туризмом. Для улучшения состояния глаз, составляется индивидуальная программа лечения данного заболевания. Важную роль играет лечебная физическая культура. Она должна решать следующие задачи: укрепление организма, активация функции систем дыхания и сердца, укрепление мышц глаз и мышечно-связочного аппаратов. Также следует выполнять корригирующую гимнастику и формировать навык правильной осанки.

Причиной миопии (и её прогресса) являются заболевания либо травмы позвоночника, в том числе и родовые. В студенческом возрасте наиболее встречаемы искривления позвоночника (сколиоз, кифоз), которые приводят к различным мышечным, а также сосудистым «зажимам», которые способствуют ухудшению кровообращения в органах зрения. Для исправления ситуации с глазами, необходимо вылечить искривления позвоночника, путём корригирующей гимнастики, которая способна остановить прогресс искривления, стабилизацией позвоночника (создание вокруг позвоночника сильного мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса).

В лечебной физкультуре выделяется профилактическая и лечебная гимнастика [3]. Профилактическая гимнастика выполняется 3–4 раза в неделю с целью тренировки внутренних цилиарных мышц (перевод взгляд с ближнего предмета на дальний, гимнастикой для бровей, моргание и т.д.). Лечебная гимнастика подбирается лечащим врачом и выполняется ежедневно. При слабой степени миопии выполняется один и тот же комплекс упражнений, продолжительностью не менее трёх месяцев. Подготовительный период составляет 15 дней и заключается в выполнении общеразвивающих упражнений с постепенным увеличением движений для мышц разгибателей головы и туловища. Специальные упражнения заключаются в освоении правильного дыхания и корригирующих движений. Основной период длится 2–3 месяца и направлен на улучшение кровоснабжения тканей глаза, улучшение обменных и трофических процессов в глазу и склере. В лечении миопии возможен метод У. Бейтса, разработавшего комплект упражнений, тренирующий глазные мышцы, которые массируют хрусталик, улучшают питание и кровоснабжение глаза. Методика заключается циклическом проведении занятий 2 раза в день, после месяца тренировок сделать паузу на 2–3 недели. В качестве лечебной гимнастики глаз применяются методики восстановления зрения, популярные в системе йоги, их суть заключается в различных методиках фиксации взгляда, с помощью физической тренировки.

Эффективен также метод аккомодации, основанный на ежедневном выполнений спецкомплекса упражнений. Примерная программа упражнений:

1) смыкание/размыкание век с трёхсекундой паузой в каждом положении 6–8 раз;
2) пятнадцатисекундное моргание, остановка и последующий массаж сомкнутых век пальцами;
3) не двигая головой, перевести взгляд с потолка на пол с фокусировкой взгляда в верхней/нижней точке 8–10 раз;
4) перемещение взгляда справа налево и обратно 10–12 раз;
5) вращение глаз по часовой и против часовой стрелки, не упуская из виду всё, что видимо, повторить 12 раз.
6) исходное положение – то же. Глаза полузакрыты. Тремя пальцами каждой руки одновременно нажать на верхние веки легким движением, оставаться в таком положении 1–2 с, затем убрать пальцы с век. Повторить 3–4 раза.

Система строится на тренировке цилиарных мышц, заключающейся в подборе методов улучшения зрения с помощью упражнений по устранению статического напряжения глазных мышц, поддержанию строгого зрительного режима, релаксации пояска хрусталика. Любые системы лечебных упражнений, направленных на улучшение зрительной рефракций следует выполнять только после консультации врача-офтальмолога и после комплексного обследования глаз [1].

В наше время данный дефект вполне устраним не только физическими упражнениями, но также и операбельным путём. Для стойких значений диоптрий следует укреплять мышцы глаз различными тренировками и комплексами упражнений. Молодёжь следует привлекать к спортивной ходьбе, к занятиям на лыжах и т. п. упражнениям. Именно занятия спортом помогут человеку, укрепив мышцы, в дальнейшем забыть о проблеме плохого зрения.

Список литературы

1. Апрелев Александр Евгеньевич, Пашинина Раиса Викторовна, Караулова Екатерина Сергеевна «Оценка некоторых аспектов качества жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией» // Вестник ОГУ. 2014. – № 12(173) – С. 11–14
2. Аветисов, Э.С. Близорукость М.: Медицина, 1999, – 285 с.
3. Зотин В.В, Иванова А.И. «Лечебная и адаптивная физическая культура» // Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы поиски, решения». – Томск, 2016, – с.151–154
4. Марчук С.А. Профилактика нарушений зрения студентов педагогических вузов средствами оздоровительно-коррекционной гимнастики/диссерт. К.пед.н., Екатеринбург, – 2004. – 189 с.
5. Сидоренко, Е.И. Доклад по охране зрения у детей. Проблемы и перспективы детской офтальмологии. Вестник офтальмологии. 2006. – Т. 122. – С. 41–42.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВИДЫ

Горбунова Я.Е.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет», г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель
ст. преподаватель Касьяненко А.Н.

sportakadem@inbox.ru

LOCOMOTOR ACTIVITY AND ITS TYPES

Gorbunova Y.
FGAOU VO « Rostov State University of Economics» (RSUE), Rostov-on-Don, Russia

In living conditions will increase the importance of physical activity. Currently, the main aim is the inclusion of a person physical exercises. Active and healthy person remains young for a long time, continuing creative activity. When the classroom is a systematic continuous improvement of organs and systems

«Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения» – сказал Торквато Тассо [1]. Действительно, все уже давно убедились, что движение – это жизнь. При помощи движений мы сжигаем лишние калории, чувствуем себя живыми, поддерживаем себя в форме и сохраняем здоровье. Наше тело постоянно требует движений и это вполне естественно.

Можно ли назвать двигательной активностью действия, которые человек выполняет ежедневно? Разумеется, можно. Но дело в том, что наш организм уже привык к повторяющимся стандартным действиям, и они не оказывают должного эффекта. Многие знают об этом и подразумевают, что настоящая двигательная активность – дополнительные нагрузки. На самом деле, это не совсем так. Чтобы в этом убедиться, нужно подробно рассмотреть, что включает в себя понятие двигательной активности.

Итак, двигательная активность подразумевает профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, предотвращение остеопороза, сжигание жира, профилактику диабета, снижение риска возникновения онкологических заболеваний и помощь в борьбе со стрессом, что также не маловажно. Существует несколько классификаций видов двигательной активности. Чтобы рассмотреть первую классификацию, начнём с небольшой активности к большей:

- ***Ходьба.*** Это один из лучших способов движения. В настоящее время мы мало ходим пешком, прибегая к использованию различных видов транспорта. Именно поэтому мы лишены радости движения. Порой достаточно просто погулять на свежем воздухе. Этого вполне хватит, чтобы улучшить питание мозга и память.
- ***Бег и лёгкие пробежки.*** Это эффективный способ повысить свою выносливость и сжечь лишние калории. Чтобы прибегнуть к беговой активности можно выбрать спринт или утреннюю пробежку. В любом случае бег увеличивает выносливость и улучшает энергетические резервы организма.
- ***Езда на велосипеде.*** Нам следует поучиться у британцев, которые предпочитают передвижение на велосипеде, а не на машине. Велосипед – это не только экономия бензина, но и положительное влияние на здоровье.
- ***Плавание.*** Умение плавать – необходимый жизненный навык. Вода не только вызывает море положительных эмоций, но и способствует поддержанию фигуры в тонусе.

Другая классификация базируется более на медицинских ориентировках:

- ***Регламентированная двигательная активность*** – суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. Это учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) [2].
- ***Частично-регламентированная двигательная активность*** – это объем двигательных действий, которые возникают в ходе решения двигательных задач (скажем, во время выполнения подвижных игр). Сюда можно отнести общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во

время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений [2].

– ***Нерегламентированная двигательная активность*** представляет собой объём спонтанно выполняемых двигательных действий (чаще всего в бытовой деятельности). Это, к примеру, самостоятельная двигательная деятельность, возникающей по инициативе самого человека. Она даёт полную свободу для проявления индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений, присущих каждому человеку в различных количествах, в двигательной деятельности [2].

Прежде чем приступать к реализации двигательной активности, стоит учесть свои физические возможности. Каждое движение человека, начиная от моргания и заканчивая марафонским бегом, находится в зависимости от адекватного функционирования скелетной мышцы. Будь то напряженное усилие спортсмена, занимающегося борьбой сумо, или грациозный пируэт балерины, они осуществляются благодаря мышечному сокращению [3, 25].

Когда мы не пользуемся своим телом по назначению, происходит рад негативных изменений [4]:

1. *Минимизируется скорость метаболизма как жиров, так и глюкозы,* количество митохондрий в тканях уменьшается, а именно они извлекают энергию из жира и сахара. Всё это способствует накоплению жировой ткани в теле человека, появляются признаки дряблости тела, понижается уровень энергии и повышается усталость.
2. *Происходит накопление активной жировой ткани или висцерального жира.* Следовательно, отсюда и повышение в крови уровня липидов. В то же время снижается терпимость к глюкозе. Результатом всему этому являются проблемы, выраженные в повышении уровня холестерина и сахара в крови.
3. *Не исключается вероятность образования некоторых видов рака, гипертонической и ишемической болезни сердца.* Повышается риск приобретения сахарного диабета второго типа, атеросклероза, ожирения. Все эти заболевания человек сам притягивает к себе, не желая вставать со стула.
4. *Страдает опорно-двигательный аппарат,* так как снижается плотность костной ткани, развивается остеопороз.

Неважно, как каждый человек видит путь к здоровью, главное то, что он решился на этот путь. Начать нужно с 5 минут посильных упражнений в день, легче всего с ходьбы, еженедельно добавляя по 5 минут в день. Освоив ходьбу по 30–60 минут – следует перейти к бегу, заменив 10 минут ходьбы на 5 минут бега ежедневно, затем прибавить еженедельно 5 минут до рекомендованных доз.

В заключение хотелось бы отметить пользу двигательной активности. Когда человек активно двигается, то в работу включаются практически все органы и системы организма. Эффективность метаболизма жиров и глюкозы заметно растёт, а энергетические системы мобилизуются. Эти процессы положительно сказываются на здоровье человека в общем.

Многими исследованиями доказана польза физической активности. Никогда не поздно присоединиться к сообществу здоровых людей, повышая свою активность день за днём. Каждая активно проведённая минута увеличивает шансы быть здоровым. Доказано, что люди, которые увеличивает свою двигательную активность сверх минимальных 30 минут, уменьшают риск преждевременной смерти на 20–30%.

Список литературы

1. URL: http://citaty.su/aforizmy-i-citaty-o-dvizhenii
2. URL: http://studopedia.ru/14_32437_klassifikatsiya-dvigatelnoy-aktivnosti.html
3. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности // 1997 г.
4. URL: http://zdorovajamama.com/figura/zachem-nnuzhna-dvigatelnaya-aktivnost

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ У СТУДЕНТОВ С ОВЗ ПРИ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Землянская Е.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS WITH RESTRICTED HEALTH PROPERTIES (RHP) IN ADAPTING TO TRAINING AT THE UNIVERSITY

Zemlyanskaya E.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель
проф., док. мед. наук Капилевич Л.В.

linok-z@mail.ru

The results of testing at the Tomsk Polytechnical University were examined in article psychophysiological adaptation of students with disabilities to the conditions of the educational environment and the assessment of activities based on the computer complex «NS-Psychotest», as well as the diagnosis of professionally significant features of students with RHP, their psychological and socio-psychological adaptation.

Введение. На сегодняшний день население земного шара составляет более 7 миллиардов человек, из них примерно, 1/7 (что соответствует 15% населения мира) имеют ту или иную форму инвалидности.

Мировая статистика определяет, что люди с инвалидностью добиваются более низких показателей в области образования, проявляют меньшую экономическую активность и чаще живут в бедности, чем их здоровые ровесники. Зачастую это связано с тем, что инвалиды сталкиваются с барьерами, ограничивающими их доступ к услугам образования, сферы занятости, транспорту и другим.

Инвалидность – это медицинское состояние или серьезно нарушенная функция организма, ограничивающая возможности человека. Этот термин используют для обозначения физических недостатков, сенсорных, когнитивных, интеллектуальных нарушений, психических заболеваний, а также различных видов хронических заболеваний [3].

Конвенция о правах инвалидов (КПИ) признает, что наличие препятствий в жизни инвалидов является одной из важных проблем нашего общества. Конвенция (ст. 9) стремится дать инвалидам возможность вести независимый образ жизни и активно участвовать во всех ее аспектах, и определённому проценту людей это удаётся.

На заседании президентского Совета по делам инвалидов 22 марта 2012 года были озвучены данные Министерства образования и науки о создании в высших учебных заведениях страны доступной для студентов-инвалидов среды. Согласно этим данным только в 5% федеральных учебных заведениях доступная среда обеспечена полностью и еще в 20% – частично (при этом под доступностью понимается исключительно архитектурные изменения, которые были необходимы для свободного перемещения инвалидов-колясочников). О технических средствах обучения, о подготовке преподавательских кадров или о создании служб психологической и социальной помощи для студентов с ОВЗ речь не шла.

Образование для инвалидов является особым социальным ресурсом, имеющим первостепенное значение, целенаправленно действующим на уменьшение их изоляции и экономической зависимости [4]. Право на получение образования, как одно из важнейших прав человека, закреплено в Конституции Российской Федерации. Согласно 43 ст. Конституции «каждый человек имеет право на образование» (п. 1) [1].

Наиболее эффективным методом решения образовательных проблем инвалидов является инклюзивное образование. Его результатом является выпускник (вне зависимости от состояния здоровья), владеющий набором профессиональных компетенций, обеспечивающих его конкурентоспособность и востребованность на рынке труда [2].

В настоящее время, в связи с внедрением в России программы инклюзивного образования, у детей-инвалидов появилась возможность обучаться в Вузах и средне-специальных учебных заведениях наравне со здоровыми детьми.

Важным фактором реабилитации студентов с ограниченными возможностями физического здоровья, является среда. В идеале, студенческая среда должна создавать

положительные предпосылки для раскрепощения студента, имеющего проблемы с физическим здоровьем (витальный фактор), а также влиять на его сознание, позволяя чувствовать себя наравне с полноценными людьми (ментальный фактор) [5].

Для оценки физиологической адаптации студентов с ОВЗ к условиям образовательной среды на базе Томского политехнического университета было проведено исследование «Технологии преодоления социальной изоляции людей с особыми потребностями».

В исследовании принимали участие 30 студентов с ОВЗ, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата в возрасте 18–19 лет, обучающиеся на первом курсе Томского политехнического университета. Следует отметить, что студенты-первокурсники, попадая в новые для них социально-образовательные условия, в большинстве случаев чувствуют себя некомфортно, напряженно, сохраняют долгое время дистанцию в общении с сокурсниками.

В ходе проведения работы было применены следующие методы, на основе которых был сделан общий вывод:

1) Антропометрические методы исследования;
2) Измерение физиологических показателей (ЧСС, АД);
3) Расчёт адаптационного потенциала;
4) Психофизиологическое тестирование на компьютерном комплексе «НС-Психотест».

Компьютерный комплекс «НС-Психотест» предназначен для комплексной оценки по результатам выполнения тестовых заданий психофизиологических и психологических свойств и функций организма здоровых, а также имеющих заболевания людей.

В данном исследовании были использованы следующие психофизиологические опросники:

1. Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин).

Методика представляет собой самоопросник, предназначенный для измерения уровня личностной тревожности, т.е. предрасположенности респондента к психическому состоянию тревожности.

В адаптации Т.А. Немчина опросник состоит из 50 утверждений. Обследуемому необходимо выразить согласие, либо несогласие с утверждениями. Обработка результатов производится в соответствии с ключом.

Психофизиологическое тестирование студентов по опроснику для определения нервно-психического напряжения выявило, что 40% из опрошенных студентов имеют среднее значение уровня личностной тревожности и 60% низкое значение.

2. Опросник качества жизни и состояния здоровья.

Методика представляет собой самоопросник, которая нашла широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Комплекс дает возможность оценить уровень социального функционирования и качества жизни студентов с ОВЗ, таких как: физические, психологические функции, уровень независимости, социальные отношения, окружающая среда и духовная сфера, а также измеряет восприятие качества жизни и здоровья в целом.

По результатам опросника качества жизни и состояния здоровья выявлено, что физические функции у 90% студентов проявляются высоким уровнем физической активности в повседневной жизни, психологические функции в 80% высоким уровнем психического здоровья, социальные функции в 90–100% проявляются высокой социальной активностью. Все опрошенные студенты определяют высокий уровень значимости здоровья, болезни и работы. В целом, в 100% случаях выявлен высокий уровень качества жизни студентов.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. На данный момент мы наблюдаем, что оценки самочувствия, активности, настроения примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Методика предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Испытуемому предлагается перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. По результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния.

Подводя итоги этого тестирования, было выявлено, что у всех студентов текущее психическое состояние является негативным. Оценка психической активности и интереса определяется на среднем уровне. У 90% студентов выявлен высокий уровень психоэмоционального напряжения.

3. Методика самооценки социально-психологической и эмоционально-деятельностной адаптивности.

Это самоопросник, в котором испытуемому предлагается перечень из 20/20 утверждений, предполагающий ответ «да» или «нет».

Опросник самооценки социально-психологической и эмоционально-деятельностной адаптивности показал, что СПА у 60% студентов определяется низкий уровень и средний уровень СДА у 90% студентов. Подводя итог можно сделать вывод, что при проведении первичного психофизиологического анализа, нарушения двигательной активности студентов отрицательно сказывается на их психологическом самочувствии, в результате чего происходит ухудшение адаптации в студенческую среду.

Именно студенческая среда помогает психофизическому развитию будущего специалиста, имеющего ограничения физического здоровья, влияет на его духовно-творческий рост, который позволяет человеку осознавать себя «равным среди равных».

Для того чтобы улучшить условия адаптации, мы предлагаем включить в ЛФК занятия на тренажерах с биологической обратной связью (БОС), для улучшения и формирования новых двигательных навыков студентов с ОВЗ.

Список литературы

1. Каждый имеет право на образование: Конституция Рос. Федерации от 30 декабря 2008 г. / Рос. газ. 2009.
2. Леско, Д. «Инклюзивные школьные сообщества: стратегии достижения успеха» на Международной конференции «Развитие инклюзивных школ в России» / Д. Леско. – М., 19–20 ноября 2005.
3. Положение инвалидов: Федер. служба гос. статистики 1999 – 2015.
4. Россия на пути к равным возможностям. Весь мир. – М., 2009. – 13 с.
5. Суслова, Ю. М. Социол. исслед.: О социализации молодых инвалидов / Ю.М. Суслова. 2000. – 137–139 с.

ИЗУЧЕНИЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Иванов В.А.

Таврическая академия Крымского федерального университета имени В.И.Вернадского, г. Симферополь, Россия

Научный руководитель
канд. биол. наук Тарабрина Н.Ю.

v.iv94@mail.ru

STUDY THE HEMODYNAMIC PERFORMANCE OF THE FREESTYLE WRESTLERS AT VARIOUS STAGES OF SPORTS TRAINING

Ivanov V.

Taurida national V.I. Vernadsky University, Simferopol, Russia

The studied of basic indicators of the central kardiogemodynamics for athletes with different initial tone of the vegetative nervous system at different stages of sports training. It is shown that under the influence of sports training, the most pronounced changes of Central hemodynamics are developing athletes-sympathotonics. For athletes of the control group is characterized by a state voltage neurohumoral mechanisms of self-regulation, accompanied by mobilization of functional resources and the instability of the parameters of homeostasis, which leads to a decrease in inventory of functional reserves and significantly narrows the range of possible adaptive responses.

Введение. Ведущей проблемой современной спортивной физиологии и медицины является повышение уровня спортивной подготовки и результативности спортсмена,

долговременной адаптации к физическим нагрузкам с сохранением высокой работоспособности и здоровья [4]. В настоящее время довольно полно изучена спортивная кардиогемодинамика, как в покое, так и под влиянием тренировочного процесса различной направленности, в частности, в работах Дембо А.Г. (1980) , Akselrod S. et al. (1985), Карпмана В.Л. (1982), Ванюшина Ю.С. (2001). В меньшей степени у спортсменов изучено состояние вегетативной регуляции системы кровообращения. Между тем, исследование уровня активности регуляторных систем организма у спортсменов имеет большое значение для спортивного отбора и планирования тренировочных нагрузок, степени их переносимости и раннего прогнозирования возможных срывов адаптации [1, 2, 4]. В связи с этим, *целью работы* являлась оценка уровня гемодинамических показателей спортсменов-единоборцев различной квалификации.

Материалы и методы. Было обследовано 26 юношей 19–22-летнего возраста, занимающихся вольной борьбой. Все обследуемые были разделены на две функциональные группы: контрольную группу составили 10 человек, имеющие первый взрослый разряд, со стажем спортивной тренировки до 6 лет. Во вторую группу (экспериментальную) входили 16 человек со стажем спортивной тренировки не менее 8–10 лет (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта Украины). У всех спортсменов исследовали следующие показатели: центральной кардиогемодинамики (ЦКГ): ЧСС – частота сердечных сокращений; АДс – систолическое артериальное давление; АДд – диастолическое артериальное давление; ПД – величина пульсового давления; САД – среднее артериальное давление; РБТ – Мощность сокращения левого желудочка; ЧСС – частота сердечных сокращений; УО – ударный объем сердца; МОК – минутный объем кровообращения; ОПСС – общее периферическое сосудистое сопротивление; ДП – двойное произведение; ВИ – вегетативный индекс [6]. Для количественной оценки систолической функции сердца одновременно использовали нескольких методик. Косвенное представление получали по результатам измерения с помощью метода Короткова систолического и диастолического артериального давления (Адс и Адд) и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Разница между величиной систолического и диастолического давлений характеризует пульсовое давление (ПД). На основании этих данных производили расчеты коэффициентов и индексов, характеризующих системное кровообращение. Расчеты и графическое оформление полученных в работе данных проводились с использованием программы Microsoft Excel и программного пакета «STATISTICA–10.0» с использованием параметрических методов.

Результаты и их обсуждение Результаты проведенных исследований свидетельствуют о принципиальных различиях в некоторых показателях сердечно-сосудистой системы спортсменов зависимости от уровня спортивной квалификации.

Так, установлено, что у спортсменов экспериментальной группы преобладает парасимпатический тонус ВНС (ВИ составляет 2,10±0,24 у.е.), в то время как спортсмены контрольной группы имеют симпатический тонус – ВИ равен 1,71±0,06 у.е. Разница между этим показателем соответствует 18,57% и достоверно различается ($p<0,001$). Такие различия вполне объяснимы с позиции спортивной кардиогемодинамики. Спортсмены более высокой квалификации имеют приобретенную ваготонию [1, 5].

Наряду с этим ЧСС в экспериментальной группе составляет 59,13±5,85 уд/мин, а в контрольной группе на 14,66% ($p<0,001$) больше и соответствует 67,80±2,73 уд/мин. При этом ПД на 12,7% ($p<0,001$) ниже в контрольной группе и соответствует 46,80 ±3,36 и 40,60±3,64 мм.рт.ст. соответственно. Известно, что уменьшение ЧСС (отрицательный хронотропный эффект) снижает потребность миокарда в кислороде, вследствие уменьшения величины его работы, а также увеличивает диастолу [1, 3–5]. Брадикардия возникает в результате изменений уровней нейровегетативной регуляции в покое, когда наряду с повышением тонуса парасимпатической нервной системы снижается активность симпатико-адреналовой системы [3, 5].

Ударный объем существенно не различается, а вот МОК на 13,42% ($P<0,01$) существенно различен. И составляет в контрольной группе 3,50±0,37 л/мин., а в экспериментальной 3,97±0,26 л/мин. Это обстоятельство можно рассматривать как тенденцию к проявлению феномена экономизации функций, наступающей в результате многократного действия на организм спортсменов интенсивных нагрузок, и согласуется с мнением ряда авторов [1–5].

Дальнейший анализ изменений показателей гемодинамики выявил существенные (p<0,001) различия в таких показателях как ДП и СИ достигшее 9,63 и 75,39% соответственно. Данные различия указывают, скорее всего, на усиление работы миокарда, что также проявляется в росте ОПСС и более значимом (p<0,001) увеличении показателя ПД. Очевидно, данные различия обусловлены степенью тренированности спортсменов и, соответственно, лучшими компенсаторными механизмами центральной гемодинамики спортсменов.

Вместе с этим в экспериментальной группе наблюдалось существенное увеличение средних значений АДс на 4,43% (p<0,01), что является компенсаторной реакцией на снижение ЧСС, по сравнению с контрольной группой и составило 121,66±3,28 мм.рт.ст. Спортсмены группы контроля имели 116,26±4,11 мм.рт.ст.

Заключение. В целом можно заключить, что для спортсменов контрольной группы характерно состояние напряжения нейрогуморальных механизмов саморегуляции, сопровождающееся мобилизацией функциональных ресурсов и нестабильностью показателей гомеостаза, которое приводит к снижению запаса функциональных резервов и существенно сужает диапазон возможных адаптивных реакций. Параметры артериальной системы борцов отражают динамику трансформации сосудистого русла в процессе тренировок.

Список литературы

1. Бутченко Л.А. ,Ведерников В.В., Светличная В.С. О генезе синусной брадикардии у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1986 – № 8. – С. 46 –47.
2. Быков Е.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие – Челябинск: Изд–во ЮУрГУ, 2007. – 131 с.
3. Заболотских Н.В. Интегрирующая роль сверхмедленных физиологических процессов в оценке механизмов внутри и межсистемных взаимоотношений у лиц с различным типом вегетативной регуляции функций // Кубанский медицинский вестник. – 2003. – № 6. – С. 41–47.
4. Мельниченко Е.В., Тарабрина Н.Ю., Пархоменко А.И. Миовисцеральная рефлекторная коррекция вестибулярных реакций сердечно-сосудистой системы у спортсменов. // Таврический медико–биологический вестник. – 2010.– Т. 13. – № 3. – С. 133.
5. Виноградова О.Л., Боровик А.С., Кузнецов С.Ю. и др. Системные гемодинамические изменения при изометрических ритмических сокращениях различных мышц в зависимости от характера выполняемой работы // Системные и клеточные механизмы в физиологии двигательной системы и мышечной деятельности : школа–конференция по физиологии мышц и мышечной деятельности «Новые подходы к изучению классических проблем», Москва, 29января–1 февраля 2013 г. – М.: Графика-Сервис, 2013. – С. 26–27.
6. Яхонтов С.В. Ласукова Т.В. Физиология. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы: Учебно–методическое пособие – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2007. – 38 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Научный руководитель
доц., канд. педагог. наук Немеровский В.М.

natacuckoo@mail.ru

THE PROCESS OF ORGANIZATION HEALTHY LIFESTYLE

Isaeva N.
Pskov State University, Pskov, Russia

Behavior – it is set daily life, which includes work, food, relax and sleep, Healthy lifestyle can largely uncover the valuable qualities of the individual, which is necessary under conditions of the modern dynamic development. Our health depends mostly on the way og life. So physically-trained people cope with illnesses much better then others and they have strong immune system. Health of the population is the wealth of the the nation and country as well.

Введение. Среди множества показателей развития человека и общества есть два главных – это состояние здоровья людей и продолжительность жизни. Здоровье населения является основной ценностью и богатством нации и государства.

Любой человек должен жить в гармонии с окружающим миром. Правильный образ жизни обеспечивает человеку здоровые отношения с окружающими его людьми, является

залогом хорошей трудоспособности, дает возможность рационально реализовывать свое время работы и отдыха. Человек, соблюдающий правильный образ жизни, становится полезным для общества, приятным в общении с окружающими его людьми, является примером для подражания.

Материалы и методы. Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, связанного с общественно необходимой деятельностью. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. Режим – это установленный распорядок жизни, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Здоровый образ жизни позволяет в значительно мере раскрыть те ценные качества в личности, которые необходимы в условиях современного динамического развития.

Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия [3]. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. Все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ труда.

Мы все прекрасно знаем, насколько важным является сон, процесс, который восстанавливает силы организма, физические, моральные. К этому необходимо подходить разумно, давая организму спасть столько, сколько требуется ему для следующего продуктивного дня. Обычно это не менее 8 часов в сутки. Важно также соблюдать режим отхода ко сну, для полного отдыха организму идеальным является время до полуночи. Очень часто у человека, который работает на сменной работе, нарушается режим сна, к такому нужно подходить индивидуально, приспосабливая организм под свой график, также включая помощь в виде спортивных или расслабляющих занятий, правильного питания, умения давать возможность организму отдохнуть в часы бодрствованию [4].

Труд приносит удовлетворение только тогда, когда он чередуется с полноценным отдыхом. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению организма. Занятия спортом и физические упражнения особенно необходимы людям, занятым умственным трудом. Физические нагрузки могут принести пользу, однако переутомление ослабляет человека. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, определите, что идет на пользу, что приносит вред. Поддержание хорошей физической формы должно быть взаимосвязано с радостью и приятными ощущениями. Тренированность придает человеку уверенность в себе; постоянно занимающиеся физической культурой меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой и страхом [2]. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче.

Основой физической культуры является двигательная активность человека. Каждый вправе выбрать тот или иной вид занятий спортом, все это индивидуальные предпочтения, будь это бег, йога, игровой вид спорта или силовой. Главное, чтобы в ходе занятий этим у человека возникали положительные эмоции, заряд бодрости и духа. Человек может заниматься спортом без особого желания; но если это не вызывает у него ощущения гармонии со своим телом и душевного равновесия, то ему стоит пересмотреть и выбрать другие варианты, подходящие именно ему [1]. Это больше касается любительского вида спорта; совсем по-другому обстоит дело с профессиональным спортом – это уже выбранная жизненная стезя, под которую подчинен ритм жизни человека, его образ жизни, питание и пр.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сколько и как нужно спать?

По данной врачебной статистике жизнь людей, спящих менее шести часов в сутки, в 1,6 раз короче, чем у спящих больше шести часов. Те, кто спит более девяти часов в сутки живут меньше тех, кто спит 7–8 часов. Однако все соглашаются с тем, что продолжительность сна должна быть таковой, чтобы на следующий день человек чувствовал себя отдохнувшим. Значительную роль в вопросах сна играет возраст. После сорока лет сон человека меняется,

становится более поверхностным, поэтому по сравнению с периодом молодости учащаются ночные пробуждения. Вся наша жизнь подчинена 24-часовому циклу. Наиболее полноценный сон – ночной. Чем более размерен и стабилен суточный ритм, тем лучше сон.

Питание и его значение для здоровья. Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что последние время много внимания стало уделять рациональному питанию. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

В нашем скоростном мире все делается на бегу: нужно многое успеть сделать, и при этом выглядеть стройным, здоровым и энергичным. Но очень часто человек забывает про одно из главных составляющих - питании. Огромное количество программ и систем по оздоровлению, очищению и питанию: системы Брега, Иванова, Бутейко, Сергеевой, Малахова и т.д. И как из всего многообразия выбрать для себя подходящую? Только когда человек вникнет в самую суть и сопоставит это с возможностями своего организма, с тем эффектом, которого он ждет, с возможностями – можно начинать и при этом слушать свой организм. Как правило, через определенный отрезок времени, или с приходящим опытом, человек выбирает для себя подходящую систему или режим.

Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. Свежие фрукты и овощи должны составлять значительную часть рациона на протяжение всей жизни. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Продукты питания, которые употребляются в пищу, каждый может выбрать индивидуально и составить из них свой рацион. Необходимо выбирать такие продукты, которые соответствуют вашему возрасту и образу жизни. Выбор продуктов – это личное дело каждого, и к нему нужно подходить индивидуально. Что полезно, а что вредно для него, человек должен решать сам.

Заключение. Здоровье во многом зависит от образа жизни. Однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Курение, алкоголь, переедание, недосыпание, азартные игры разрушают психику человека и не дают ему возможность занять достойное место в обществе. Чтобы пойти по верному пути к здоровью, следует изменить свое сознание. Надо понять, что главное для тебя в данный период времени. Человек, ответственно относящийся к своему здоровью, питанию, труду и отдыху сам получает глубокое удовлетворение и приносит пользу коллективу, своей семье и в целом – стране.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. В.И.Столяров, И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С.11
3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2005
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 2006

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ С ОВЗ МЕТОДОМ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Карпова И.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

FORMATION OF ENGINE SKILLS AT DISABLED STUDENTS BY METHOD OF STABILOGRAPHIC TRAINING

Karpova I.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

In order to achieve a stable and perfect adaptation of a great role played by the restructuring of the regulatory adaptive mechanisms and mobilization physiological reserves, as well as the sequence of their inclusion in the different functional levels. First included the usual physiological reactions, and only then - the stress response mechanisms of adaptation that require significant energy costs using the reserve capacity of the organism, which leads to the formation of a special functional adaptation of the system, ensuring human specific activities. The study of biomechanical and physiological movement of indicators of children with disabilities will help to develop a training program for such children specific motor skills necessary for further studies in universities and secondary specialized educational institutions in the framework of inclusive education program.

Научный руководитель
проф., док. мед. наук Капилевич Л.В.

izolda.carp@mail.ru

Введение. В приобретение совершенной и устойчивой адаптации большое значение занимает перестройка регуляторных приспособительных механизмов и мобилизация физиологических резервов, затем последовательность их присоединения на разных функциональных уровнях. Сначала подключаются простые физиологические реакции, потом реакции напряжения механизмов адаптации, нуждающиеся в существенных энергетических затратах с использованием резервных возможностей организма, это приводит к формированию специальной функциональной системы адаптации, обеспечивающей конкретную деятельность человека. О системных механизмах двигательной адаптации можно судить только на основе всестороннего учета совокупности реакций целостного организма, включая реакции со стороны центральной нервной системы, двигательного и гормонального аппаратов, органов движения и кровообращения, системы крови, анализаторов, обмена веществ и других функциональных систем. При этом изменения функции организма на физическую нагрузку зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от вида патологии детей с ограниченными возможностями.

Цель исследования – адаптация студентов с ОВЗ к условиям обучения в вузе методами двигательной активности.

Материалы и методы. Каждому студенту были проведены следующие антропометрические измерения:

– длина тела (см);
– масса тела (кг).

Измерялись физиологические показатели:

– частота сердечных сокращений;
– артериальное давление.

В исследовании принимали участие 30 студентов с ОВЗ имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата в возрасте 18–19 лет, обучающиеся в Томском политехническом университете.

В течение двух недель у студентов ТПУ первого курса проводится 3 занятия ЛФК. Предлагается проводить одно из занятий на тренажерах БОС.

В качестве тренажеров предлагается использовать компьютерный стабилоанализатор с биологической обратной связью «Стабилан–01–2» (производство НПО «Нейрософт», г. Иваново, Россия). Будут использоваться реабилитационные тренажеры «Построение картинок», развивающий тренажер «Тетрис». Так же планируется использовать компьютерный

комплекс для диагностики, лечения и реабилитации больных с двигательной патологией «Траст–М», будут использоваться тренажеры на основе биологической обратной связи «Мишень» и «Прогулка».

Тренажер «Построение картинок». Данная игра специально разработана для лиц, имеющих двигательные нарушения: инсульт, ДЦП, ограничение подвижности нижних конечностей после травм и переломов и т.п.

Тренажер «Тетрис». Данная игра обучает произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой в сагиттальном и фронтальном направлениях (вперед–назад, влево–вправо).

Тренажер «Прогулка». Задача тренирующегося – пройти как можно быстрее и точнее заданную трассу, отклоняя ЦД тела в разные стороны, перенося ЦД с одной ноги на другую, совершая повороты суставов в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Фиксируется время и отклонение от заданной трассы.

Тренажер «Мишень». Данный тренажер направлен на улучшение согласованности работы мышц верхних конечностей.

Результаты и их обсуждение. Стабилографические реабилитационные тренажеры на основе БОС учат произвольно контролировать и управлять положением ЦД собственного тела, тренируя функцию равновесия. Сформированный таким образом навык позволяет обучающемуся улучшить свои движения и в дальнейшем выполнять бытовое самообслуживание без потери равновесия. Реабилитационные игры повышают устойчивость вертикальной позы, что приводит к уменьшению вероятности падения (как при стоянии, так и при ходьбе), снижает риск переломов и улучшает качество походки.

Если методы БОС компьютерного стабилоанализатора отражают на экране одну общую точку центра давления всего тела пациента и ее передвижение в такт заданию, и в первую очередь направлены на усиление устойчивости обучающегося и на укрепление голеностопных суставов, то методы «Траст–М» с помощью специальных датчиков могут отражать работу каждой конечности в отдельности и их общий результат. Можно задать тренировочное задание на одну конечность или на обе, проводить избирательную тренировку движений в коленном или тазобедренном суставах при ходьбе (тренажер «Прогулка») или работу только мышц верхних конечностей (Тренажер «Мишень»).

С помощью датчика установленного на основании шеи или голове добавляется ещё одна степень свободы – занимающийся может самостоятельно выбирать маршрут и совершать повороты в виртуальном пейзаже посредством поворотов головы.

При успешном выполнении текущей тренировки возможно увеличение датчиков до 14 штук для усложнения заданий.

Таким образом, с помощью данного прибора возможна тренировка студентов с ОВЗ по преодолению препятствий и движений при резких поворотах пути с постепенным увеличением нагрузки.

Заключение. Для улучшения биомеханических характеристик локомоций у студентов с ОВЗ нами предлагается включение в стандартные занятия ЛФК в Томском политехническом университете занятия на тренажерах с биологической обратной связью (БОС) для улучшения и формирования новых двигательных навыков, позволяющих повышать двигательную активность студентов с ОВЗ и, как следствие, приводящих к более активной и успешной физической и социальной адаптации студентов.

Список литературы

1. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. / Я.М. Коц. – М.: 1986. – 280 с.
2. Медведев М. А. Адаптационные характеристики человека (оценка и прогнозирование). / М.А. Медведев. – Томск: 1997. – 138 с.
3. Московский консенсус по применению стабилометрии и биоуправления по опорной реакции в практическом здравоохранении и исследованиях / НИИ нормальной физиологии имени П.К. Анохина. – М., 2017 – 10 с.

«МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ»: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ, СПОРТИВНОЙ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Касаткина М.А.
Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

«YOUTH – SCIENCE»: PHYSICIAN-BIOLOGICAL ASPECTS ATHLETIC, ATHELETIC AND TOURIST-RECREATION ACTIVITY

Kasatkina M.
Sochi State University, Sochi, Russia

In article are presented results Second All-Russian scientifically-practical conference: «Tourism: hospitality, sport, industry of the feeding», which took place of the October 27–28 2016 in Sochi state university. In functioning the conferences have took part more than 80 students, graduate student and teachers from Russia, as well as from Ukraine. The most interesting reports have sounded on sections № 5, touching physician-biological aspects of the physical culture, sport, tourism.

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Томилин К.Г.

masikkasatka@mail.ru, tomilin-47@rambler.ru

Введение. 27–28 октября 2016 г. на факультете туризма, сервиса и спорта состоялась 2-я Всероссийская научно-практическая конференция «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», в которой приняло участие более 80 преподавателей, аспирантов и студентов из России, а также из Украины.

Результаты и их обсуждение. А.В. Калинина, В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова (РостГМУ, г. Ростов-на-Дону) представляли вариационную кардиоинтервалометрию как метод достоверного контроля функционального состояния юных футболистов. Две группы юных футболистов – воспитанников отделения футбола детско-юношеской спортивной школы «Гребной канал «Дон», в течение 2–3 лет тренировавались 4 раза в неделю: 12 девочек (возраст 11,8±0,5 лет) и 11 мальчиков (возраст 11,7±0,4 лет).

При анализе ВСР было выявлено, что наиболее адаптированными к физическим нагрузкам были девочки. У них зарегистрированы более длинные RR, меньшая ЧСС, большие МО и ВР, меньшие АМО и ИН. У 27,3% мальчиков и у 40,0% девочек выявлен I тип, с умеренным преобладанием центральной регуляции, сниженными ФВ. У 45,4% мальчиков и у 60% девочек был III тип с оптимальным состоянием регулирующих систем, с умеренным преобладанием автономной регуляции и высоким уровнем ФВ. У 27,3% мальчиков выявлен II тип регуляции, с выраженным преобладанием симпатических влияний, результатом чего являются низкие ФВ организма.

По количественной представленности основных волн в ТР, адаптация сердечно-сосудистой системы у 45,5% мальчиков и лишь у 8,0% девочек обусловлена в большей степени HF-компонентом, отражающим вагусный контроль сердечного ритма; у 27,3% мальчиков и 42,0% девочек – LF-компонентом, отражающим активность симпатических центров; у 27,3% мальчиков и у 50% девочек – VLF-компонентом, отражающим как физическое, так и психоэмоциональное перенапряжение и подключение неспецифических механизмов к управлению сердечной деятельности. Следовательно, большее количество девочек, по сравнению с мальчиками, платят более высокую физиологическую «цену» адаптации к физическим нагрузкам.

П.Б. Волков (ГГПИ, г. Глазов) представлял пути приобщения подростков с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития к региональной туристической деятельности. Исследование проводилось с подростками специальных (коррекционных) образовательных учреждений, имеющих общее недоразвитие речи, задержку психического развития в возрасте 12–14 лет в летний период в условиях загородного оздоровительного лагеря (n=142). С воспитанниками в период с июня по август проведено 14 туристических походов, с общей протяженностью 160 км.

Результаты исследования показали:

– под воздействием дозированной физической нагрузки и средового фактора у подростков произошли позитивные изменения в воспитании силовой выносливости (57%); повышении двигательной активности (94%); коррекция скованности

движений, двигательных нарушений (33%), перенос сформированных двигательных навыков на уроках АФВ в туристическую деятельность (89%). Средством воспитания силовой выносливости явились три группы физических упражнений: прохождение туристического маршрута с весом собственного тела; с внешним отягощением (рюкзак, палатка, резиновая лодка и т.п.); с силовым сопротивлением внешней среды (подъем в пригорки, против ветра, ходьба по песку и другое);

- у подростков с речевыми нарушениями отмечено повышение концентрации внимания (46%); точность движений (64%); равновесие (55%). Средствами развития данных качеств у подростков нозологической группы являлись следующие действия: дыхательные и речевые упражнения, направленные на развитие речевого дыхания; вязания узлов, направленные на коррекцию точности движений и развитие мелкой моторики рук; упражнения в формировании пространственных и временных отношений;
- у подростков с задержкой психического развития отмечена позитивная динамика в коррекции логического и образного мышления (35%); развитии координационных способностей (34%); концентрации внимания (40%).

М.С. Кривов и Г.Д. Брюханова (СГУ, г. Сочи) представляли доклад: «Лечение психосоматических заболеваний в санаторно-курортных учреждениях: проблемы и перспективы. Для исследования были выбраны 12 крупнейших санаториев г. Сочи. В результате анализа их веб-сайтов, было выявлено, что всего лишь в трех из них предоставляются услуги психотерапевта. Это свидетельствует о том, что в восьми из двенадцати крупнейших санаториев г. Сочи слабо применяются современные подходы и возможности, как лечения психосоматических заболеваний, так и отклонений в психическом здоровье клиентов санаториев.

В.А. Кундакчян и Г.Д. Брюханова (СГУ, г. Сочи) освещали «Развитие лечебно-оздоровительного туризма в г. Сочи (купальни комплекса Мацеста)». Проблемой комплекса «Мацеста» является его перегруженность, в результате чего возникает очередь на принятие ванн, что негативно сказывается на впечатлениях туриста, и ограничивает возможности оздоровления для местного населения. Курорту необходима общественная купальня, что позволит не только разгрузить растущий поток туристов, но и откроет новые возможности для оздоровления местных жителей и спортсменов во время тренировочных сборов и соревнований в г. Сочи.

Р.Н. Дьяченко, М.А. Дудкин, Ю.Д Максименко. (НФ МГОУ, г. Ногинск) провели анализ внешкольной двигательной активности учащихся младших классов. С помощью студентов отделения физической культуры НФ МГОУ, было проведено исследование двигательной активности учеников 1–4 классов посредством снятия показателей с помощью мобильных приложений для операционных систем для смартфонов Android, Windows и IOs. Применение данных технологий выявило низкий уровень двигательной активности детей, и вместе с тем способствовало двукратному увеличению их интереса к физическим упражнениям, не связанным с передвижениями (в особенности на свежем воздухе).

К.А. Бугаевский (КПУ, г. Запорожье, Украина) изучал особенности ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток. Лишь 9,09% девушек-волейболисток отвечают критериям гинекоморфного (женского) соматотипа; 27,27% – параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 63,64% девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Исследования свидетельствуют не только о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

В.Н. Кулезнёв (ЮЗГУ, г. Курск), Ю.В. Круглова (РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва), Е.А. Ларина (ЮЗГУ, г. Курск) раскрывали историю допинга, проблемы, связанные с ним, пути и перспективы их решения (устранения) в условиях геополитических реалий. Первое официальное упоминание о допинге в современном спорте было в 1865 году; гибель велосипедиста Линтона в 1866 году трактовалась, как первая смерть из-за применения допинга. В 1963 г. Совет Европы создал специальный комитет по борьбе с допингом; на играх в

Мюнхене в 1972 году был обязательный контроль во всех видах олимпийской программы, и на чемпионатах мира.

При всех достижениях в разработке наиболее актуальных методик обнаружения спортивного допинга, создание и использование на практике новинок допинга, способов сокрытия всегда будет на шаг впереди способов контроля над допингом. Допинг-контроль стабильно будет отстающим даже не на год–два, а на целые десятилетия.

Один из главных борцов в России с допингом Григорий Родченков был уволен из Московской антидопинговой лаборатории; бежал из страны в США, и дал скандальное интервью New York Times, в котором обвинил нескольких российских чемпионов в применении допинга. В результате отстранения российских легкоатлетов и тяжелоатлетов от «Олимпиады-2016» нанесен непоправимый моральный и материальный урон, разрушены карьеры и судьбы.

Жесткий прессинг есть не что иное, как политический заказ, причем в отдельных случаях без предъявления определенных доказательств. В тоже время, за 2015 год ВАДА было выдано 583 терапевтических разрешения на применение запрещенных препаратов: велоспорт – 102, легкая атлетика – 68, триатлон – 58, плавание – 42, лыжный спорт – 37. Вся эта история вызвала массу вопросов адресованных ВАДА, прежде всего наглядная избирательность «больных» чемпионов.

В.В. Мякотных (СГУ, г. Сочи) освещал проблемы образования в Российской Федерации. Основополагающей позицией Болонского процесса является повышение конкурентоспособности, независимости и автономии университетов. Однако в последнее время в России наблюдается строго противоположная тенденция. Практически все изменения в законодательстве о высшем образовании за последние десять лет направлены на ужесточение требований к вузам, сплошную мелочную регламентацию, не допускающую даже намека на возможность независимости и автономии вузов.

Создается впечатление, что в последнее время основной целью чиновников от образования становится сокращение любой ценой количества вузов до запланированных министерством показателей. При этом самый простейший способ – неоправданная перегрузка профессорско-преподавательского состава тяжелой, а часто и бесполезной работой по созданию множества документов учебно-методического обеспечения, требования к содержанию которых превышает все разумные пределы.

По мнению автора, реформа система образования в Российской Федерации должна быть связана со снижением количества и объема документации, регламентирующей образовательный процесс, социальным обеспечением профессорско-преподавательского состава, повышением их зарплат, увеличением расходов на науку, совершенствованием материально-технического обеспечения вузов.

Необходимо осознать, что бездумное копирование всего западного без учета своей ментальности, своих традиций, условий и опыта, которые коренным образом отличаются от европейских, способно привести только к снижению конкурентоспособности нашей страны на мировой арене.

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) в своем докладе «Ознакомление, знания, понимание, умения, навыки, мотивация, компетенции» фактически продолжил анализ затронутых предыдущим автором вопросов. 15-летний опыт подготовки специалистов на ФФК сочинского университета показал, что из почти 500 выпускников только единицы (1,5–2,5%) связали свою трудовую деятельность с водными видами рекреации на курорте (из среды яхтсменов, занимающихся многие годы). Студенты, освоившие в вузе хорошую учебную программу по парусному спорту и водным видам рекреации, оказались некомпетентными для работы в этой области. Формирование компетенций в парусном спорте оказалось более сложным делом, чем это предусмотрено нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации. И поступление специалистов в нужные обществу сферы трудовой деятельности (на примере водных видов рекреации в сочинском регионе) происходит на несколько порядков хуже, чем в 1980-х годах, когда в вузы страны набирали спортсменов высокой квалификации, и молодых специалистов направляли на производство «по распределению».

Ю.Е. Данилова и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) изучали особенности психомоторного развития девушек 16–17 лет, занимающихся спортивной акробатикой. Уровень развития координационных способностей у девушек различен: реагирующая способность: у 11 % –

высокий уровень, 10% – выше среднего, 50% – средний, 10% – ниже среднего, 19% – низкий; кинестетическая способность: у 20% – выше среднего уровень, 61% – средний уровень, 10% – ниже среднего, 9% – низкий; способность к сохранению статического равновесия: у 10% – высокий уровень, 5% – выше среднего, 40% – средний, 10% – ниже среднего, 35% – низкий; динамическое равновесие: у 6% – выше среднего уровень, 60% – средний, 10% – ниже среднего, 24% – низкий; ритмическая способность: у 30% – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50% – средний; 10% – ниже среднего; способность к ориентации в пространстве: у 10% – выше среднего уровень, 40% – средний, 40% – ниже среднего, 10% – низкий.

Физическая подготовленность девушек 16–17 лет преимущественно соответствовала хорошему (выше среднего) уровню: «быстрота» у 9% – высокому уровню, у 87% – хорошему, у 5% – среднему; взрывная сила ног у 31% – высокому уровню, у 65% – хорошему, у 4% – среднему; аэробная выносливость у 20% – высокому уровню, у 80% – хорошему; силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса у 95% – хорошему уровню, у 5% – среднему; «гибкость» у 94% – хорошему уровню, у 6% – среднему.

М.А. Касаткина и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) представляли методику определения типа моторной асимметрии при обучении плаванию в группах начальной подготовки. В тестировании принимало 20 детей в возрасте 7–8 лет; для оценки ведущего полушария головного мозга использовалась методика «рука–глаз–нога» (Е.М. Бердичевская, 2004).

При сравнении групповых результатов отмечалось следующее:

- группа с доминированием левого полушария (64%) демонстрирует преимущество: в реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, ритмической способности;
- амбидекстры (смешанный тип) – в способности к ориентации в пространстве и кинестетической способности;
- с преобладанием правого полушария (5%) – в тех же координационных показателях, что и амбидекстры.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне; во второй день состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, с размещением статей на платформе РИНЦ.

Список литературы

1. Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 26–28 октября 2016 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 266 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Кислов Р.Д.
Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия

RESEARCH OF CARDIAC AND VASCULAR SYSTEM AT HIGHLY SKILLED WEIGHTLIFTERS

Kislov R.
Moscow City University, Moscow, Russia

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Черногоров Д.Н.

kislov.r@gmail.com

Possibility of carrying out inspection and screening of the functional condition of cardiovascular system at weightlifters various groups of preparation locates in article. The revealed rejections of dispersion characteristics at athletes during training occupations will allow to reveal predictors of more expressed morphological violations of a myocardium that finally can lead to aberrations of a cardiac rhythm.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что высококвалифицированные спортсмены постоянно подвергаются повышенным физическим нагрузкам, что, несомненно, оказывает влияние на анатомию и физиологию внутренних органов, в первую очередь на сердечно-сосудистую систему (ССС), обозначаемых термином «Спортивное сердце».

Не секрет, что профессиональные спортсмены живут спортом стараясь добиваться наивысших результатов, в этой связи ССС под воздействием названных нагрузок претерпевает существенные морфологические и функциональные изменения, о чем свидетельствуют последние медицинские исследования, подтверждающие отличие сердца спортсменов от сердца обычного человека [1, 3]. Также были выявлены отклонения со стороны электрических характеристик сердца, такие как: синусовая брадикардия, синусовая аритмия, гипертрофии желудочков и др. Многие авторы отмечают, что подобные изменения, в свою очередь, вызывают отклонения процессов реполяризации – синдром ранней реполяризации желудочков (СРРЖ), встречающийся у спортсменов с высокой частотой (8,9–9,4% случаев). Описано, что спорт высших достижений может приводить к патологическим изменениям сердца, что в свою очередь может обернуться летальным исходом [1, 4].

По литературным данным отмечено далее, что на сегодняшний день, не разработано обоснованных рекомендаций и нормативов для людей, которые занимаются спортом и имеют так называемое «спортивное сердце». В связи с отсутствием названых рекомендаций нами предприняты исследования по изучению воздействия различного объема и интенсивности нагрузок на ССС спортсменов в частности тяжелой атлетике.

Исходя из подобных обстоятельств, нами предпринято исследование по изучению воздействия соревновательных нагрузок, которые характеризуются как максимальные, на ССС у высококвалифицированных тяжелоатлетов с помощью диагностической системы – монитора микроальтернаций электрокардиограммы (ЭКГ) сигнала «Кардиовизор–06С», позволяющей определять и регистрировать отклонения реполяризационных процессов в миокарде у спортсменов, а так же динамику изменений дисперсионных индексов и микроальтернаций зубца-Т ЭКГ.

Цель исследования – изучение влияния максимальной физической нагрузки на градацию индексов «ритм» и «миокард» у высококвалифицированных тяжелоатлетов в зависимости от стажа спортивной карьеры, тем самым дополнительно охарактеризовать функциональное состояние ССС.

Обоснованием исследования явилось также известное положение, что названные максимальные физические нагрузки и усиленная мышечная деятельность предъявляют сердцу дополнительные повышенные требования, обусловленные необходимостью обеспечения достаточной мощности ударного и минутного объема выбрасываемой в аорту крови для обеспечения, в свою очередь, органов и тканей организма тем количеством кислорода, за счет которого становится возможным выполнение максимальной механической работы [2, 5].

Для решения указанной цели поставлены следующие конкретные *задачи:*

1) До соревнований зарегистрировать микровольтные альтернации зубца-Т электрокардиограммы у спортсменов;
2) Повторно зарегистрировать эти же показатели непосредственно после соревнований и таким образом отразить фактор влияния максимальной физической нагрузки на функциональное состояние ССС и выявить возможные ранние предвестники электрической нестабильности миокарда у высококвалифицированных тяжелоатлетов в зависимости от спортивного стажа.

Материал и методы. Исследования проведены на участниках Всероссийских и Московских соревнований по тяжелой атлетике (апрель 2016 г.) в группе 50 высококвалифицированных тяжелоатлетов: 18 спортсменов со стажем до 5 лет; 22 спортсмена со стажем от 6 до 10 лет; 10 спортсменов со стажем 10 и более лет.

Результаты исследования. По методу исследования использовались специализированные индексы «Миокард» и «Ритм», которые, по мнению разработчиков, несут достоверную информацию о функциональном состоянии ССС у спортсменов. В полученных результатах по индексу «Ритм» (табл.1) во всех исследуемых группах до соревнований у большинства испытуемых тяжелоатлетов (89%–90%) наблюдалась градация «*пограничное состояние»*, что расценивается как изменение нормальной функции в сторону начальных отклонений.

После соревновательной нагрузки в группе спортсменов со стажем до 5 лет и 6–10 лет выявлено ухудшение показателей по градации «*значимое отклонение*» (на 16,7% у спортсменов со стажем до 5 лет, на 13,6% у спортсменов со стажем 6–10 лет).

Таблица 1. Процентное соотношение градаций индекса «Ритм» у высококвалифицированных тяжелоатлетов в зависимости от стажа спортивной карьеры до и после соревнований.

Градация	**ВТ 5 лет стажа и меньше, n-18**		**ВТ от 6 до 10 лет стажа, n-22**		**ВТ от 10 лет стажа и больше, n-10**	
	ДС	**ПС**	**ДС**	**ПС**	**ДС**	**ПС**
Норма	5.5	0 (-)	9.1	4.5 (-)	10	10
Пограничное состояние	89	49.6 (-)	89.4	45.5 (-)	90	50 (-)
Значимое отклонение	5.5	16.7 (+)	4.5	13.6 (+)	0	20 (+)
Выраженное отклонение	0	33.3 (+)	0	36.4 (+)	0	20 (+)

Примечание: ВК – высококвалифицированные тяжелоатлеты; ДТ – до соревнований; ПТ - после соревнований; (+) – увеличился %; (-) – уменьшился %.

Далее, у 1/3 спортсменов в группе со стажем до 5 лет и от 6 до 10 лет после соревновательной нагрузки выявлено заметное ухудшение в виде перехода к градации «*выраженное отклонение»* (на 33,3 и 36,4% соответственно).

У высококвалифицированных тяжелоатлетов, имеющих спортивный стаж 10 и более лет, после соревнований подобные ухудшения выявлены также по градациям «*значимое отклонение»* и «*выраженное отклонение»* (в каждой на 20% соответственно).

Полученные данные указывают на отсутствие у высококвалифицированных тяжелоатлетов заметного влияние соревновательных нагрузок и длительности спортивного стажа на динамику изменений показателей индекса «Ритм».

По индексу «Миокард» (табл. 2) до соревновательной нагрузки существенных отклонений функционального состояния ССС в исследуемых группах не явлено, о чем свидетельствует наибольший процент испытуемых, относящихся к градациям «*норма*» и «*пограничное состояние»* (27,5 и 61,5% – со стажем до 5 лет; 18,3 и 72,8% – 6–10 лет; 10 и 80% – 10 и более лет).

Однако после соревнований данные показатели продемонстрировали существенный сдвиг в сторону ухудшения, так по градации «*значимое отклонение»* процент испытуемых увеличился на 11,1 и 20% в группах со стажем до 5 лет и 10 лет и более соответственно, а по градации «*выраженное отклонение»* в этих же группах на 16,7 и 20% соответственно.

Таблица 2. Процентное соотношение градаций индекса «Миокард» у высококвалифицированных тяжелоатлетов в зависимости от стажа спортивной карьеры до и после соревнований.

Градация	ВТ 5 лет, n-18		ВТ от 6 до 10 лет стажа, n-22		ВТ от 10 лет стажа и больше, n-10	
	ДС	ПС	ДС	ПС	ДС	ПС
Норма	27.5	5.5 (-)	18.3	9.1 (-)	10	0 (-)
Пограничное состояние	61.5	66.8 (+)	72.6	81.7 (+)	80	60 (-)
Значимое отклонение	5.5	11.1 (+)	9.1	0 (-)	0	20 (+)
Выраженное отклонение	5.5	16.7 (+)	0	9.1 (+)	10	20 (+)

Примечание: ВК – высококвалифицированные тяжелоатлеты; ДТ – до соревнований; ПТ - после соревнований; (+) – увеличился %; (-) – уменьшился %.

Для подтверждения указанного возможного этиологического фактора, на наш взгляд, требуется проведение дальнейших исследований и наблюдений за состоянием ССС у спортсменов разного уровня квалификаций и стажа многолетней подготовки. Эти данные могут быть использованы при разработке физиологически обоснованных рекомендаций для специалистов тренерского штаба и спортивных медиков для контроля и корректировки тренировочных нагрузок, а, в конечном счете, – профилактики возможных более выраженных патологических состояний.

Выводы

1. Первичное фоновое обследование и анализ микроальтернаций зубца-Т ЭКГ сигнала в последовательных сердечных сокращениях как метод обладает достаточно высокой чувствительностью к электрофизиологическим изменениям в миокарде.
2. Повторная регистрация эти же показатели непосредственно после воздействия высокоинтенсивной соревновательной нагрузки позволила выявить существенные отклонения дисперсионных характеристик микроальтернаций зубца-Т ЭКГ и таким образом отразить появление электрической нестабильности миокарда у данной категории спортсменов вне зависимости от спортивного стажа.
3. Для подтверждения указанного возможного этиологического фактора требуется проведение дальнейших исследований и наблюдений за состоянием ССС у спортсменов разного уровня квалификаций и стажа многолетней подготовки. Эти данные могут быть использованы при разработке физиологически обоснованных рекомендаций для специалистов тренерского штаба и спортивных медиков для контроля и корректировки тренировочных нагрузок.

Список литературы

1. Баевский Р.М., Иванов Г.Г., Чирейкин Л.В. и др. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем // Вестник аритмологии. 2001. – С.65–86.
2. Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А. Динамика микроальтернаций зубца-Т электрокардиограммы у высококвалифицированных тяжелоатлетов под воздействием соревновательной нагрузки // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки», 2015. – № 3 (19). – С. 29–35.
3. Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А. Динамические исследования вариабельности сердечного ритма и дисперсионного картирования электрокардиограммы у тяжелоатлетов различного уровня подготовки // Журнал Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – № 1. – С. 15–20.
4. Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А. Характеристика основных параметров вариабельности сердечного ритма и альтернаций Т-зубца ЭКГ как показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у тяжелоатлетов. VIII Международная научно-практическая конференция: «Отечественная наука в эпоху изменений», Екатеринбург, 2015. –.ч. 5, № 3(8). – С.16−20.
5. Чечельницкая С.М., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А. Динамические исследования показателей перенапряжения миокарда у тяжелоатлетов различной спортивной квалификации. // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки», 2015. – № 3 (19), 2015. – С. 14–22.

ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТРАВМИРОВАННОГО ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ

Копысов С.С.
Таврическая академия Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Россия

STUDYING OF METHODS OF RESTORATION FUNCTIONAL CONDITION OF THE INJURED ANKLE JOINT AT FOOTBALL PLAYERS

Kopysov S.
Taurida national V.I. Vernadsky University, Simferopol, Russia

The studied of efficacy of a rehabilitation complex, consisting of massage and physical therapy, for restore the functional state of the injured ankle joint in athletes. It was surveyed 10 football players aged 19-22 years with injuries of the ankle joint. In Functional diagnostics conducted the first, tenth and twentieth days of rehabilitation to the healthy and the injured limb. Massage and physical therapy was performed every day (at the rate of 10-15 sessions). Duration of complex rehabilitation – 20 days. As a result of the course of complex rehabilitation of the indicators of the functional status of injured joints has almost completely recovered (the difference with the norm is 0,6-3,1 %), and rates of testing at extreme loads not fully recovered (the difference with the norm is 5,6-25,2%).

Научный руководитель
канд. биол. наук Тарабрина Н.Ю.

kopys2012@yandex.ru

Введение. Травмы и заболевания голеностопного сустава являются одной из наиболее распространенных заболеваний нижних конечностей [1, 2]. Это связано с большой нагрузкой на суставно-связочный аппарат этого сустава при хождении, прыжках, беге, особенно в условиях отягощения и это обуславливает сравнительно частые повреждения этого суставов – растяжения и разрывы связок, вывихи и подвывихи, переломы лодыжек [3]. Современный футбол отличает возрастающая интенсивность действий, когда в условиях беспрерывных единоборств игрокам приходится преодолевать активное сопротивление соперника, часто на фоне значительного физического перенапряжения, в результате чего постепенно накапливается усталость. Вследствие этого мышцы футболиста становятся недостаточно эластичными, вязкими и потенциально готовы к травмам [4, 5]. В этой связи высокую актуальность приобретает разработка и совершенствование методов медицинской реабилитации в острый период травмы, а также физической реабилитации в посттравматическом периоде для полного восстановления его функций.

В связи с вышеизложенным, целью работы являлось исследовать эффективность реабилитационного комплекса (состоящего из массажа и ЛФК) для восстановления функционального состояния травмированного голеностопного сустава у спортсменов.

Материалы и методы. Было исследовано 10 футболистов с травмами (растяжение связок – по заключению хирурга) голеностопного сустава. Возраст футболистов 19–22 года, рост 175–181 см, вес 77–85кг. Функциональную диагностику проводили в первый, десятый и двадцатый дни курса реабилитации (до массажа и ЛФК) на здоровой и травмированной конечности. Массаж и ЛФК проводили каждый день или через день, на курс 10–15 сеансов. Процедура массажа предшествовали занятию ЛФК. Продолжительность курса комплексной реабилитации – 20 дней. В первые сутки посттравматического периода (через 10–15 часов после травмы) у футболистов было проведено функциональное обследование здорового и травмированного голеностопного сустава. У спортсменов исследовали длину окружности суставов (ДОС), угол сгибания-разгибания суставов (УСР), динамическую (ДВ) и статическую (СВ) выносливость здорового и травмированного одноименного сустава. Такое же обследование проводили в десятый и двадцатый дни посттравматического периода. Полученные результаты сравнивали для исследования динамики функционального состояния опорно-двигательной системы в период курса реабилитации у футболистов, а также для анализа динамики восстановления этих показателей до нормы, зарегистрированной для

здорового голеностопного сустава. Расчеты и графическое оформление полученных в работе данных проводились с использованием программы Microsoft Excel и программного пакета «STATISTICA–10.0». Затем проводили парное сравнение групп с использованием параметрического теста Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. В первый день курса реабилитации в области голеностопного сустава была обнаружена отечность, это проявилось в увеличении длины окружности голеностопного сустава до 25,3–28,5 см. в среднем до 27,1±1,1см, что в сравнении со средней нормой для здоровой ноги, зарегистрированной у тех же спортсменов, было на 11,4±1,3% больше. Угол сгибания-разгибания травмированного голеностопного сустава в первый день курса реабилитации в среднем составлял 41,0±3,9°, что меньше нормы, которая составляет 55,6±1,5°, на 26,2±6,7% (P<0,05). Таким образом, объем движений в травмированных суставах был значительно ограничен, из-за болевого синдрома. Динамическая выносливость мышц голеностопного сустава была также значительно ограничена выраженным болевым синдромом, и в первый день обследования составила 1,6±0,6 дв, в сравнении с нормой для здоровых суставов у тех же обследуемых, которая составляла в среднем 37,6±3,0 дв, была на 95,7±1,8% меньше, (P<0,05). Показатель статической выносливости мышц голеностопного сустава составлял в среднем 4,8±1,4 сек. При сравнении с нормой для здоровой конечности, которая составляет 237,5±8,5 сек, обнаружено, что СВ гол.с. – на 97,9±0,6% ниже нормы.

Через десять дней курса реабилитации показатели функционального состояния опорно-двигательной системы у футболистов в посттравматический период изменились и стали составлять: ДОС изменялась и в среднем была равна 24,9±1,1 см, что значительно ближе к норме, которая составляет 24,3±1,0 см. УСР был равен в среднем 50,0±3,3°. Эти значения также приближаются к норме для здоровых суставов, которая составляет 55,6±1,5°, однако несколько выше её. ДВ составляла 10–18 дв, в среднем 13,9±3,2 дв. Таким образом, к десятому дню курса реабилитации ДВ травмированного голеностопного сустава была на 62,8±8,7% соответственно меньше нормы (P<0,01). СВ была равна 50–120 сек, в среднем 92,0±22,2сек, что было меньше нормы на71,3±16,4% (P<0,01).

Через двадцать дней после травмы у тех же обследуемых было проведено функциональное обследование и результаты таковы: ДОС была равна 24,5±1,0 см, что было несколько больше нормы на 0,7±0,6%. УСР через двадцать дней посттравматического периода увеличился до 50-56° и в среднем составлял 53,6±2,3°. при сравнении с нормой для здорового голеностопного сустава этот показатель был меньше её на 1,4±2,4%. ДВ стала больше, увеличившись до 25–37 дв, в среднем до 29,9±4,7дв. а норма по этим показателям для здорового сустава составляет 37,6±3,0 дв., таким образом ДВ была ниже нормы на 20,7±8,0% (P<0,001). СВ увеличилась до 185-220 сек в среднем до 203,0±12,7 сек. Эти значения были ниже нормы на12,1±8,9%.

Для исследования динамики реабилитации функционального состояния голеностопного сустава в посттравматическом периоде сравнивали показатели ДОС, УСР, ДВ и СВ, зарегистрированные в первый, десятый и двадцатый дни курса реабилитации. К десятому дню курса массажа и ЛФК длина окружности сустава стала меньше на 6,5–9,7%. в среднем на 8,1±1,0% (P<0,01). Показатель угла сгибания-разгибания травмированного голеностопного сустава увеличился на 22,52±8,8% (P<0,01). Показатель динамической выносливости мышц голеностопного сустава повысился к десятому дню курса реабилитации на 748,3±37,2% (P<0,001). Показатель статической выносливости мышц травмированного голеностопного сустава к середине курса реабилитации стал больше на 251,52±12,2% (P<0,01). К двадцатому дню курса реабилитации антропометрические показатели приблизились к показателям здоровых суставов и стали составлять в сравнении с первым днем обследования ДОС на 9,55±0,7% а УСР на 31,5±1,9% (P<0,001), а показатели ДВ к концу курса реабилитации увеличилась на 2165,0±97,7,% (P<0,001), СВ стала больше на 445,9±12,2% (P<0,001).

Анализ данных свидетельствует о том, что к концу курса реабилитации по показателям объема движения в суставах, а также по показателям силы и выносливости мышц нижних конечностей на стороне травмы наблюдается существенный реабилитационный эффект.

Заключение. Показатель длины окружности голеностопного сустава, характеризующий отечность периартикулярных тканей, снизился до показателя нормы для здоровых конечностей. Следует однако отметить, что по показателям относительного «покоя» (ДОС и УСР) значения, зарегистрированные на травмированном суставе, достигли показателей здоровых суставов, а при предельных нагрузках (ДВ и СВ) наблюдается значительное «отставание» показателей

травмированных суставов от одноименных показателей здорового голеностопного сустава. Необходимо также отметить, что реабилитационный эффект, полученный к десятому дню курса реабилитации (Δ1–10 %) выше, чем к двадцатому дню курса (Δ1–20%), что обусловливает необходимость начала реабилитационных мероприятий с ранних сроков травматической болезни. На основании представленных в работе данных рекомендовать массаж и ЛФК как эффективные методы реабилитации функционального состояния опорно-двигательного аппарата при травмах суставов у спортсменов.

Список литературы

1. Акулова Л.И. Теоретические вопросы травматологии и ортопедии / М: Медицина, 1990. − 180 с.
2. Богданович И.Я. Клиника и лечение повреждений голеностопного сустава / Казань. Б. и., 1975. − 132 с.
3. Гурьев В.Н. Консервативное и оперативное лечение повреждений голеностопного сустава / М.: Медицина, 1991. – 164 с.
4. Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю., Гетиков Ю.А. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции.– 2016.–№ 1(10). – С. 31–35.
5. Тарабрина Н.Ю., Сеитов Б.Б. О роли фитнеса в подготовке юных футболистов // Дни науки КФУ им. В.И. Вернадского. Сборник тезисов участников II научной конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, студентов и молодых ученых. – 2016. – С. 855–857.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Лукавченко К.М.

Елабужский институт, КФУ, г. Елабуга, Российская Федерация

Научный руководитель
Петров Р.Е.

ksenia10061603@gmail.com

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN IN THE HEALTH-IMPROVING CAMP

Lukavchenko K.

Elabuga Institute of KFU, Elabuga, Russian Federation

This article is devoted to the analysis of physical training in children's health-improving camps. We analyzed the characteristics of physical education of children, examples of the organization of physical education, and the methods that are used in the course of the training. There are examples of experiments performed by us in the course of studying the theme.

Введение. Большую роль в современном обществе играет физическая подготовка, каждого человека. Безусловно, для того чтобы организм человека был здоров, ему необходимо соблюдать правила приема пищи, выполнять физические упражнения, заниматься личной гигиеной; всё это в комплексе дает людям определенный тонус на каждый день и продлевает их жизнедеятельность. Поэтому физическая подготовка является главной ступенью здоровья.

Физическая подготовка – вид физического воспитания, имеющий прикладную направленность, а также ступень физического воспитания, обеспечивающая предпосылки для овладения какой-либо деятельностью [1].

Физическое воспитание детей в лагерях является очень сложным процессом. Главной целью в данном вопросе является активный отдых, с использованием физических упражнений, различных игр, эстафет, соревнований.

В оздоровительных лагерях обязательно должны проводиться утренняя гимнастика, занятие плаванием, принятия солнечных ванн, спортивные игры. Все дети должны принимать участие в данных мероприятиях, если есть какие-либо заболевания, надо их учитывать и давать ребенку более легкую программу, по которой он будет заниматься ежедневно.

В первые дни заезда обязательно каждый ребенок взвешивается, измеряет рост, все это записывается, чтобы в последующем сравнить результат после окончания смены и подвести итоги. Проводят инструктаж физрук, медсестра, инструктор по плаванию, о пользе физических

нагрузок, плавания, солнечных ванн и гигиены. Вожатый знакомит с лагерем, как он устроен, какие есть правила.

В ходе анализа работы в лагере «Солнышко» г. Мензелинска, можно выделить пункты организации физического воспитания в лагере:

1. Ежедневное проведение утренней зарядки принятие солнечных и воздушных ванн;
   В ходе работы были проведены некоторые эксперименты, например, проводили зарядки с использованием танцевальных движений. Детям данный опыт очень понравился и за смену такие зарядки проводились 3 раза, для поддержания интереса и привлечения на зарядку.
2. Отрядные дела, в которые входит проведение физического воспитания, это например экскурсии, игры и т.д.
   Например: в лагере была организована экскурсия на родник, он находиться в 2 км. от лагеря. Обязательно при этом, каждый ребенок имел головной убор, бутылочку с водой и сухой поёк. Поставленная задача перед детьми: идя по дороге, они должны были рассказать, какие деревья и растения они видят, и сделать снимки природы.
3. Спортивные конкурсы и соревнования внутри лагеря, между отрядами. Были проведены веселые старты среди отрядов.
   Цель – способствовать физической активности детей.
   Форма работы – спортивно-развлекательная эстафета.
   Задачи:
   – способствовать сплочению коллектива;
   – способствовать формированию чувств товарищества и взаимопомощи;
   – формировать ответственность;
   – развивать навык работы в команде.
4. Спортивные соревнования между лагерями. Проводили игру волейбол, между командами разных лагерей: «Солнышко» и «Олимпийц».
5. Беседы о пользе спорта.

Данная беседа проводиться в начале смены с детьми. А также обязательно вожатый сообщает, обо всех болезнях детей, которые он записал в ходе знакомства с ребятами и их родителями, в первый день. И при любом соревновании, эстафете, походе или экскурсии проводиться инструктаж о безопасности, соблюдения правил и о характере и пользе данного мероприятия, как с воспитательной, познавательной стороны, так и с физической.

Заключение. Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей осознания необходимости здорового образа жизни, т.к. на сегодняшний день это очень важно. Чем интереснее будут преподносить физическое воспитание, тем эффективнее будет результат.

Список литературы

1. Дудьев В.П. Психомоторика: словарь-справочник. М.: ВЛАДОС. 2008. – URL: *http://psychomotor.academic.ru*. (дата обращения 14.02.17)
2. Вожатское лето–2009: Методические рекомендации по организации летней детской оздоровительной кампании [Текст]. Ставрополь: изд-во «Кавказский край», 2009. – 197 с.
3. Тазиев С.Ф. Технологии организации воспитательного процесса в детском оздоровительном лагере. Елабуга, Изд-во ЕГПУ, 2008. – 118 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОЗГОВОГО КРОВОТОКА ПРИ СОЧЕТАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ГРУПП С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Межибор И.Г.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

FEATURES OF CEREBRAL BLOOD POTENTIAL IN THE CONVERGENCE OF PHYSICAL AND COGNITIVE ACTIVITY IN REPRESENTATIVES OF GROUPS WITH VARIOUS LEVEL OF MOTOR ACTIVITY

Mezhibor I.
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Научный руководитель
проф., д-р мед. наук Капилевич Л.В.

mezhibor.irina@mail.ru

The purpose of the study the characteristics of cerebral blood potential in the convergence of physical and cognitive activity of a different nature, the representatives of power and cyclic kinds of sports. The study involved healthy male athletics and weightlifting. The study took place in three stages. First, familiarity with research methodology, then implement exercise specific to your sport after it was suggested to change the physical strain on the opposite. Analysis of the results showed that athletes increased tone of large and medium arteries and venous drainage during cyclic activity. In weightlifting increased venous outflow and decreased the rate Vav at the power activity.

Введение. Известны данные влияния физических нагрузок различного характера и умственной деятельности на изменение мозгового кровотока [3, 4, 6]. Также встречаются данные, что регулярные динамические нагрузки оказывают функциональные изменения на состояние сосудов головного мозга [5]. Однако до сих пор существует только общее представление о влиянии когнитивной деятельности на реактивность мозговых сосудов. В связи с этим, представляет интерес исследование особенностей гемодинамики головного мозга при сочетании физической и когнитивной нагрузки у лиц с различным уровнем двигательной активности.

Цель исследования – изучить особенности мозгового кровотока при сочетании когнитивной и физической нагрузки различного характера у представителей силовых и циклических видов спорта.

Материалы и методы. В наблюдении приняли участие здоровые мужчины, занимающиеся легкой и тяжелой атлетикой (N=20) в возрасте от 18 до 25 лет, имеющие разряд не ниже КМС.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе обследуемые знакомились с методикой проведения исследования, подписывали информированное согласие и согласие на обработку данных, затем у них измерялось артериальное давление (АД), осуществлялся сбор анамнеза, и оценивалось субъективное самочувствие. После чего, снималась РЭГ на реоэнцефалографе «Валента» (ООО «Компания Нео», Россия) в состоянии относительного покоя с пробой «фоновая запись» и выполнением когнитивного теста со счетом (Critchley et al., 2000) [1], где требовалось вычитать из четырехзначного числа двухзначное, каждый раз вычитая из последнего получившегося числа, в течение 1 минуты. Оценивалась правильность решения и количество арифметических операций.

На втором этапе испытуемым предлагалось выполнить физическую нагрузку специфическую для своего вида спорта, то есть легкоатлеты выполняли циклическую нагрузку на велоэргометре – тест PWC 170, а тяжелоатлеты выполняли силовую нагрузку – «становая тяга» (таблица 1). Также сразу после нагрузки регистрировалась РЭГ с пробой «фоновая запись» и когнитивным тестом.

На третьем этапе испытуемым было предложено сменить физическую нагрузку на противоположную, то есть легкоатлеты выполняли силовую нагрузку, а тяжелоатлеты циклическую (таблица 1), после чего также снималась РЭГ запись с пробами.

Таблица 1. Распределение физической нагрузки по группам.

II этап исследования	
Циклические виды спорта	**Силовые виды спорта**
Физическая нагрузка	
PWC 170 5 мин – нагрузка на велоэргометре 3 мин – отдых; 5 мин – нагрузка на велоэргометре (с большей мощностью).	Упражнение *«Становая тяга»* (вес 50% от максимального) – удержание штанги максимальное количество времени.
III этап исследования	
Силовые виды спорта	**Циклические виды спорта**

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы STATISTICA 8.0. Для определения характера распределения полученных данных использовали критерий Вилкоксона, позволяющий оценить статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) между двумя зависимыми выборками.

Результаты и их обсуждение. При изучении показателей фоновой записи (ФЗ), регистрируемой после циклической и силовой нагрузки, у представителей, занимающихся легкой атлетикой, достоверных изменений выявлено не было.

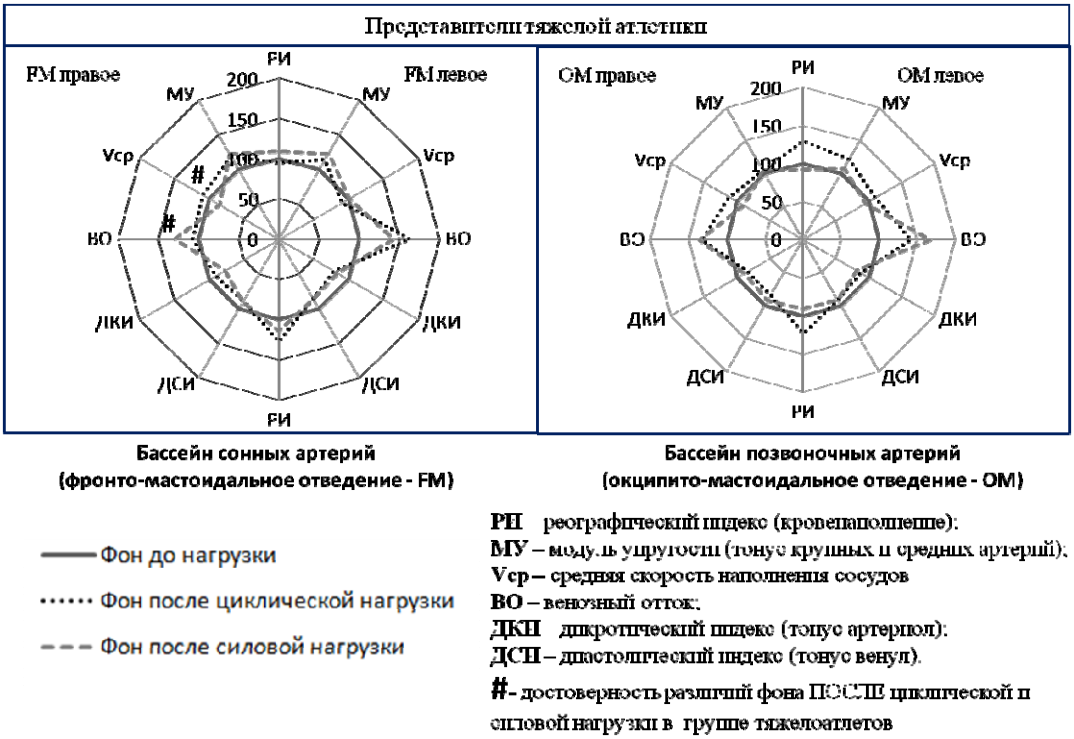

Рисунок 1 Показатели фоновой записи РЭГ, регистрируемой до и после физической нагрузки различного характера у представителей циклических и силовых видов спорта. (Данные представлены в % относительно ФЗ до нагрузки)

У представителей, занимающихся тяжелой атлетикой, статистически значимые изменения были зарегистрированы со стороны показателей, отражающих венозный отток (ВО) и среднюю скорость наполнения сосудов (Vср), в бассейне сонных артерий справа. Под влиянием силовой нагрузки ВО увеличился на 23% относительно циклической нагрузки, тогда как показатель Vср, наоборот, снизился на 25% (рис. 1).

При сочетании когнитивной нагрузки и физической, анализ результатов показал ряд существенных изменений в записи РЭГ у представителей легкой атлетики. Со стороны показателя модуля упругости (МУ), отражающего тонус крупных и средних артерий, наблюдается статистически значимый спад в бассейне сонных артерий слева на 26% под

влиянием силовой нагрузки, относительно циклической. В бассейне позвоночных артерий было выявлено достоверное увеличение венозного оттока под влиянием циклической нагрузки, прирост составил 83% слева и 101% справа, относительно силовой нагрузки (рис 2).

При анализе результатов записи РЭГ с выполнением когнитивного теста и после выполненной физической нагрузки, различного характера, у представителей, занимающихся тяжелой атлетикой, достоверных изменений выявлено не было.

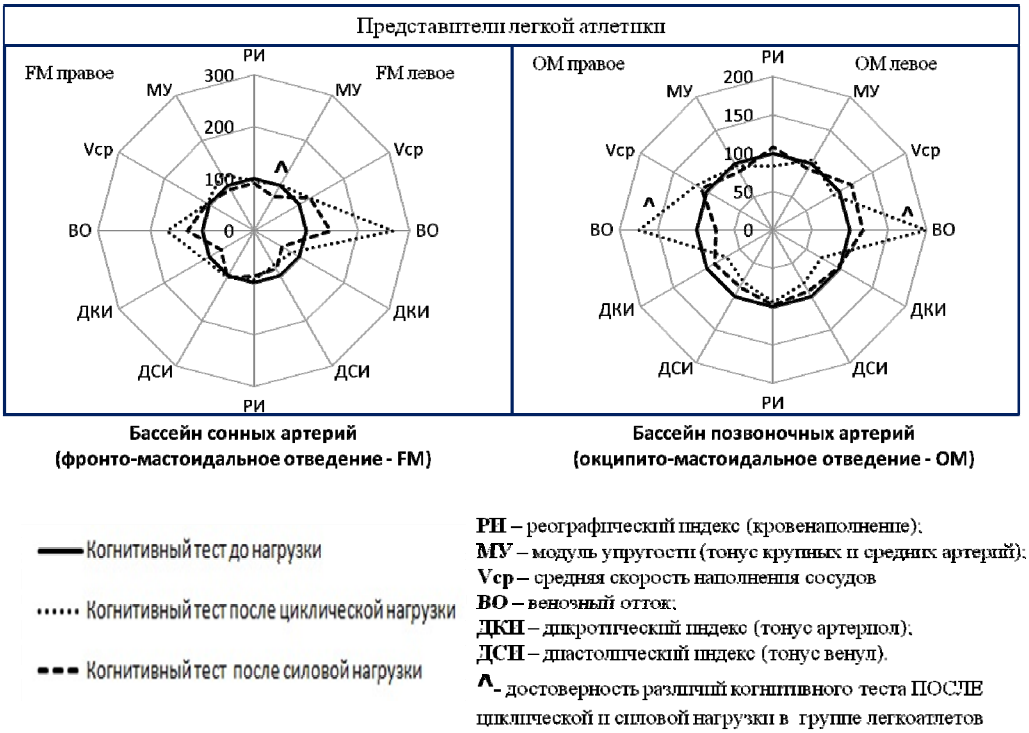

Рисунок 2 Показатели записи РЭГ с когнитивной пробой, регистрируемой до и после физической нагрузки различного характера, у представителей циклических и силовых видов спорта. (Данные представлены в % относительно РЭГ с когнитивным тестом до нагрузки)

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что у представителей циклических видов спорта не было выявлено существенных изменений в состоянии сосудов головного мозга после выполнения циклической и силовой нагрузки. Тогда как под влиянием когнитивной нагрузки и циклической, наблюдается статистически значимое увеличение со стороны тонуса крупных и средних артерий и венозного оттока по отношению к силовой нагрузке в сочетании с когнитивной.

У представителей силовых видов спорта под влиянием силовой нагрузки на фоновой записи РЭГ было зарегистрировано увеличение венозного оттока, а под влиянием циклической нагрузки статистически значимое увеличение показателя средней скорости кровенаполнения сосудов. Однако, при сочетании когнитивной и силовой нагрузки, также когнитивной и циклической у представителей тяжелой атлетики не было выявлено существенных функциональных изменений гемодинамики головного мозга.

Таким образом, можно предположить, что циклическая нагрузка, оказывает большее воздействие на перестройки стенок сосудов головного мозга у представителей легкой атлетики, нежели силовая, которая не является специфической для данного вида спорта. У представителей тяжелой атлетики под влиянием силовой нагрузки, характерной для данного вида спорта, также наблюдаются изменения мозгового кровотока, по сравнению с циклической нагрузкой. Однако под ее влиянием было отмечено увеличение кровенаполнения, данное явление может быть связано с важным средством удовлетворения метаболических потребностей головного мозга в процессе длительных динамических нагрузок [2].

Таким образом, регулярные физические нагрузки, характерные для того или иного вида спорта, обеспечивают перестройку регуляции мозгового кровотока и приводят к адаптации сосудов головного мозга.

Список литературы

1. Critchley H.D., Corfield D.R., Chandler M.P. et al. Cerebral correlates of autonomic cardiovascular arousal: a functional neuroimaging investigation in humans Journal of Physiology. 2000. – 523.1, P. 259–270.
2. Querido J. S., Sheel A.W. Regulation of cerebral blood flow during exercise. Sports Med.,2007. – vol. 37, No. 9. – p. 765–782.
3. Петрова Г.С. Влияние физических и дыхательных упражнений на мозговую гемодинамику и сопровождающих ее патологий у студентов // Известия Тульского государственного университета. – 2012. – № 1–2. – С. 200–209.
4. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека: Учебник / М.: Медицина. – 2003. – С. 337–339.
5. Межибор И.Г. Характеристика церебральной гемодинамики у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта, на фоне физической нагрузки. 2016. – № 4. – С. 335–338.
6. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. М.: ФиС. 1986. – С. 240.

ОСОБЕННОСТИ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ С ОВЗ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Овчинникова Н. А.
Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

FEATURES OF BIOELECTRICAL ACTIVITY MISS STUDENTS WITH DISABILITIES ENROLLED IN INCLUSIVE EDUCATION

Ovchinnikova N.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Nowadays in Russia there is Inclusive education system, which has aim to reduce social discrimination of children with disabilities. First of all, many children, learning in school with healthy children, have problems of motor adaptation, the reason of future reduction of psychological and social adaptation in general. Increasing of motor adaptation is a reason to investigate physiological and biomechanical basis of motion. Multifunctional computer "Neuro-MVP-4" was used for registration of bioelectrical characteristics of muscle contraction of lower limbs. Bioelectrical activity gastrocnemius (medial head), lateral broad thigh muscle, biceps femoris, straight back muscles (right and left) were investigated in the work. 30 first year students (age 18-19) of the Tomsk Polytechnic University with HIA (disorders of the musculoskeletal system) took part in investigation. All students were characterized as a normostenic body type after anthropometric measurements. According to the medical conclusion, they were identified in the group of medical physical training. Activity of the posterior group of hamstrings decreased in the group of students with HIA, the activity of the anterior group of hamstrings increased. The dynamic stereotype of walking of students with HIA is characterized by excessive involvement in the locomotion of the gastrocnemius muscles and the direct muscles of the back, while the central mechanisms of the hypersynchronization of motor units activity are the main adaptive mechanism.

Научный руководитель
канд.мед.наук. Давлетьярова К.В.

ona06_1995@mail.ru

Введение. В настоящее время, в России, введена система инклюзивного образования, которая направлена на снижение социальной дискриминации детей с ограниченными возможностями. Тем не менее, многие дети, обучаясь наравне со здоровыми детьми,

сталкиваются, в первую очередь, с проблемой двигательной адаптации, которая впоследствии становится причиной снижения психологической и социальной адаптации в целом. Важную роль в решении поставленных задач играет двигательная адаптация детей к условиям инклюзивного образования.

Адаптация к условиям высшей школы – это сложный многоуровневый социально-психологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Процесс адаптации активно сопровождается повышением функциональной мощности структуры и улучшением ее функционирования. При компенсации некоторые функции могут истощаться и тогда функционирование организма протекает на предпатологическом и патологическом уровнях. Такое состояние дезадаптации может привести к развитию переутомления, перенапряжения, значительному снижению работоспособности. Впоследствии это приведет к психологической и социальной дезадаптации, и снижению потенциала в целом.

Для улучшения двигательной адаптации необходимы исследования физиологических и биомеханических основ движения. На их основе станет возможно разработать программу для подготовки детей с ограниченными возможностями к обучению в высших учебных и средне-специальных заведениях наравне со здоровыми детьми.

В настоящее время у детей-инвалидов появилась возможность обучаться в ВУЗах и средне-специальных учебных заведениях наравне со здоровыми детьми. Однако большая часть таких детей сталкивается со сложностью получения образования в связи с невозможностью адаптироваться к изменившимся условиям [1].

В достижении устойчивой и совершенной адаптации большую роль играют перестройка регуляторных приспособительных механизмов и мобилизация физиологических резервов, а также последовательность их включения на разных функциональных уровнях. Вначале включаются обычные физиологические реакции и лишь затем – реакции напряжения механизмов адаптации, требующие значительных энергетических затрат с использованием резервных возможностей организма, что приводит к формированию специальной функциональной системы адаптации, обеспечивающей конкретную деятельность человека.

О системных механизмах двигательной адаптации можно судить только на основе всестороннего учета совокупности реакций целостного организма, включая реакции со стороны центральной нервной системы, двигательного и гормонального аппаратов, органов движения и кровообращения, системы крови, анализаторов, обмена веществ и других функциональных систем. При этом выраженность изменений функций организма в ответ на физическую нагрузку зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей человека, а также от вида патологии детей с ограниченными возможностями.

Таким образом, изучение биомеханических и физиологических индикаторов движения у детей с ограниченными возможностями позволят разработать программу обучения таких детей определенным двигательным навыкам, необходимым для дальнейшего обучения в ВУЗах и средне-специальных учебных заведениях в рамках программы инклюзивного образования [2].

Материалы и методы. Для регистрации биоэлектрических характеристик сокращения мышц нижних конечностей был использован прибор – многофункциональный компьютерный комплекс «Нейро-МВП-4» [3].

Методика регистрации ЭМГ. Регистрация ЭМГ может происходить в покое, при напряжении мышц, со стимуляцией или без неё. В данном случае, регистрация осуществлялась во время локомоторной нагрузки (ходьба по электрической беговой дорожке со скоростью 3 км/час). Выполнялась интерференционная поверхностная электромиография.

В исследовании принимали участие 30 студентов с ОВЗ имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата в возрасте 18–19 лет, обучающиеся на первом курсе Томского политехнического университета. Следует отметить, что студенты-первокурсники, попадая в новые для них социально-образовательные условия, в большинстве случаев чувствуют себя некомфортно, напряженно, сохраняют долгое время дистанцию в общении с сокурсниками, присутствует тревожность, связанная с попаданием в незнакомую среду.

После проведения антропометрических измерений все студенты были охарактеризованы по нормостеническому типу телосложения. По медицинскому заключению были определены в группу лечебной физической культуры. Контрольную группу составили студенты ТПУ первого курса в возрасте 18–19 лет, которые по результатам медицинского осмотра были закреплены в группу ОФП, в количестве 30 человек.

Анализ биоэлектрической активности мышц спины и нижних конечностей

Оценка биоэлектрической активности мышц проводилась при помощи компьютерного электронейромиогрофа «Нейро-МВП-4». Электроды накладывались на следующие мышцы (справа и слева): икроножная мышца (медиальная головка); латеральная широкая мышца бедра; двуглавая мышца бедра; прямая мышца спины (Рисунок 1–2)

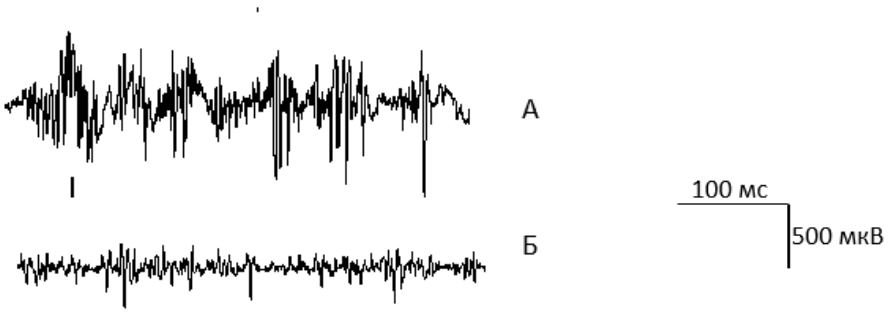

Рисунок 1 Электромиограмма икроножной мышцы (справа) при ходьбе у студента с ОВЗ (А) и контрольной (Б) группы

Рисунок 2 Электрическая активность мышц передней (1) и задней (2) поверхности бедра справа при ходьбе у студента с ОВЗ (А) и контрольной (Б) групп

Результаты и их обсуждение. У студентов с ОВЗ, со стороны икроножной мышцы мы наблюдаем снижение максимальной амплитуды осцилляций (2825±389 мкВ) ($p<0,05$) слева и справа (3636±567 мкВ) ($p<0,05$) и увеличение средней амплитуды осцилляций (844±164 мкВ) ($p<0,05$) слева и справа (869±150 мкВ) ($p<0,05$). Суммарная амплитуда также несколько возрастает (268±44мВ/с) ($p<0,05$) слева и справа (267±44мВ/с) ($p<0,05$), тогда как частота осцилляций заметно снижается (652±98 Гц) ($p<0,05$) слева и справа (285±40 Гц) ($p<0,05$). В результате, мы наблюдаем существенный прирост амплитудно-частотного показателя (20±3,5мкВ×с) ($p<0,05$) слева и справа (77,3±15мкВ×с) ($p<0,05$).

Со стороны латеральной широкой мышцы бедра (разгибатель коленного сустава) изменения во многом сходные, но менее выраженные – снижение частоты в группе студентов с ОВЗ) (18,9±3,3мкВ×с) ($p<0,05$) слева и справа (9,6±1,1мкВ×с) ($p<0,05$). В сочетании с возрастанием амплитуды (10610±887мкВ) ($p<0,05$) слева и справа (11314±1300мкВ) ($p<0,05$) в группе студентов с ОВЗ.

Увеличивалась частоты в группе студентов с ОВЗ слева (79,3±7,1мкВ×с) ($p<0,05$) и справа (42,2±4,9мкВ×с) ($p<0,05$), в сочетании с возрастанием амплитуды слева (2258±370мкВ) ($p<0,05$) и справа (2949±370мкВ) ($p<0,05$) в группе студентов с ОВЗ.

Характеристики биоэлектрической активности прямых мышц спины в значительной степени отличались от контрольной группы. В группе студентов с ОВЗ, мы наблюдаем увеличение максимальной (9180±990мкВ) ($p<0,05$) и суммарной амплитуды осцилляций (885±95мВ/с) ($p<0,05$).

Средняя амплитуда была выше контрольных значений (227±25мкВ) в группе студентов с ОВЗ (1347±175мкВ) ($p<0,05$). Средняя частота значительно снижалась в группе студентов с ОВЗ (1154±142 Гц) ($p<0,05$). Амплитудно-частотный показатель снижался в группе студентов с ОВЗ.

Особенно наглядными оказались результаты турно-амплитудного анализа. В контрольной группе точки турно-амплитудного анализа на всех группах мышц образуют «облако», занимающее положение центральнее и чуть ниже (визуально) относительно биссектрисы угла нулевой отметки.

В группе студентов с ОВЗ распределение точек турно-амплитудного анализа икроножной мышцы значительно отличалось от контрольной:

- В группе студентов с ОВЗ «облако» смещалось вертикально вверх.
- На латеральной широкой мышце бедра «облако» размазывалось вправо, образуя ряд отдельных точек, в группе студентов с ОВЗ.
- У студентов с ОВЗ, формировалось два «облака» турнов, одно из которых смещалось вправо горизонтально, а второе – вправо и вверх.

Заключение. Таким образом, основными отличиями динамического стереотипа ходьбы у студентов с ОВЗ, по данным электромиографического анализа, являются следующие: наиболее значительные изменения в биоэлектрической активности икроножных мышц. При этом у студентов с ОВЗ, мы наблюдаем явление гиперсинхронизации – значительное возрастание амплитуды осцилляций в сочетании со снижением частоты. «Облако» турнов смещается вверх, что свидетельствует о вовлечении центральных компенсаторных механизмов. В группе студентов с ОВЗ наблюдается избыточная активность прямых мышц спины в сравнении с контрольной группой.

При этом, в группе студентов с ОВЗ мы наблюдаем явление синхронизации (снижение частоты при возрастании амплитуды и смещение одного из «облаков» турнов вверх).

Активность задней группы мышц бедра несколько снижалась в группе студентов с ОВЗ, активность передней группы мышц бедра возрастала.

Таким образом, динамический стереотип ходьбы у студентов с ОВЗ отличается избыточным вовлечением в локомоции икроножных мышц и прямых мышц спины, при этом центральные механизмы гиперсинхронизации активности двигательных единиц являются основным адаптационным механизмом. Можно предположить, что в упражнения, направленные на тренировку данных групп мышц, будут способствовать формированию адаптивного стереотипа и улучшению двигательной адаптации данной группы студентов с ОВЗ.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект №16-18-00016)

Список литературы

1. Егоров, О. Г. Социальная адаптация студентов-инвалидов // Образовательные технологии. – 2012. – № 2. – С. 113–117.
2. Соломин В. П. Применение специалистами по физической культуре гуманитарныхтехнологий в условиях инклюзивного образования // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 4(44). – С. 15–17.
3. Персон Р.С. Электромиография в исследованиях человека. М.:Медицина, 1969. – 241 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СИБГАУ

Перевалова Е.А.
Сибирский Государственный Аэрокосмический университет, г. Красноярск Российской Федерации

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN ENSURING HEALTH OF STUDENT'S YOUTH OF SIBGAU

Perevalova E.
Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk. Russian Federation

The role of physical culture in ensuring health of student's youth of SIBGAU, will always be fundamental. It is very important to bring up in students a healthy lifestyle and physical training as so far an organism healthy we need to fix in it physical endurance. Teachers help us to bring up with themselves a sound mind, endurance, thanks to them at our age we begin to be improved.

Научный руководитель
Зотин В.В.

katerina_perevalova96@mail.ru

Физическая культура – что это для студентов: зачет или возможность заниматься спортом и улучшать свое здоровье? Студенты – это наше будущее, от которого зависит

социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье нашего населения. Ежегодное тестирование студентов показывает слабый уровень физической подготовленности и не отвечает их возможностям и способностям. Это связано с тем, что студенты отрицательно относятся к физическим занятиям и упражнениям.

На вопрос о том, почему студенты не ведут здоровый образ жизни, были получены следующие ответы: на перовом месте, как и предполагалось, – нехватка времени (60%), на втором – вредные привычки и лень (по 15%).

Таблица 1. Причины, по которым студенты не ведут здоровый образ жизни (% по столбцу).

Причины	**Кол-во ответов**	**%**
нет времени	43	59,75
не могу бросить вредные привычки	11	15,49
лень	11	15,49
требует материальных затрат	6	8,86
нет сил, устаю	5	7,45
затрудняюсь ответить	4	5,63
не правильно питаюсь	3	4,23
есть более интересные занятия	3	4,23
нет желания	3	4,23
Другое	2	11,28
Всего	71	100

По результатам выше видно, что большинство студентов просто не понимают, зачем им нужна физкультура, ведь как им кажется, что это пустая трата времени, которое большинство студентов просиживают за компьютерами. На занятиях по физкультуре наш организм отдыхает от работы на занятиях, что придает нам новые силы для новых идей. Роль физической культуры заключается в том, что нужно лишь показать студентам на примере или личном опыте, как занятия спортом помогут тебе расслабляться и одновременно заниматься серьезным спортом, что сейчас и делают во многих институтах. Можно с уверенностью сказать, что в ВУЗе рейтинг возрос по положительному отношению к физической культуре. Предлагаются различные варианты программ – теннис, волейбол, баскетбол, футбол, вольная борьба, бокс, триатлон, шахматы, синхронное плавание, черлидинг; также есть воможность участия в различных конференциях, которые помогают развиваться. Преподаватели всегда идут навстречу и рады будут помочь с выбором развития в здоровом образе жизни.

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

Возьмем, например, *черлидинг*, где можно воспитать в себе выносливость, силу духа, всего лишь занимаясь любимым делом. По результатам с 2015–2016 гг. желающих попасть в команду по черлидингу в СибГАУ становится только больше, если в 2015 году команда состояла из 6 человек, то сейчас их от 50 человек и более. Они занимают первые места, получают кубки и медали, им это нравится, и они делятся этим с другими студентами, те в свою очередь со своими знакомыми и т.д.

Так и набирает популярность спорт. СибГАУ воспитал не один десяток спортсменов, принесших славу Красноярскому краю и всей России. На факультете физической культуры и спорта обучаются студенты всех институтов и факультетов университета. Студенты СибГАУ принимают участие в международных стартах, включая чемпионаты мира и Европы, Кубки мира, где получили около 300 медалей разного достоинства. Более 250 медалей завоевано на первенствах российского уровня, девять человек включены в состав сборной команды России по различным видам спорта и успешно защищают честь страны на международной арене.

Необходимо создавать условия для студентов, в которых им будет комфортно, для проявления способностей к спортивной и реабилитационной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья и физкультурными интересами. Поэтому нужно как можно больше альтернативных программ формирования в занятиях физической культурой студенческой молодежи СибГАУ.

Заключение. Как бы хорошо не был оснащен процесс физической культуры в обеспечение здоровья в ВУЗе, конечный результат будет зависеть от самих студентов.

Насколько они сами осознают значимость физической культуры и их здоровья, от чего будет зависеть их карьерный рост и прилив новых сил. Важно, чтобы студенты были мотивированны в сфере физической культуры.

Список литературы

1. URL: http://www.sibsau.ru/index.php/sotsialnaya-sfera/studencheskaya-zhizn/sport
2. Галкин В. А. Воспитание специальной выносливости у студентов транспортных вузов // Молодой ученый. 2016. – № 3. – С. 1024–1027.
3. Горбань А.П., Бишаева А.А., Паукова М.В. Физическое воспитание и валеология. – М.: МГСУ, 2008. – 89с.
4. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. и др. Физическая культура студента: учебник для студ. Вузов. 2010.
5. Зотин В.В., Мельничук А.А. Классификация спортсменов в адаптивном спорте.

БАСКЕТБОЛ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Саксонов Д.В.

Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет г. Красноярск, Россия

Научный руководитель
Зотин В.В.

saksonovdima@mail.ru

BASKETBALL IN THE LIVES OF STUDENTS

Saksonov D.

Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, Russia

This article presents the results of a study of students playing basketball, exemplary training program, its implementation rules, the factors to improve the speed and the speed by physical training. training methods and biological rules of their implementation, in order to avoid injury. Basic exercises in «basketball» game. The article describes how to do bench press barbell in training the player endurance.

Современная физкультура направлена на улучшение здоровья большинства людей, не только студентов. Игры с мячом являются отличным решение этого вопроса. Например, баскетбол – одна из ключевых игр, для которой характерны различные движения, ловля, броски, осуществляемые в борьбе с противоположной командой, укрепляют нервную систему, осуществляется хорошая работа всего организма, главное развитие силы [1]. Практически 75% работ студента, играющего в баскетбол, носят скоростной и силовой характеры. Студентам требуется специальная физподготовка. Проявление своей силы осуществляется в кротчайший промежуток времени (прыжки, рывки). Прыжки и рывки – упражнения из скоростно силовых упражнений и повторяющейся составом движений, в которых развивается максимальная мощь игрока [4]. Они появляются при различных режимах мышечных сокращений и способствуют быстрому перемещению тела на поле. Прыгучесть, является важным скоростно-силовым качеством для баскетбола. Особенностью подготовки силы у баскетболистов состоит в создании базы, фундамента для её наращивания и систематическое накопление. Абсолютная сила – это придельная сила данного игрока при выполнении движения, без учёта его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношение с весом игрока. При рассмотрении необходимо учесть, что игрок и с высоким ростом имеют большой риск к искривлениям и деформации позвоночника [3].

Необходимостью решения этой проблемы является создание мышечного корсета, который будет поддерживать позвонок и укрепление мышц живота. После всего этого, можно работать с тяжёлым весом. Работая над своей силой, как правило, каждый преследует свою цель. Приседания, выпрыгивания, жим штанги весом – 75–85% от собственного веса 6–8 раз, в нескольких подходах способствуют развитию собственной силы, а упражнения со штангой больше собственного веса, наращиванию мышечной массы. Для развития скоростно-силовых способностей необходима штанга не более 51% от собственного веса, упражнения

выполняются максимальным темпом – 10–12 раз. Для скоростно-силовой выносливости упражнение выполняется с весом до 20–25 кг, 30–50 раз [4].

В подготовительном процессе высококвалифицированных баскетболистов выделяются 2 раздела, которые включают всё разнообразие средств и методов тренировки: скоростная подготовка и игровая подготовка. Силовые упражнения проводятся каждый день в один и тот же промежуток времени; физиологи считают, это способствует ускорению подготовки и поднимает результативность. Ежедневные записи данных каждой тренировки. Ежедневные записи каждых тренировок помогают игроку сохранить заинтересованность при выполнении тренировочной программы. Студенту следует обращать внимание на правильное дыхание во время занятий: выдох в момент жима – вдох при возвращении штанги в исходное положение. Перед началом силовой тренировки необходима разминка: выполняется лёгкий бег на месте, растягивания, в течение 10 минут. Выполнять их следует последовательно, т.к. это отражает потребности в энергии мышц. Для исключения травматизма выполняется техника хвата «в замок». При захвате штанги руки следует раздвинуть на ширину плеч, вес распределяется равномерно, с поддержанием большого веса, например жим штанги в стиле «сумо» (широкая постановка ног) применяется переменный хват (комбинация хватов сверху и снизу, одной рукой берётся штанга сверху, другой с низу, для уменьшения напряжения пальцев при подъёме большого веса и удержания предельного веса) [2].

Во время выполнения упражнения следует соблюдать соответствующие меры предосторожности, работа с максимальными отягощениями требует присутствия тренера либо партнёра по команде:

- избежание необоснованных попыток поднятия веса, больший по сравнению с тем, с которым студент может безопасно работать;
- укрепление замков на росно нагруженной штанге;
- задержаться перед подъёмом штанги;
- обязательный ортопедический кожаный ремень при выполнении упражнений, в которых под большее напряжение попадает нижняя часть спины;
- контроль веса при возвращении его на пол или стойки;
- сконцентрировать внимание на подъём веса, не отвлекаться.

Рекомендуется увеличивать снаряды при последующих тренировках. Это заставляет мышцы развиваться быстрее и работать выше базового развития студента: дополнительные усилия увеличивают прирост силы. Темп силовой тренировки – отдых между подходами: 40–60 сек. Заканчивать тренировку рекомендуется растягиванием наиболее загруженных мышц во время занятий[4].

Правила выполнения упражнений на растяжку:

- медленное растягивание до момента лёгкого неудобства – следует задержаться в данном положении на 20 сек., затем расслабление и возвращение в изначальное положение;
- второе растягивание должно превышать первое растягивание примерно на 10 сек.;
- лёгкое растягивание, избежание резких, отрывистых движений;
- растягивание следует выполнять под контролем руководителя, либо партнёра по команде.

Подготовка физических параметров – ключевое звено в жизни студента. Оно развивает следующие умения: ловкость, быстроту, силу, координации движения. Принимая участие в игре, студент пробегает 6–9 км., совершая при этом 120–150 прыжков, рывки (до 125–160), ускорений [4].

Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Исследования показали, что студент, принимающий участие в игре без замены, проводит с мячом всего 3–6 мин., а остальное время играет без мяча. За последнее время игра значительно модифицировалась. Это выражается в повышенной манёвренности студентов, в борьбе за мяч или место на площадке. Все упражнения, выполняемые в играх и подготовках к ним, пригодятся человеку по жизни при выполнении каких-либо работ.

Список литературы

1. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ / М.: Физкультура и спорт. 1988. – 192 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / – М.: Просвещение. 1983. – 223 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Портнова Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СИБГАУ

Скурихина А.В
Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет, Красноярск, Россия

Научный руководитель
Зотин В.В

alyonaskrx@gmail.com

EFFECT OF EXERCISE ON MENTAL PERFORMANCE OF STUDENTS

Skurikhina A.V
Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, Russia

The article describes the relation of physical training and mental activity of students. The results of the research, which traced the relationship between the excellent results and high sports results. also stated that it is still not optimum defined motor activity in which IQ would become the highest.

Введение. Деятельность студента в основном состоит из лекционных и практических занятий, а так же самостоятельной работы вне стен вуза, докладов, курсовых и дипломных работ. Поэтому, можно сказать, что день учащегося переполнен умственными и эмоциональными нагрузками. Подобный образ жизни не способствует достаточному количеству физической нагрузки. Именно поэтому занятия физической культурой, предусмотренные министерством образования, становятся для студентов средством укрепления здоровья и эффективного учебного труда [1].

Оптимальная двигательная активность действительно может улучшить показатели здоровья, умственной активности, эффективности мозговой деятельности, однако излишняя увлечённость спортивными занятиями приводит к быстрому утомлению организма, что приводит к снижению эффективности труда. Замедляется скорость усвоения информации, ухудшается память, теоретический материал практически не усваивается. До сих пор не выявлено оптимальное количество физической активности в день, при котором коэффициент интеллекта человека был максимально активен.

Материалы и методы. Для демонстрации связи занятиями спортом и интеллекта была взята исследуемая группа студентов СибГАУ из 70 человек. Все студенты являлись первокурсниками, мужского пола, учились на разных направлениях и специальностях.

Среди участников группы проводился опрос, примеры заданных вопросов: «Какое количество времени вы тратите на занятия спортом в неделю?»; «Каким видом спорта занимаетесь вы?»; «Вы занимаетесь профессиональным спортом»?» и др.

После проведения опроса также учащиеся должны были пройти IQ тест Айзенка. Группе предоставлялось 40 различных вопросов, на которые они должны были ответить в течение тридцати минут. Тесты включали в себя три вида интеллекта: вербальный, математический и визуально-пространственный. После прохождения тестов, студентов разделили на три группы: 1 – студенты, занимающиеся профессиональным спортом; 2 – студенты, регулярно посещающие фитнес-центры; 3 – студенты, не занимающиеся спортом. Показатели анализировались и разделялись на соответствующие группы [2].

Результаты и их обсуждение. Из-за того, что IQ-тесты включали в себя несколько видов интеллекта, все студенты находились в примерно равных условиях. Учащиеся которые хорошо справляются со словесными заданиями, но плохи в математике, не получают никаких преимуществ и не могут оказаться в плохом положении, так как оба вида задач в тестах представлено поровну.

Анализ умственной активности показал, что 65% студентов имеют средний уровень интеллекта; низкий – 23,3%; высокий – 11,7%.

Высокий уровень вербального интеллекта имеют 61,9%; 35% – средний уровень; низкий уровень – 3,1%

Математический интеллект: 65% – средний уровень; 24.4% – высокий; 10,6% – низкий.

Пространственно визуальный интеллект: 64% – высокий; 28% – средний; 8% – низкий.

Студенты были разбиты на 3 группы:

1. Студенты, занимающиеся профессиональным спортом. В этой группе было 7 человек. Коэффициент интеллекта равен 98,8 баллов.
2. Студенты, регулярно посещающие фитнес-центры. 31 человек. Коэффициент интеллекта – 105,8.

3. Студенты, не занимающиеся спортом. 32 человека. Коэффициент интеллекта – 96,9 баллов.

То есть, по результатам, можно утверждать, что регулярные занятия спортом дают более выгодную основу для повышения интеллекта.

Анализ двигательной активности молодежи показал, что:

– 24,3% студентов занимались физической культурой до 5 часов в неделю;
– 37% – от 6 до 10 часов;
– 9,8% – от 11 до 15 часов;
– 20,1% – от 16 до20 часов;
– 5,6% – от 21 до 25 часов;
– 2,1% – от 26 до 30 часов;
– 1,1% – до 35 часов в неделю.

На рисунке 1 показана корреляционная зависимость между объемом двигательной активности и коэффициентом интеллекта.

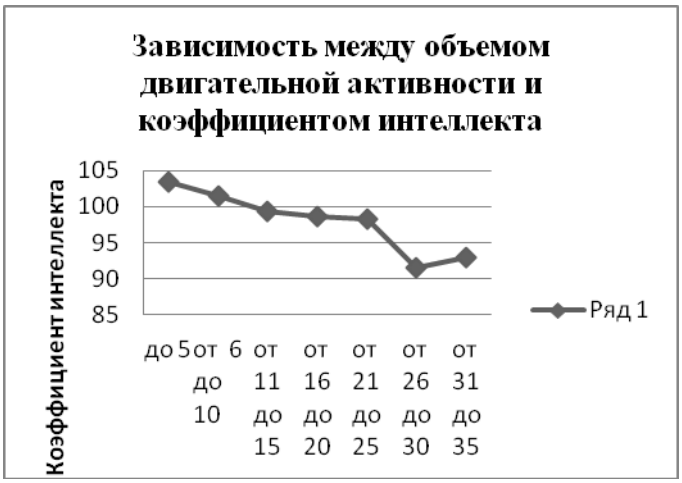

Рисунок 1 Взаимосвязь между двигательной активностью и коэффициентом интеллекта

Как видно из рисунка, самый высокий коэффициент интеллекта у студентов, занимающихся физическими упражнениями:

– до 5 часов в неделю – 103,5 баллов (изменялся от 77 до 120 баллов);
– от 6 до 10 часов – 101,5 (от 87 до 120);
– от 11 до 15 часов – 99,4 (от 89 до 115);
– от 16 до 20 часов – 98,7 (от 80 до 114);
– от 21 до 25 часов – 98,3 (от 85 до 115);
– от 26 до 30 часов – 91,5 (от 87 до 97);
– от 31 до 35 часов – 83 балла.

Т.е. с увеличением количества часов спортивных занятий в неделю коэффициент интеллекта уменьшается [3].

Коэффициент корреляции между двумя этими величинами равен –0,88. Это говорит о высокой зависимости между количеством физической активности и коэффициентом интеллекта студентов СибГАУ.

Заключение. Студенты, которые активно занимаются физической культурой, имеют некоторые преимущества в хорошей умственной и устойчивой работоспособности, перед теми учащимися, которые ведут более пассивный образ жизни. Исследования показывают, что физическая активность благоприятно влияет на мозг. Но, следует заметить, что занятия умственной активностью и физической должны иметь оптимальное соотношение, которое зависит от индивидуальных черт и особенностей человека, а также от условий, в которых он находится.

Список литературы

1. Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением / Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 2 – С. 60–61.
2. Айзенк, Г. Новые IG тесты – М. : Эксмо, 2003. – 192 с.
3. Медведкова Н.И. Уровень интеллекта студентов (борцов, ударников и будущих учителей физической культуры) физкультурного вуза / Основные направления развития единоборств : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Чайковский, 2008. – С. 63–65.
4. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Сборник: Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее / Материалы международной научно-практической конференции, 2014 – С. 45–47.
5. Пономарев В.В. Социально-педагогические аспекты формирования прикладных навыков самообороны у студенток в процессе физического воспитания в вузе / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – № 2 – С. 23–25.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тищенко В.В.
Ростовский государственный экономический университет г. Ростов-на-Дону, Россия

EFFECTS OF HEALTH TECHNOLOGIES FOR ADAPTATION OF STUDENTS. PEDAGOGICAL AND MEDICO-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tishchenko V.
Rostov state university of economics, Rostov-na-Donu, Russia

Improving technology has for a long time present in physical culture and sports. Since they are improving every year, and in the modern world we are dealing with an innovative health technologies. Of course, at the heart of health technologies as a foundation, are psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical culture and sports.In recent years, the problem of formation of skills of a healthy lifestyle by means of physical culture is solved within the framework of implementation of the learning process of innovative health technologies. In this article, using the theoretical analysis given the current situation in the medical and sports equipment technological process, as well as on the impact of psycho-pedagogical education on the process of adaptation of students of sports

Научный руководитель
Ключкина Г.О.

tishchenkovlad1997@mail.ru

Введение. Для написания научной статьи я выбрал тему: «Влияние оздоровительных технологии на адаптацию студентов. Педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта», так как она никогда не потеряет своей актуальности. Адаптация и здоровье студентов должны стать главными вопросами преподавателей перед составлением физкультурного учебного плана. В свою очередь, управлять адаптацией студентов в вузе – означает способствовать повышению резистентности организма студента. Основными категориями в теории адаптации живых организмов является резистентность, которая в свою очередь, делится на специфическую и неспецифическую.

Материалы и методы. Резистентность может быть специфической и неспецифической. Специфическая резистентность обеспечивает способность адаптации организма к

специфическим воздействиям (например, устойчивость к гипоксии). Неспецифическая резистентность формирует способность адекватно реагировать на самые различные воздействия. Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности является спорт и физическая культура. Регулярная физическая тренировка активизирует так называемый «метаболический котел», активизирует вспомогательные вегетативные системы, синхронизирует работу всех систем. При этом важнейшим фактором эффективности физической тренировки как средства повышения адаптационных возможностей является регулярность, адекватность физических нагрузок. Очень хорошо способствуют этому оздоровительные технологии, которые на протяжении уже долгого времени присутствуют в физической культуре и спорте. С каждым годом они усовершенствуются, и в современном мире мы имеем дело уже с инновационными оздоровительными технологиями. Разумеется, в основе оздоровительных технологий, как фундамент, лежат психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. В последнее время популярна практика внедрения в высшие учебные заведения инновационных оздоровительных технологий для обеспечения выполнения задачи по формированию навыков здорового образа жизни. Если раньше традиционными используемыми средствами считались ходьба, бег, туризм и водные виды спорта, то сейчас происходит внедрение аэробных видов и программ, таких как ABT(Abdominal–Buttocks–Thighs), cardio-step, combo-step, различные виды фитнеса, боевых искусств (кикбоксинг, капоэйра) а также crossfit.

Помимо использования современных технологий, успешность физкультурной адаптации студентов зависит от психолого-педагогических аспектов воспитания. Зачастую плановых занятий физкультурой недостаточно для решения задач по формированию или восстановлению здоровья и спортивной формы студентов. Нужно отметить и то, что состояние и кондиции студентов могут существенно различаться. В таких случаях на помощь приходят учебные и самостоятельные физические упражнения. В реализации этой цели огромную роль играет эффективность системы образования в вузах. Для этого целесообразно, во-первых, преподнесение знаний на занятиях о практических умениях и навыках оздоровления, формирование положительных мотивированно-ценностных отношений к физической культуре, подача установки на необходимость ведения здорового образа жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, потребности в регулярных занятиях физической культуры и спорта. Во-вторых, проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе, в-третьих, применение здоровье сберегающих технологий, в-четвертых, закрепление мотивации к занятию физической культурой через системы спецкурсов, специальных семинаров, пропаганду здорового образа жизни.

Особое внимание следует обратить на формирование мотивации у студентов. Большую роль здесь играют психолого-педагогические условия: заинтересованность и взаимосвязь физкультурного воспитания и будущей профессии студента, предрасположенность отдельного индивида к определенным физическим нагрузкам. Создание заинтересованности у студентов в достижении спортивных успехов.

Особо остро стоит проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов. Наиболее эффективный медико-биологический процесс должен включать в себя три стадии: оценку состояния здоровья спортсмена, определение возможных противопоказаний к нагрузке, исследование уровня функциональных возможностей организма и его резерва. Стоит отметить, что создание эффективной медико-биологической системы для спортсменов внутри вузов невозможно без поддержки со стороны сопутствующей инфраструктуры муниципалитета. К ним относятся: врачебно-физкультурные диспансеры, научно-практические спортивной медицины и центры реабилитации. Задачами этой инфраструктуры являются: решение вопросов о допуске и распределении на спортивные группы в зависимости от возраста и функциональных возможностей организма, оказание первой помощи травмированным спортсменам, первичный контроль за местами тренировок и проведения соревнований. Особую роль играют врачебно-физкультурные кабинеты, которые являются основным и наиболее массовым звеном в системе медико-биологического обеспечения. На сегодняшний день эффективный медико-биологический контроль в значительной степени предопределяет успех конкретного спортсмена или спортивной команды.

Результаты и их обсуждение. После теоретического обоснования темы статьи, необходимо было узнать мнение студентов, ибо они непосредственно сталкиваются с системой физкультурного воспитания в процессе обучения в учебных заведениях. Особый интерес

составляло мнение обучающихся на вопрос: «От чего наиболее сильно зависит процесс физкультурной адаптации студентов».

На основе опроса можно сделать вывод, что наибольшее количество человек считают успех адаптации студентов к физкультурной и спортивной деятельности в равной мере зависит от всех названных причин. Результаты опроса, проведенного среди 108 человек ВУЗа, подтверждает, что успех в адаптации невозможен без эффективной комплексной работы. Действительно, только успешная деятельность по направлениям психолого-педагогической работы, медико-биологической, а также разнообразия физкультурной деятельности по-настоящему эффективно позволит студентам участвовать в процессах физкультурной и спортивной деятельности.

Таблица 1. Результаты опроса на тему: «От чего наиболее сильно зависит процесс физкультурной адаптации студентов»

Варианты ответов	**Психолого-педагогическая работа со студентами**	**Медико-биологическая оснащенность ВУЗа**	**Разнообразие предлагаемых физкультурных программ**	**Зависит от всех причин в равной степени**
Количество студентов, выбравших данный ответ	19	16	15	58
Доля в % отношении.	17,6	14,8	13,9	53,7

Заключение. На основе приведенного теоретического и практического материала можно сделать вывод, что успех в адаптации студентов в равной мере зависит от вышеназванных проблем. Невозможен успех студентов в спорте без эффективной, а главное комплексной работы по всем направлениям физкультурной деятельности. Адаптация и здоровье студентов должны стать главными вопросами преподавателей перед составлением физкультурного учебного плана.

Список литературы

1. Горбачев А.И. Психологические основы физического воспитания и спорта. – Санкт-Петербург, 2012. –120–146 с.
2. Сальников, А. Н. Физическая культура: Конспект лекций / А. Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2012. – 128 с
3. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры //Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2014. № 1. – С. 37–40.
4. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе //Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 5. – С. 609.

СПОРТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Фадеев Е.В.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

fadei1@bk.ru

SPORT DURING PREGNANCY

Fadeev E.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

This article reveals the problem and a popular subject of physical culture and sports of pregnant women. After reviewing the literature on the subject was in the study of the status of girls in various stages of pregnancy. The result are recommendations in the proper selection of physical exercises and sports in a specific trimester.

Введение. Многие будущие мамы задаются вопросом можно ли им заниматься спортом в их интересном положении. Наносят ли вред физические нагрузки их ребенку, как отразится на протекании беременности занятия спортом и какие именно нагрузки разрешены на протяжении беременности.

Тем, кто занимался спортом до беременности не стоит бросать свое хобби, узнав о том, что скоро у них появится ребенок. Спорт и беременность совместимы. В первую очередь спортсменка должна проконсультироваться у своего доктора, и при отсутствии противопоказаний может продолжить свою деятельность. Необходимо понимать, что в это время не стоит добиваться рекордных результатов, логично будет поставить себе цель сохранить свою форму. Девушкам, которые регулярно тренировались до того как узнали, что через девять месяцев у них появится ребенок, не обязательно бросать занятия, но необходимо внести определенные коррективы в тренировочный процесс. Количество тренировок необходимо сократить до двух-трех в неделю, но важна и регулярность занятий. Если девушке не удается каждую неделю уделять время на занятия спортом, то в этом случае лучше прекратить тренировки. Тем же, кто до беременности обходился без занятий спортом, это не лучшее время начинать походы в тренажерный зал или на стадион, так как для начинающих любая нагрузка большой стресс для организма, и в этом положении тренировки могут привести к нежелательным последствиям.

Беременность у женщин делится на три триместра, у каждого свои особенности и в каждый из которых разрешены определенные виды нагрузок.

Первый триместр (1–13 неделя). В первом триместре женский организм перестраивается на новый лад. Повышаются пульс и давление. Нужно помнить, что первые двенадцать недель беременности самые опасные в плане прерывания беременности, поэтому важно помнить об осторожности. Любые перегрузки могут навредить малышу, поэтому беременной необходимо снизить физическую нагрузку. Необходимо постоянно отслеживать свое состояние. Частота пульса не должна превышать 120 ударов в минуту. В этот период будущей матери необходимо получать как можно больше кислорода, поэтому многие врачи рекомендуют им находиться на улице как можно чаще, таким образом можно прогуливаться по парку, делать небольшие пробежки, но стоит исключить марафонские и спринтерские забеги [3].

Важно также отказаться от интенсивных нагрузок в тренажерном зале. Нагрузка должна составлять 60% от обычной. Необходимо исключить упражнения, в которых задействованы мышцы живота, а также приседания, различные скручивания, наклоны, так как они могут спровоцировать прерывание беременности. Лучше всего заниматься под надзором опытного инструктора, который поможет подобрать безопасную и эффективную программу.

Занятия в бассейне наоборот благотворно влияют на будущую мать. Кроме того, что во время заплывов у нее функционируют множество различных групп мышц, улучшается кровообращение, проходит головокружение, но и еще у нее поднимается настроение, что также благоприятно для ребенка. Опять же нельзя забывать об осторожности при купании в естественных водоемах, лучше предпочесть в этот период бассейн.

Про все виды спорта, которые причисляют к контактным и травмоопасным, лучше на время забыть, либо создать все необходимые условия безопасности. Исключить падения и травмы.

Важно помнить, что при любых нагрузках нужно больше употреблять воды. Нельзя заниматься спортом сразу после приема пиши, а также на голодный желудок. После приема пищи и до начала тренировки должно пройти не менее одного часа, при условии, что еда не будет состоять из тяжелой и жирной пищи. Лучше, чтобы обед состоял из свежих овощей, гречки или неочищенного риса, нежирного мяса или тушеной рыбы. Следует исключить из рациона жареные блюда, жирное мясо, майонез, выпечку и другую пищу, которая долго переваривается.

Беременная должна учитывать, что ее организм работает на двоих, поэтому важно распределять нагрузку правильно. Если после тренировки будущая мама чувствует сонливость, излишнюю потливость, боль в любой из мышц, особенно мышц живота, учащенны пульс, значит – она переутомилась [2].

Второй триместр (14–27 неделя). Этот период беременности лучше всего подходит для тренировок. Организм уже привык к новому состоянию, тошнота и слабость прошли, чувствуется прилив сил. Не стоит забывать про осторожность, режим тренировок по-прежнему щадящий, но частота пульса не должна превышать 130 ударов в минуту. Если пульс будет превышать заданные пределы, то кровь будет меньше попадать в матку, и плод будет страдать от гипоксии. В это время ребенок растет, матка входит за пределы таза и вся эта конструкция

хрупкая, поэтому стоит оградить себя от падений и столкновений. Командные виды спорта стоит отложить.

Занятие пилатесом и йогой – отличное решение во втором триместре. Йога позволит мягко укрепит и растянет мышцы, поднимет настроение и зарядит энергией. Только стоит отказаться от перевернутых поз и поз, которые требуют подъемов ног и прогибов. Если два–три раза в неделю уделять упражнениям из пилатеса, то можно избавить себя от болей в спине и укрепить мышцы тазового дна, которые пригодятся во время беременности. При этом отдать предпочтение нужно упражнениям на фитболе, четвереньках или боку.

Плавание и аквааэробика полезны на протяжении всего периода беременности. Вода снижает нагрузку на суставы и позвоночник. Водные занятия укрепляют мыщцы, восстанавливают спокойный сон беременной. Но при всех плюсах бассейна стоит не забывать, что в воде содержится большое количество хлорки, также стоит поинтересоваться у администрации как часто производят чистку бассейна, ну и конечно же помнить о том, что температура воды в бассейне должна быть комфортной для беременной. От купания стоит воздержаться, если температура воды ниже 22ºС, так как это может привести к тонусу мышц матки [1].

Третий триместр (28–42 неделя). В третьем триместре беременная активно набирает вес, за этот период считается нормой, если девушка прибавляет на 5–7 килограмм. Беременная испытывает неуклюжесть движений, судороги в икрах, варикозное расширение вен, у нее нарушается пищеварение, на последних неделях происходит последний токсикоз. Последние месяцы беременности сопровождаются тахикардией и жжением в области сердца, это призыв ослабить кардионагрузки: пульс не должен превышать 110 ударов в минуту. В таком состоянии почти вся тренировочная деятельность должна свестись к минимуму. Всю активность лучше направить на прогулки на свежем воздухе. Часовые прогулки предостерегут ребенка от гипоксии.

Занятия силовыми упражнениями в фитнес-клубе лучше заменить домашними упражнениями, ориентированными на подготовку к родам. В конце 8-го месяца врачи рекомендуют отказаться от занятий степ- и аквааэробикой. В это время лучше заняться растяжкой. Именно перед родами в оргазме выделяются гормоны, ослабляющие связки. Можно заниматься йогой, так как именно в этой практике много упражнений на гибкость и расслабление, но важно не забывать, что тяжелые упражнения противопоказаны.

На 36–40 неделе беременную уже мало интересуют спортивные достижения. Роженица малоактивна, матка сильно увеличена, а также увеличена нагрузка на позвоночник, сердце, стопы, у беременной появляется отдышка. В это время полезны дыхательные упражнения, которые также станут профилактикой гипоксии у ребенка [3].

Заключение. Подводя итоги можно сказать, что если у будущей мамы нет противопоказаний, то спортивные упражнения пойдут только на пользу. Доказано, что регулярные занятия спортом во время беременности способствуют благоприятному течению родов, уменьшению послеродовых осложнений, снижению разрывов промежностей. В меру активные нагрузки положительно влияют не только состояние матери, но и ребенка. При малоподвижном образе у беременной возникают застойные процессы. Спорт и физическая культура, лучшая профилактика против этого, так как способствуют лучшему кровообращению и питанию клеток, вследствии чего, получая необходимое количество питательных веществ и кислорода, правильно развивается плод.

Стоит отметить, что все таки второй триместр является лучшим временем для занятий физическими упражнениями, так как в первом триместре существует риск самопроизвольного аборта. Поэтому, пока у ребенка в это время формируются органы и системы, и он прикрепляется к стенке матки, лучше не давать организму чрезмерных нагрузок. А прекратить занятия рекомендуют в конце восьмого месяца беременности.

Список литературы

1. Дан О., Гимнатиска для будущей мамы и малыша. – М.: Белый город, 2014. – 203с.
2. Сирс М., В ожидании малыша. – М.: Лань, 2013. – 178с.
3. Спорт и беременность [Электронный ресурс] – URL: https://www.9months.ru/obrazjizni/3238/beremennost-i-sport (дата обращения: 27.02.2017).

Раздел 1.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОЛЛЕДЖА ОГУ ГОРОДА ОРЕНБУРГА

Андрусишина А. В.
Университетский колледж Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург, Россия

THE MAIN CONDITIONS OF IMPLEMENTATION SET BY THE TRP IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY COLLEGE OF THE OSU OF ORENBURG

Andrusishina A.
University College Federal state budgetary educational institution of higher vocational education "Orenburg State University", Orenburg, Russia

Научный руководитель
Смолянов А.В.

Provided article analyzes the fitness center «Ready for Labor and Defense» (TRP), the effect of the complex on the physical fitness of students at University College OSU city of Orenburg.

belousova.da@mail.ru

Цель работы – анализ влияния физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО на физическую подготовку учащейся молодежи нашего колледжа. Наблюдаемое в настоящее время восстановление комплекса ГТО представляется весьма важным событием в обшей структуре формирования физической культуры населения и в контексте нашей статьи – подрастающего поколения и обучающейся молодежи. Нам также следует помнить, что в советское время данный комплекс представлял программно-нормативную основу всей системы воспитания всесторонне физически здорового человека [5]. На основании нормативов ГТО в нашей стране в середине прошлого века успешно развивался отечественный спорт, что подтверждается высокими показателями на внутренней и международной арене.

В настоящее время настоятельно стоит проблема: как сделать так, чтобы максимально положительно можно было использовать опыт и потенциал комплекса ГТО для успешного формирования здорового образа жизни среди молодежи. Отличительной стороной воспитания физически развитой личности нам представляет необходимость и потребность всесторонне развивать мотивацию студенчества и ее готовность выйти в спортивные залы, на спортивные площадки и спортивные поля.

Было бы идеально, если бы владельцы спортивных залов, спортивных площадок и спортивных полей отвечали взаимностью и стремились привлечь подрастающее поколение в свою среду. В противном случае мы утратим первоначальную мотивацию и заинтересованность к спортивным играм, спортивным занятиям и просто – физическим упражнениям.

Анализ преподавания физической подготовки в Университетском колледже ОГУ города Оренбурга позволяет утверждать, что первостепенное значение имеет тренер-преподаватель, чье педагогическое мастерство формирует и развивает уважение студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Является несомненным фактом, что использование однообразных упражнений приводит к физиологической и моральной усталости, снижению уровня положительных адаптационных изменений организма, что может, в конечном счете, привести к состоянию монотонии [13]. Следовательно, результативность от занятий физкультурой и спортом значительно снижается и не соответствует ожиданиям молодого человека. Ясно, что данной ситуации можно избежать, если тренер-преподаватель использует разнообразные специальные упражнения на занятиях по физической подготовке, с увеличением объемных и интенсивных показателей.

Но программно-тематическое планирование физической подготовки в Университетском колледже ОГУ г. Оренбурга определяет для нашего предмета только четыре часа в неделю, следовательно, специальные упражнения по одному спортивному виду во время плановых учебных занятий ограничивается возможностью динамичных развитий определенного физического качества и обучения конкретному двигательному действию. Чтобы избежать данных негативных последствий, необходимо постоянно изменять комплексы физических упражнений по форме и по нагрузке. Внедряемый комплекс ГТО открывает большие

возможности применять разные физические и спортивные упражнения, обеспечивать высокий уровень общей физической и двигательной подготовленность учащейся молодежи Университетского колледжа ОГУ г. Оренбурга.

В настоящее время в двадцать первом веке система «Готов к труду и обороне» была реанимирована в 2014 году Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [1], а в 2015 году было определено, что результаты сдачи комплекса "Готов к труду и обороне" учитываются при поступлении в учебные организации высшего профессионального образования. Кроме того, Министерство образования РФ учащейся молодежи за успешное выполнение комплекса ГТО будет начислять финансовое стимулирование. Все это будет вводиться поэтапно с 2016 года, а в полном объеме должно ступить в силу в настоящем (2017) году.

Для сдачи нормативов "Готов к труду и обороне" и получения значка ГТО необходимо сдать следующие виды:

- челночный бег три×десять метров;
- бег тридцать, шестьдесят, сто метров;
- бег тысяча; тысяча пятьсот; две тысячи; две тысячи пятьсот; три тысячи метров;
- прыжок в длину с места;
- тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири шестнадцать килограмм;
- плавание десять, пятнадцать, двадцать пять, пятьдесят метров;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности один–десять километров;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- туристический поход с проверкой туристических навыков.

Разумное совместное использование всего комплекса упражнений, различающихся по направлению на группы мышц, обеспечит также и максимальный здоровесберегающий результат.

Правильное применение основных функций обновленного комплекса ГТО обеспечивает разумную комбинацию таких факторов, как общая и специальная подготовленность учащейся молодежи, что, несомненно, поднимет уровень занятий по физической культуре и положительно скажется на преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» [11].

Для совершенствования и полноценного введения всей системы ГТО Университетском колледже ОГУ города Оренбурга необходимо предпринять следующие шаги:

1. Создание комплекса условий формирования и повышения уровня мотивации учащейся молодежи Университетского колледжа ОГУ города Оренбурга к физическим упражнениям в комплексе ГТО:
   - стимулирование лучшего группы, факультета, колледжа;
   - информирование о выдающихся результатах учащихся по нормативам ГТО;
   - материальное стимулирование высоких результатов ГТО;
   - выдача документа установленного образца каждому студенту, где указывать уровень комплекса ГТО.
2. Создание учебных групп по нормативам ГТО. В случае отсутствия занятий в группах общефизической подготовки или в данных группах не поставлены спортивные цели, на занятиях в группах ГТО четко определены конкретные цели – выполнение конкретных нормативов в рамках комплекса ГТО. Это сделает занятия в группах ГТО более интересными и мотивированными, что обеспечит в будущем повышения уровеня общефизической подготовленности.
3. Создание секций по сдаче конкретных нормативов ГТО – здесь следует использовать советский опыт спортивных секций.
4. Спортсмены, входящие в командный состав Университетского колледжа по определенным видам спорта, также должны выполнять комплекс ГТО (что позволит повысить процентные показатели учебного заведения по сдаче комплексов ГТО).

5. Детально разработать формат проведения медицинского осмотра и допуска к нормативам ГТО, особое внимание уделять это касается старшекурсникам.
6. Без предварительной подготовки и проверки не допускать учащуюся молодежь к нормативам ГТО.

Предложенные мероприятия позволят эффективно внедрять комплекс ГТО в жизнедеятельность Университетского колледжа ОГУ города Оренбурга.

Список литературы

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 // СЗ РФ от 23 июня 2014 г. N 25 ст. 3309
3. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 // Российская газета от 27 августа 2014 г. N 193
4. В Общественной палате предложили распространить нормы ГТО на инвалидов. – URL: http: // vz. ru / news / 2016 / 3 / 24 / 736014. html
5. Варламова, К. Э. Актуальность ГТО в современное время // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). URL: https: // sibac. Info / archive / guman / 6 (43). pdf (дата обращения: 20.01.2017)
6. Готов к труду и обороне. – URL: https: // ru. wikipedia. org / wiki / Готов_к_труду_и_обороне_СССР (дата обращения 15. 01. 2017).
7. Дугнист, П. Я. Положение и важность комплекса ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - Алтайский ГУ. – 2016. – № 2. - С. 11–24.
8. Кугаевских, В. Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО / В. Г. Кугаевских // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 7. – С.137–141.
9. Курашвили, В. А. Комплекс ГТО / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. - Выпуск: 46(46) – 2014. - 2 мая 2014.
10. Лотоненко, А. В. Планирование средств и методов в тренировочном процессе при подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО / А. В. Лотоненко, В. П. Аксёнов //Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов Всероссийской научно- практической конференции с международным участием, посвященная 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ /под общ. ред. проф. Л. М. Волковой, проф. О. Г. Румба. – Часть 1. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. - Т.1. - С.112–118.
11. Петухов, С. ГТО 2.0: главным должно быть участие, а не результат – URL: http: // ria. ru/ analytics / 20130315 / 927493555. html. (дата обращения: 15.01.2017)
12. Рубцова, Н. О. ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. – URL: http: // www. rsr-online. ru / doc /commissions /11. pdf
13. Шатков, А. П. ГТО в комплексе физического воспитания студентов [Текст] / А. П. Шатков, Е. Г. Натрошвили, Д. Л. Полуэктов, И. Ю. Соколова // Студенческая наука XXI века : материалы XI Международной студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 1 ноября 2016 г.). - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 5. — С. 81–84.

МИФЫ ЕВРОПЕЙСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РОССИЙСКОМ ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Арпентьева М.Р.

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

mariam_rav@mail.ru

MYTHS OF EUROPEAN INTEGRATION IN RUSSIAN HIGHER EDUCATION

Arpentieva M.

Kaluga State University, Kaluga, Russia

The article considers the problems of modern Russian education, associated with the introduction of foreign models, not relevant at the low level of development of national model either ideologically or technologically. The author identifies the basic deformation of education of Russia, associated with active introduction of technologies unproductive and destructive ideas of education approaches.

Российское образование переживает стадию интенсивного развала: уровень подготовки студентов как в теоретическом, так и в практическом отношении, снизился по сравнению с уровнем советского образования радикально. Имея лучшую в мире, по отзывам ООН систему образования, Россия времен перестройки и постперестройки, якобы в стремлении к интеграции

с образование Европы, провела масштабную псевдореформу, направленную на тотальную деструкцию среднего и высшего образования, замещение учебной и обучающей деятельности симулякрами, а также замену идеологических и нравственных ориентиров и опор образования и воспитания правовыми и правоохранительными.

Цель современного образования России – формирование и поддержание школярства как практики социальной имитации образования и развития, создания препятствий для меритократических социальных лифтов и их замен лифтами экономическими и семейно-родовыми. Замена эта продвигается под, вобщем-то, нейтральными с точки зрения идеологии проектами типа «Болонский процесс», Tempus и «J. Monnet» (Erasmus+), «компетентностное образование»: интересы европейской компрадорской буржуазии ставятся и пропагандируются как ведущие интересы России и ее граждан. Осуществляется тотальная подмена ценностей и культуры российского образования и науки западными. Обучающимся и даже учащимся навязывается система представлений о том, что на Западе образование и воспитание лучше, достойнее и престижнее, чем в России. Конечно, это факт: наука и образование в России полностью лишились своего престижа, образовательный и научный бизнес России был разрушен и продолжает окончательно разрушаться пропагандой «европейской интеграции». «Троянский конь» программ типа Tempus, J.Monnet (Erasmus и Erasmus+), и иных программ «European Union issues and values», предназначен для тотального развала образования и культуры России как уникального и самостоятельного государства: поддержки антироссийских тенденций в образовании, науке, бизнесе и политике, превращения России в сырьевую колонию Европейского союза.

Так, программа J. Monnet, обозначает свою цель как «внесение европейского видения мира в систему высшего образования». Данная стратегия достигается через создание специальных учебных курсов, освещающих те или иные научные или практические вопросы с европейской точки зрения. J. Monnet выступает важным компонентом общей программы Erasmus+, якобы направленной на «укрепление международного сотрудничества» и иные позитивные цели и образовательной, научной и культурной сферах. Так, смысл образования, согласно компетентностному подходу, состоит в том, чтобы сформировать квалифицированных потребителей и/или работников, а не творческих и самостоятельных и всесторонне развитых личностей. Содержанием образования является дидактически адаптированный – максимально усеченный и упрощенный – социальный опыт решения мировоззренческих, познавательных, политических, нравственных и других проблем. При оценке образовательных результатов используется формальный анализ уровней образованности, которые достигнуты учениками на определенном этапе обучения, в том числе оценка уровней сформированности нравственно-этических качеств и технологии их формирования в ходе «нетрадиционных форм» обучения. Ценности и нравственность «формируются», по мысли зарубежных создателей и российских сторонников подхода, также так и знания умения, а сами списки компетенций ставят перед экспертом или простым исполнителем вопрос о компетентности, душевном и нравственном здоровье разработчиков данных списков компетенций [7, 8].

В. Байденко, пишет, рекламируя этот подход, что квалификация нужна, но «Предпринимателям нужна не квалификация, а компетентность – «коктейль» навыков, свойственных каждому индивиду, в котором сочетаются квалификация в строгом смысле этого слова... социальное поведение, способность работать в группе, инициативность и любовь к риску». При этом, не разводя сравниваемых понятий, он отмечает, что компетенции отвечают требованиям «плавающих» профессиональных границ, их глобализации, разрушению профессиональных замкнутостей...» [2, 7, 8]. По мнению М.Д Ильязовой, компетентностный подход якобы расширяет значение целей профессионального образования. И. А. Зимняя, однако, отмечает, компетентностный подход лишь «специально подчеркивает роль опыта, умений практически реализовать знания, решать задачи на этой основе»» [3]. А.Л. Андреев ставит «кардинально инновационный характер» этого подхода под сомнение, подчеркивая, что зафиксировать соответствующий «требованиям современности» нормативный набор социальных компетенций, а тем более однозначно выделить среди них ключевые, на сегодня вряд ли возможно» [1].

Таким образом, привнесение европейского измерения в системы высшего образования помогло достигнуть значительных результатов: «Нужны серьезные государственные инвестиции в образование для перехода к новой модели и повышения качества образования»

[7]. Как не вспомнить знаменитое «Поле чудес» Б. Окуджавы: «И вырастут ветвистые деревья в темноте, Но, вместо листьев, денежки засеребрятся там…» [6].

Список литературы

1. Андреев, А. Л. Компетентностная парадигма в образовании // Педагогика. 2005. – № 4. – С. 19–27.
2. Байденко, В. Компетенции в профессиональном образовании // Высш. образование в России. 2004. – № 11. – С. 7–12.
3. Зимняя, И. А. Компетентностный подход в образовании // Проблемы качества образования. Кн. 2. Материалы XI Всерос. науч. – метод. конф. –Уфа: ИЦПКПС, 2001. – С. 7–10.
4. Ильязова, М. Д. Проблема компетентностного подхода в образовании // Интеграция образования. 2007. – № 2 С.32–35.
5. Итоги программы Tempus и новая программа Erasmus+. - М.: Erasmus+, 2016. – 38с. – URL: http://www.ric.vsu.ru/UserFiles/File/201505/ 20150512/20150512_Anna_Muraveva.pdf (дата обращения 01.12.2016)
6. Окуджава, Б. Поле чудес в стране Дураков. – URL: http://kvaclub.ru/babyclub/bsong/polechud/ (дата обращения 01.12.2016)
7. Пономарева, Ж. Компетентностный подход в профессиональном образовании – URL:http://www.syl.ru/article/ 173512/new_kompetentnostnyiy-podhod-kompetentnostnyiy-podhod-v-professionalnom-obrazovanii (дата обращения 01.12.2016).
8. Байденко В.И. Тенденции обновления систем и образовательных стандартов высшего образования государств-участников СНГ в контексте Болонского процесса – М.: ИЦПКПС, 2006. – 159 с.

РАЗВИТИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ МАРАФОНЦЕВ

Бобоева И. М.

Наманганский Государственный Университет, г. Наманган, Узбекистан

Научный руководитель
Музафарова Л.М.

lmuzaffarova@mail.ru

DEVELOPMENT AND FORMATION OF THE MARATHONIAN TEACHING SYSTEM

Boboeva I.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

The article analyzes the inherited and modern system of training runners and the possibility of its further development. The volumes of training loads and their influence on the suitability of running at ultra long distances were compared. The article reflects the history and the present of the marathon.

Введение. Без преувеличения можно сказать, что марафонский бег – самая сложная беговая дисциплина, поскольку спортсмену необходимо преодолеть самую длинную дистанцию в 42 километра 195 метров. Это не просто сверхнагрузки, это слаженная работа систем организма, четкое следование тактике бега, специальная выносливость, а также огромные волевые качества. Спортсмены, которые собираются преодолевать марафонские дистанции, должны готовиться с тренером, который будет координировать их действия, чтобы достичь максимальных результатов. Марафонский бег требует хорошо спланированного тренировочного процесса и выбора правильной методики тренировок [1–5].

Цель исследования – изучить и научно обосновать развитие и становление системы подготовки марафонцев.

Материалы и методы. Материалами для данного исследования являются: общая и специальная литература о подготовке марафонцев, методические документы данной тематики. В процессе данного исследования использовались такие методы: библиографического и ретроспективного анализа, теоретического обобщения и сравнения, системный и комплексный подход.

Результаты и их обсуждение. Результаты нашего исследования показала, что марафонский бег присутствовал в программе первых Олимпийских игр современности 1896 года, с тех пор методика подготовки постоянно изменялась. Становление методики подготовки к марафону – это постоянный процесс усовершенствования, который дает нам в наши дни наилучшее сочетание большого объема со значительным количеством интенсивных интервальных тренировок.

Нами, в течение исследование, были рассмотрены эволюция нагрузок в процессе подготовки к марафону. В конце XIX века методика подготовки к марафону заключалась в

небольшом объеме бега, акцент делался на ходьбу. Так как в этом веке не было большого количества тренировок. Лучшие бегуны делали много продолжительных прогулок с очень малым количеством быстрых пробежек. К примеру, тренировка состояла из 2-х часовой ходьбы и единственной пробежки длиной 800 м.

По нашим данным в 1910–1930-е годы методика подготовки к марафону изменилась, большой объем бега сочетался с низкой интенсивностью. В начале XX века сохранялась идея тренировок с помощью продолжительной ходьбы, но с постепенным увеличением медленного бега. Ходьба занимала по несколько часов в день. Объем бега широко варьировался у каждого спортсмена того времени, например, известный марафонец тех лет Кларенс Демар доводил свой беговой объем до 160 км в неделю. Интервальная тренировка была большой редкостью. Если в тренировку включался быстрый бег, то это было единичное ускорение на время. Данный период характеризовался тренировками, которые типичны для нынешних спортсменов, когда они отдыхают после длительного сезона или восстанавливаются от травм – медленный бег или ходьба, и практически ничего больше.

Результаты нашего исследования показали, что небольшие сдвиги в методике тренировок начали происходить с приходом Пааво Нурми. Он поддерживал идею продолжительной (до 4-х часов) ходьбы. Причина была в следующем: с помощью ходьбы закладывали базу. Так рассуждали в то время большинство тренеров. До эпохи Артура Лидьярда у тренеров не было сомнений относительно резонности базовых тренировок посредством длительной ходьбы. Интересен факт, что финны и шведы настойчиво акцентировались на продолжительных прогулках в зимний период – 6 дней в неделю, и всего один раз в неделю бегали.

Нами выявлена, что методика изменилась в 1940–1950 годы – время зарождения эпохи интервальных тренировок. В конце 1930-х годов произошло смещение акцента в сторону интервальных тренировок. Известный физиолог и тренер Вальдемар Гершлер при анализе шведской и финской методик, обратил внимание на недостаток скоростных интервальных тренировок. Гершлер впервые в истории внедрил систему подготовки спортсменов, базирующующихся на стрессовых тренировках, принцип которых в том, чтобы частота сердечного сокращения (ЧСС) во время пробегаемого отрезка возрастала до 180 ударов в минуту и в перерыве падала до 120 ударов. Следуя этим путем, Гершлер со своими учениками проводили экстремальные по объему и интенсивности тренировки (к примеру, 80 раз по 200 м), но позже пришел к выводу, что спортсменам немного не по себе от таких тренировок, и необходимо смягчать нагрузки.

Результаты нашего исследования показали, что в конце 50-х годов произошло разделение на две группы атлетов, применяющих метод интервальной тренировки: одни использовали большой объем интервального бега, вторые – гораздо меньший. Тренеры, такие как Франц Штампл, работавший с Роджером Баннистером, использовали систему, базирующуюся на небольшом объеме, но большой интенсивности интервальных тренировок. Штампл принес в данную методику концепцию прогрессирования интервалов по мере приближения к главному старту сезона. Например, Роджер Баннистер во время своей ключевой тренировки 10 по 400 метров через 2 минуты восстановления в начале сезона пробегал 400 метров за 66 секунд, а по мере приближения к главному старту – за 60 секунд.

По нашим данным, в 1960–1970г.г. произошёл возврат к методике непрерывного бега. С приходом на мировую сцену спортсменов из Австралии и Новой Зеландии, вновь получила развитие концепция непрерывного бега. Современные специалисты объясняют это усталостью спортсменов выполнять на стадионе бесконечные интервальные тренировки чуть ли не каждый день, поэтому начали вновь обретать популярность тренировки с использованием непрерывного бега. Ведущие тренеры той эпохи, такие как Перси Черутти, Артур Лидьярд и Эрнст Ван Аакен сделали акцент на длительном аэробном беге. Отличительной чертой Ван Аакена и Лидьярда было использование в качестве «базы» только длительный бег. Оба тренера пропагандировали большой километраж на тренировках и использовали данную методику по отношению к большинству своих учеников.

В Америке данную концепцию популяризировал знаменитый тренер из Орегона Билл Боверман. Если взглянуть на тренировки конца 50-х – начала 60-х годов, то можно увидеть, что они все были высокоинтенсивными. Несомненно, были разгрузочные дни, но они включались без какой либо систематичности. Это означало, что спортсмены жестко тренировались 4 или 5 дней подряд, а потом отдыхали. Боверман, в свою очередь, приложил к предыдущим знаниям

интуицию и улучшил концепцию интервальных тренировок. Он, а также тренер из ГДР Бертл Сумнер подчеркивали важность прогрессивного пробегания интервалов, это означало, что в одной тренировке каждый последующий интервал бежать быстрее предыдущего. Боверман применял на практике эту идею и популяризовал метод различных темпов – восстановительного, базового, целевого и соревновательного.

По нашим данным, в 1980–1990-е годы интервальная тренировка снова набирает популярность. В этот же период в спорт начала приходить наука, и тренеры пытались получить ответы на все интересующие их вопросы, опираясь на научные знания. И это дало значительный эффект. В спорт из науки пришли такие понятия, как «зоны интенсивности», максимальное потребление кислорода и «пороговый темп». Эти зоны разбивались в зависимости от величины измеряемых показателей.

Нами выявлено, что в 2000-е года основой тренировок стала выносливость. У ведущих легкоатлетов мира появилась возможность тренироваться на большой высоте в Африке, и в это же время акцент делается в сторону аэробных тренировок. С каждым годом изменения становились все больше. Американские тренеры по большей части использовали небольшой объем бега (90–110 км в неделю) и высокую интенсивность.

Заключение. Таким образом, как уже было сказано, подготовка к средним и длинным дистанциям развивалась циклическим методом. Сейчас, благодаря огромному количеству информации, и приходу в спорт науки, наставники знают, как добиться результата. К примеру, тренер может взять на вооружение какую-либо методику из уже существующих и ознакомиться с результатами спортсменов, тренировавшихся по данной методике. В отличие от тренеров прошлых лет, современные спортсмены имеют важнейший атрибут – доступ к знаниям и опыту прошлых лет. Что, несомненно, повышает простор для творчества.

Список литературы

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость // Физкультура и спорт. – М.: Знание. – 1990. – № 5. – С. 3–98.
3. Лебедев Н.А. Использование различных средств повышения выносливости при подготовке молодых бегунов на средние и длинные дистанции // Физическая культура. – 2001. – № 2. – С. 28–29.
4. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура. – 1998. – № 1. – С. 7–14.
5. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции (техника, тактика, тренировка). – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 237 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ «KRASNOYARSK-2019»

Бондаренко Е. К.

Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Научный руководитель
Мансурова Н.И., Зотин В.В.

Liza199750@gmail.com

LARVAL AND BUSINESS QUALITY SPECIALIST FOR «KRASNOYARSK-2019»

Bondarenko E.

Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, Russia

This article describes the personal and professional qualities that should be possessed by a volunteer for the winter «Universiade-2019» in the city of Krasnoyarsk. The results of the survey, which involved students of sports departments and sports specialists of the Krasnoyarsk city. Studied events and programs for training volunteers for the Universiade, and tells about the staff, and prepare future volunteers.

Введение. Для проведения в Красноярске зимней «Универсиады-2019» потребуется подготовить 5 тысяч волонтеров, а также использовать технологии, которые будут формировать у обслуживающего персонала особо ценные свойства личности (доброту, внимание к людям, эмоциональную и психологическую устойчивость) и профессиональные

качества (ответственность, оперативность и точность принимаемых решений, коммуникабельность и т. д.) для успешного проведения «Олимпийского образования» и внедрения идей Олимпизма [1].

Для Красноярска важна не только Универсиада, но и постолимпийское наследие, когда профессионализм волонтеров, их личностные и деловые качества, будут привлекать в город Красноярск множество гостей.

Результаты и их обсуждение. Было проведено анкетирование, в котором участвовало 44 высококвалифицированных специалиста сферы физической культуры и спорта города Красноярск. По мнению экспертов, при работе волонтеров следует обратить особое внимание на такие человеческие качества, как:

- доброта и внимание к людям;
- наблюдательность;
- эмоциональная устойчивость;
- исполнительность;
- ответственность;
- творчество в работе;
- инициативность.

Также эксперты подчеркнули – волонтер, работающий с гостями и спортсменами «Универсиады-2019», должен владеть иностранным языком и уметь оказывать первую медицинскую (в идеале и психологическую) помощь.

Опытные тренеры имели склонность оценивать некоторые деловые качества специалистов по физической культуре и спорту более низкими оценками, чем начинающие специалисты.

Показана перспективность использования, в качестве волонтеров, на «Универсиаде 2019 года», молодежи, имеющей высокие достижения в спорте.

Анкетирование выявило, что специалистов старше 22–25 лет отличает консерватизм и отсутствие стремления осваивать зимние и водные виды спорта и рекреации.

Проведено исследование устойчивых свойств личности. У 84,3% студентов первого курса факультета физической культуры СФУ, а также самооценки их уровня педагогических способностей и профессиональных качеств. Выявлено, что у испытуемых спортсменов наиболее высокие оценки наблюдались по следующим факторам:

- общительность, открытость;
- эмоциональная устойчивость;
- решительность;
- совестливость;
- импульсивность, неорганизованность.

При самооценке профессиональных качеств, студенты для себя низко оценили:

- операторские способности;
- разносторонность;
- умение руководить;
- общую культуру;
- творчество.

Наблюдается заметное разногласие между имеющимся уровнем профессионально значимых качеств будущих волонтеров города Красноярск и запросами практики [2].

В 2016 году начала действовать программа «Просвещение», посвященная формированию особо ценных для общества свойств личности и профессиональных качеств у будущих специалистов универсиады.

2017 год – один из наиболее важных для Штабов Зимней универсиады-2019. В этом году стартует программа «Волонтер-2019». Начнется массовый набор и подготовка добровольных помощников студенческих игр в Красноярске.

Весь прошлый год Штабы готовились и повышали потенциал. В высших учебных заведениях города Красноярск открылись свои центры подготовки волонтеров и пропаганды студенческого спорта. Осенью каждый Штаб провел Дни открытых дверей для студентов и преподавателей вузов, где ребята рассказывали о предстоящей Зимней универсиаде-2019, о значении и развитии студенческого спорта, о волонтерской деятельности и многом другом.

В Красноярске было проведено множество мероприятий с активами Штабов. В сентябре обсуждали программу «Волонтер-2019», проблемы в работе Штабов и пути их решения,

обучение волонтеров к универсиаде. Участие приняли около 40 представителей актива. В ноябре Штабы защитили дорожные карты на 2016 и 2017 учебный год, а также рабочими группами проработали множество различных функциональных направлений [3].

Заключение. На данный момент разрабатываются технологии воспитания здорового образа жизни и приобщения детей к физической культуре и введения олимпийского образования. Отобраны и подготовлены к практическому использованию студентами ИФКСИТ СФУ игры, способствующие корректировке устойчивых свойств личности и главных деловых качеств будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта [4].

Список литературы

1. Томилин К.Г. Олимпийское движение и профессиональный спорт. Красноярск: 2016. – 15 с. [Электронный ресурс] – URL: un.krkr.ru/
2. Карачевцев К.А. Змановский В.А. Устойчивые свойства личности и деловые качества тренеров для «Крсноярск-2019» // Студенческие научные исследования в сфере туризма и спортивного менеджмента: ИФКСИТ СФУ, 2015. – С 110–112.
3. Мастер-план XXIX Всемирной зимней Универсиады - 2019 [Электронный ресурс]. – URL: krsk2019.ru/
4. Сидорова О. О, Зотин В. В. Научные материалы международной научно-практической конференции «Молодёжь Сибири». СибУП, 2014. – С 9.

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДНЕ-СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА

Жохонгиров Ш.Дж.

Наманганский Государственный Университет, г. Наманган, Узбекистан

Научный руководитель
Сатиев Ш.К.

Shsatiyev_1973@mail.ru

THE IMPORTANCE OF SPECIAL TESTS «ALPOMISH» AND «BARCHINOY» IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE MEDIUM-MEDIUM-SPECIALIZATION OF UZBEKISTAN

Zhokhongirov Sh.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

The level tendency of physical quality development of the colleges' students is considered in this article. The author introduces the results of physical preparation of colleges and lyceums studentsof the republic, based on special tests«Alpomish» and «Barchinoy».

Введение: По историческим данным мы знаем, что в этапе развития общества оздоровление, и укрепление здоровья молодежи и в том числе населения страны, приобретают важное государственное значение. В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта и оздоровления населения в Узбекистане утверждено Положение о специальных тестах «Алпомыш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Республики [1].

Тесты «Алпомыш» и «Барчиной» перед собой ставят задачу определения физической подготовленности населения страны, и создание условий для активного участия в оздоровительных мероприятиях и на занятиях физического воспитания.

Специальные тесты «Алпомыш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения Республики Узбекистан. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты укрепляют здоровье и способствуют к ведению здорового образа жизни, повышению творческой и трудовой активности. Тесты предназначаются для населения от 7 до 60 лет, в частности, «Алпомыш» – для юношей и мужчин, а «Барчиной» – для девушек и женщин [3–5].

Сдача специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной», как правило, проводится в коллективах физической культуры, начиная с общеобразовательных школ, средне-специальных образовательных учреждении (профессиональные колледжи и академические лицеи), ВУЗы и спортивные организации Республики Узбекистан.

Цель исследования – определение значения специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной» на уровень физической подготовленности и физической работоспособности учащихся средних специальных учреждений.

Материалы и методы. Материалом данного исследования явилось тестирование физической подготовленности и работоспособности учащихся, которая проводилось в течение 3-х лет в педагогическом колледже г. Намангана. Для определения уровня физической подготовленности и работоспособности учащихся средних специальных учреждений использовались следующие нормативы: бег на 100 м, бег на 1000 (у девушек) и на 3000 м (у юношей), метание гранаты, прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине (у юношей) и подъем туловища из положения лежа на спине (у девушек), плавание на 50-метровую дистанции вольным стилем.

В ходе исследование обследованы 100 юношей и 50 девушек в возрасте 16–18 лет.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что в беге на 100 м (табл. 1) развитие скоростных качеств учащихся находятся на недостаточно должном уровне.

В нормативах специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной» эти показатели для юношей определены: на значок – 13,5 с, на зачет – 14,2 с; у девушек соответственно: на значок – 15,7, на зачет – 16,5 с. По результатам отмечается, что у юношей на момент исследования он составил в среднем 15,6 с, а у девушек – 17,9 с.

В свою очередь, результаты бега на 3000 м у юношей и 1000 м у девушек, отражающие уровень развития общей выносливости, показали: если в нормативах специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной» эти показатели для юношей определены: на значок – 13.00 с, на зачет –13.40 с, у девушек: на значок – 4.20 с, на зачет – 4.40 с, то учащиеся колледжа по результатам исследований показали норматив в среднем: у юношей – 14.08, а у девушек – 5.09.

Рассматривая показатели норматива в прыжках в длину с разбега, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся, можно сказать следующее: если нормативные требования тестов «Алпомыш» и «Барчиной» для юношей в этом упражнении определены: на значок – 450 см, на зачет – 420 см, а у девушек 460 и 340 см соответственно, то учащиеся колледжа по результатам исследований показали – юноши в среднем 400 см, а девушки – 295 см.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности учащихся первого года обучения (n = 150).

№ п/п	Наименование показателей ФП	Юноши			Девушки		
		X	± σ	V%	X	± σ	V%
1.	Бег 100 м	15,6	±1,4	7,9	17,9	±1,4	2,8
2.	Бег 1000 м				5,09	±1,3	5,3
3.	Бег 3000 м	14,08	±0,9	4,9			
4.	Прыжки в длину с/р	4,00	±0,3	10,1	2,95	±0,15	5,5
5.	Метание 700 гр. гранаты	32,1	±2,9	15,8	17,1	±0,9	2,2
6.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой				21,0	±1,4	6,7
7.	Подтягивание на высокой перекладине	8	±2	35			
8.	Плавание вольным стилем на дистанции 50 м	1.10,02	±9,3	12,0	1.50,00	±11,2	10,0

Согласно нормативным требованиям тестов по метанию 700 гр. гранаты, для юношей определены: на значок – 35 м, на зачет – 30 м; у девушек – 22 и 18 м соответственно. Учащиеся колледжа по результатам исследований показали: юноши средний результат 32,1 м, а девушки –17,2 м.

Подобная тенденция наблюдается и в показателях подтягивания на высокой перекладине у юношей и поднимания туловища из положения лежа у девушек. Согласно нормативным требованиям тестов «Алпомыш» и «Барчиной», для юношей был определен данный норматив: на значок – 12 раз, на зачет – 10 раз; у девушек соответственно: на значок –

25 раз, на зачет – 20 раз. Учащиеся колледжа по результатам исследований показали юноши в среднем 8 подтягиваний, девушки в среднем 21,0 подъема туловища.

Результаты в плавании способом кроль на дистанции 50 м показали: если в нормативах специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной» эти результаты для юношей определены: на значок 45,0 с, на зачет – 50,0 с, у девушек: на значок – 60,0 с, на зачет – 65,0 с. Учащиеся колледжа по результатам исследований, выполнили норматив: в среднем у юношей – 1.10 с, а у девушек –1.50 с.

Как видно из наших исследований, юноши и девушки показали средние результаты несколько ниже тестовых нормативов.

По окончании исследование нами была определена следующая тенденция в уровне развития физических качеств учащихся колледжа (табл. 2).

Таблица 2. Показатели физической подготовленности учащихся колледжа третьего года обучения (n=150)

№ п/п	Наименование показателей ФП	Юноши			Девушки		
		X	± σ	V%	X	± σ	V%
1.	Бег 100 м	12,0	±0,3	2,5	16,1	±1,0	6,2
2.	Бег 1000 м				4,6	±0,7	15,2
3.	Бег 3000 м	11,0	±1,6	14,5			
4.	Прыжки в длину с/р	4,5	±0,14	3,1	3,4	±0,3	8,8
5.	Метание 700 гр. гранаты	35,9	±2,6	7,2	21,3	±3,4	16,0
6.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой				32,1	±6,4	19,9
7.	Подтягивание на высокой перекладине	13,9	±1,1	7,9			
8.	Плавание вольным стилем на дистанции 50 м	53,9	±8,3	15,4	1.05,05	±21,4	32,9

В данном случае результаты обследования групп 3-го года обучения, показанные в табл. 2, свидетельствуют о том, что уровень результатов физической подготовленности учащихся, занимающихся подготовкой к сдаче тестов «Алпомыш» и «Барчиной», имеет значительное увеличение по сравнению с первоначальными данными.

Заключение: Анализ двух таблиц показывает, что в конце исследование показатели физической подготовленности учащихся, как юношей, так и девушек, превосходят значения первоначальных показателей.

Таким образом, мы убедились, что в конце нашего исследования уровень физической подготовленности учащихся, занимающихся подготовкой к сдаче тестов «Алпомыш» и «Барчиной», повысился по отношению к первоначальным показателям.

Список литературы

1. Бондаревский Е.Я., Ханкельдыев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. – Ташкент: Медицина, 1986. – С. 60–75.
2. Касимбекова С.И. Физическая работоспособностькак количественный показатель здоровья //ТиМФК. –2000. – № 1. – С. 58–59.
3. Изак С.И Мониторинг физического развития и физической подготовленности; теория и практика-М.: Советский спорт, 2005г.
4. Селиков Л.А Мониторинг кондицонной физической подготовленности в образовательных учреждениях-М.: Советский спорт, 2007г.
5. Юнусов Т.Т. Твое здоровье – в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. – Ташкент, 2002. – 54 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПЕРМСКОГО КРАЯ

Зиновьева Т.А.
Инструктор-методист Федерального государственного бюджетного учреждения» Федеральный центр подготовки спортивного резерва. г. Пермь, Россия
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Научный руководитель
д-р педагогических наук, профессор
Лубышева Л.И.

zinovjevat@mail.ru

SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF ATHLETIC RESERVE TRAINING SYSTEM MODERNIZATION IN PERM KRAI

Zinoveva T.
Educational supervisor of Federal state budget institution «Federal center of athletic reserve training», Perm, Russia
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

The paper deals with some issues of state policy aimed to establish conditions providing quality sports training. This allows expect planned high achievements in Russian and international competitions, as well as promote positive image of Perm Krai in elite sport and increase its attractiveness as the region providing quality athletic reserve training.

Введение. Подготовка спортивного резерва одна из важнейших тем современного спорта. Несмотря на имеющиеся достижения и конкретные результаты в указанной сфере деятельности, для России, как и для Пермского края, одним из основных вопросов, требующего разрешения стала проблема снижения конкурентоспособности спорта на всероссийской и мировой арене по причине отсутствия достойного спортивного резерва.

За последние несколько лет Министерством спорта Российской федерации была проведена большая работа по совершенствованию нормативно-правовой базы, инфраструктуры, а также материально-технической базы. Построены тысячи спортивных объектов, как крупных, так и быстровозводимых в виде межшкольных стадионов. В данном направлении Пермский край идет в ногу со временем.

Благодаря привлечению за последние годы порядка 1,3 млрд. руб. из федерального бюджета и почти столько же из бюджета Пермского края, построено 26 современных крупных спортивных объектов и более 30 межшкольных стадионов практически в каждом муниципальном образовании Пермского края, приведено в нормативное состояние более 130 имеющихся спортивных объектов.

Вместе с тем, в современном спорте высших достижений в настоящее время предъявляются новые, более высокие требования, к качеству подготовки спортивного резерва для сборных команд России. Для решения проблем в подготовке спортивного резерва сборной страны Правительством РФ было принято решение о проведении модернизации отрасли физической культуры и спорта, заключающуюся в выстраивании четкой вертикали подготовки спортсменов от азов до включения в сборные команды России.

Материалы и методы. Анализ на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской федерации».
- Закон Пермской области от 20.07.1995 №288-50 «О физической культуре и спорте».
- Федеральный закон от 29.06.2015 N 204-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Отраслевое соглашение по организациям, подведомственным Министерству спорта РФ, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма РФ на 2015-2017годы зарегистрировано «20» октября 2015г. регистрационный номер 19/15-17.

Результаты исследования и их обсуждение. Основная цель модернизации – постепенный перевод действующих учреждений ДЮСШ и СДЮСШОР в учреждения нового

типа – СШ и СШОР и их переход из отрасли дополнительного образования (цель которого – массовый спорт) в отрасль спорта (цель которой – результат) [3].

К 2018 году в Пермском крае, как и в целом по России, должна быть сформирована новая структура физической культуры и спорта, состоящей из организаций нового типа. Исходя из необходимости совершенствования системы подготовки спортивного резерва, а также учитывая, что ДЮСШ существенно отличаются от СДЮСШОР по уровню спортивной результативности своего контингента, Минобрнауки России и Минспорт России (при определении ведомственной принадлежности) считают – мероприятиям по определению ведомственной принадлежности должен предшествовать мониторинг эффективности деятельности спортивных школ, в части спортивной результативности их воспитанников.

Министерством спорта Пермского края проведен мониторинг 83 ДЮСШ и СДЮСШОР, расположенных в 34 муниципальных образованиях. В ходе трех месяцев работы по проведению анализа документов, представленных спортивными школами, выявлены организации спортивной направленности таких муниципальных образований, как городов Березники, Соликамска, Перми, Горнозаводского, Краснокамского и Нытвенского районов, которые наиболее соответствуют критериям оценки и в перспективе могли бы перейти в организации нового типа.

В первую очередь это касается спортивных школ, которые развивают олимпийские и базовые виды спорта, их в крае 20 – это бадминтон, горнолыжный спорт, легкая атлетика, плавание, санный спорт, теннис, хоккей, биатлон, гребной слалом, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фигурное катание, хоккей на траве, бокс, дзюдо, лыжные гонки, самбо, спортивная борьба, фристайл.

Развитие базовых приоритетных видов спорта не единственный критерий для перехода в школу нового типа, также необходимо четко понимать имеет ли школа профессиональный тренерский состав, каковы результаты выступлений, занимающихся на официальных спортивных соревнованиях, какие программы реализует.

Федеральным законом от 29 июня 2015 г. № 204-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации внесены изменения в Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» органы местного самоуправления наделены полномочиями [4]: направленными на развитие детско-юношеского спорта в целях создания условий для подготовки спортивных сборных команд муниципальных образований участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации. Соответствующие изменения внесены и в закон Пермской области «О физической культуре и спорте».

Таким образом, необходимо заострить внимание, что, несмотря на проведённый мониторинг физкультурно-спортивных организаций, окончательное решение по переходу в организации нового типа принимает учредитель, так как организация тренировочного процесса будет осуществляться, как и в других социальных сферах, в соответствии с федеральными стандартами, утвержденными Минспортом России. При этом, стоимость подготовки одного спортсмена, согласно стандартам, будет в разы больше по сравнению со стоимостью одного обучающегося в организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

К тому же надо понимать, что школа нового типа нацелена на результат, который надо, безусловно, достигать в соответствии с федеральными стандартами; меняются социальные гарантии тренерско-преподавательского состава:

1) увеличится продолжительность учебного часа, с 45 минут до 60;
2) уменьшится количество дней отпуска с 42 до 32 дней;
3) теряется право льготного выхода на пенсию, который уже в принципе утерян в связи с исключением слова «детей» из наименования школ дополнительного образования.

Следует отметить, что с 1 июля 2016 года вступили в силу изменения в Трудовом кодексе РФ, касающихся применения профессиональных стандартов, следует проанализировать уровень образования тренерско-преподавательского состава и руководителей ДЮСШ и СДЮСШОР, так как они обязаны иметь образование в сфере физической культуры и спорта.

Возможность получения образования в сфере физической культуры и спорта в Пермском крае достаточно велика, т.к. в Пермском крае имеется профильный ВУЗ – Чайковский институт физической культуры, факультет физического воспитания в Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете. Также есть возможность получить среднее профессиональное образование на базе Колледжа олимпийского резерва Пермского края.

Учитывая вышеперечисленные проблемные вопросы, для качественного формирования и развития сети организаций спортивной подготовки, в том числе – развития инфраструктуры, финансового и материально-технического обеспечения организаций спортивной подготовки (с учетом имеющейся сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности), необходимо, в первую очередь, формирование единой нормативно-правовой базы регулирования системы подготовки спортивного резерва на федеральном уровне, в том числе:

- закрепление социальных гарантий тренерам, инструкторам методистам, а также нормы тренерской работы 24 часа за ставку заработной платы в нормативно-правовых документах;
- разработка неотложных мер по сохранению и увеличению заработной платы тренеров;
- расширение полномочий субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, предоставить возможность проводить аттестацию тренеров;
- разработка механизма кластерного взаимодействия между учреждениями дополнительного образования и организациями спортивной подготовки для индивидуального отбора спортивно-одаренных детей.

Заключение. В результате модернизации системы подготовки спортивного резерва должно образоваться разумное пропорциональное соотношение ДЮСШ, оставшихся в системе дополнительного образования, и спортивных школ (СШ и СШОР), осуществляющих деятельность в системе физической культуры и спорта. Большинство вопросов, связанных с практической реализацией мероприятий по модернизации системы подготовки спортивного резерва в субъектах, должны решаться на уровне самого субъекта через активное взаимодействие заинтересованных ведомств, при активной поддержке высших органов исполнительной власти региона.

Таким образом, только при выстроенном эффективном сотрудничестве всех ветвей власти и ведомств, мы сможем создать полноценные условия для развития здорового, а значит и трудоспособного поколения, сохранить лучшие традиции развития физической культуры и спорта высших достижений. Добиться новых побед прикамских спортсменов на российской и мировой арене.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской федерации».
2. Закон Пермской области от 20.07.1995 №288-50 «О физической культуре и спорте»
3. Нагорных Ю.Д. Развитие системы подготовки спортивного резерва на период до 2020 года и совершенствование государственного регулирования деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Доклад на V Международном форуме «Россия-спортивная держава», 9-11 октября 2014 года, г. Чебоксары.
4. Федеральный закон от 29.06.2015 N 204-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»
5. Антонов Д.Н. Анализ и предложения по совершенствованию деятельности специализированных детско–юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР). Доклад на V Международном форуме «Россия–спортивная держава», 9–11 октября 2014 года, г. Чебоксары.
6. Отраслевое соглашение по организациям, подведомственным Министерству спорта РФ, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма РФ на 2015–2017годы зарегистрировано «20» октября 2015г. регистрационный номер 19/15–17.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Комаричева А.
Университетский колледж ОГУ, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Смолянов А.В.

alurka72@mail.ru

THE MAIN FORMS OF SELF-CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Komaricheva A.
University College OSU, Orenburg, Russia

The article analyzes the basic techniques and methods of self-monitoring of physical condition during a physical training young students with disabilities, drawn conclusions about the need for a systematic self-control, an accurate diary of self-control and analysis of the results.

Цель статьи – провести исследование основных форм самостоятельного контроля за физическим состоянием в течение занятия по физической культуре учащейся молодежи с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Восстанавливающий характер физических упражнений для человеческого организма не подлежит сомнению, поскольку физическая культура оказывает определяющее влияние на общее физическое и психическое состояние личности. Для учащейся молодежи с отклонениями в физическом развитии и ограничениями в здоровье, в связи которыми они отнесены к СМГ (специальной медицинской группе), занятия спортом и занятия физическими упражнениями в оптимальном режиме позволяют:

- улучшить физическое развитие;
- укрепить здоровый образ жизни;
- повысить уровень физической подготовленности;
- поддерживать высокую работоспособность [2].

Но мы должны помнить, что некотролируемые и несистематические занятия физической культурой не только неэффективны, но и вредны для молодого организма. Одним из способов избежать негативных последствий в данном плане является самоконтроль за физической культурой со стороны молодого человека или девушки.

Под самоконтролем мы понимаем самостоятельные наблюдения состоянием основных критериев и факторов здоровья, физиологической динамики, функциональных состояний, их динамикой в связи с занятиями спортом и физической культурой.

Понятие самоконтроля должно рассматриваться в системе с понятиями педагогического и врачебного контроля, нельзя ни заменять, ни подменять эти понятия, они должны анализироваться только в совокупности в рамках системного подхода.

Результаты, полученные при проведении самоконтроля со стороны учащейся молодежи, помогают рассчитывать дельнейшую физическую нагрузку для студента со ОВЗ, отражают динамику отклонений в здоровье.

Самой точной, достоверной проверенной формой самостоятельного контроля в настоящее время является дневник, фиксирующие все данные субъективного и объективного характера в поведении субъекта контроля.

Субъективные факторы самостоятельного контроля:

- показатели самочувствия,
- факторы настроения,
- болевые ощущения,
- продолжительность и характер сна,
- показатели аппетита,
- мотивация к проведению физических упражнений и др. [3].

Объективные показателя самостоятельного контроля – это сердечно-сосудистая и дыхательная системы:

- частоты сердечного сокращения в 60 секунд (ЧСС),

– показатели давления – систола и диастола,
– показатели частоты дыхания,
– показатели жизненной емкости легких,
– антропометрические факторы,
– достижения в спорте и пр.

По самочувствию: молодой человек по завершению исполнения физического упражнения чувствует себя бодро, без разбитости, утомления; болевые ощущения отсутствуют. При первых признаках недомогания и дискомфортного состояния выполнение упражнения должно быть прекращено. Если молодой человек регулярно занимается спортом или выполняет физические упражнения, у него глубокий сон и бодрое просыпание, хороший аппетит. В противном случае надо снижать нагрузки и при необходимости следует обращаться в лечебное учреждение.

К объективным показателям относится в первую очередь частота сердечных сокращений (в состоянии покоя юноша – 65–70, девушка – 70–75 ударов в минуту). Для спортсменов ЧСС 45–55 ударов в минуту и меньше, что отражает работу тренированной сердечной мышцы.

В науке доказан факт, что существует зависимость частоты сердечных сокращений от уровня физической нагрузки: с возрастанием нагрузок сердечная мышца работает активнее – это необходимо для оптимального и достаточного обеспечения кровью занятых в физической деятельности групп мышц.

По завершении физических упражнений частота сердечных сокращений восстанавливается в течение 10–15 минут; если данный временной порог превышен, то это свидетельствует о чрезмерности физических нагрузок.

Следующим важным контрольным показателем является уровень артериального давления (АД). На начальном этапе выполнения физических упражнений систола должна повышаться, позже останавливаться на каком-либо уровне.

Диастола не должна изменяться, а только лишь может повыситься при выполнении сложного и трудного физического действия на 10–15 мм рт.ст.

Если у молодого человека повышенное давление, то он ощущает пульсирующую головную боль, ощущение тяжести в затылочной части, летание мушек перед глазами, шумы в ушах, тошноту. Следует остановиться при выполнении упражнения и может быть даже обратиться за медицинской помощью.

Показатели дыхания позволяют сделать выводы о физических нагрузках. Дыхательные движения в состоянии покоя должны быть ритмичными и глубокими.

Выполняя физические нагрузки, мы увеличиваем употребление кислорода со стороны работающих мышц и мозга, после чего повышается уровень функционирования бронхов и легких, но ритмичность дыхательных движений изменяется в связи с динамикой состояния окружающей обстановки или уровнем эмоциональных переживаний.

Нормальное ограничение частоты дыхательных движений взрослых людей находится в рамках 15–19 движений в 60 секунд.

Другим основополагающим фактором дыхания представляется показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ), который может быть измерен спирометрами и определяться литрами или кубическими сантиметрами. Для мужчины этот показатель определен в рамках трех – пяти литров, для женщины – от двух с половиной до четырех литров.

Физические нагрузки приводят к росту размеров грудной клетки, развивают ее подвижности, углубляют частоты и глубинные размеры дыхательных движений – показатели легочной вентиляции. В покойном состоянии этот показатель равен 5–8 литров за 60 секунд, во время спортивных занятий этот показатель возрастает до 100–110 литров в 60 секунд, это происходит в результате учащенности (в три–пять раз) и глубинности (в три–пять раз) дыхательных движений [3].

Функциональное состояние органов дыхания определяется с использованием следующих проб:

– Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После обычного вдоха задерживается дыхание, продолжительность в зависимости от возрастных и гендерных различий находится в рамках от 10 до 60 секунд.
– Проба Генча (задержка дыхания на выдохе). Сидя, после обычного выдоха задерживается дыхание, отграничение – в рамках 20 –35 секунд.

Учащийся, который занимается активно физической культурой и спортом, должен системно осуществлять самостоятельный контроль, регулярно делать дневниковые записи, проводить системный анализ показателей – и тогда он достигнет оптимальных результатов в своем физическом развитии.

Список литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 492 с.
2. Журавлёва А.А. Спортивные аспекты медицины и лечебной физкультуры. - М.: ИНФРА-М, 2013. – 256 с.
3. Ефемова-Каморова О.В., Карянова К.В., Боткина М.П. Физкультура студентов СПГ – СПб: Питер, 2016. – 128 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ОГУ

Леонова А.

Университетский колледж Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Наумов В.Ф.

Leonovaaa1999@mail.ru

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS THE UNIVERSITY COLLEGE OF THE OSU

Leonova A.

University College Federal state budgetary educational institution of higher vocational education «Orenburg State University», Orenburg, Russia

Vocational training dynamics requires the search for new pedagogical technologies of training, especially in the sphere of physical culture and sports. The training at University College OSU uses active learning methods. The article deals with priority areas of teaching physical education at the University College OSU.

Введение. Систематические занятия физической культурой и спортом составляют неотъемлемую часть общего культурного богатства, в том числе и в области социальных действий, которые представляются в качестве совокупности духовно-нравственных и материально значимых достоинств, которые создаются и используются социумом для совершенствования физической стороны человеческого существования, укрепления здоровья и гармоничное личностное развитие. Понятие физической культуры – широко, многогранно и собирательно, оно структурно состоит из достижений, которые были накоплены социально-исторической практикой – это сформированный здоровьесберегающий жизненный уровень, спортивное мастерство, наука, произведения искусства, которые связаны с формирование физической культуры, материально-технические компоненты – сооружения, строения, инвентарь для занятия физическими упражнениями [1]. Кроме того, физическая культура включает социально значимые цели, задачи, средства, формы, методы, методики, которые способствуют определенным уровням физического развития и совершенствования человека.

Эффективная система ЗОЖ содействует положительной национальной динамике физического развития, что является важнейшим условием совершенствования всей жизнедеятельности социума, высокого уровня активного долголетия, развития активных трудовых, общественных, семейно-бытовых и досуговых поведенческих форм. Рост уровня физкультуры и спорта успешен, при условии, что государственные и общественные органы, организации, руководители, специалисты, ученые, работающие в данном направлении, изберут правильную стратегию и тактику действий [4].

Когда мы сможем прийти к четкому пониманию всем социумом (и студенческой молодежью в первую очередь) того факта, что физкультура и спорт – это необходимые условия здорового образа жизни, что спорт и физкультура защищают от физических и психических болезней, от ожирения, гиподинамии, от стрессовых состояний, агрессивности; отменное физическое состояние повышает уровень работоспособности, что в первую очередь сказывается на материальном благополучии; все это вместе не позволяет личности

деградировать и приведет к тому, что человек найдет свое достойное место в современной жизни. Однако, только осознавать общественную необходимость физического совершенствования просто не хватает [2]. Государством должны быть четко определены нормативно-правовые границы для развития физической культуры, массового спорта населения – в семье, на работе, в местах отдыха и досуга, в образовательных и просветительских учреждениях. Законодательная база физической культуры и спорта в нашей стране в общих чертах определяет основные аспекты обозначенной проблемы, формирует нормативно-правовые границы для удовлетворения потребностей людей в физическом и спортивном совершенствовании, достижения максимальной работоспособности, формирования системы двигательных навыков, физиологических и нравственно-волевых свойств личности, профессионально-прикладных качеств, отказа от всех вредных привычек и девиантного поведения.

Сегодня представления качества жизни учащейся молодежи определяются комплексом возможностей учащегося сохранить себя, свой жизненный потенциал как самое главную и самую важную ценность. Согласно современных общечеловеческих понятий физкультура представляется как уникальное средство создания и развития здоровьесберегающего потенциала молодых людей. Следовательно, понимание и мотивация занятий физической культурой и спортом начинается от момента осознания необходимости физической подготовки и до формирования комплекса потребностей реализации физической культуры. Определив эту задачу для студента как приоритетную, следует:

- формировать устойчивую потребность физического совершенствования и здорового образа жизни;
- повышать когнитивный уровень в сфере физкультуры;
- обучать необходимым двигательным движениям, умению их применять при любых жизненных ситуациях;
- развивать основные двигательные качества;
- формировать режимные организационные навыки [3].

Цель работы заключается в исследовании основных факторов, оказывающих влияние на преподавание физической культуры в Университетском колледже ОГУ.

Содержательные компоненты курса физкультуры со студентами Университетского колледжа ОГУ основаны на применении всего комплекса средств физической подготовки, использовании спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки с целью формирования физкультурно-спортивного потенциала учащейся молодежи. Юноши и девушки в стенах колледжа регулируют собственную двигательную активность, поддерживают достаточный и оптимальный уровень физической подготовки, используют методы и технологии физкультуры для активного досуга, предотвращения болезней и получения травм.

Студенты Университетского колледжа ОГУ осознают необходимость физической подготовки и необходимость здорового образа жизни. Цель формирования физической культуры у наших студентов заключается в формировании гармоничных, высокоразвитых, квалифицированных профессионалов своего дела.

В образовательном процессе в Университетском колледже ОГУ по физическому воспитанию решаются следующие задачи:

1) формирование у учащейся молодежи высокого уровня морально - волевых и физкультурных качеств, готовность к высокопроизводительной трудовой деятельности;
2) адекватное формирование и всестороннее физиологическое развитие, способности к высокому уровню трудовой деятельности в течение длительного временного интервала;
3) многогранная физическая подготовка учащейся молодежи;
4) формирование высокого уровня профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи в контексте будущей специальности;
5) формирование у учащейся молодежи Университетского колледжа ОГУ потребности и внутренней мотивированности к занятиям физическими упражнениями.

При организации образовательного процесса в Университетском колледже ОГУ в обязательном порядке учитывается состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовки учащейся молодежи, возможная спортивная квалификация, условия и характер трудовой деятельности будущей профессии. В нашем колледже преподаватели

физической культуры обязательно учитывают факторы риска, к которым относятся следующие:

- интенсивный характер обучения;
- стрессогенный характер образовательной среды;
- гиподинамические отклонения.

Таким образом, цель комплекса формирования физической культуры учащейся молодежи Университетского колледжа ОГУ представляется в системном формате организационных, методических, дидактических и воспитывающих техник и технологий, которые обеспечивают здоровый образ жизнедеятельности студента при помощи спортивной и подготовки и физических упражнений.

Список литературы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 528с.
2. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 144 с.
3. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. – 185 с.
4. Маркин Э.В., Парфенов А.С. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях // Материалы Всероссийской научно-практической конференции 1 марта 2013 г. – Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. – 224 с.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Максутова А. М.

Стерлитамакский филиал, Башкирский государственный университет, г. Стерлитамак, Россия

Научный руководитель
Калимуллина В.Н

albina.maksutova@mail.ru

SOCIAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR THE DEVELOPMENT OF THE SOCIETY

Maksutova A.

Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia

The article is devoted to the issues of social significance of physical culture for the development of society. Particular attention is paid to the physical of student youth by monitoring the main indicators of physical condition and health. The results of monitoring indicate a decline in the productivity of educational activities and the appearance of various deviations in health status. In the future, this determines the slowdown in the pace of social and economic development of the state.

Введение. Физическая культура как вид культуры и область специфической, необходимой для жизни человека и общества деятельности, – явление динамичное, мобильное, постоянно развивающееся в связи с развитием человека и общества и в связи с их общими и специфическими потребностями. Поэтому возникает необходимость изучения этого сложного, многостороннего и во многом противоречивого процесса с целью выяснения его общих и частных закономерностей, тенденций его развития в перспективе, разработки и усовершенствования его сущности и способов реализации в жизни человека и общества.

Материалы и методы. Мониторинг физического развития молодежи.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ литературных источников по определению состава контролируемых параметров мониторинга, характеризующих физическое состояние и здоровье человека, свидетельствует о том, что для эффективного управления физкультурно-оздоровительным процессом должен быть комплекс различных показателей.

Физическая культура как область деятельности и ее процессы является результатом реализации сверхприродных потребностей всестороннего развития и саморазвития человека,

его телесных и личностных свойств и качеств. Это – одна из существенных сторон его возвышения над собственной биологической природой.

Необходимость глубокого и разностороннего изучения феномена физической культуры, логики и закономерностей его развития возрастает на каждом новом этапе развития общества. Это объясняется многими обстоятельствами и причинами, и среди них – общие закономерности возвышения общественных и личностных потребностей в совершенствовании человека и общества.

Одной из важных проблем данной области деятельности является расширение интеграционных процессов использования знаний, наук, аспекты которых ориентированы на физическую культуру как вид культуры и процессов дифференциации знаний, позволяющих углубить научные представления о сущности физической культуры как вида культуры и специфике компонентов, видов самой физической культуры. Большое значение в решении этих проблем имеет потребностно-деятельностный подход.

В современных реалиях российское общество находится в фазе сложных, противоречивых преобразований, которые характеризуются ускоряющейся динамикой социально-экономических процессов, деформацией взаимосвязей в системе духовных ценностей и ориентиров, усложнением форм общественной жизни, расширением пространства для самореализации и конструктивного освоения молодыми людьми смыслов обновленной социальной действительности.

Возрастает значение рационально организованного физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи, которые являются важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма в аспекте его активного здоровье формирования и оптимальной умственной работоспособности, ценностным ресурсом для гармоничного развития молодого поколения, его оптимальной адаптации и самореализации в профессиональном и личностном плане [1].

Полученные результаты мониторинга основных показателей физического состояния и здоровья представлены в таблице 1.

Таблица 1. Значения жизненного индекса при различном уровне физического состояния.

	Пол	**Уровни физического состояния, баллы (%)**				
		Низкий	**Ниже среднего**	**Средний**	**Выше среднего**	**Высокий**
Студенты	м	<45 (35)	45–54 (19)	55–64 (39)	65–75 (5)	>75 (2)
	ж	<40 (29)	40–49 (25)	50–59 (53)	60–69 (3)	>70 (0)

Полученные данные о состоянии студентов свидетельствуют о достаточно большом проценте низких и средних показателей, и всего лишь 2% студентов–мужчин имеют высокие результаты.

Снижение ряда показателей физической подготовленности студенческой молодежи обусловливает не только спад продуктивности образовательной деятельности и появление тех или иных отклонений в состоянии здоровья, но и последующее ослабление плодотворности реализации жизненных и профессиональных целей, что в дальнейшем определяет замедление темпов социально-экономического развития государства [4].

Значимость физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи отражена в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». В них, среди основных приоритетов социальной и экономической политики на этапе инновационного развития российского общества, указывается важность распространения стандартов здорового образа жизни населения, создания условий, обеспечивающих привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой.

Организация физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи должна опираться на принципы:

– свободосообразности (свобода выбора физкультурно-оздоровительной деятельности),

– природосообразности (учет интересов, склонностей молодых людей для эффективной организации физкультурной деятельности),
– субъектности (центрирование внимания на развитие личности),
– взаимосвязи физического воспитания с образовательной деятельностью и будущей профессией (всестороннее развитие профессионально значимых качеств в ходе практики физического и нравственного совершенствования),
– физкультурно-оздоровительной направленности (поддержание и укрепление физического и психологического здоровья) [2].

Названные принципы обеспечивают отказ от традиционного нормативного подхода к организации физического воспитания студенческой молодежи, который связан со строгой регламентацией физической нагрузки в контексте достижения успешности сдачи нормативов. Переход к акмеолого-валеологическому сопровождению занятий по физической культуре в организациях высшего и среднего профессионального образования обеспечит заинтересованное исследование молодыми людьми функционала собственного организма.

При этом происходит интеграция духовной и физической составляющих физического воспитания студенческой молодежи, которая определяется: педагогическим обеспечением свободного выбора молодыми людьми способов и форм личностно-физического саморазвития на основе сформированных ценностных ориентаций, потребностей, способностей; вариативностью физкультурно-оздоровительной среды образовательной организации, отражающей ценностные аспекты жизнедеятельности личности, в которой осуществляется здоровьесозидающий и здоровьеформирующий процесс, укрепляющий духовно-нравственную и физическую составляющие становления молодых людей [3].

Физическое воспитание студенческой молодежи, «подпитываясь» духовно-нравственным содержанием, предполагает, в качестве текущего результата, преобразование ценностных приоритетов, мотивацию самопознания, самоопределения, сформированность таких общечеловеческих ценностей, как здоровый образ и стиль жизнедеятельности, физическое и психическое благополучие и т.д., стимулирующих достижение высокого уровня развития жизненных сил молодых людей, обеспечивающих возможность оптимальной реализации своих будущих профессионально-функциональных обязанностей с высокой интенсивностью и в соответствующих объемах, адекватных условиям рыночной экономики.

Заключение. Важно осознавать, что общество на современном этапе развития заинтересовано в воспитании «новой студенческой молодежи» («здоровье нации – основа процветания России»), которая обладала бы сформированной потребностью в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью, осознавала необходимость здоровьесозидания и здоровьесбережения, расширения диапазона физической подготовленности для повышения собственной конкурентоспособности в условиях инновационной социально-ориентированной экономики, расширения возможностей профессиональной и территориальной мобильности, оптимального освоения ценностей образовательной, трудовой и социальных сфер.

Список литературы

1. Азнаурьян П.А. Бондин В.И., Пономарева И.А. и др. Здоровье в современных экологических условиях и его профилактика и коррекция с помощью оздоровительной физической культуры // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: Научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгресс–конференции. – Том 1. – Ростов н/Д – п.Новомихайловский: АзовПечать, 2014. – С. 199–201.
2. Короткова Е.А., Солошенко Н.Б., Алексеева М.В. Организация мониторинга физического здоровья и физической подготовленности юных спортсменов г. Тюмени // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 21.
3. Лебедева В.В. Палаус И.А. Здоровье школьников в зависимости от двигательной активности и пользования мобильными телефонами // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции, посвящённой дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С.102–108.
4. Лисейкина О.В. Попов И.В., Магомедов Р.Р. Системный подход к мониторингу физического состояния школьников // Вестник АТУ. – 2015. – № 2(159). – С. 158–166.

СОЦИАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Мотрук Т.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

SOCIAL FORMATION OF SPORT ACTIVITIS IN PRE-SCHOOL AGE

Motruk T.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article deals with sports activities of children in preschool age. The aim of the work is the analysis of sports for children in pre-school age and their parents. Studied logic chain activities sports activities of children and their parents later. The conclusion about the importance of training the sports activities of both parents and children. It is revealed that the majority of children, as well as their parents are involved in sports. The necessity of training the sports activities of both parents and children.

Научный руководитель
Калимуллина В.Н.

tanya123456789@inbox.ru

Введение. Спорт в жизни человека занимает одну из важных ступенек формирования личности. Он служит для физического развития и укрепления человеческого организма. Регулярные занятия спортом расширяют границы любого человека, неважно, ребёнок он или взрослый человек. Спорт – формирует его личность, выносливость и трудолюбие.

Суть спорта заключается в том, что он позволяет выявить предел организма и со временем улучшать этот результат. Лучше всего это представлено в соревновательной деятельности, ведь именно тогда человек стремится превзойти своего соперника и выиграть его, а также превзойти самого себя. Но такие результаты невозможно достигнуть сразу же в первый день и стать чемпионом. Для этого нужны регулярные тренировки, силу воли и терпение, все эти навыки закладываются в детстве.

В основе спортивной деятельности находится двигательная активность, которая является естественной потребностью каждого организма и правильного развития физических показателей человека, сохранение и укрепление здоровья во всех периодах жизнедеятельности. Уже с малых лет родители, педагоги, средства массовой информации внушают ребенку уникальную полезность физической активности, и пытается пробудить в детях желание активно заниматься спортом. Если человек в этом возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его умственные и физические задатки не получат должного поступательного развития [1]. Также можно учесть тот факт, что дети повторяют все за своими родителями. И, смотря на их активный образ жизни, дети будут стараться повторять за родителями и тоже начнут заниматься какой-либо спортивной деятельностью.

Ограничение активности человека в любом возрасте приводит к негативным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности индивида.

Материалы и методы. Существует много методов для проведения оценки спортивной деятельности у детей. Один из них – метод эмпирического уровня, который состоит из наблюдения, опроса и сравнения [2].

Опрос – это метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого.

Результаты и их обсуждение. Проведён опрос в дошкольном учреждении 25 детей возрастом от 4 до 6 лет. Детям задали два вопроса:

1) Занимаются ли они спортом?
2) Занимаются ли спортом их родители?

На основании проведённого мною опроса можно сделать вывод, который показывает, что 73% детей в группе занимаются спортивной деятельность. Также видно, что 66% родителей занимаются спортом. Это очень хороший результат, несмотря на то, что многие спортивные кружки сейчас платные. Даже родители, которые не занимаются спортом, отдают своих детей в спортивные секции, пытаясь пробудить в них желание трудиться и заниматься спортом. Можно

предположить, что в будущем эти дети также продолжат заниматься спортивной деятельностью, идя по стопам своих родителей.

Таблица 1. Статистические данные опроса детей.

Ф.И. ребенка	Ответ на вопрос№1	Ответ на вопрос №2
Аршамова Юлия	Да	Да
Ахмадеева Ирина	Нет	Нет
Батыров Анатолий	Да	Да
Гайнуллина Ева	Да	Да
Дивченко Иван	Нет	Нет
Иванчина Эльза	Да	Да
Ишбердин Ринат	Да	Да
Ковчун Алия	Нет	Нет
Левашов Даниил	Да	Да
Митюков Альберт	Да	Да
Питерова Алиса	Нет	Нет
Рахматуллин Азат	Да	Да
Тухвачева Екатерина	Да	Нет
Федорова Лариса	Да	Да
Ядыкина Вероника	Да	Да

Заключение. Таким образом, спортивная деятельность неотъемлемая часть жизни человека. С малых лет родители стараются показать, что спорт нам необходим. Они стараются записать их на спортивные кружки и просто заниматься спортом дома, делая зарядку. Регулярные занятия спортом расширяют границы любого человека, неважно, ребёнок он или взрослый человек. Спорт формирует его личность, выносливость и трудолюбие.

Список литературы

1. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура : учебник – М. : КНОРУС, 2016. – 24 с.
2. Суслов Ф.П., В.П. Филин. Теория и практика физической культуры, 1998, – № 6. – с. 50–53.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Перевалова И.Н.

СибГАУ им. Академика Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Научный руководитель
Зотин В.В.

vitales4622@mail.ru; 2244954@mail.ru

SOCIO-ECONOMIC EFFICIENCY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Perevalova I.

Of SibSAU them. Academician Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

The article discusses the social and economic aspects of development of physical culture and sport in conditions of market transformations. It is established that physical culture and sport have a significant impact on economic growth, in particular gross income. Describes the impact of sport on human life, to increase its efficiency and impact on human health. A study showing the impact of sports on the result of the company.

В период формирования в России рыночных отношений происходит нарастание экономической и управленческой деятельности не только разнообразных по масштабам, организационно-правовым формам и функциональной направленности физкультурно-спортивных организаций, но и всех работников данной сферы деятельности. В этих условиях происходит глубокая перестройка ключевых пунктов экономической стратегии и тактики,

переориентация в методах хозяйствования и факторах экономического роста. Происходят качественные изменения как в материальном производстве, так и в секторах непроизводственной сферы.

Интерес к физической культуре и спорту поспособствовал ряд положительных факторов, которые отметили ученые, проводя наблюдения: интенсификация долголетия, полезное внерабочее времяпровождение, улучшение сна, повышение работоспособности, воспитание спортивного духа и также просто увеличение интересов у человека. Рост материальных и финансовых затрат, вовлечение дополнительных трудовых ресурсов, повышение значимости физической культуры и спорта в общественном воспроизводстве делают актуальными вопросы определения эффективности данной сферы услуг в условиях развитой рыночной экономики.

Эффективность физической культуры основывается не только на экономических или социальных факторах развития общества. Она также затрагивает биологические процессы, определяет социально-культурные и морально-этнические аспекты. Социальная эффективность физической культуры и спорта в целом проявляется в повышении стрессоустойчивости и улучшение личностных и коллективных качеств человека. Поэтому многие крупные компании организуют личный спортзал для своих сотрудников, чтобы они в свободное время, либо для разрядки от работы могли туда прийти и позаниматься. Работодатели отмечали максимизацию результатов работы у сотрудников, которые занимаются спортом.

Для того, чтобы оценить социальную эффективность физической культуры и спорта следует использовать следующие аспекты социального развития общества: результат от занятий спортом на состояние здоровья (35%), вероятность заболеваний (15%), рациональное использование свободного времени (10%), на процесс популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) (40%), уровень физического развития среднестатистического работника (10%). Снижение заболеваемости в организациях и учреждениях подтверждается статистическими данными. В Красноярском крае в 2016 г. заболеваемость снизилось на 17,3% [2]. Эти показатели напрямую повлияли на трудоспособность населения, улучшение экономических показателей организаций, и, вследствие, – увеличение поступлений от налога на прибыль в государственный бюджет.

Был проведен анализ влияния спортивной заинтересованности сотрудников на результат деятельности компаний, в которых они работают, для которого были взяты две красноярских рекламных организаций «Ориентир-М» и «*Bottle*». В компании «Ориентир-М» постоянно проводятся различные тренинги на повышение их профессионального и личностного роста, проведение мероприятий развлекательного характера, а также выдаются абонементы и разовые занятия в различные спортивные клубы. В другой организации «*Bottle*» не заботятся о своих сотрудниках, не внедряют мотивационные методы повышения производительности через сотрудников. В обеих организациях сотрудники имеют в основном сидячий образ жизни, поэтому дополнительная физическая нагрузка им крайне необходима. В итоге организация «Ориентир-М» имеет большую отдачу от сотрудников, что повышает производительность их труда и увеличивает прибыль компании.

Увеличение популярности физической культуры, спорта и укрепление здоровья повлияло на перспективу развития данных сфер услуг. С каждым годом открывается всё больше фитнес-, тренажерных и просто спортивных залов, с градацией слоев населения. Экономическая эффективность – комплекс параметров системы физической культуры и спорта, оказывающих воздействие на экономику, на использование основных и оборотных фондов, использование финансовых ресурсов.

Для каждого возраста необходима определенная физическая активность в виду возраста, требуемой активности, имеющихся возможностей. Влияет также физическая активность от основной деятельности: у студентов и школьников – это занятия учебной физкультурой, у работников – двигательная активность во время рабочего процесса (у кого-то монотонная и сидячая работа, а кому-то требуется постоянно или периодически быть в движении).

Показатели внутренней экономической эффективности имеют важное практическое значение для учета трудовых затрат в области физической культуры и спорта и служат основой для организации экономического стимулирования. В настоящее время особую актуальность приобрели вопросы политэкономического исследования проблем экономической эффективности физической культуры и спорта, которые сводятся к определению прямого и

опосредованного воздействия на восстановление, сохранение и развитие физической и моральной дееспособности совокупного общественного работника. Задача состоит в определении воздействия физической культуры и спорта на глобальный показатель экономической эффективности физической культуры и спорта.

Таким образом, в условиях развития рыночных отношений физическая культура и спорт становятся не только существенным компонентом здорового образа жизни, но и важным фактором экономического развития, способным активно воздействовать на все сферы расширенного воспроизводства. Рассмотренная методика на эффективность влияния спорта по производительности труда показала положительные результаты.

Список литературы

1. Бауэр В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2014. – № 7.
2. Концепция программы социально-экономического развития г. Красноярска до 2020 года [Электронный ресурс] – URL: www.mirznanii.com
3. Титов Павел Александрович Влияние физической культуры и спорта на социально-экономическое развитие // Вестник МГТУ. 2010. – № 1.

СОВРЕМЕННЫЕ IT-ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: ИХ НАСТОЯЩЕЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Савасьянов А.И.
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Усольцева С.Л.

atevss.75@mail.ru

MODERN IT-TECHNOLOGIES AND SPORT: ITS PRESENT AND DEVELOPMENTS PROSPECTS

Savasyanov A.
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

In recent years we have seen the ubiquity of IT technologies, which aims to simplify the process and obtain the maximum result. This article considers the possibility and conditions of introduction of modern IT-technologies and prospects of their use in the process of physical development of the ordinary people, not professionals in the sport.

Введение. «Культ» здорового образа жизни переживает свой рассвет. Многие люди отказываются от вредных привычек в пользу походов в спортзал, бассейн, утренних и вечерних пробежек. Здоровый образ жизни это укрепление здоровья, совершенствование работоспособности, рост продолжительности жизни, улучшение спортивных результатов. Идея здорового образа жизни стала популярной и модной. А то, что модно – приносит прибыль. Поэтому вопрос о дальнейшем развитии «культа» спорта не стоит на месте: в «век технологий» на рынке появляются устройства, которые способны отслеживать нагрузки, контролировать физическое состояние и даже планировать будущие спортивные достижения не только профессиональных спортсменов, но и начинающих.

Стоит отметить, что профессиональные спортсмены уже несколько лет используют данные технологии для роста прогресса и достижения максимальных результатов на соревнованиях. Например, главный тренер футбольного клуба «Реал Мадрид» Зинедин Зидан во время тренировок отслеживает прогресс своих игроков с помощью приложения, которое считывает показания специальных чипов, встроенных в бутсы футболистов. Мой брат, занимающийся боксом для поддержания физической формы, пользуется специальным трекером, который следит за количеством выполняемых упражнений. На экранах телевизоров часто показывают рекламу: немного усталый, но счастливый человек средних лет возвращается домой после утренней пробежки и на смартфоне видит информацию о преодоленной дистанции и средней скорости бега, о количестве сожженных калорий и работе сердечной мышцы (пульс).

Десять лет назад это казалось невероятным, а двадцать лет назад – и вовсе, фантастикой. Но сегодня наши телефоны, часы и браслеты могут гораздо больше, чем просто выполнять свои прямые функции.

В данной статье рассмотрим европейский опыт и опыт стран Северной Америки, где «технологический бум» заметен наиболее ярко.

Уже несколько лет на рынке присутствуют приложения и программы, которые помогают подобрать тренировочный процесс в зависимости от конкретного конечного результата. Программы содержат описание упражнений, правильную технику выполнения, а также оптимальное количество повторений. Для людей, чьё свободное время ограничено и не позволяет еженедельных посещений тренажёрного зала, использование таких программ наиболее рационально для поддержания физической формы. Эти приложения и программы стали очень популярны и всё большее количество молодых людей, да и более старшего возраста тоже, пользуются методиками тренировок от виртуального тренера. И хотя, в восьмидесятых-девяностых годах многие занимались физической культурой дома, перед телевизором, используя видеокассеты, с развитием портативных технологий, программы с похожим содержанием появились в наших смартфонах. Что же предлагают нам IT-корпорации сегодня?

Для наглядности феномена распространения современных технологий в область здоровья и спорта предлагается изучить устройства, пользующиеся наибольшей популярностью среди потребителей. Например, 44-ый президент США Барак Обама использует необычные часы [3]. Его Fitbit Surge отслеживают активность и фазы сна, а так же имеют пульсометр и режим мультиспорт, который способен считывать все параметры тренировки и отображать их отдельно друг от друга.

Многие спортсмены используют браслет-трекер Jawbone UP [4]. В трекере используется высокоточный датчик движения и мощные вычислительные алгоритмы, которые позволяют в пассивном режиме отслеживать данные активности и бездействия. Разработчики настаивают, что при фиксировании данных о своем питании, их клиенты быстрее достигнут результата. Система Smart Coach даёт индивидуальные советы, фиксирует изменения в средних показателях и оповещает владельца о состоянии здоровья [6].

Отдельного внимания стоят продукты самой инновационной компании последних 11 лет (согласно ежегодному исследованию *The Boston Consulting Group(BCG))* [5]. Речь идет о смарт-часах *Apple Watch*. Эту модель часов предпочитает председатель Правительства Российской Федерации Д.А. Медведев. Часы помогают ему контролировать не только выполнение запланированных мероприятий дня, а также ведут его спортивную статистику. Последняя модель *Apple Watch* измеряет пульс, отслеживает периоды активности, считает количество пройденных вами шагов и сожженные при этом калории, а если вы поднимаетесь по лестнице – количество этажей. Часы имеют соединение с всемирной сетью, что позволяет отслеживать успехи друзей по всему миру и соревноваться с ними по числу отжиманий, подтягиваний на турнике, дистанции бега и многому другому. С помощью часов вы можете ставить себе цели и достигать их, а большое количество приложений от разработчиков, специализирующихся на программах для фитнеса, заменят вам личного тренера, ведь с их помощью приложение само может сгенерировать вашу тренировку в зависимости от ваших физиологических данных и тех целей, к которым вы стремитесь. Часы так же заботятся и о вашем отдыхе: устройство замеряет время сна и помогает проснуться в наилучший для пробуждения момент. Сон – очень важная составляющая здорового организма. Исследования показывают, что мы проводим в состоянии сна одну треть жизни, и от правильного сна зависит наше самочувствие и функционирование организма в целом, и данные часы позволяют наиболее рационально подойти к решению проблемы утренней сонливости.

Говоря о перспективах развития, стоит подчеркнуть вклад специалистов в изучение хронических заболеваний: диабета, гепатита С, меланомы, астмы, аутизма, болезни Паркинсона и многих других. Компания *Apple* запустила полноценную платформу для медицинских исследований «*ResearchKit*», которая собирает данные о здоровье хозяина часов и интегрирует их в привычную систему здравоохранения, чем помогает медицинским работникам следить за состоянием здоровья пациентов удалённо [1,2]. А программная платформа «*CareKit»* создана для разработки таких приложений, которые помогут напрямую общаться с лечащим врачом и делиться медицинскими показателями для получения более точной картины здоровья без регулярных приёмов. Уже сегодня созданы такие приложения, которые помогают с

реабилитацией в послеоперационный период, когда пациента уже выписали из больницы. Программа позволяет следить за температурой, уровнем боли, приёмом лекарств и быть всегда на связи с врачом. Как заявляет доктор Хелен Линк Эггер из Медицинского центра Дьюкского университета: «Мы достигли предела в традиционных исследованиях. Но теперь есть технология, которая открывает новые возможности». Самая трудная задача для медицинских исследований – привлечение людей. Часто в исследованиях принимают участие лишь несколько человек. А в приложениях, созданных на основе ResearchKit, могут регистрироваться миллионы пользователей iPhone по всему миру, что обеспечивает беспрецедентные объёмы данных. Кроме того, сбор информации становится более регулярным и не мешает повседневной жизни людей. В результате группы становятся больше и разнообразнее, данные собираются чаще, а точность выборки возрастает. За короткое время приложения на основе ResearchKit помогли медицинским учреждениям привлечь к исследованиям столь высокое количество участников, что в результате были сделаны новые открытия и выявлены закономерности, которые прежде были недоступны.

Результаты и их обсуждение. Интервью с Антоном Коледой, баскетболистом БК «Заречный»:

- *Был ли у Вас опыт использования каких-либо умных устройств?*
- Первый мой опыт был с браслетом Power Balance, не сказать, что это было умное устройство. Было это лет пять назад, когда я играл за школьную сборную. Суть браслета заключается в том, что он должен придавать сил, стойкости выносливости, но по факту значимых изменений я не заметил. Сейчас я пользуюсь *Apple Watch*, на тренировках слежу за пульсом, отслеживаю, сколько пробежал за вечер.
- *Расскажите, а какие технологии применяют в большом спорте?*
- Например, в NBA множество технологий, одна из которых: на тренировках штрафных ударов игроки пользуются специальными очками, которые симулируют полные трибуны, со звуком, с картинкой. Они тренируют психологическую выдержку, чтобы контролировать стресс во время матча.
- *Как вы думаете, есть ли перспективы развития у данных устройств?*
- Вот мне кажется, что вот это хорошие технологии, о которых мы поговорили, да и вообще, у спорта и вот таких устройств есть будущее, я считаю.

Заключение. Стоит отметить, что технический прогресс движется в правильном направлении, внедряя свои технологии во все сферы деятельности и отдыха человека. Дискуссии на тему рациональности таких перспектив не угасают, и остаётся много вопросов, на которые человеку нужно ответить, прежде всего, самому себе. Но никто не станет спорить, что перспектива развития таких технологий полезна не только для физического развития и поддержания здорового образа жизни любого человека. Сбор статистических данных о состоянии здоровья, выявление закономерностей протекания болезней, обнаружение симптомов заражения – являются наилучшим путем развития во благо всего человечества.

Список литературы

1. URL: http://www.apple.com/ru/ios/health/
2. URL: http://www.apple.com/ru/researchkit/
3. URL: https://jawbone.com/up
4. URL: http://realmadrid.ru/news/33650/
5. URL: https://www.fitbit.com/surge
6. URL: http://psypress.ru/articles/26205.shtml

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО СПОРТА В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА

Талачёва С.Ж.
Наманганский Государственный Университет, г. Наманган, Узбекистан

Научный руководитель
доц., Болтобаев С.А

Saydulla.boltaboev@mail.ru

FEATURES OF ORGANIZATION OF CHILD'S SPORT IN DIFFERENT COUNTRIES OF WORLD

Talacheva S.
Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

The article is devoted to the organization and features of development of sports programs for children and young people in the countries. It reveals some features, international trends and the most common problems that children and young people face in sports programs and training system organizations.

Введение. Опору и надежду каждого государства представляет собой его человеческий капитал. Чем человеческий капитал богаче, опытней, образованней, тем больших высот достигнет страна в своем развитии. Человеческий капитал – это рабочая сила, люди, граждане. Важную часть составляет, конечно же, молодое поколение.

Наше будущее – это наши дети. На эту тему высказывались множество авторов. Общая идея всех этих научных трудов – это воспитание всесторонне гармонически развитой молодежи. Важным компонентом этого процесса является физическое воспитание и спорт. Детский спорт во многих странах имеет немаловажное значение как средство воспитания молодого поколения, формирование всесторонне гармонически развитой нации. В процессе изменения государственного строя, условий жизнедеятельности людей, в странах возникли проблемы, связанные с такой социальной сферой общества, как спорт. В частности, это коснулось области детского спорта, как элемента, требующего нового уровня организации. Основная часть публикаций на эту тему посвящена, в основном, вопросам теории и методики подготовки и отбора спортсменов [1–9].

По нашим данным, это связано с тем, что тема организации детско-юношеского спорта в условиях рыночной экономики, в условиях существования профессионального спорта как средства заработка для специалистов в ряде стран до определенного времени была полностью закрытой для изучения. Сегодня мы имеем рабочий материал по данной тематике, но в условиях постоянно развивающегося общества он недостаточен.

Цель исследования – изучить и научно обосновать особенностей организации детско-юношеского спорта в разных странах мира.

Материалы и методы. Материалами для данного исследования являются: правовые и нормативные документы в области детского спорта, литература по тематике организации и управления развития детского спорта, методические документы данной тематики. В процессе данного исследования использовались такие методы: библиографического и ретроспективного анализа, теоретического обобщения и сравнения, системный и комплексный подход. Главным методом исследования явился сравнительный анализ информационных источников по данной теме.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные показало, что вопросы рассматривались с позиции организации работы в детско-юношеских спортивных школах в странах с различными политическими укладами, социально-экономическими условиями, менталитетом и традициями. Наши изучение преимуществ и недостатков различных систем организации детского спорта позволило дать сравнительную характеристику организации и развитию детско-юношеского спорта в следующих государствах: Федеративная Республика Германия, Китайская Народная республика, Австралия, Финляндия, Малайзия и Узбекистан.

Наше исследование показало, что самые распространенные внутренние факторы, влияющие на развитие и организацию детского спорта в большинстве стран:

- состояние экономического развития страны;
- уровень доходов населения;
- государственная политика в области детского спорта;

– национальные традиции и обычаи;
– отношение населения к физической культуре и спорту;
– развитие теоретической и практической основ;
– соответствие правовых и нормативных документов особенностям детского спорта в стране.

Анализируя методическую и специальную литературу, мы выявили, что возрастающий интерес в современном мире детско-юношеского спорта к изучению вопросов привлечения к занятиям физической культурой и спортом талантливых спортсменов, их отбор и осуществление ранней специализации.

По нашему мнению, развитие детского спорта видят не только зависимость от особенностей тренировочного процесса, а в вопросах его организации на государственном уровне. В государствах, где преобладает командно-административная и смешанная система экономики (Китай, Малайзия, Куба), степень участия государства в процессе подготовки молодых спортсменов является довольно высокой. Нужды детского спорта в них почти полностью обеспечиваются из бюджета. Также внимание государственных органов в таких странах акцентируется преимущественно на привлечении к занятиям физической культурой и спортом как можно большего количества детей. Процесс подготовки спортсменов высшей квалификации носит, в основном, экстенсивный характер.

Наши исследование показало, что в наиболее экономически развитых странах, где уровень доходов населения является довольно высоким, степень участия государства в обеспечении подготовки молодых спортсменов значительно ограничена. В этих странах существенным является участие в данном процессе других субъектов: учебных заведений, спортивных клубов, спонсоров, родителей. Законодательством таких стран стимулируется привлечение средств на нужды детско-юношеского спорта из других источников.

По нашим данным, наиболее характерными для всей современной системы детско-юношеского спорта являются следующие проблемы:

1) гиподинамия у детей, связанная с подменой физической нагрузки с другими видами деятельности, которая не связана с физической культурой и спортом. Особенно такое наблюдается в странах с высоким уровнем технологического прогресса. Это ведет к неудовлетворительному состоянию здоровья подрастающего поколения;
2) преждевременная спортивная специализация и стремление как можно быстрее достичь наивысшего результата, собрать множество наград и званий;
3) в ряде стран, особенно в странах с недостаточным уровнем развития экономики, пока что не стал существенным положительный взгляд на значение физического воспитания в развитии подрастающего поколения;
4) дефицит профессиональных высококвалифицированных кадров по работе с детьми и молодежью;
5) проблемы, связанные с морально-этическими аспектами среди детей.

На наш взгляд, причины возникновения данного ряда проблем носят, чаще всего, экономический характер. В их основе лежит стремление быстрейшего достижения максимальных спортивных результатов при минимальном уровне использования имеющихся средств.

Заключение. Таким образом, детско-юношеский спорт является составной частью сферы роста любой страны. В Узбекистане национальные системы подготовки детей имеют свои особенности. Для дальнейшего решения имеющихся проблем необходимо формирование общей стратегии спортивной подготовки детей. Для этого необходимо расширение сети международных спортивных организаций, занимающихся проблемами детско-юношеского спорта. Мы считаем, что немаловажны организация и проведение научных мероприятий по вопросам детского спорта на международном уровне. Следовательно, в настоящее время важной является пропаганда детского спорта на международном уровне. А затем – необходимо пропагандировать детский спорт уже в национальном и региональном масштабах.

Список литературы

1. Вапнярская О.И., Золотов М.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом [Электронный ресурс] – URL: http:// www. dis. ru/manag/ arhiv/2003/3.
2. Гросс Й., Мерфи К. Организация и развитие юношеского спорта в разных странах // Отбор и юношеский спорт: Зарубежные научные исследования: тематическая подборка – М., 1991 – Вып. 6. – С.3–10.
3. Детско-юношеский спорт в ФРГ и во Фландрии // Новости спорта для всех. Международный и зарубежный спорт: Политика, менеджмент и маркетинг. – М., 1994 – № 1. – С. 22–25.

4. Дженсен Л. Спорт и местные органы власти // Спорт для всех.– 2000.– №1.
5. Круцевич Т., Петровский В. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте. – 2001.– № 3.– С. 3–15.
6. Кутепов М.Е. Современные механизмы управления спортом в муниципалитетах Франции // Спорт для всех. – 2000. – № 1.–С. 28–30.
7. Мичуда Ю.П. Сфера физической культуры и спорта // Олимпийская литература. – К., 2007.
8. Сергиенко Л. Система спортивного отбора в США и Китае // Актуальные проблемы юношеского спорта: Материалы II Научно-практической конференции – Херсон, 2003. – С. 17–23.
9. Ушакова Н.А. Организация школьного спорта в Малайзии и управление им // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.– № 4.– С. 36–37.

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Теряева М. А.
УрФУ имени первого Президента Б.Н, Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

marinateryaeva@rambler.ru

THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL QUALITIES AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE OF YOUNG STUDYING PEOPLE

Teriaeva M.
UrFU, Ekateribyrg, Russia

The demand of our days is dictates high standard of knowledge, professional competence. It is also important to be mentally and physically healthy person. Those spheres are closely correlated with each other. We suggested that practicing in physical education will help to develop mental and physical features of the young studying people and will give them an opportunity for improving confidence, self-control, will involve to the process of improving of the characteristics of own health and to be responsible for the result.

Введение. Учебная нагрузка студента характеризуется постепенным повышением интеллектуальной нагрузки. Студенческая молодёжь, как социальная группа, наиболее подвержена негативному влиянию дефицита двигательной активности, пагубного социальных явлений. Следствием этого становятся приобретённые вредные привычки и низкий уровень здоровья.

Принимая во внимание данный факт, нужно организовывать учебную дисциплину, физическая культура и спорт, в высшем учебном заведении с учётом основных принципов, а также акцентировать внимание на оздоровительной функции данного предмета [1]. Поддержание высокого уровня здоровья возможно только при условии целенаправленной организованной воспитательной и практической работы педагогов с детьми, и дальнейший период обучения в школе.

Основные факторы, такие как, классические и современные методические разработки, условия для занятий физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, современное медицинское обеспечение в достаточной мере не способствуют повышению уровня здоровья современной учащейся молодёжи. Актуальна потребность в поиске более эффективных форм занятий физической культурой и спортом, способов поддержания здоровья учащейся молодёжи [2].

Материалы и методы. Согласно рекомендациям психологов, деятельность преподавателя физического воспитания должна состоять из следующих регламентированных этапов обучения:

1) положительное отношения к физической культуре и спорту;
2) обучение основам и принципами занятий физической культурой и спортом;

3) контроль за применением на практике теоретических знаний и практических навыков;
4) применение знаний на практических занятиях;
5) самоконтроль и оценка собственных достижений, динамики развития физических качеств;
6) самостоятельное поддержание оптимального уровня физической активности, заботливое отношение о собственном здоровье.

Единство воспитательных, оздоровительных и образовательных задач является необходимой составляющей физической культуры и спорта для молодого поколения.

Сознательное отношение к собственному здоровью, адекватная самооценка, прогнозирование результата занятий являются одной из основ занятий физической культурой и спортом в условиях ВУЗа. Кроме того, сознательное отношение является основополагающим фактором формирования привычки к здоровому образу жизни, воспитания норм поведения. Массовые, групповые и индивидуальные формы и методы воспитательной работы, которые направляются на формирование характера, взглядов, убеждений, норм общественного поведения [3].

Цель поставленного эксперимента – подтверждение гипотезы о том, что самостоятельные занятия повышают уровень психологической активности студентов. Кроме того, современная тенденция ухудшения уровня здоровья учащейся молодёжи на фоне снижения физической активности требует принятия действенных мер по повышению эффективности занятий, а также совершенствования подхода к преподаванию физической культуры и спорта.

Материалы и методы. На базе кафедры физической культуры был организован эксперимент со студентами второго курса. В практическом эксперименте приняли участие 25 студентов экспериментальной группы и 25 студентов контрольной группы. В течение учебного года, раз в неделю студенты экспериментальной группы самостоятельно проводили разминку, выполняли домашние задания, самостоятельно готовили информацию и выступали с краткими тематическими докладами. В то время, как контрольная группа студентов занималась под постоянным руководством преподавателя без включения информационного аспекта и домашних заданий. Предполагалось, что данная мера позволит повысить уровень активности, самостоятельности, сознательного отношения к собственному здоровью и мотивации у студентов экспериментальной группы.

Результаты и их обсуждение. Для выявления эффективности избранного метода применялись классические психологические тесты: тест психологической активности, тест определения уровня самостоятельности и сознательности, тест уровня мотивации.

В начале учебного года студенты обеих групп отвечали на вопросы тестов. Аналогичные тесты были проведены с обеими группами студентов в конце учебного года. Результаты тестирований были проанализированы. Сравнение и анализ результатов тестирования показал следующие изменения.

Тест, выявляющий активность показал, что студенты быстро устают, не имеют привычки к проявлению самостоятельности и ответственности. Кроме того, молодёжь не умеет высказывать своё мнение, имеет трудности с принятием решения. Аналогичный тест был проведён по окончании 6 месяцев занятий. Результаты тестирования экспериментальной группы показали следующие изменения:

- снизилась утомляемость (4%);
- выявилась способность к самостоятельным действиям (5%);
- характерными чертами стали ответственность и решительность (7%);
- появилось желание высказывать личное мнение (7%);
- отношение к личному состоянию здоровья изменилось от несознательного уровня до близкого к осознанному (10%).

Показатели контрольной группы в конце 6-ти месяцев занятий остались практически идентичными с показателями тестирования, проведенного в начале учебного года.

Согласно результатам тестирования, невозможно констатировать эффективное изменение по избранным характеристикам, хотя положительный прирост по качественным показателям очевиден. В связи с данным обстоятельством с экспериментальной и контрольной группой студентов был проведен дополнительный опрос, который показал, что студенты экспериментальной группы положительно относятся к изменениям процесса занятий

физической культурой и спортом, считают подобную организацию занятий более эффективной. Студенты контрольной группы, занимающиеся по классической методике, в то же время, не отмечали выраженного эффекта от занятий.

Занятия по физической культуре с упором на самостоятельную деятельность, ответственность за результат запланирована в следующем учебном году. Помимо психологических тестов будет проведено сравнение динамики физических показателей в течении учебного года. Это позволит объективнее судить об эффективности методики самостоятельных занятий под контролем преподавателя и включении теоретических и просветительских разделов курса по физической культуре и споту в системе высшего образования.

Владение теоретическими знаниями является обязательным условием для проявления самостоятельности и роста личности в контексте физической культуры и спорта. В связи с этим необходимо предпринимать меры по информированию и контролю за усвоением и применением на практике полученных знаний.

Заключение. Данная мера не была обязательной, но практические наблюдения показали, что учащаяся молодёжь не обладает нужными знаниями для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Таким образом, введение дополнительных теоретических пауз, докладов в группе, самостоятельная подготовка информации для обсуждения на занятиях обеспечивает актуальными знаниями, которые применимы на практике.

Кроме того, основной задачей преподавателя является обучение принципам и основам занятий физической культурой, спортом, а также, поддержанием здорового образа жизни. Преподаватель так же осуществляет контроль за применением на практике полученных знаний и навыков во время самостоятельных занятий [3].

Необходимо учитывать, что самостоятельные занятия предполагают предварительную подготовку каждого студента и группы в целом, проводятся только при обязательном активном участии самого преподавателя. Целью педагогического контроля в течении занятия является оценка, внесение дополнений и исправлений в процессе занятия, осуществление обратной связи и подведение итогов каждого занятия.

Список литературы

1. Герасимова Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 25–27
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.– М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
3. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 62–66.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.

Чернышов С.

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Научный руководитель
канд. пед. наук Белова И.Ю.
канд. пед. наук Клименко О.Е.

www.semgaaa@mai.ru

ORGANIZATION OF SPORTS WORK WITH CHILDREN WITH BEHAVIORAL PROBLEMS

Chernyshov S.

Zabaikalkrii State University, Tomsk, Russia

In the article the date about carrying out of prevention and deviant behavior correction through speed skating are consolidated. The author of the paper shows how speed skating influences on adolescents. Some authors' opinions and their attitude towards deviant behavior are gathered in the article.

Введение. Современные динамичные условия жизнедеятельности и социально-экономические перемены в России вызвали резкое изменение социальных ориентиров

молодежи. Уменьшение воспитательной роли школы и родителей, недостаток бюджетных учреждений дополнительного образования и другие факторы способствовали исчезновению некоторых ценностей, повышению уровня социального отчуждения и ощущения защищенности в обществе подрастающего поколения. Отмеченные факторы вызывают у подростка поиска «замены ситуации», на что незамедлительно откликаются различные неформальные объединения в «виде групп смерти», неформальные молодежные субкультуры и преступные элементы. Статистика последних лет показывает увеличение роста молодежной преступности, суицида и других проявлений девиантного поведения. В современном обществе человек стремится к наиболее распространенной и устоявшейся общественной норме, чтобы занять достойное социальное положение. *Девиантное поведение* – это реакции детей на трудные обстоятельства жизни [3]. Особенности психики и здоровья ребенка, отношения в семье, социальное неравенство и т. д. – все это может спровоцировать девиантное поведение. Проблемы в воспитании, возникающие у детей младшего школьного возраста, приобретают важную роль и обращают на себя внимание большого количества специалистов. Проблемой профилактики девиантного поведения детей в разное время занимались такие ученые как: Н.В. Басов, Я.И. Глинский, В.Д. Менделевич, А.В. Мудрик, Л.Б. Шнейдер, Т.И. Шульга, и др. Все они редко затрагивали такой вопрос, как приобщение детей к спортивной деятельности.

В связи с этим возникает необходимость в новых подходах к воспитанию подрастающего поколения с ценностными отношениями к жизни и деятельности в различных сферах общественной экономической и культурной жизни.

Стартовой площадкой для ценностного воспитания молодежи является подростковый период. По мнению Буговой Г.В., этот период является одним из наиболее сензитивных (благоприятных) периодов юности в связи с резким изменением физиологического равновесия в организме, с острой перестройкой реактивности, т. е. существуют плодотворные условия, как для воздействия, так и для развития патогенных факторов [2]. Проявление внимания к ребенку оказывает влияние на то, будет ли, ребенок развиваться вместе со сверстниками, как физически, так и интеллектуально, заниматься самовоспитанием и главное, по какому пути он в дальнейшем пойдет по жизни.

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе [1].

Основная цель вовлечения в спортивные секции заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта. К тому же юные спортсмены закаляются и поэтому реже болеют. В ходе занятия развиваются такие качества как: выносливость, сила, ловкость, сила духа, уверенность в себе и своих силах, настойчивость, занимающийся спортом ребенок легче переносит нагрузки. Особая роль в воспитании ребенка отводится тренеру-преподавателю по какому либо виду спорта, тому человеку, который будет вызывать у ребенка доверие и уважение. Отмечается, что в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью возможно не только воспитание новых качеств личности, но и перевоспитание уже имеющихся, с отрицательной направленностью [4].

Материалы и методы. Наша опытно-экспериментальная работа проектировалась в условиях требований практики: профилактика и коррекция девиантного поведения подростков, смена их ценностных ориентаций и повышения уровня физического и физического здоровья. Целью нашего проекта стало привлечение подростков с девиантным поведением и групп повышенного риска города Читы к занятиям конькобежным спортом, и, как следствие, нравственное и физическое оздоровление.

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому четырехсот метровому кругу. Занятие таким видом спорта влияет на многие факторы ребенка: дисциплинированность, закаливание; развитие двигательных качеств, повышение уровня физического и интеллектуального развитие и другое. Поэтому, с помощью привлечения и обучения катанию на коньках возможно создать альтернативу инертности, моральной апатии, физическому ослаблению.

Основные задачи проекта: привлечение подростков с девиантным поведением и групп повышенного риска к регулярным занятиям спортом; через мастер-классы по конькобежному спорту и в качестве зрителей на соревнованиях; повышение уровня проводимой тренировочно-воспитательной работы для более полного раскрытия потенциала воспитанников и повышение уровня спортивного мастерства; популяризация здорового образа жизни в целом.

Эксперимент проходил на базе ГБУ «СШОР №1» Забайкальского края города Читы, район ГРЭС. В эксперименте приняли участие дети с девиантным поведением, из групп повышенного риска (состоящие на учете социально-педагогических служб и полиции) в возрасте 7–12лет в количестве 25 человек.

Для начала, нами были определены первые навыки катания на коньках школьников. Для этого проведены пять тренировок на льду, где визуально была осмотрена техника выполнения заданий, при этом внесена корректировка в выполнении и проводилось обучение элементам, которые наиболее не получающееся у детей, при этом была задана минимальная дистанция 50 метров. Для выведения первоначального результата мы использовали таблицу, где выставили оценку каждому ребенку. Оценка выполнения в нашем эксперименте судилась визуальным осмотром по трем критериям: «умению ребенка обращаться с коньками (завязывать, протирать после катания)»; «уверенности стояния на коньках», «перемещения на льду в коньках»

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования пяти вводных занятий из 25 детей оценку «2» получили 4 ученика т.к. у детей с трудом получалось стоять на коньках. Оценку «3» и «4» получили 16 человек. Оценку «5» получили 5 школьников – они показали лучшее время по первоначальной технике катания на коньках.

Также для экспериментальной группы детей была проведена серия мастер-классов, в которых спортсмены различного уровня мастерства продемонстрировали свои возможности. Были показаны фильмы об истории и развитии конькобежного спорта, и о знаменитой землячке, олимпийской чемпионке Людмиле Титовой. Группа детей неоднократно привлекалась для помощи в проведении соревнований. Кроме этого проводились мероприятия по организации совместной досуговой деятельности, экскурсии по спортивным учреждениям. Посещение показательных занятий. Встречи со спортсменами, мастерами спорта (в т.ч. – с «трудным» прошлым) – все это является великолепной мотивацией для занятий спортом.

В результате проведенных мероприятий, мы выяснили, что из 25 школьников заинтересованность и желание продолжать занятия проявили 19 человек. Общий результат исследования 25 школьников с девиантным поведением из групп риска показывает, что дети заинтересованы в данном виде спорта, и результат находится на удовлетворительном уровне.

Работа, проведенная по обучению техники катания на коньках необходимо рассматривать как не единовременное мероприятие, а как целостный педагогический процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения и контроль за выполнением физических упражнений. Вовремя исследования дети часто нарушали дисциплину из-за того что им было тяжело или попросту отвлекались на посторонние вещи, под конец тренировки дети жалуются на усталость и боль в ногах, но все равно проявляют интерес к следующей тренировке. На последующих этапах работа по обучению детей с девиантным поведением и привлечение их к конькобежному спорту будет продолжена.

Заключение. Мечта об успехе как о высшем достижении – естественное качество, особенно у молодежи. Поэтому необходимо, чтобы этот успех получил признание в деятельности, приносящей пользу обществу. Вот почему роль физической культуры и спорта в достижении успеха чрезвычайно велика. Наше проектирование осуществлялось независимо от поисков технологических подходов в практике сходных ситуаций. Опыт его проведения только складывается. Некоторое сходство с другими проектами лишь подтверждает правильность инновационного выбора. Проведенное исследование не исчерпало всего круга проблем, связанных с процессом профилактики и коррекции девиантного поведения и наметило направление дальнейших поисков.

Список литературы

1. Белова И.Ю., Клименко О.Е., Рылькова Н.В. Опережающее образование как фактор становления компетентности и готовности студентов АФК к деятельности в подростковом объединении [Электронний ресурс] // Многоуровневое образование как пространство профессионально-личностного становления выпускника вуза (материалы международной научно-практической Интернет-конференции). – Южный Федеральный университет РАО.
2. Бугова Г.В. Зайцев А.А. Интеллектуальная продуктивность школьников и способы ее коррекции . – Калининград, 2006. – Вып.5: сер. Педагогические науки.

3. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). – М.: Академия, 2003. – 288 с.
4. Новичкова Н.Г. Педагогическая коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры: дис. … канд. пед. наук. – Челябинск, 2009.

Раздел 1.4

ШКОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА ФУТБОЛА

Диденко Б.А.
МБОУ прогимназия «Кристина», г. Томск, Россия

Научный руководитель
Головастикова Т.М.

GTM1968@yandex.ru

A GREAT BENEFIT OF FOOTBALL

Didenko B.
«Christine», Tomsk, Russia

This article examines the role of football for human health. Analyzed the characteristics of the history of football, great football idols. Identified and the necessity of playing football. The statistics of the results of physical training for the last three years. Based on the conducted research the author suggests with a passion to spend my free time, formulate the necessary characteristics for football games.

Введение. В настоящее время многие мои сверстники проводят огромное количество времени за компьютером, тем самым нанося вред своему здоровью. Возникает вопрос – а как можно провести своё свободное время с пользой для здоровья? Меня с раннего детства, а точнее – в 6 лет привел в футбол мой папа. Так я начал увлекаться, а потом и сильно полюбил этот вид спорта. Теперь я являюсь футболистом команды «Томь-2007» нашего города Томска!

Материалы и методы. Древние кожаные мячи были найдены при раскопках в Египте и Греции. В летописях сохранилось упоминание о том, что еще за 1700 лет до нашей эры китайский император Гуан Ци изобрел игру, в которую играли кожаным мячом.

Футбол (*англ.* football, от foot – нога и ball – мяч) – спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои. Первые официальные правила для игры в футбол были приняты в Англии 8 декабря 1863 года. Именно с этой даты ведется отсчет официальной игры в футбол. И этот день считается днем рождения футбола. Первый международный матч прошел 5 марта 1870 года. Полноправным олимпийским видом спорта футбол стал в 1900 г.

Для многих людей футбол – любимый игровой вид спорта, любимое занятие или увлечение. И если играть в футбол с детства, то укрепление костной структуры и мускулатуры будет происходить с самых ранних лет, организм на протяжении занятий будет поддерживаться в тонусе. Как правило, у футболистов более красивая фигура, ведь эта не просто игра, а своеобразный комплекс физический упражнений: бег, прыжки, растяжка. Это еще и расход энергии, причем конструктивный расход. Таким образом, у футбола есть большая польза – он обеспечивает комплексную тренировку организма. Польза детского футбола заключена в развитии у ребенка не только физических данных, но и лидерских качеств, коллективного мышления, навыков планирования, которые так необходимы современному человеку, чтобы достигать высокие результаты не только в спорте, но и по жизни.

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1. Временная статистика физической подготовки за три года

Упражнения	**2014**	**2015**	**2016**
Отжимания	10	25	45
Приседание	50	100	555
Пресс	15	35	85

Таким образом, занимаясь футболом, я увеличил свои спортивные данные. И в дальнейшем я буду их только наращивать.

У меня есть футбольные кумиры. Один из них Пеле – король футбола. Когда Эдсону Арантису ду Насименту исполнилось семь лет, его приняли в основу местной детской команды. Именно тогда он получил свое прозвище Пеле, правда, сейчас футболист уже не помнит, почему и что оно означало. Тренер, увидев скорость маленького игрока, сразу же поставил его в линию атаки. Через несколько лет секцию возглавил бывший игрок сборной Бразилии Валдемар де Брито, который рассказал о перспективном подростке наставникам знаменитого

клуба «Сантос» из Сан-Паулу. Вскоре Пеле подписал свой первый профессиональный контракт и уже в 15 лет дебютировал за основной состав.

Другой – Лев Яшин. Во всем мире советского голкипера называли за гибкость «Черной пантерой», а за моментальное перемещение по рамке ворот – «Черным пауком». Цвет этих прозвищ был таким из-за черной вратарской майки, которую неизменно надевал Яшин [1]. Во многом благодаря своему вратарю московское «Динамо» пять раз становилось чемпионом страны, трижды выигрывало кубок и множество раз брало призовые места. В 1960-ом году Лев Яшин вместе со сборной Советского Союза выиграл Чемпионат Европы, а до этого побеждал на Олимпийских играх. За свои достижения он был награжден самым почетным индивидуальным трофеем для футболиста – «Золотым мячом». До сих пор ни один голкипер мира не смог повторить его достижения. Для вратарей Лев Яшин является таким же легендарным примером, как для полевых игроков – бразилец Пеле, с которым советский футболист, кстати, дружил.

Наша команда постоянно участвует в турнирах по футболу как в нашем городе Томске, так и на междугородних турнирах. Выездные соревнования проходили в таких городах, как Новосибирск, Кемерово, Челябинск, Междуреченск, Анапа.

- Кемерово – 2 место по турниру Раздаева В. из 12 команд;
- Новосибирск – 2 место на приз банка Открытие из 12 команд;
- Челябинск – 1 место по региональному турниру. 12 команд;
- Междурченск – 2 место по турниру Долматова на котором получили путевку в город Анапа на международный турнир, где участвовало 64 команды.

В городе Томске мы принимали участие в кубке губернатора Томской области среди 2006 года рождения. Хотя мы и на один год младше, но играли футбол на высоком уровне. В итоге, среди 16 команд участников мы взяли призовое 3 место.

Заключение. Мне нравится, что я со своим классом, совместно с классным руководителем Головастиковой Татьяной Михайловной, на динамической паузе очень часто играем футбол, даже зимой. Мне нравится смотреть на их настроение, когда мои друзья забивают гол, и радуются при этом всем сердцем.

Футбол – любимая и увлекательная игра детей и многих взрослых. Чтобы участвовать в футбольной игре, от игроков требуется желание и физическая подготовка. Эта игра требует от футболиста чувства локтя, преданности и уважения к товарищам по своей команде. Я уверен: если ребята займутся футболом, они будут увлекательно проводить свободное время, охраняя и укрепляя при этом свое здоровье.

Список литературы

1. Владимир Галедин «Лев Яшин». Из серии «Жизнь замечательных людей» – издательство «Молодая гвардия», 2014
2. Википедия [Электронный ресурс]. – URL: wikipedia.org

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ

Макаров Р.А.

МБОУ прогимназия «Кристина», г. Томск, Россия

Научный руководитель
Головастикова Т.М.

GTM1968@yandex.ru

HOW TO BECOME A CHAMPION

Makarov R.

«Christine», Tomsk, Russia

The article is devoted to ski sport, which makes a significant contribution to the improvement of human health. The article focuses on the history of the emergence of the ski, the facts of the development of skiing. The author reveals the objectives, forms and types of skiing. Shows what it takes to become an Olympic champion. In this study, we carried out extensive experimental work that will be of interest to many peers and how many guys will begin to engage in fun and healthy sports.

Введение. Я занимаюсь в лыжной секции чуть больше года и уже многое знаю об этом виде спорта. Когда я смотрел Олимпиаду в городе Сочи, то задумался о том, что нужно для достижения высоких результатов, кроме упорных тренировок. Тогда я решил провести исследование «Как и какие факторы влияют на скорость прохождения лыжной дистанции».

Объект исследования: лыжный спорт.

Предмет исследования: факторы, оказывающие влияние на скорость хода лыжника.

Цель: выяснить, при каких условиях достигается наибольшая скорость при прохождении лыжной дистанции.

Задачи:

- познакомиться с историей возникновения лыж и лыжного спорта;
- узнать какие факторы влияют на скорость прохождения лыжной дистанции;
- привлечь внимание детей к лыжному спорту.

Гипотеза исследования: мы предположили, что на достижение наилучших результатов влияет множество факторов (лыжная экипировка, смазка, погодные условия, снег).

Когда появились лыжи? Когда возник лыжный спорт? Ответы на свои вопросы я попытался получить, изучив литературу. Лыжи получили название от слова «лызгать» – скользить [2]. Лыжи – очень древнее изобретение. Ученые полагают, что появились они 20–30 тысяч лет назад. Место их рождения надо искать на севере, посреди бескрайних снегов. На охоте, передвигаясь по глубокому снегу, древний человек случайно наступил на ветку, кору или кусок дерева и почувствовал, что ему удобно стоять на снегу, он больше не проваливается. Это привело его к мысли привязать деревянные палки к ногам, чтобы было удобнее охотиться. В процессе эволюции форма лыж стала постепенно меняться. После ступающих лыж появились скользящие, что позволило увеличить скорость передвижения. Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1767 году были проведены первые спортивные соревнования [1]. Позднее лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II.

Во время Великой Отечественной войны лучшие спортсмены-лыжники стали инструкторами лыжной подготовки в советской армии. И не смотря на тяжёлое положение, в котором находилась страна, ежегодно проводились соревнования на первенство Советского союза по лыжному спорту [3]. После окончания ВОВ лыжный спорт получил ещё большее распространение. Советские лыжники занимали самые высокие места на международных соревнованиях.

В наше время лыжному спорту также уделяется большое внимание. На олимпиаде в Сочи наши лыжники показали, что в современной России лыжный спорт по-прежнему находится на высоком уровне.

Результаты и их обсуждение. Одежда для лыжников играет важную роль. Она должна быть не только удобной, комфортной, но и правильно подобранной. Хочется начать рассказ с того, что профессиональная экипировка должна быть из трех слоев:

1. Термобелье и термоноски. Они сохраняют тепло и рассеивают влагу.
2. Лёгкий флис. Отводит влагу.
3. Мембранная ткань. Защищает от ветра и дождя. Лыжная шапочка, перчатки (плотно прилегают, водонепроницаемые).

Эксперимент №1. Изучив информацию о лыжном костюме, я решил проверить влияет ли он на скорость прохождения дистанции. Сначала я прошёл дистанцию в 1 км в повседневной зимней одежде: тёплая куртка, спортивный костюм, шапка, шарф, варежки. Эту же дистанцию я потом прошёл в специальном лыжном костюме.

Вывод №1. Результаты эксперимента показали следующее: кроме того, что в повседневной одежде было жарко и неудобно, время прохождения дистанции в ней оказалось на 20 секунд дольше, чем в специальном лыжном костюме.

Особое внимание следует уделить выбору лыж и палок. Выбрать правильно лыжный инвентарь – непростая задача. Следует учитывать множество факторов: стиль катания, уровень подготовки, вес и рост спортсмена, а также множество других нюансов. Для конькового хода длина лыжных палок должна быть меньше человеческого роста на 20 см, а для классического хода на 30 см меньше.

Что же еще может оказывать влияние на достижение высоких результатов? Оказывается, существует два основных вида лыжного хода: классический и коньковый. Хочется отметить, что лыжи для конькового хода должны быть на 5–10 см короче, чем для классического. А теперь я подробнее расскажу о каждом из них. Классический ход самый

простой способ перемещения на лыжах. Ходят классическим ходом, как правило, по лыжне. Основной «движущей силой» являются руки. Так как беговые лыжи предназначены для скольжения, то делать упор на лыжу не получится, на ней можно только катиться. Сами лыжи направлены вперед. Ноги, конечно, тоже работают, но более пассивно, чем руки. Классический ход бывает попеременный и одновременный. Коньковый ход – относительно новый способ перемещения на беговых лыжах. При этом ходе в толчке участвуют не только руки, но и ноги спортсмена. Лыжник бежит, отталкиваясь ногой от трассы под углом к направлению движения, что напоминает бег на коньках. Отсюда и название. Коньковый ход бывает одновременный, попеременный, без отталкивания руками. Преимущество конькового хода – высокая скорость.

Эксперимент №2. Я решил узнать разницу скорости между классическим ходом и коньковым.

Вывод №2. Результаты прохождения лыжной трассы в 1 км показали, что коньковый ход значительно превосходит по скорости классический.

Одной из важных составляющих хорошего хода является смазка для лыж – особый состав, облегчающий движение. Для этого используются специальные смазки: воски, парафины. Одни из мазей используются для лучшего скольжения, другие призваны гарантировать необходимое сцепление лыжи со снегом. Отсюда следует, что неверное использование того или иного состава грозит не только снижением скорости, но и испорченными лыжами. Мази скольжения, или парафин для лыж, используется для улучшения скольжения и увеличения общей скорости движения лыжника. Такие составы выпускаются в четырех формах: твердые, жидкие, гели и спреи. Мазь держания выполняет противоположную функцию – она обеспечивает возможность оттолкнуться и предупреждает отдачу.

Эксперимент №3. Я всегда использую смазку для лыж и решил проверить: как повлияет отсутствие смазки на результаты прохождения дистанции.

Вывод №3. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод, что использование смазок обязательно для достижения наилучших результатов при любом виде хода.

Что такое снег? Практически каждый человек ответит – замерзшая вода. Но это не совсем так. Оказывается, снег бывает разным: жестким и мягким, рыхлым и плотным, мокрым и сухим. От умения лыжника оценить состояние снежного покрова зависит правильная смазка лыж. При смазке лыж учитывают величину и структуру снежных кристаллов и содержание влаги в них, которое зависит от температуры. Катаясь на лыжах при разном снежном покрове, я пришёл к выводу, что наибольшая скорость достигается при температуре от –1 до –7°С по сухому укатанному снегу.

Заключение. Таким образом, проведя данное исследование, я могу с уверенностью сказать, что гипотеза подтвердилась. На скорость прохождения лыжной дистанции действительно влияет множество различных факторов.

И теперь я уверен, что для достижения победы важны:

- Правильно подобранный инвентарь.
- Подобранная по погоде мазь.
- Упорные тренировки.
- Отличное физическое состояние.
- Хорошее настроение и желание победить.

Я надеюсь, что многие мои ровесники начнут заниматься таким увлекательным и полезным для здоровья лыжным спортом.

Список литературы

1. Афонькин С.Ю. История Олимпийских игр – СПб: «БКК», 2013– 80 с.
2. Что такое. Кто такой. – Т.2 И–П – М: Педагогика, 1976 – 352 с.
3. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт – М: Мир энциклопедий Аванта, Астрель, 2010 – 464 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОК ПО СВОИМ ЗАДАТКАМ ТРЕБОВАНИЮ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Новикова Е.
МАОУ СОШ №37, г. Томск, Россия

DETERMINATION OF THE CONFORMITY OF YOUNG JEWELS AT ITS REQUIREMENT OF THE REQUIREMENTS OF THE TRIPLE JUMP

Novikova E.
School 37, Tomsk, Russia

Научный руководитель
Лалаева Г.С.

galinalalaeva@mail.ru

To determine the correspondence of young athletes involved in the school №37, Tomsk, according to their makings the requirement of a triple jump, the following methods were used: anthropometric measurements: body length, body weight; Tests to determine the level of physical qualities of athletes; Determination of the physique type of athletics 11-12 years. It was revealed that only 5 athletes from the study group in the number of 12 people correspond to the requirements of the triple jump that we examined.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, который объединяет такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Однако, каждая из этих дисциплин предъявляет особые требования к антропометрическим (вес и рост тела) показателям, показателям телосложения и физическим качествам спортсмена. Таким образом, перед каждым тренером-преподавателем данного вида спорта стоит задача выбрать и определить, кто из детей в наибольшей мере соответствует по своим задаткам требованиям того или иного вида легкой атлетики [2].

Известно, что при спортивном отборе в тройной прыжок в первую очередь следует ориентироваться на такие характеристики, как масса тела и вес тела, показатели телосложения, а также физические качества [3, 4] . Эти характеристики являются одними из наиболее важных факторов, определяющих спортивный успех юного легкоатлета в будущем [4]. Если данные характеристики не будут соответствовать требованиям тройного прыжка, то спортсмену нужно будет тратить больше энергии и сил, что приведет к снижению работоспособности его организма, следовательно, такому спортсмену будет тяжело достичь высоких результатов в данном виде легкой атлетики [1].

Таким образом, целью исследования является определить, сколько спортсменок из, занимающихся в секции легкая атлетика на базе школы №37 г. Томска подойдут по своим задаткам к такому виду легкой атлетики, как тройной прыжок.

Материалы и методы. Определение антропометрических показателей, показателей телосложения и уровня физического развития проводилось у спортсменок 11–12 лет, занимающихся в секции легкая атлетика на базе школы №37 г. Томска. В исследовании приняли участие 12 девушек. Практическая часть исследования проходила в спортивном зале СОШ №37 г. Томска.

***Методы исследования*:**

1. Анализ научной литературы.
2. Антропометрические измерения: длина тела, масса тела.
3. Тесты для определения уровня физических качеств легкоатлеток:
   - тест-оценка скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на дальность (3 попытки);
   - тест-оценка физического качества быстроты. Бег на 30 м. с максимальной скоростью на время из исходного положения низкий старт.
4. Определение типа телосложения легкоатлеток 11–12 лет [1].

Результаты и их обсуждение.

Антропометрические показатели юных легкоатлеток. После определения длины и массы тела легкоатлеток, было определенно, что у всех спортсменок рост тела (157,7–163,2 см) и масса тела (55,2–63,4 кг.) находятся в пределах нормы в соответствии с их возрастом.

Определение типа пропорций тела юных легкоатлеток. Проведя анализ литературных источников, мы выявили, что для соответствия требованиям тройного прыжка спортсмен должен обладать высоким ростом, но при этом длина туловища по отношению к длине тела должна быть короткой, а конечности длинными [4]. Мы определили, что по типу пропорций тела из 12 исследуемых легкоатлеток требованиям тройного прыжка соответствует только 5 спортсменок (таблица 1).

Таблица 1. Показатели типа пропорций тела легкоатлеток.

	Длина тела	**Вес тела**	**Длина туловища**	**Ширина плеч**	**Ширина таза**	**Длина ноги**	**Длина руки**
1	156	46	45	32	23	90	68
2	155	43	43	30	24	90	67
3	165	53	57	33	25	99	70
4	163	58	52	34	35	92	63
5	157	46	45	31	24	92	70
6	154	43	44	33	35	90	62
7	160	58	50	35	36	88	64
8	161	57	52	34	35	90	62
9	155	44	42	29	25	92	68
10	153	45	43	32	25	85	65
11	158	49	47	34	30	86	63
12	154	43	45	30	25	90	65

Определение физических качеств юных легкоатлеток. По завершению бегового теста на 30 метров, получилось, что только 9 спортсменок показали результаты удовлетворяющие требованиям тройного прыжка, результаты остальных спортсменок оказались ниже нормы. По завершению теста «Прыжок в длину с места» получилось, что только 5 спортсменок показали результаты удовлетворяющие требованиям тройного прыжка, результаты остальных спортсменок оказались ниже нормы (таблица 2).

Таблица 2. Исследуемые показатели легкоатлеток

	Длина тела	**Вес тела**	**Длина туловища**	**Ширина плеч**	**Ширина таза**	**Длина ноги**	**Длина руки**	**Прыжок в длину с места**	**Бег 30 м**
1	156	46	45	32	23	90	68	1.94	4.6
2	155	43	43	30	24	90	67	1.95	4.4
3	165	53	57	33	25	99	70	1.80	4.7
4	163	58	52	34	35	92	63	1.70	4.9
5	157	46	45	31	24	92	70	1.93	4.5
6	154	43	44	33	35	90	62	1.74	4.9
7	160	58	50	35	36	88	64	1.70	4.8
8	161	57	52	34	35	90	62	1.68	4.7
9	155	44	42	29	25	92	68	2.05	4.4
10	153	45	43	32	25	85	65	1.72	4.8
11	158	49	47	34	30	86	63	1.80	4.9
12	154	43	45	30	25	90	65	1.73	4.8

Таким образом, выявлено, что из исследуемой группы в количестве 12 человек только 5 спортсменок соответствуют по рассмотренным нами характеристика требованиям тройного прыжка.

Заключение. Для решения поставленных задач нами было проведено исследование основных антропометрических параметров, типов пропорций тела и физических качеств юных спортсменок 11–12 лет, занимающихся в секции «Легкая атлетика». В результате анализа были сделаны выводы по каждой испытуемой о её предрасположенности и соответствии требованиям тройного прыжка на основании полученных данных.

В ходе исследования не возникло весомых проблем, все спортсменки благополучно справились с предложенными тестами.

Таким образом, проведенное нами исследование, позволило определить спортсменок с соответствующими задатками для тройного прыжка, благодаря чему тренер-преподаватель

сможет скорректировать учебно-тренировочную деятельность юных спортсменок, что в дальнейшем приведет их к достижению высоких результатов в выбранном виде легкой атлетике.

Список литературы

1. Капилевич Л.В., Кабачкова Н.В. Возрастная и спортивная морфология: Практикум. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 82 с.
2. Озолин Н.Г., Воронкина В.И. Легкая атлетика: учеб.для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
3. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 103 с.
4. Чеботарева И.В. Модельные характеристики юных спортсменов с учетом специализации в избранном виде спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 49–54.

ЗАНЯТИЯ ПАРКУРОМ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Рязанцев А.Г.

МАОУ Гимназия №13, г. Томск, Россия

Научный руководитель
Быстрицкая И.В.

bisirina1974@mail.ru

PARKUR AS ALTERNATIVE FOR BAD HABITS

Ryazantzev A.

Gymnasium 13, Tomsk, Russia

Nowadays there are a lot of young people strive for self – expression by different ways including dangerous methods. But much more young people declare about their weakness for active way of living. As we think, youth needs such occupation that will help them to satisfy requirement in self- expression and will protect the health. It's can decide. Youth movement is called parkur. Parkur ia so popular and accessibly among the modern generation. You can practice in parkur in the streets but not only in the trainer gym. It doesn't need you to spend a lot of money for this occupation.

В настоящее время все больше молодёжи стремится к самовыражению различными способами, в том числе связанными с определенным риском. Кто-то весь погружен в учебу, кто-то занимается искусством, некоторые стараются одеваться не как все, кто-то начинает курить, употреблять алкоголь, пробует наркотики. Но все больше молодых людей заявляют о своем пристрастии к активному образу жизни. Так, например, анкетирование, проведенное в нашей гимназии, показало, что все опрошенные ученики положительно относятся к активному образу жизни. Большинство из них считает, что их образ жизни является активным. В то же время статистика показывает, что среди выпускников школ за последние годы не выявлено ни одного абсолютно здорового учащегося. В нашей гимназии в 2016–2017 учебном году все показатели здоровья ниже, чем в 2015–2016 учебном году. Особенно распространены нарушения зрения, слуха, сколиоз, нарушения речи, низкое физическое развитие, нарушение осанки. Мы обратили внимание, что на первом месте стоят заболевания опорно-двигательного аппарата: в 2015 г. ими страдало 54% школьников, в текущем учебном году – 61%.

Мы считаем, чтобы решить проблему здоровья, необходимо предложить молодежи такой вид занятий, который удовлетворит их потребность в самовыражении и принесёт пользу их здоровью. Молодежное движение паркур сейчас считается модным среди молодежи и доступным. Им можно заниматься не только в тренажерном зале, но и прямо на улице; и он не требует вложения средств.

Это движение зародилось во Франции; если перевести его название, то он означает «полоса препятствий». Основатель паркура Девид Белль (человек-ртуть) родился в 1973 году.

Он активно занимался разными видами спорта и боевыми искусствами. Он считает: «Спорт должен быть полезен для жизни и человеку нужно уметь свободно передвигаться, невзирая ни на какие препятствия». Поэтому эта дисциплина вбирает в себя элементы легкой атлетики, скалолазания, акробатики, боевых искусств и направлена на передвижение в условиях города. Сегодня движение паркур становится все более и более популярным среди молодежи и используется даже в музыкальных клипах и компьютерных играх. Настолько широкое распространение это увлечение получило потому, что в условиях города у молодых людей появляется сильное желание осваивать пространства, не обращая внимания на существующие каменные и другие преграды. В паркуре используются подручные снаряды – турник, балку, лестницу, или все что угодно, на чем можно подтягиваться для саморазвития и совершенства физической формы. Особенность этого движения в новом подходе к развитию таких показателей как сила, выносливость, воля, гибкость, взрывная мощь и т.д. Это возможность формирования у себя мощного физического фундамента для дальнейшего роста в той или иной спортивной или экстремальной дисциплине. Философия паркура – наиболее полноценное и функциональное использование объектов внешней среды для продуктивного физического тренинга. Это альтернатива разным формам поведения, отклоняющимся от стандартных норм и альтернатива употреблению психоактивных веществ - табака, алкоголя и наркотиков.

Разновидностью паркура являются различные трюковые и силовые упражнения на перекладине. К силовым упражнениям относятся такие элементы, как висы под турником, стойки на руках, различные виды «горизонтов». Трюковые упражнения – это элементы, в которых используются различные прокрутки. Многие названия элементов носят специфический характер и понятны в основном, тем спортсменам, которые этим занимаются. Это «кобра», «уо-уо», «червячок», «выход принца», «царский или капитанский выход» и другие. Популярность занятий на турнике среди молодежи объясняется тем, что они хотят иметь хорошую физическую форму только благодаря своим усилиям без употребления химических веществ.

Мы изучили отношение к экстремальным видам спорта, и, в частности к паркуру. Мы провели анкетирование среди учеников 8–10 классов нашей гимназии и среди учителей физической культуры г. Томска. Всего в анкетировании приняло участие 67 учеников и 11 учителей.

Результаты анкетирования показали, что большинство учеников 8 классов занимаются спортом, в 9–10 классах в равной мере спортом, компьютером и прогулками, учителя физкультуры – спортом. Мы выяснили, что все опрошенные положительно относятся к активному образу жизни и большинство считают свой образ жизни активным. Большинство считает, что люди занимаются паркуром для получения адреналина и улучшения физической формы. Пока в нашей гимназии не так много учеников занимается паркуром. Но интерес к этому движению есть – нужно только помочь ребятам найти себя в этом движении.

В качестве примера мы расскажем о личном опыте одного из нас.

Рассказывает А. Рязанцев: «Мое увлечение паркуром началось со смешной детской истории: я часто наблюдал за моим котом, который молниеносно мог забраться на шкаф, перепрыгнуть со шкафа на телевизор. Глядя на него, я испытывал чувство удивления и интереса: как такое может быть. Позднее, я наткнулся в Интернете на видеоролик о Девиде Белле. Там рассказывалась его история жизни и были показаны движения, подобные тем, что я наблюдал у моего кота. В комментариях я увидел слово паркур. После этого я стал просматривать все ролики, в названии которых было это слово. В то время в Томске паркур был не очень развит, я не видел этого на улице. Я стал учиться по видеороликам. Это привлекло внимание моего знакомого, и вместе нам стало гораздо легче учиться. Сейчас я занимаюсь в группе, в которой ребята из разных городов: Красноярск, Омск, Томск, Новосибирск. Мы совершенствуем свои физические возможности, иногда проводим мероприятия на улице, чтобы привлечь внимание молодежи к данному движению. Следующим этапом станет реализация проекта популяризации занятий на перекладине «Правильный выбор» в моей гимназии. Я думаю, что мое увлечение паркуром во многом связано с особенностями моего характера. С подросткового возраста я, как и многие подростки, не любил жить по правилам: прыгал по гаражам, лазил по стройкам, нарушал дисциплину на уроке. Увлечение паркуром позволило мне найти духовное спокойствие, научиться держать себя в рамках разумного. Сначала мама не одобряла моего увлечения, считала это шуткой, всегда просила быть поаккуратней. Но спустя два года она заметила, что паркур меняет меня в

лучшую сторону, помогает мне сформировать собственную философию жизни. Конечно, она все также волнуется за меня, но так как за все время занятий я не получил ни одной серьезной травмы, она убедилась в том, что я отношусь к этому серьезно и ответственно. Так как мама видит положительное влияние паркура на беспокойного подростка, каким я являлся в свое время, то она предложила мне идею проекта по привлечению учеников нашей гимназии к такому движению».

Проведя исследовательскую работу, мы изучили возможности привлечения внимания учеников гимназии к занятиям паркуром. Мы убедились, что данные занятия популярны во всем мире и в России. Они помогают молодежи поддерживать хорошую физическую форму и отвлекаться от вредных привычек. Мы убедились, что ученикам нашей гимназии будет интересно заниматься паркуром. Поэтому мы планируем продолжить эту работу и реализовать проект «Правильный выбор», содержанием которого станет распространение информации о данном движении, организовать показательное выступление и провести небольшие соревнования. Возможно, вследствие этого проекта подростки найдут для себя правильный выбор в пользу здорового образа жизни.

Список литературы

1. Журнал о паркуре в России и мире [Электронный ресурс]. – URL: http://www.traceur.ru/
2. Томский сайт о паркуре [Электронный ресурс]. – URL:http://tracers.tomsk.ru/
3. Экстрим – это жизнь! [Электронный ресурс]. – URL: http://www.xtremelife.ru/

ЧАСТЬ 2

РЕКРЕАЦИЯ
И
ТУРИЗМ

Раздел 2.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРКА РАЗВЛЕЧЕНИЙ «ДРИМЛЕНД» КАК ОБЪЕКТА РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Варгетова Д.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Беларусь

PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF AMUSEMENT PARK «DREAMLEND» AS OBJECT OF ENTERTAINING TOURISM OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Vargetova D.
Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Belarus

This article discusses how the entertainment industry and its value for a particular country. It is based on an amusement park «Dreamland» in Belarus, which are present in the activity, both positive and negative points. These provisions clarify and assess its place in the life of the population of Minsk. In this regard, it discloses a problem with fleet efficiency. Therefore, to improve the work of the last proposed change of its position in view of the already developed the concept of theme park «Peoples of the World».

Научный руководитель
старший преподаватель Колтаченко А.И.

vargetova_darina@mail.ru

Развлечения являются одной из важных сфер в жизни общества, которая наряду с образованием может влиять на уровень жизни населения в стране. Нужда в них появляется сразу после удовлетворения первичных потребностей. Удовлетворенность их качеством и доступностью для отдельного человека является индикатором его социального положения, а для государства – отражением уровня развития экономики страны, так как формирование индустрии развлечений является показателем достижения определенного уровня доходов населения. В Беларуси еще не достаточно уделяется внимания на развитие индустрии развлечений, поэтому она представлена ограниченной номенклатурой и относительно малым количеством объектов. Сегодня важно, наряду с имеющимися, создание новыхобъектов. Нужны пользующиеся большой популярностью тематические парки развлечений, имеющие научную, техническую, историческую направленность [1].

На территории Республики Беларусь существует единственный парк развлечений «*Dreamland*», который открылся в 2003 г. Это первый комплексный проект развлечений и досуга. Парк расположен в центре г. Минска на берегу р. Свислочь. Из-за своего расположения он обладает удобными подъездными путями, что, несомненно, является большим преимуществом. Также отличительной чертой парка выступает его оригинальное ландшафтное оформление, основным декоративным материалом которого являются живые цветы и растения. Сам парк развлечений оформлен по итальянскому дизайн-проекту: аккуратные прогулочные дорожки, зеленые лужайки, беседки для отдыха, освещение аттракционов [2]. Сегодня «*Dreamland*» в Минске занимает площадь в 4 га. Парк постоянно расширяется и в скором будущем, возможно, его территория значительно увеличится, что в перспективе может привести к созданию на его территории культурно-развлекательного объекта республиканского значения.

На данном этапе развития парка, по мнению большинства респондентов, «*Dreamland*» позиционируется как детско-семейный парк и в этом ощущается его недостаток. Создатели же парка заявляют, что он является аналогом лучших зарубежных парков. В нем присутствуют: детские, семейные и экстремальные аттракционы; уютные кафе, зоологический уголок, живописные ландшафты; развлекательные программы для детей и взрослых; большое количество аттракционов для детей; лежаки в тени деревьев. Однако этого недостаточно, чтобы сравнивать Еще из положительных моментов можно отметить, что в последнее время «*Dreamland*» активно организует и проводит различные мероприятия: праздники, квесты, концерты (музыкальный фестиваль красок «*Color Fest*», эко-фестиваль «Пастернак», большой пенный *Open Air*), что позволяет парку удерживать свои позиции в индустрии развлечений [3]. К преимуществам стоит отнести и наличие сезонного аквапарка, который представляет собой многофункциональный комплекс для отдыха и развлечений и включает в себя зоны как для активного, так и спокойного отдыха. Но также следует обратить внимание на следующие недостатки парка:

1) Взрослым, непосредственно в самом парке аттракционов, становится делать нечего уже через час, так как большинство мероприятий и аттракционов предназначены для детской аудитории;
2) Большинство серьезных аттракционов находятся не в лучшем состоянии;
3) После шести некоторые аттракционы уже закрыты, хотя сам парк работает до 10 вечера, а чтобы попасть на другие необходимо простоять в огромной очереди;
4) Стоит обратить внимание на ярко выраженную сезонность парка;
5) Основной контингент посетителей это жители города Минска, что не позволяет парку зарекомендовать себя как объект массового развлечения страны.

Этот парк развлечений является современным, но не столь эффективным по сравнению с мировыми образцами, особенно отмечается его узконаправленность: нет достаточного количества тематических зон и разнообразия в цветовом и архитектурном исполнении. Поэтому существует необходимость создания общей тематики парка и поддержание ее во всех направлениях деятельности. Это относится ко всем компонентам, в том числе и к внешнему виду сотрудников, создавая который можно значительно подчеркнуть единство элементов данного парка, что будет играть благоприятную роль для дальнейшего функционирования. Но все же, данная индустрия является перспективной, так как уже не раз мелькали идеи о строительстве полномасштабного парка развлечения на территории Беларуси. Заместитель председателя Мингорисполкома поддерживает эту идею, обосновывая ее тем, что нужно выбрать уже существующий комплекс и обновить его или создать новый объект под Минском, который можно было бы включать в туристические программы, рассчитанные на несколько дней [4]. Таким образом, идея создания парка развлечений является очень актуальной, и это понимают все.

Если посмотреть на мировые образцы парков развлечений («*Disneyland*», «Порт Авентура», «Европа-парк»), то можно сделать вывод, что в последнее время активно развиваются тематические парки – огромные познавательно-развлекательные комплексы, созданные с использованием новейших технологий. Парки предполагают контент, в равной степени интересный как детям, так и их родителям. Чтобы объединить людей разных возрастов и, в первую очередь, привлечь взрослое население, они носит не только увеселительный, но и информационно-познавательный характер. Поэтому парки создаются вокруг самых разнообразных тем: история, культура, география, спорт. В тематических парках многие виды развлекательной деятельности требуют активизации креативных качеств личности, установления межличностной коммуникации в различных социальных группах, развития групповой солидарности. Частично через такие развлекательные виды деятельности и реализуются информационные потребности личности. Выходит, что основными функциями тематических парков является: создание позитивного настроения, восстановление человеческого потенциала, социализация и развитие личности. Выполняя эти функции, тематические парки участвует в воспроизводстве физических и духовных сил человека. Именно идея парка развлечений «Народы мира» с разработанной концепцией тематических зон соответствует данному описанию. Поэтому при проектировании тематического парка «Народы мира» была предложена концепция организации структурных единиц парка согласно с функциональными возможностями «*Dreamland*».

Главная идея тематического парка «Народы Мира» в том, что любой человек, посетивший парк, может не только отдохнуть и получить удовольствие, но и открыть для себя что-то новое о других народах. Это культурный центр, где люди могут узнать и прочувствовать далекую культуру, ее особенности и традиции. Это место, объединяющее несколько стран на определенной территории, окружающая обстановка и обслуживающий персонал которого стилизованы под определённую тематику. В основе парка выделено 4 тематические зоны: японская деревня, индийский город, белорусская веска и поселение Дикого Запада. Каждая тематическая зона была выбрана в силу того, что имеет свой уникальный стиль и позволяет не только отдохнуть и получить незабываемый заряд положительных эмоций, но и приобрести новые знания, что особенно полезно для подрастающего поколения. Тем самым, парк выполняет свою социокультурную функцию, поскольку дает широкие возможности людям получить новую информацию и познакомиться с жизнью других народов, их традициями, духовным, природным и культурным наследием, что будет интересно как взрослым, так и детям.

Парк «Народы мира» на основе парка развлечений «*Dreamland*» станет успешным проектом и будет отличным стимулом для развития внутреннего туризма, а в дальнейшем и международного. Со временем он может превратиться в культурный центр, где люди разной национальности смогут общаться в непринужденной обстановке, что приведёт к взаимопроникновению и сотрудничеству стран. Также на базе парка можно проводить ежегодный фестиваль посвященный туризму и культурному обмену, чтобы показать, что Беларусь настроена на сотрудничества в разных направлениях. Это массовое мероприятие зарекомендует Беларусь на туристическом рынке как государство, приоритетом которого является налаживание дружеских отношений и поддержание мира.

Можно выделить несколько обоснованных причин слияния парка «*Dreamland*» с проектом тематического парка «Народы мира»:

- по архитектуре парка видно, что были попытки выделить зоны развлечений;
- много места, которое можно использовать под площадки и аттракционы;
- концепция тематического парка рассчитана на широкую аудиторию;
- уникальный собственный стиль, что необходимо паркам развлечений;
- комплексность и независимость тематических павильонов от сезонности;
- парк создается как комплекс развлечений: сценические площадки для проведения концертов, тематические кафе, экскурсии по тематическим зонам и т.д.;
- маркетинговые акции, направленные на привлечение клиентов: тематические фестивали, шоу-программы и т.д.;
- парк расположен в удобном месте с широко развитой инфраструктурой.

Таким образом, целесообразно было бы не строить парк развлечений как отдельный полномасштабный проект «Народы мира», а провести ребрендинг или модернизацию самого парка «*Dreamland*».

Список литературы

1. Перспективы развития туристской инфраструктуры в Минске // Архитектурно-строительный портал. – Минск, 2015. – URL: https://ais.by/story/1468 (дата обращения: 17.02.2017).
2. Парк развлечений «Dreamlend» // Парк развлечений «Dreamlend». – Минск, 2016. – URL: http://www.dreamland.by (дата обращения: 22.02.2017).
3. Dreamland – парк развлечений в Минске // Афиша tut.by. – Минск, 2017. – URL: http://afisha.tut.by/place/dreamland-park/ (дата обращения: 24.02.2017).
4. Белорусский Диснейленд предлагают создать под Минском // Туризм и отдых в Беларуси. – Минск, 2016. – URL: http://belarus.tio.by/novosti/Belorusskij-Disnejlend-predlagayut-sozdat-pod-Minskom (дата обращения: 22.02.2017).

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БЕРДВОТЧИНГА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Геранская И.И.

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

Научный руководитель
старший преподаватель Колтаченко А.И.

ira.ger@mail.ru

DEVELOPMENT PROSPECTS BIRDWATCHING IN BELARUS

Geranskaya I.

Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Republic of Belarus

Birdwatching is the one of the interesting types of ecotourism and, also, hobby tourism. Many people travel in many countries to see and to watch new interesting birds. Each country has own potential to develop birdwatching as hobby and as tourism. Definitely, Belarus has many places with rare birds, that can be interesting for the birdwatchers. And what Belarus is doing for birdwatching?

Хобби-туризм определяют как путешествие с хобби целью. Кто-то путешествует для того, чтобы пополнить свою коллекцию, кто-то – сделать красивую фотографию, а кто-то –

наблюдать за птицами. Бердвотчинг, или по-другому, наблюдение за птицами, выделяют как хобби-туризм. Люди, которые предпочитают такой досуг, могут путешествовать, чтобы увидеть новых птиц или принять участие в соревновании или посетить ярмарку и т.д. Но в то же время, бердвотчинг выделяют и как вид экологического туризма. Это связано не только с тем, что туристы узнают что-то новое о птицах, но также они могут посещать природоохранные зоны.

Зарождался и наиболее активно развивался бердвотчинг в таких странах как Великобритания и США, и на сегодняшнее время именно они являются передовыми странами. Долгое время бердвотчингом занимались в основном профессионалы, да и то, только на определенных территориях. В 1965 г. была основана первая туристическая компания Ornitholidays, которая занимается организацией бердвотчинговых туров. Это позволило многим людям путешествовать по всему миру, и увидеть многих других птиц. Первый в мире тур был организован во Францию, на местность Камарг, а также на озеро Нойзидлер-Зе, расположенном на границе Австрии и Венгрии. А после выхода книги Джона Гудерса «Where to Watch Birds», которая была опубликована в 1967 г., бердвотчинг стал более доступным и массовым хобби [1, 2]. Со временем, число фирм значительно возросло, и на данный момент они предоставляют возможность туристам путешествовать на различные континенты, страны, регионы. Одними из самых популярных направлений являются: Коста-Рика, Колумбия, США. Это обусловлено тем, что данные страны обладают большим числом видов птиц, в том числе и редких. Однако многие бердвотчеры ориентированы на то, чтобы увидеть как можно больше видов птиц и поэтому выбирают и другие регионы.

В Беларуси же нет туристических фирм, которые специализируется на бердвотчинге, нет и бердвотчинговых туров, как в другие страны, так и по стране. Возможно, это связано с тем, что бердотчинг еще находиться на стадии развития. Но, в зарубежных организациях есть бердвотчинговые туры по Беларуси. В основном эти маршруты пролегают в следующих точках: Национальные парки «Беловежская пуща», «Припятский», заказник «Споровский», а также город Туров или заказник «Туровский луг». Стоит подробнее рассмотреть каждое из этих мест.

На территории заказника «Споровский» гнездятся 123 вида птиц, из которых 32 вида занесены в Красную книгу. Особое значение имеют такие птицы как: черный аист, большой веретенник, большая и малая выпь, белощекая крачка, болотная сова, вертлявая камышевка, коростель и дупель. Так же на территории заказника отмечена самая высокая в мире плотность вертлявой камышевки, которая является очень редким видом птиц [3].

Орнитофауна национального парка «Припятский» включает в себя 256 видов птиц. Это составляет 98% от фауны пернатых Полесья и 79% от орнитофауны всей страны. 65 видов птиц из общего числа, которые встречаются на территории национального парка, занесены в Красную книгу Республики Беларусь. К таким видам можно причислить: серого журавля, черного аиста, болотную сову, зеленого дятла, белую лазоревку, орлана-белохвоста [4].

Национальный парк «Беловежская пуща» является одной из главных достопримечательностей Беларуси в экологическом туризме и включен в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Растительный и животный это места является одним из самых богатых на территории Беларуси. Что касается объектов бердвотчингого интереса, то здесь обитает более 250 видов птиц из 310, отмеченных для всей территории Беларуси. А также 64 вида из 250, которые обитают на территории национального парка включены в Красную книгу Республики Беларусь.

В Беловежской пуще обитают такие редкие птицы, как: глухарь, рябчик, тетерев, сокол-сапсан, красный и черный коршун, орел-змееяд, малый и большой подорлики, орел-карлик, осоед, пустельга, дупель, бекас, турухтан, белый аист. В том числе, обитают птицы, которые нуждаются в особой охране, среди них: черный аист, орлан белохвост, бородатая неясыть, большая выпь, малый и большой подорлики и вертлявая камышевка [5].

Заказник «Туровский луг» является одним из важнейших мест в Европе для гнездования и остановки во время миграций более 50 видов водно-болотных птиц. Туровский луг является важным для птиц местом международного значения, и с 2008 года является биологическим заказником местного значения. В 2014 году на Туровском лугу был установлен абсолютный рекорд учтенных птиц: 200 тысяч птиц на 1 кв.км. [6].

И таким образом, достаточно логично, что именно эти места включены в маршруты, так как эти регионы имеют наибольшее значение в орнитофауне Беларуси. Вместе тем, в Беларуси

есть еще много мест, где бы могли пролегать орнитологические маршруты. Разработка, а также проведение бердвотчингового тура является одним из самых сложных в этом плане туров. Но стоит учитывать, что интерес к бердвотчингу возрастает с каждым годом. Граждане Беларуси обычно посещают экскурсии, которые проводятся на территории национальных парков и заповедников или путешествуют и наблюдают за птицами сами. С каждым годом число последователей становиться больше и поэтому, мероприятий данной тематики становятся все больше и разнообразнее. Перенимается опыт зарубежных стран: проходят все новые чемпионаты, соревнования, различные мероприятия, обучающие экскурсии, клубы и т.д. Каждый бердвотчер может выбрать тот тип мероприятий, который ему больше нравятся.

Однако пока нет какой-либо литературы, посвященной бердвотчингу. В зарубежных странах достаточно много литературы, которая посвящена данной теме: различные определители, справочники, книги, журналы, в которых есть советы по фотографированию птиц, по их поиску, рекомендации по специальным приложениям и книгам и т.д. В Беларуси, в основном, ориентированы на интернет ресурсы, мобильные приложения, а также книги и справочники, которые популярны в зарубежных странах. Возможно ситуация в дальнейшем измениться, так как бердвотчеров становиться все больше.

Беларусь не только перенимает опыт у стран, в которых бердвотчинг развит, но также сотрудничает с ними во многих международных проектах, таких как *EuroBirdwatch, Springalive* и др. И недавно приняла участие в крупнейшей в мире ежегодной бердвотчинговой ярмарке *British Birdwatching Fair* (*BirdFair*). Данные мероприятия направлены не только на увеличения числа бердвотчеров, но также и поднимают проблемы, связанные с защитой орнитофауны планеты. К их числу можно отнести: вырубка лесов, истребление или уменьшение популяции определенного вида птиц и т.д. Таким образом, принимая участие в таких проектах, Беларусь вносит свой вклад в защиту птиц, но вместе с тем создает положительный имидж себе.

Подводя итог вышенаписанному, Беларусь заинтересована в развитии бердвотчинга. Проводится множество мероприятий, которые призваны не только познакомить граждан с этим хобби, но также и поддерживать их интерес к наблюдению за птицами. Возможно со временем, будут организоваться бердвотчинговые туры в зарубежные страны, так как интерес к бердвотчингу с каждым годом будут расти. В свою очередь, участвуя в международных выставках и проектах, Беларусь позиционирует себя, как государство, заинтересованное в защите птиц. И вместе с тем растет интерес к Беларуси. В дальнейшем, вероятнее всего, появятся новые маршруты туров, и таким образом, приезжие туристы увидят новых птиц и новые места в Беларуси, которые могут быть интересны для бердвотчеров.

Список литературы

1. Ornitholidays – Birding Tours & Birdwatching Holidays // Ornitholidays. – United Kindom, 2017. – URL: http://www.ornitholidays.co.uk/index.asp (date of access: 28.01.2017).
2. John Gooders // British Birds. – United Kindom, 2017. – URL: https://britishbirds.co.uk/article/john-gooders-1937-2010 (date of access: 28.01.2017).
3. ГПУ «Республиканский биологический заказник «Споровский» // Архивная версия сайта Березовского райсполкома. – Беларусь, 2015. – URL: http://www.bereza-rec.by/new_page_1_86/ (дата обращения: 29.01.2017).
4. Флора и фауна // Сайт Национального парка «Припятский». – Беларусь, 2015. – URL: http://www.npp.by/about_national_park/flora_fauna/ (дата обращения: 29.01.2017)
5. Фауна // Сайт Национального парка «Беловежская Пуща». – Беларусь, 2014. – URL: http://npbp.by/%D1%84%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B0 (дата обращения: 30.01.2017).
6. Фестиваль куликов в Турове // Сайт Грамадскай арганізаціі «Ахова Птушак Бацькаўшчыны». – Беларусь, 2015. – URL: http://www.ptushki.org/info/press/item/17525.html (дата обращения: 01.02.2017).

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ МАРШРУТ «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА В ЗАПОВЕДНОМ ПАРКЕ СИБИРСКОГО БОТАНИЧЕСКОГО САДА ТГУ»

Гришаева Е.С.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

TOURISM-RECREATIONAL ROUTE «ENVIRONMENTAL TROPHY IN THE RESERVE PARK OF THE SIBERIAN BOTANICAL GARDEN OF TSU»

Grishaeva E.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

In the Siberian Botanical Garden a tourist-recreational route «Ecological path in the Reserve Park». The ecological path combines elements of both cognitive and health-improving tourism. On the route there are 14 cognitive stopping points of different thematic orientation, created with the purpose of acquaintance with interesting kinds of plants and animals. Walking along the trail strengthens the physical and emotional health.

Научный руководитель
доц., канд. биол. наук Прокопьев А.С.

grishaeva-92@mail.ru

Введение. Передвижение людей в свободное время в целях отдыха носит название рекреационный туризм. Это направление туризма необходимо для восстановления физических и душевных сил человека. Условно рекреационный туризм можно разделить на два типа: туристско-оздоровительный и познавательно-туристский. Экологическая тропа «В Заповедном парке» сочетает в себе элементы как познавательного, так и оздоровительного направлений туризма. Маршрут тропы проложен по особо охраняемой природной территории «Сибирский ботанический сад» [3], которая отличается привлекательным ландшафтом и разнообразными представителями флористического и фаунистического царства [2].

Материалы и методы. Дизайн тропы выполнен с максимальным использованием природных материалов, что гармонично сочетается с находящимися на ней демонстрационными объектами показа [4]. При создании экологической тропы использовались следующие научные методы: наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент. Совокупное использование данных методов позволило подобрать самые ценные и интересные экспонаты для экскурсионного показа.

Для ознакомления посетителей с видами, занесенными в Красную книгу Томской области, лекарственными и ядовитыми растениями, папоротниками и орхидеями, грибами, а также представителями животного мира, было решено создать следующие демонстрационные экспозиции: «Сокровища природы», «Травы жизни», «Опасные растения», «Грибное царство», «Цветок Купалы», «Аристократы Сибири», « В гостях у белки», «С высоты птичьего полета» и др. Помимо демонстрационных экспозиций познавательную функцию выполняют информационные стенды, установленные на остановочных пунктах.

Результаты и их обсуждение. В разработке экскурсионного маршрута и его наполнении принимали участие специалисты смежных дисциплин: экологи, биологи, агрономы, ландшафтные архитекторы и др. Комплексный подход позволил более грамотно наполнить содержание маршрута различными объектами экскурсионного показа и правильно направить движение посетителей по маршруту.

На маршруте находится 14 познавательных остановочных пунктов различной тематической направленности, созданных с целью знакомства с интересными видами растений и животных [1]. Объекты показа подбирались не только с точки зрения эстетической привлекательности, но и научной значимости. Для дизайна экспозиций были выбраны коряги причудливой формы, корни деревьев и другие привлекательные элементы благоустройства экспозиций.

Прогулки по тропе имеют не только познавательный характер, но также способствуют укреплению физического и эмоционального здоровья. Обилие деревьев и кустарников в Заповедном парке обогащает воздух фитонцидами, что полезно при заболеваниях дыхательных путей. Атмосфера, созданная на тропе, позволяет окунуться в мир природы и снять эмоциональное напряжение. В экскурсионный сезон экологическую тропу ежедневно посещают десятки одиночных посетителей. В дальнейшем планируется проведение организованных экскурсий, игр, квестов и других подвижных мероприятий на природе.

Заключение. В работе представлена значимость экологической тропы «В Заповедном парке» как маршрута туристско-рекреационной направленности. Рассмотрены материалы и методы создания данной экологической тропы. Представлены результаты проделанной работы и перспективные направления дальнейшего развития данной деятельности.

Список литературы

1. Гришаева Е.С., Прокопьев А.С., Титова К.Г. и др. Экологическая тропа в Заповедном парке Сибирского ботанического сада как средство экологического образования и просвещения // Непрерывное экологическое образование: проблемы, опыт, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Томск: Изд-во «Ветер», 2015. – С. 357–359.
2. Прокопьев А.С., Титова К.Г., Агафонова Г.И. и др. Заповедный парк. Сибирский ботанический сад Томского государственного университета– Томск : ТГУ, 2014. – 48 с.
3. Постановление Администрации Томской области от 15 марта 2004 г. N 21а «Об особо охраняемой природной территории регионального (областного) значения «Сибирский ботанический сад» (с изменениями и дополнениями).
4. Прокопьев А.С., Титова К.Г., Мачкинис Е.Ю. и др. Заповедный парк Сибирского ботанического сада Томского государственного университета и его роль в экологическом просвещении //Ландшафтная архитектура в ботанических садах и дендропарках: материалы VIII Международной конференции (28 сентября–2 октября 2016). Южно-Сахалинск, 2016. С. 125–130.

К ВОПРОСУ ОБ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ РИСКАХ РЕКРЕАЦИОННЫХ ТЕРРИТОРИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЗОН ОТДЫХА ИВАНОВСКОГО РАЙОНА БЕЛАРУСИ)

Данилюк А.В.

Барановичский государственный университет, г.Барановичи, Беларусь

Научный руководитель
Зуев В.Н.

danilyuk-a@mail.ru

TO THE QUESTION OF ENVIRONMENTAL RISKS OF RECREATIONAL TERRITORIES (ON THE EXAMPLE OF RECREATION AREAS OF THE IVANOVO DISTRICT OF BELARUS)

Daniliuk A.

Baranovichy State University, Baranovichy, Belarus

In article recreational territories of local value of the Ivanovo district are considered. Existence of recreational territories which have the official status and which are «wild» is established. It is noted that in the existing programs of development of tourism in the Ivanovo district there are practically no instructions on recreational development of water objects that can lead to deterioration in a condition of natural complexes.

Введение. В настоящее время в Беларуси актуальным представляется использование природных объектов для организации массового рекреационно-туристского обслуживания. Анализ природных рекреационных ресурсов свидетельствует о том, что в Беларуси наиболее благоприятные условия для развития оздоровительного отдыха связаны с водными объектами [5]. В каждом административном районе решением местных администраций устанавливаются официальные зоны отдыха, задачей которых является удовлетворение потребностей местного населения в отдыхе. В соответствии с Генеральной схемой размещения зон и объектов оздоровления, туризма и отдыха Республики Беларусь на 2016–2020 годы и на период до 2030 года природно-рекреационной зоной (зоной отдыха) местного значения признается природная территория, подлежащая специальной охране, находящаяся в ведении местных исполнительных и распорядительных органов, предназначенная для организованного массового отдыха, оздоровления и туризма, соответствующая экологическим и санитарно-эпидемиологическим нормам и правилам [2]. В то же время, население часто в силу наличия подходящих условий выбирает неофициальные («дикие») зоны отдыха, которые могут стать источником неблагоприятного воздействия как на сами водные объекты, так и на прилегающую территорию.

Материалы и методы. Были изучены официальные документы Ивановского райисполкома, а также рассмотрено территориальное размещение и состояние неофициальных зон отдыха.

Результаты и их обсуждение. Ивановский район расположен на юге Брестской области Республики Беларусь. Площадь района – 1,55 тыс. км^2. 29% территории района занимают леса, в основном хвойные и березовые. Население района – 39,2 тыс. чел [3]. Водные объекты района относятся к бассейну реки Припять и формируются в условиях Припятского Полесья.

На основании официальных документов правительства Республики Беларусь и решений Ивановского райисполкома, а также полевых исследований (включая опрос населения) было определено наличие 6 официальных, контролируемых зон отдыха и 10 неофициальных, «диких» зон отдыха (таблица 1).

Таблица 1. Зоны отдыха в Ивановском районе.

Название	Тип зоны	Размещение
Водохранилище Лясковичи	официальная	северо-восточнее города Иваново, пляж – на южном берегу водохранилища
Река Ясельда, около д. Бусса	официальная	на северо-востоке Ивановского района, вблизи деревни Бусса, на левом берегу реки Ясельда
Озеро Завышанское	официальная	на восточном берегу озера вблизи деревни Завышье
Озеро Мотольское	официальная	севернее деревни Мотоль, пляжный участок находится на южном берегу
Озеро Мульное	официальная	севернее деревни Тышковичи пляжный участок находится на северном, восточном и южном берегах озера
Пруд Бродница	официальная	на юго-востоке от деревни Бродница
Озеро Карасино	«дикая»	на юго-востоке Ивановской района, вблизи с государственной границей с Украиной, юго-восточнее деревни Мохро
Водохранилище Лядовичи	«дикая»	южнее деревни Лядовичи, пляж – на восточном берегу водохранилища Лядовичи
Озеро Заозерское	«дикая»	на северо-востоке от деревни Мотоль
Озеро Песчаное	«дикая»	вблизи деревни Одрыжин, пляж – на западном берегу озера
Водохранилище Огово	«дикая»	севернее деревни Огово, пляж – на восточном берегу водохранилища
Река Пина, около д.Переруб	«дикая»	на левом берегу канала
Днепро-Бугский канал, около д.Глинно	«дикая»	на левом берегу канала
Река Неслуха, вблизи д. Рудск	«дикая»	вблизи деревни Рудск, пляж – на правом берегу реки
Озеро Окунино	«дикая»	на юго-востоке Ивановской района, вблизи с границей с Украиной, в 10 км от деревни Мохро
Озеро Белое	«дикая»	на юго-востоке Ивановского района, вблизи с границей с Украиной, юго-восточнее деревни Мохро

Для вышеуказанных зон отдыха характерно большое разнообразие рекреационных занятий: купально-пляжных, водно-спортивных, прогулочно-туристских. Но только в некоторых официальных зонах отдыха (Лясковичи, Завышанское) имеется соответствующая инфраструктура, обеспечивается спасательный контроль за территорией. На остальных зонах отдыха не обеспечивается безопасность отдыха, а также наблюдаются регрессии природных сообществ. В целом по всей стране отмечается недостаток инфраструктуры отдыха вокруг водных объектов [1], что приводит к превышению допустимых рекреационных нагрузок и ухудшение состояния окружающей природной среды.

Только некоторые водные объекты Ивановского района в настоящее время рассматриваются в программных документах по развитию туризма: озера Завышанское, Мотольское, Мульное, Окунино, Песчаное [4], озеро Мульное, река Ясельда около д. Мотоль [6]. Эта ситуация может привести к ухудшению экологической ситуации в зонах отдыха и, в перспективе, снизить туристскую привлекательность района.

Заключение. Системное развитие туризма на локальных территориях требует постоянного мониторинга природных комплексов. Рассматривая водные объекты как рекреационные объекты, необходимо предусмотреть соблюдение норм рекреационных нагрузок.

Список литературы

1. Водная стратегия Республики Беларусь на период до 2020 г. [Электронный ресурс] / Утв. Решение коллегии Мин-ва природных ресурсов и охраны окружающей среды Респ.Беларусь от 11.08.2011 №72-Р. – URL: http://www.cricuwr.by/data/STRATEGY.pdf. (дата обращения: 03.03.2017).
2. Генеральная схема размещения зон и объектов оздоровления, туризма и отдыха Республики Беларусь на 2016-2020 годы и на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Утв.Пост. Совета Министров Респ.Беларусь от 15.12.2016 №1031 – URL: http://www.government.by/upload/docs/file8b433cedccb188bf.PDF. (дата обращения: 22.02.2017).
3. Ивановский район [Электронный ресурс] – URL: http://ivanovo.brest-region.gov.by/index.php?option=com_content&view=article&id=6297&Itemid=339&lang=ru (дата обращения: 22.02.2017).
4. Концепция развития зеленого туризма Ивановского района Брестской области / ЭКОО "Ясельда". – Иваново, 2016. – 29 с.
5. Решетникова А.Н. Некоторые аспекты рекреационного использования водных объектов / А.Н. Решетникова // V Респ.научная конференция студентов, магистрантов и аспирантов Республики Беларусь (НИРС-2000): материалы конференции. В 5 ч. Ч.2. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С.151–153.
6. Стратегия развития экотуризма дестинации «Мотольский шлях» (Ивановский район). – Брест, 2014. – 52 с.

КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОЛОЖИНСКОГО РАЙОНА

Демеш Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель
старший преподаватель Худницкая Е.В.

elizaveta.demesh@mail.ru

CULTURAL AND HISTORICAL POTENTIAL OF VOLOZHIN REGION

Demesh E.

Belarusian State Universiti of Physical Culture, Minsk, Belarus

This article acquaints with a research of cultural and historical potential of Volozhin region. Here is the short history of this area which proves the rich past of it. Special attention is paid to cultural heritage of Volozhin region. Feature of this article is an existence of detailed consideration of the available historical and cultural monuments and their classification by groups.

Развитие туризма сейчас является одним из важных направлений деятельности в Республике Беларусь. Государственной программой развития туризма в Республике Беларусь на 2016–2020 годы предусматривается формирование и развитие современного конкурентоспособного туристического комплекса, а также внесение вклада туризма в развитие национальной экономики [1].

Для реализации программы развития туризма важно изучение культурного наследия Беларуси, которое является основой для написания экскурсий и развития различных видов туризма. Богатое прошлое нашей страны обусловило наличие более 15 тысяч объектов, которые имеют культурную, историческую, архитектурную значимость. Их ценность и уникальность дают широкие возможности для развития культурно-исторического туризма. В связи с этим представляется актуальным анализ культурно-исторического потенциала Воложинского района.

Воложинский район находится в минской области, в его западной части. Административным центром района является город Воложин, который находится в 76 километрах от Минска. Площадь области составляет 1916,78 км². В состав района входят 7 сельсоветов: Вишневский, Воложинский, Городьковский, Дорский, Ивенецкий, Першайский, Раковский. Население района составляет 33 637 человек [3].

На территории района находятся 184 исторических и культурных памятника, созданных как местными, так и зарубежными мастерами, которые воплотили в них идеи, присущие европейской культуре [2].

Большое количество памятников в Воложинском районе обусловлено его долгой, богатой историей. В XII-XIII вв. земли современной Воложинщины располагались на границе расселения балтских и славянских народов и подчинялись удельным западнорусским княжествам. Первое упоминание о Воложине относится к 1400 году. В XIV в. нынешняя

территория Воложинского района вошла в ВКЛ. После Городельской унии 1413 г. входила в состав Виленского воеводства. В 1440 г. Воложин принадлежал легендарным князьям Воложинским.

В конце XV–начале XVI ст. Воложином и прилегающими землями владели князья Верейские, Гаштольды, Радзивиллы, Сапеги, Кишки, Сангушки, Хрептовичи и другие. Со 2-й половины XVI в. восточная и южная части территории отошли к Минскому повету Минского воеводства. Территория, которая осталась в Виленском воеводстве, вошла в состав Ошмянского повета. С этих времен мы можем наблюдать сохранившийся Костел благовещенский в деревне Вишнево.

В 1793 г. после 2-го раздела Речи Посполитой Воложинский район находится в составе Российской империи, в Ошмянском уезде Виленской губернии. В это время были построены дошедшие до наших дней Монастырь Францисканцев (г.п.Ивенец, 1702 г.), Еврейское кладбище (г.п.Ивенец, 1712 г.), Спасо-Преображенская церковь (г.п.Раков, 1793 г.).

В 1803 г. Воложин покупает виленский староста граф Юзаф Тышкевич у князя Адама Чарторийского. С тех времен в центре города сохранились бывшая резиденция графа с большой оранжереей и остатками парка [3].

В Государственный список историко-культурных ценностей Республики Беларусь включено 34 объекта, расположенных на территории Воложинского района. Это 8 памятников истории, связанных с развитием культуры, искусства, военными и революционными событиями, 12 – архитектуры (градостроительное искусство и культовые здания), 14 – археологии (стоянки, городища, курганные могильники).

Всего в районе насчитывается 267 историко-культурных памятников. Из них можно выделить 44 объекта, которые и в настоящее время находятся в хорошем состоянии и могут представлять интерес для туристов, желающих познакомиться с наследием Воложинского района. Их можно классифицировать по нескольким категориям.

Воложинский район отличается преобладанием памятников архитектуры, что составляет 58% от общего количества объектов. Памятники истории составляют 18%, и 22% составляют прочие достопримечательности [2].

Памятники архитектуры, расположенные в Воложинщине, можно классифицировать по стилям:

- *Ретроспективно-русский стиль:* 11 церквей, в том числе Церковь святого Константина и Елены (г.Воложин, 1866 г.), Церковь святого Николая (Словенск, 1868-71 г.), Церковь Покровская (д. Городьки, 1866 г.).
- *Барокко:* костел благовещенский (д.Вишнево, 1637-41 г.), костел Святого Михаила Архангела (г.Ивенец, 1741-49 г.), церковь Спасо-Преображенская (г.п.Раков, 1793 г.), часовня католическая Святой Анны (г.п.Раков, 1862 г.).
- *Классицизм*: дворец Тышкевичей (г.Воложин, 1803-06 г.), костел Святого Иосифа (г.Воложин, 1806-15 г.), церковь Святого Николая (д.Пральники, 1805 г.).
- *Неоготика*: костел Святого Алексея (г.п.Ивенец, 1905-07 г.), костел Святого Юрия (д.Першаи, 1937 г.), костел богоматери Руженцовой и Святого Доминика (г.п. Раков, 1904-06 г.).

Также можно выделить большое количество памятных захоронений, которые могут послужить объектами для ностальгического туризма: еврейские кладбища (г. Воложин, г.п. Раков, г.п. Ивенец, XVII – XVIII вв.), кладбища солдат 1-ой Мировой войны (д. Аляново, д. Лоск), мемориальный холм-курган (д. Кражино), кладбище немецких солдат (д. Войштовичи, 1915-18 г.), братские могилы советских воинов и партизан (г. Воложин, г.п.Ивенец), надмогилье композитора Грушвицкого (г.п.Раков, нач. XX в.), могила В.И. Дунина-Марцинкевича (д. Падневичи).

К самым древним памятникам XVII–XVIII в., которые имеют большую ценность для наследия нашей страны, можно отнести:

- Костел благовещенский (д. Вишнево, 1637-41 г.);
- Еврейское кладбище (д. Вишнево, XVIII в.);
- Еврейское кладбище (г. Воложин, 1656 г.);
- Монастырь Францисканцев (г.п.Ивенец, 1702 г.);
- Еврейское кладбище (г.п.Ивенец, 1712 г.);
- Церковь Спасо-Преображенская (г.п.Раков, 1793 г.);
- Еврейское кладбище (г.п.Раков, 1642 г.) [2].

Наследие Воложинского района также представлено музейными экспозициями. Всегда открыты двери в Воложинском районном краеведческом музее, где можно ознакомиться с уникальными предметами, рассказывающими историю Воложинского края. В деревне Тишковщина создан экомузей народных музыкальных инструментов, в котором можно познакомиться с самыми старинными белорусскими инструментами, народными танцами и обрядами, а также с ремеслом ковки метала. Творчество известного мастера, резчика по дереву и художника Аполлинария Флориановича Пупко, в полной мере предоставлено в доме-музее А.Пупко в Ивенце. В этом же поселке находится Ивенецкий музей традиционной культуры.

Воложинщина является местом проведения различных музыкальных фестивалей, отражающих наследие района: фестиваль этнической музыки «Вольнае паветра», фестиваль православных песнопений, фестиваль молодежной духовной музыки «Музычная майстэрня», Фестиваль еврейской (клезмерской) музыки в Воложине. Также получил известность «Цукеркавы фэст» в Ивенце.

В настоящее время рассмотренные выше объекты используются в экскурсионных маршрутах по району, в том числе «Культура и быт местечек Ракова и Ивенца» («Мир белорусских местечек – Ракова и Ивенца»), «Экскурсия на пчелиное царство», а г. Воложин является частью маршрутов, охватывающих объекты Минской и Гродненской областей. Однако богатое наследие Воложинского района позволяет существенно расшить этот ряд. В том числе есть основа для разработки маршрутов религиозной и ностальгической тематики, развития событийного туризма на основе отражающих культуру района мероприятий, проведения тематических исторических фестивалей и квестов [2].

Таким образом, Воложинщина обладает богатым культурным наследием, в том числе отражающим ход истории и развитие архитектурных стилей в Беларуси. Сохранившиеся здесь важные исторические объекты дают основу для разработки более разнообразного и качественного экскурсионного сопровождения, организации фольклорных праздников, фестивалей традиционной культуры, развития внутреннего культурного туризма, а в перспективе может сыграть свою роль и в привлечении иностранных туристов. При правильном раскрытии потенциала Воложинского района, турист будет заинтересован этой местностью и в списке популярных туристических мест Беларуси станет на одно больше.

Список литературы

1. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, утверждена Советом Министров Республики Беларусь 23 марта. – Минск: 2016. – 3 с.
2. Глобус Беларуси // Воложинский район. – Минск, 2002 –. URL: http://globus.tut.by/_regs/volozh.htm (дата обращения: 23.02.2017).
3. Официальный Интернет-сайт Минского областного исполнительного комитета // Регионы Минской области: Воложинский район. – Минск, 2005 –. URL: http://minsk-region.gov.by/ru/region/rajony-minskoj-oblasti/volozhinskij-rajon (дата обращения: 23.02.2017).

ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Демьянская Д.В.

Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина, г. Рязань, Россия

Научный руководитель
доц., канд. геогр. наук Мишнина Е.И.

dasha911812@mail.ru

NATURAL-RECREATIONAL POTENTIAL OF THE KALININGRAD REGION

Demyanskaya D.

Ryazan state University. S. A. Esenin, Ryazan, Russia

The Kaliningrad Region is the smallest administrative unit of Russia is still little explored by tourists. This article presents a description of natural-recreational potential of the Kaliningrad region; the use of different natural-climatic resources of the region in tourism; characteristics of protected natural areas and their use in the tourism of the Kaliningrad region.

Важнейшей составной частью рекреационного потенциала являются рекреационные ресурсы, под которыми понимают компоненты природной среды, объекты хозяйственной деятельности, обладающие уникальностью, привлекательностью, которые могут быть использованы для организации различных видов и форм рекреационных занятий [1]. Калининградская область обладает природными ландшафтами и уникальными лечебно-оздоровительными ресурсами. И как любой другой регион стремится максимально вовлекать в туристский оборот имеющиеся ресурсы, осваивать новые территории, так как туризм является одной из основных отраслей его экономики [4]. Правительство и многие эксперты сходятся на том мнении, что туризм может стать точкой развития Калининградской области.

Калининградская область – это самая маленькая административная единица России – ее площадь составляет 15100 кв. км. Географическое положение открывает значительные перспективы как развития туризма, так и других направлений экономики.

Климат области является переходным от морского к умеренно-континентальному. Погода изменчива в любое время года. Лето прохладное, более половины дней холодные и дождливые. Теплое лето приходится на июль и длится до середины августа. Среднемесячная температура 16– 18 градусов. Осень – наиболее продолжительное время года, так как зима наступает лишь 12 декабря. Сентябрь и октябрь – теплые, солнечные и сухие месяцы. В ноябре может выпасть первый снег, но снежный покров образовывается в середине декабря. Зима относительно мягкая, самый холодный месяц – февраль. Весной температура быстро растет, наблюдается наименьшее количество осадков [3].

Регион богат реками и озерами. В области протекает 4610 рек, однако самые длинные из них являются Неман и Преголя. Главная река Калининградской области – Преголя, она пересекает территорию области с востока на запад. Водный туризм перспективен для области. Этому способствует то, что Калининград имеет незамерзающий порт, расположенный в юго-восточной части Балтийского моря. В порт регулярно заходят пассажирские круизные суда [3].

Как известно, водный туризм – это поход по водоемам на туристских судах. Калининградская область предоставляет возможность сплава на байдарках или плотах по десяткам рек. Побережье Балтийского моря, Куршский и Калининградский заливы, Виштынецкое озеро – удобные места для плаванья под парусом.

Кроме рек область имеет более 4000 озер. Самое большое – Виштынецкое, этот пресноводный водоем также называют «Байкал Центральной Европы». Это и множество других озер располагают богатыми рыбными ресурсами, что привлекает сюда любителей рыболовного туризма. Кроме благоприятных водных ресурсов туристов привлекает еще и природно-ландшафтные условия.

В области недостаточно развита туристская инфраструктура, поэтому она остается малопригодна для зимних видов туризма. Поэтому основным направлением использования ландшафта являются экскурсии и туристический отдых на базах [2].

В области существует сеть особо охраняемых природных территорий, включающая национальный парк «Куршская коса» и 7 заказников. Куршская коса отделяет Балтийское море от Куршского залива. Сначала ветры и волны Балтийского моря создали небольшие песчаные острова, затем они срослись и образовали косу длинной в 100 км. Она представляет собой обширные песчаные дюны, поэтому ее часто называют европейской Сахарой. Сама дюна движется в сторону залива менее чем на метр в год. Самая широкая часть косы 3,5 км, а самая узкая 500 м. Большая часть дюны поросла лесами. «Танцующие» леса растут в одной точке косы.

Национальным парком Куршская коса была признана в 1988 г. из-за уникальной флоры и фауны, а так же этот статус был присвоен, чтобы сохранить это уникальный природный комплекс. В 2000 г. была внесена в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Дюны – главная достопримечательность Куршской косы. Они представляют собой горы из мелкого белого песка, которые постоянно меняют размер и форму. Самая высокая в Европе дюна – Дюна Эфа, названная в честь первого смотрителя дюн; ее высота составляет 62 м. С целью предотвращения ущерба заповеднику туристами, было разработано шесть пешеходных маршрутов, которые были оборудованы информационными щитами, необходимой инфраструктурой (см. таблицу 1).

Таблица 1. Пешеходные маршруты по Куршской косе [3].

№	Название маршрута	Длина, км	Содержание
1	Королевский бор	3	Маршрут проходит по территории хвойных лесов и старым насаждениям интродуцентов. Имеет выход на берег Куршского залива. Особенностью маршрута является также то, что он позволяет познакомиться с лагунным побережьем Куршского залива.
2	Фрингилла	0,5	Расположен на 23-м км шоссе Зеленоградск–Клайпеда. Представляет собой полигон кольцевания птиц базирующейся в поселке Рыбачьем. Отлов птиц осуществляется большими ловушками рыбачинского типа с апреля по октябрь.
3	Высота Мюллера	3,5	Маршрут расположен на 32-м километре косы, недалеко от поселка Рыбачий и озера Чайка. Знакомит с природным комплексом дюны Брухберг (Болотной). Маршрут оборудован смотровой площадкой, находящейся на высоте 44,4 м над уровнем моря.
4	Танцующий (пьяный) лес	1	Маршрут расположен на 37-м км шоссе Зеленоградск–Клайпеда, в 2 км севернее поселка Рыбачьего. Маршрут знакомит с необычным участком соснового леса, посаженным в 50-е гг. XX в. В начале маршрута сохранились фундаменты старой немецкой школы планеристов.
5	Высота Эфа	2,8	Маршрут расположен на 42-м км шоссе Зеленоградск–Клайпеда, в 2 км южнее поселка Морского. Маршрут, проложенный по профилю Куршской косы от моря к заливу, дает представление о рельефе полуострова, об основных типах ландшафта, на примере поселка Морского знакомит с историей экологической песчаной катастрофы, разразившейся на Куршской косе в XVIII–XIX вв. из-за вырубки коренных лесов.
6	Озеро Лебедь	4	Маршрут расположен на 46-м км шоссе Зеленоградск–Клайпеда, в 2 км севернее поселка Морского. Маршрут, проложенный по профилю Куршской косы от моря к заливу, дает представление о рельефе полуострова, об основных типах ландшафта, знакомит с уникальным озером эолового происхождения - озером Лебедь, расположенным на призаливной равнине и отделенным от Куршского залива тонкой песчаной перемычкой. Озеро – настоящий оазис водоплавающих птиц.

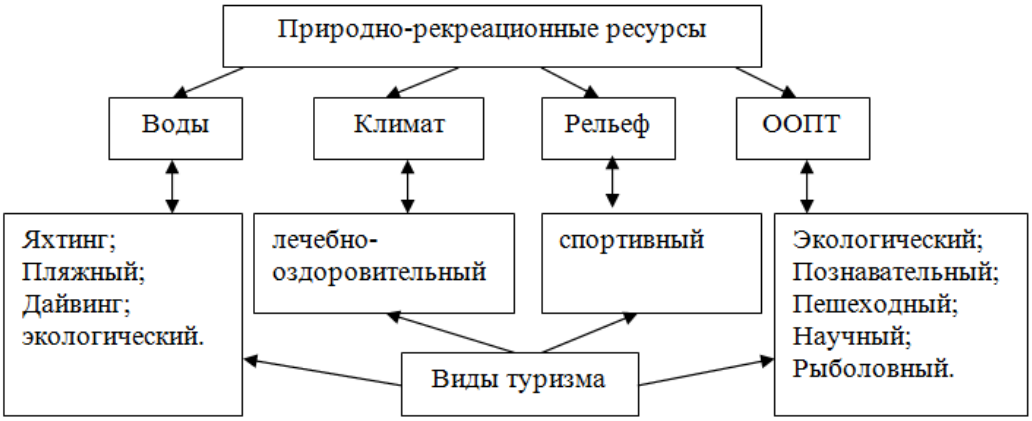

Рисунок 1 Использование природных ресурсов в туризме

Таким образом, можно сказать, что все исследуемые природные объекты пригодны для рекреационного туризма. Но из-за малоразвитой туристской инфраструктуры притягивают недостаточное количество туристов. Основными туристскими ресурсами являются водные объекты и особо охраняемые природные территории.

Список литературы

1. Кусков А.С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география. – М.: Флинта: МПСИ, 2005. – 496 с.
2. Мишнина Е.И., Ружинская Л.А. Методологические принципы изучения проблем устойчивого развития региона: Sustainable economic development of regions Vienna, 2016. – С. 34–41
3. Москвин А.Г., Сегеди А. Калининградская область. Притяжение янтарного края. – М.: Вече, 2012. – 304 с.
4. Управление природно-рекреационными ресурсами в целях устойчивого развития туризма Безручко Е.С., Мишнина Е.И. Управление в современных системах. 2015. – № 1(5). – С.36-39.

СОЗДАНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА БАЗЕ УСАДЬБЫ НАРКЕВИЧЕЙ-ИОДКО

Десюкевич А.О.
Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Беларусь

CREATING THERAPEUTIC RECREATION COMPLEX ON THE BASIS MANOR NARKEVICHI-IODKO

Dzesiukevich A.
Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Belarus

The article tells about the great Belarusian public figures of the nineteenth century Jakub Narkevitch-Iodko and his homestead Nadneman. Rather about his homestead's restoration. I suggest to revive this historical object and open therapeutic and recreational complex in the homestead. By that to create a beautiful tourist place, which will be popular not only in the region, but also throughout the country.

Научный руководитель
ст. преподаватель, Колтаченко А.И.

alichadesyukevich@gmail.com

Беларусь, несмотря на свою небольшую территорию, имеет богатую и неповторимую историю, множество людей жило и творило на земле Беларуси, многие из них оставили свой след в истории. Об одном таком человеке и пойдет речь в этой статье. Этот человек умел творить поистине невероятные вещи. Его деятельность и открытия в области науки воистину опережали время, в котором он жил и трудился. Его вклад в науку, историю, культуру всего мира можно без преувеличения сравнить с трудами и открытиями таких великих деятелей науки, как Томас Эдиссон и Никола Тесла. Белорусский естествоиспытатель в области медицины, изобретатель электрографии и беспроволочной передачи электрических сигналов, а также метода измерения влажности почвы, создатель метеорологической станции, «электрический человек», электротерапевт, электролог – Якуб Наркевич-Иодко.

Он родился 27 декабря 1847 года в семье помещика в имении Оттоново Игуменского уезда Минской губернии. Окончил Минскую гимназию, учился в Вене, Париже, Флоренции. Получив серьезную подготовку по физике, биологии, медицине, Якуб Наркевич-Иодко, вернувшись на родину в 1872 году, проводил научные эксперименты в оборудованной в имении Наднеман (80 км юго-западнее г. Минска) лаборатории [2]. Это имение досталось ему от отца, который раньше выкупил эти земли у князей рода Радзивилов. Само имение находилось в живописном месте, на берегу реки Неман. Но вместо превращения усадьбы в обитель светской жизни, он выбрал другой путь, путь бесконечного совершенства человеческого гения. Тяжелый и тернистый путь: трудиться на благо человечества с одной лишь надеждой – его труд окажется значимым в науке и истории своей страны, вдохновит будущих деятелей науки и культуры, что его имя станет не только знаменитым, но и нарицательным, а не уйдёт в забвение.

Научную деятельность он начал с создания в своем родовом имении НадНеман ряда исследовательских лабораторий, метеостанции и добился включения ее в сеть станций Главной физической обсерватории Санкт-Петербургской Академии наук. В своей усадьбе он проводил опыты в области электрографии. Он основатель «фотографирования без объектива» различных предметов живой и неживой природы на основе применения токов высокой частоты, основатель электротерапии по «системе Иодко». Разработанный метод электротерапии был основан на локализации электрического воздействия определенной величины с использованием электродов различной формы и первоначально опробован в Институте физиологии в Риме под названием «Система Иодко» [1].

Все, чего он хотел добиться, проводя опыты в электрографии – это выявлять и лечить болезни с помощью электричества. Он не сомневался, что наступит момент, когда люди научаться управлять энергией природы. И первый такой медицинский центр будущего Наркевич-Иодко решил открыть в своём поместье: «15 мая открывается Кумысо-Лечебное заведение в имении известного ученого Наркевича-Иодко. Желающие могут пользоваться разного рода ваннами, в том числе электрическими, солнечными, воздушными, массажем и гимнастикой, общим столом и полным содержанием. Имеются отдельные дачи». Санаторий.

Зачем он Наркевичу-Иодко, он ведь физик?! Но Якуб Наркевич, прежде всего, врач и всегда им был. Большинство его опытов нужно было лишь для того, чтобы лечить людей силами природы. «Вместо лекарств и порошков, всякого рода микстур будут электропроцедуры, солнечные и воздушные ванны, дыхание ионизированным воздухом». В своем санатории он практически лекарства не применял, это был передовой для того времени подход и сегодня тоже следовало бы обратить внимание на то, что мы слишком много применяем лекарственных средств, даже там, где это и совсем не надо [3].

В данный момент в деревне Наднеман Узденского района Минской области на берегу реки находиться то, что осталось от знаменитой усадьбы. От нее уже давно остались одни руины, но даже по их виду можно представить, какое грандиозное и необычное это было сооружение. Усадьба была построена в стиле неоготики с элементами неоренессанса, которая является прекрасным примером усадебной архитектуры XIX столетия. Здание дворца было выстроено прямой линией вдоль реки Неман. Примечательно то, что вокруг усадьбы был замечательны парк, остатки которого сохранились до нынешних дней.

Обидно, что таких памятников истории и культуры, находящихся в забвении в стране полно и они никому не нужны: ни государству, у которого нет материальных средств, для реставрации таких объектов, ни народу, который не интересуется историей своей страны. Но благодаря редким энтузиастам, эти памятники иногда удаётся защитить от вандализма, замедлить разрушение и отсрочить их окончательную гибель. А ведь эта усадьба может стать как замечательным туристическим объектам, так как имеет архитектурную и историческую значимость, так и современным лечебно-оздоровительным санаторным комплексом. Как и в санатории Наркевича-Иодко на территории будут располагаться отдельные дачи. Сам санаторий будет располагаться в самом дворце, оздоровление будет проходить по «методу Наркевича-Иодко».

Усадьба находится в очень благоприятных, для размещения данного лечебного заведения, климатических и природных условиях. Теплая, солнечная летняя погода хороша для длительных прогулок в парке и вдоль реки Неман.

Уникальные природные ресурсы и исключительный ландшафт Наднёманского края издавна привлекают отдыхающих посетить это примечательное место. Старинный парк и величественная река Неман помнят времена, когда санаторий Наркевича-Иодко был одним из популярнейших лечебно-оздоровительных комплексов XIX столетия. Санаторий будет работать круглый год, и это будет одним из главных его достоинств. Яркие золотые и красные осенние листья кленов и дубов расцвечивают парк и добавляют теплого романтизма. Строгое зимнее убранство подчеркивает выразительные линии фасадных ризалитов, а шапки снега на крышах лишь увеличивают объемные формы и скрывают следы времени. Ну а первая весенняя зелень снова скроет дворец от посторонних взглядов в глубине парка.

Главным достоинством будет являться то, что возродиться не только знаменитая лечебница Наркевича-Иодко, но и имя этого величайшего деятеля.

На наш взгляд, данный архитектурно-парковый комплекс является прекрасной базой для создания подобного лечебно-оздоровительного комплекса. В здании комплекса будет тематический музей, посвящённый жизни и деятельности Якуба Наркевича-Иодко. Таким образом, после реставрации данный объект приобретет большую историко-культурную значимость и станет визитной карточкой не только данного региона, но и всей страны.

Ландшафтный парк и обширный лечебно-оздоровительный и музейный комплекс, объект туризма – такой видится усадьба Якуба Наркевича-Иодко в обозримом будущем.

Список литературы

1. Наркевич-Иодко Яков Оттонович // Белорусские имена в мировой науке и технике. – Минск, 2011. – URL: http://rntbcat.org.by/belnames/F_HTM/Narkevich.HTML (дата обращения: 25.02.2017).
2. Яков Наркевич-Иодко (1847–1905) // Золотые имена Республики Беларусь. – Узда, 2014. – URL: http://goldname.by/index.php/goldnames/yakov-narkevychi-iodko-biografia (дата обращения: 25.02.2017).
3. 100 имен Беларуси. Якуб Наркевич-Иодко. Укротитель молнии, или Электрический человек // Документальные фильмы, 2017. – URL: http://dochronika.ru/load/lichnosti/100_imen_belarusi_jakub_narkevich_iodko_ukrotitel_molnii_ili_ehlektricheskij_chelovek/2-1-0-24373 (дата обращения: 25.02.2017).

СОЗДАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОСТИНЫЙ ДВОР» НА БАЗЕ УСАДЕБНОГО ДОМА В СОВЕЙКАХ ЛЯХОВИЧСКОГО РАЙОНА, БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ, РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Жук Д.В.
Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель
ст. преподаватель, Колтаченко А.И.

darjazhuk10@mail.ru

CREATION OF TOURIST COMPLEX «GOSTINY DVOR» ON THE BASIS OF THE MASION IN SOVEYKI LYAKHOVICHI DISTRICT, BREST REGION, REPUBLIC OF BELARUS

Zhuk D.
Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Republic of Belarus

This article deals with the problem that the masion in Soveyki, a historical monument, have not restored, and its condition is getting worse and worse every year. As a result, it proposes a version of how the destroying building turn into a tourist complex, where tourists will be able to plunge into the life of the XIX century, and next located dying park can become a place with unforgettable landscapes again.

Наша страна богата достопримечательностями. Среди них немало замков и родовых усадеб, храмов и монастырей. Любой турист, планирующий поездку в Беларусь, обязательно постарается посетить Мирский Замок и Дворец Радзивиллов, а, приехав в Минск, не сможет обойти стороной Троицкое Предместье. Туристы едут в эти места потому, что эти объекты всеми известны, и о них можно где угодно прочитать, посмотреть фотографии, прежде чем отправиться в поездку. Но сколько достопримечательностей у нас в стране остается без внимания, сколько объектов, судьба которых неизвестна, а их состояние ухудшается с каждым годом. Какая-нибудь маленькая церквушка или усадьба XIX века может иметь историю, богаче известного дворца. Многие усадьбы стоят заброшенными, полуразрушенными или используются не по целевому назначению – например, как колхозные постройки, а некоторые объекты растаскивают по кирпичику на хозяйственные нужды, но понять при этом их психологию нетрудно – если ничье, значит всех и мое тоже. Это неправильно, ведь мы теряем, по сути, бесценные памятники. И чтобы хоть немного сократить число исчезающих объектов, необходимо искать любые возможности их сохранения и восстановления, введения в туристические маршруты. Например, если восстановить дворцово-парковый ансамбль в деревне Совейки Ляховичского района Брестской области, то туристы будут охотно приезжать и получать удовольствие, а владельцы прибыль.

Дворцово-парковый ансамбль был сформирован в конце XVIII–начале XIX вв. Принадлежал Леонтию Беннигсену, генерал-губернатору Литвы в 1801–1806 году, затем полковнику польского войска Станиславу Чапскому, и последним хозяином имения был Гектор Новицкий, который приобрел его в 1860 году [1].

Здание усадебного дома одноэтажное, прямоугольное в плане, построено на высоком цоколе. Центральная часть двухэтажная, выделенная с двух сторон ризалитами, увенчанными барочными щитами с волнистым краем, закрывающими низкую двухскатную крышу. Ризалит парадного фасада декорирован глубоким портиком с четырьмя парами колонн, поддерживающих террасу с балюстрадой, под которой свободно проезжала карета. Подобная балюстрада у основания колонн портика окружает террасу при входе в здание. Террасу с балюстрадой, к которой ведут лестницы, имеет также парковый фасад. В более позднее время к главному корпусу пристроено одноэтажное левое крыло. Ризалиты со щитами, барочным декором, оригинальными портиком и террасами наделяют небольшое здание архитектурной изысканностью. С террасы здания на ландшафты открывается живописная перспектива, завершающаяся водоемом с островами. Дом окружал со всех сторон парк площадью 10 гектаров. Юго-западная часть парка имела самостоятельное решение, построенное на использовании композиции из трех прудов различной формы с короткими протоками и дамбами. Композиция с прудами – наиболее лирическая часть парка, место уединения. Она построена в романтических традициях. Главным ее элементом был искусственный остров с каменной беседкой на круглом водоеме, сюда вел перекидной арочный мостик. В парке 27

видов и форм деревьев и кустарников, поэтому парк объявлен ботаническим памятником природы республиканского значения [2].

К сожалению, усадебный дом сильно пострадал в годы Второй мировой войны. В 50-е годы 20 века он был перестроен, и на сегодняшний день находится в упадочном состоянии. Его выкупили, у него есть владелец, но здание как стояло в печальном состоянии, так и стоит, и поэтому, чтобы оно совсем не развалилось, чтобы возродить это уникальное место, предлагается создать здесь так называемый «гостиный двор».

Суть состоит в том, что турист сможет полностью окунуться на некоторое время в жизнь XIX века. Гостей будет приветствовать персонал в одеждах того века, само здание изнутри будет выглядеть как дворец XIX столетия, большие залы с шикарной мебелью, паркетом и завораживающими люстрами. Желающим будет предоставлена возможность побродить по зданию, посмотреть, а главное – почувствовать ту атмосферу. Мероприятие будет состоять из театрализованного, музыкального и пиротехнического шоу. Также туристов ждет костюмированное представление, в ходе которого они вернутся во времена известных исторических личностей. Туристы смогут испытать на себе развлечения царских особ. Им будет предоставлена возможность примерять роскошные наряды, посетить бал того времени, а также начинающим поэтам, или опытным в этом деле профессионалам, и конечно же просто желающим, которым интересна поэзия, будет дана возможность поучаствовать в литературных вечерах. Гости смогут прокатиться на карете с лошадьми по тропинкам потрясающего парка, раскинувшегося вокруг усадебного дома, и насладиться незабываемыми пейзажами этих мест. Тому, кто захочет уединиться, можно будет пройти на островок с беседкой, посидеть, полюбоваться красотой природы вокруг. Вечером туристов будет ожидать пиротехническое шоу, которое оставит лишь приятные воспоминания и вряд ли оставит кого-то равнодушным.

Такая идея превращения заброшенной исторической постройки в величественный «гостиный двор» позволит создать прекрасный туристический объект, который будет привлекать не только туристов из-за рубежа, но и жителей нашей страны. Позволит развить инфраструктуру данной местности и привлечь внимание к памятникам архитектуры прошлых веков.

Список литературы

1. 150 золотых маршрутов моей Беларуси: Совейки // 7 дней,. 2012. – URL: http://7days.belta.by/ru/issues?art_id=4131 (дата обращения: 25.02.2017).
2. Совейки, Усадьба Новицких // Глобус Беларуси,. 2016–2017. – URL: http://orda.of.by/.add/gallery.php?sovejki_ly/manor_main/art/sub (дата обращения: 23.02.2017).

РОЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО МУЗЕЯ В СОХРАНЕНИИ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

Калашникова Е.В.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Научный руководитель
доц. Никитина О.Н.

katrushka1@mail.ru

THE ROLE OF REGIONAL MUSEUM IN PRESERVATION HISTORICAL AND CULTURAL HERITAGE

Kalashnikova E.

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

The article is devoted to the Udmurt Republic historical and cultural museum-reserve «Idnakar» (Glazov) - the only one archaeological monument of the Finno-Ugric tribes medieval culture. The author argues today a significant role in the preservation of cultural heritage played by regional museums. Regional museums are the keepers of unique information on cultural values, history and cultural heritage of the region.

По мнению В. Дукельского, понятие «регион» еще тридцать лет назад воспринималось как нечто чужеродное или, по крайне мере, чисто научное. С тех пор этот термин не только

прочно вошел в современную жизнь, но и привел за собой целое семейство понятий с определением «региональный»: региональное развитие, региональная политика, региональная уникальность [3].

Согласно теории И. Руцинской, региональные музеи – это благородные научные и просветительские проекты, которые с первых шагов своего существования функционировали не только в пространстве искусства и науки, не только в пространстве просвещения и образования, но и в пространстве массовой культуры. Вся информация и реклама о музеях обращена не только к истинным знатокам и ценителям искусства, а в первую очередь к массовому посетителю, это проявление считается одним из главных для функционирования регионального музея [7].

Региональная культура может быть выражена в принятии, сохранении и трансляции местным населением региональных символов, поддержании существующих традиций и ценностей и выражении эмоций по отношению к конкретным событиям (мероприятиям), происходящим на территории региона.

Удмуртская Республика является примером динамично выраженной региональной культуры, для которой характерно, прежде всего, обращение в прошлое. Изучение истории музеев показывает, что в процессе своего развития они всегда подвержены важным изменениям. Их уникальность и само их определение во многом зависит от того социального, политического, экономического или технологического контекста, который они представляют.

На территории Удмуртской Республики находится уникальный памятник культуры и быта финно-угорского народа под названием «Историко-культурный музей-заповедник Удмуртской Республики «Иднакар» (далее – музей-заповедник «Иднакар»).

Музей-заповедник «Иднакар» является одним из крупнейших и самых значительных памятников не только на территории Удмуртии, но и всего Прикамья, выделяясь среди других большой площадью - более сорока тысяч квадратных метров. Памятник расположен на мысовой части (до 40 м) возле д. Солдырь в обширной долине слияния р. Чепцы и ее правого притока р. Пызеп.

Свое название музей-заповедник «Иднакар» получил благодаря национальному эпосу. В переводе с удмуртского «Иднакар» означает «городище богатыря». Сохранилась легенда о возникновении городища. По преданию, когда-то на горе Солдырь поселился богатырь Донды с сыновьями, которых звали Идна, Гурья, Весья и Зуй. Со временем тесно стало жить вместе богатырям. Донды с младшими сыновьями основал новые поселения, а Идна остался на Солдырской горе [1].

«Иднакар» – это музей под открытым небом, который представляет собой поселение северных народов Удмуртии. Музей создан на основе различных объектов археологического наследия. Кроме самого городища, который составляет основную экспозицию, на территории заповедника находятся несколько селищ и могильников. Коллекции музея-заповедника «Иднакар» формировались из археологических находок более ста лет. Культурный слой, мощность которого достигает 1,5 м, содержит большое количество вещевых останков. По мнению археологов, городище «Иднакар» находилось в месте, где сливаются воедино две реки Чепца и Пызеп. На территории проживало около тысячи человек, то есть по меркам того времени это было огромное поселение. Жители занимались земледелием, животноводством, охотой, рыболовством, металлообработкой, деревообработкой и ткачеством. Было развито ювелирное ремесло. Найденные при раскопках бусы из цветного стекла, вероятнее всего, были сделаны в Египте или Сирии. Это обстоятельство доказывает нам ведение древними удмуртами торговли с другими народами. Помимо этого, было развито также косторезное ремесло и гончарное дело. Широких масштабов достигало местное производство керамики. Местная керамика была негончарной, без орнамента, с добавлением толченой раковины. Найденные музыкальные инструменты свидетельствуют о том, что музыка являлась неотъемлемой частью жизни народов средневекового городища

Любимым инструментом древних удмуртов был крезь. Это струнный щипковый инструмент, дощатая цитра с резонаторным ящиком. Внешне он напоминал русские гусли, но между этими музыкальными инструментами есть отличия по форме и по расположению струн. Древний крезь играл важную роль в языческих обрядах и на праздниках [2]. Считается, что первые музыкальные инструменты древних удмуртов имели не собственно музыкальную, а сугубо сигнальную, магическую функцию. Инструментам приписывали магические свойства, которые имели способность воздействовать на стихийные силы природы, зверей и людей.

Очевидно, в то время уже складывались какие-то суеверные, религиозно-магические представления о природе. В подтверждение этому в городище были найдены костяные амулеты в виде животных. В 2012 году при раскопках найдена костяная птицевидная подвеска, подражание верхнекамскому бронзовому литью. Историки отмечают, что многие украшения, бытовые предметы, ритуальные вещи, наполненные космологическим смыслом, являют птицу как одного из главных персонажей мировоззренческой культуры средневековых племен, обитавших на Чепце в VIII–XIII вв.

Согласно данным, размещенным на официальном сайте Министерства культуры Российской Федерации, в ближайшее время музей-заповедник «Иднакар» представит новую выставку под названием «Крылья Иднакар». Центральным экспонатом выставки станет костяная птицевидная подвеска [6].

В городе Глазове музей занимает историческое здание в центре города, в котором размещена основная археологическая коллекция городища «Иднакар». Учреждение имеет богатую историю, ведь оно открыто еще в 1918 году. В музее восемь выставочных залов: «Иднакар – древнее городище», «Вселенная и человек», «Глазов и Глазовский уезд на рубеже XIX–XX веков», «Дело жизни», выставочный зал, литературно-музыкальная гостиная «Театр дал мне жизнь», посвященная жене А.П. Чехова. У каждого музея-заповедника есть определенная миссия. Музей-заповедник «Иднакар» не стал исключением. Прежде всего – это сохранение и музеефикация уникального археологического памятника «Иднакар», его историко-культурного и природного ландшафта, представление музейными средствами средневековой финно-угорской культуры [5]. Для функционирования и развития музея-заповедника «Иднакар», как того требуют современные условия, разработана научная концепция, которая является эффективным инструментом корректировки деятельности и развития музея.

Резюмируя, можно отметить, что благодаря научно-исследовательской работе музея и правильному выбору технологий музейные экспозиции становится более выразительными, а также повышается уровень их восприятия.

Для глобальной реконструкции музея-заповедника «Иднакар» разработан инвестиционный проект. Его целью является воссоздание планировки городища, его основных сооружений – жилищ, хозяйственных построек, производственных (кузниц, гончарных горнов, косторезной мастерской, помещения для ткачества и т.п.) и оборонительных сооружений (крепостной вал, ров, крепостная стена из частокола со смотровыми вышками и бойницами).

Инвестиционный проект предполагает объединение городища и окружающего его великолепного природного ландшафта в единый комплекс. Запланированы реконструкция части улицы средневекового финно-угорского городища, создание исторических мастерских, организация туристических троп, оборудование видовых точек, создание и оборудование зоны приема посетителей, площадки для проведения массовых мероприятий, строительство нового здания музея-заповедника и гостиничного комплекса.

Осуществление данного проекта позволит создать уникальный туристский центр, включающий в себя исторические и природно-экологические объекты. Однако, на настоящем этапе создание музейного комплекса под открытым небом на базе городище «Иднакар» не вызвало интереса ни у госструктур, ни у представителей бизнеса.

Остается добавить, что всю территорию музея-заповедника необходимо сделать наиболее доступной, удобной для посетителя и интенсивно работающей. Он должен стать полномасштабным экспозиционным комплексом, как это и было задумано его создателями, лучшим музеем под открытым небом в стране. Автор уверен, что благодаря таким проектам россияне обретут новые знания о своей культуре, её многообразии и уникальности.

Резюмируя сказанное, стоит отметить следующее: музей-заповедник «Иднакар» настолько выделяется своими масштабами, что неизбежно играет важную роль в сохранении этнического наследия народов Удмуртии.

Благодаря широкомасштабным исследовательским работам, получены уникальные материалы для восстановления исторической картины развития удмуртского этноса. Многочисленные подлинные экспонаты дают возможность представить внешний облик Удмуртской Республики, духовную жизнь, занятия и быт горожан в эпоху средневековья. Коллекция состоит из множества предметов, в которых представлены образцы произведений средневекового искусства. Кроме того, большое количество орудий труда, ремесленных изделий и оружия позволяет проследить эволюцию материальной культуры с IX по XIII века и

делает городище «Иднакар» опорным памятником средневековой истории финно-угорского народа.

По мнению автора, все вышеизложенное наложило особый отпечаток на культуру и образ жизни населения региона. Сегодня можно с уверенностью сказать, что в регионе сформировалась своя, особая культура.

Список литературы

1. Иванова М.Г. Иднакар древнеудмуртское городище IX–XIII вв.: Монография. – Ижевск: Удмуртский институт истории, языка и литературы УрО РАН, 1998. – 294с.
2. Кунгуров С.Н. Удмуртские традиционные музыкальные инструменты. – Ижевск: Мин-во культуры Удм. Респ., Центр нар.тв-ва, 1994. – 27с.
3. Дукельский В.Ю. Музей и регион. – М., 2011. – 336 с.
4. Официальный сайт «Восточно-Сибирская правда». – URL: http://www.vsp.ru/social/2015/06/02/554534 (дата обращения: 17.01. 2017)
5. Официальный сайт «Историко-культурный музей-заповедник Удмуртской Республики «Иднакар». – URL: http://www.idnakar.org (дата обращения: 17.01.2017)
6. Официальный сайт «Министерства культуры Российской Федерации». – URL: http://mkrf.ru/press-center/news/events/udmurt-republic/vyistavka-kryilya-idnakara (дата обращения: 17.01.2017)
7. Официальный сайт научной электронной библиотеки «Киберленинка». – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/obraz-regionalnogo-muzeya-v-russkih-putevoditelyah-vtoroy-poloviny-xix-nachala-hh-vv (дата обращения: 17.01.2017)

ЛЕГЕНДЫ СРЕДНЕВЕКОВЫХ ЗАМКОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Калецкая А.А.

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

Научный руководитель
ст. преподаватель Колтаченко А.И.

alina.kaletskaya.97@mail.ru

LEGENDS OF MEDIEVAL CASTLES OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Kaletskaya A.

Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Republic of Belarus

The concept of the castle and the people is the idea of modern books and films. In fact, the medieval buildings carry the history and its secrets. After all, the delight of tourists is not so much the desire to learn something new, how much is a craving for the unknown and secret. Thus, the legends of the castles tell the tourist much more than any events on the territory and contributed.

Стоит произнести слова «феодальный замок», как тут же в воображении появляются яркие образы: рыцарь в доспехах на коне, прекрасная дама на башне, донжон с развевающимся флагом, разветвленные запутанные подземные ходы. Перед глазами возникают Робин Гуд, Айвенго, король Артур, турниры, менестрели, куртуазная любовь и здесь же камеры пыток для заключенных.

Но средневековый замок – это нечто иное: средоточие власти феодала, административный центр, резиденция сеньора. Кроме того, это крепость для отражения штурма [1].

Замки Беларуси – оборонительные сооружения, создававшиеся на в XIII–XVII веках. На сегодняшний день насчитывают около 100 сохранившихся замков, но, к сожалению, большинство средневековых построек не удалось сберечь в первоначальном облике.

Замки сооружались в удобных для обороны местах – на возвышенностях («горные») или в низинах («дольные»), имели регулярную и нерегулярную композицию плана. На территории Беларуси было распространено строительство деревянных и каменных замков. Первые замки в Беларуси были общегородскими княжескими цитаделями (Гродненский замок), некоторые из них имели значительные размеры. Для большинства замков XV–XVI веков характерны черты готики и ренессанса, с XVII века наблюдается преобладание барочных элементов. В середине XVI века строятся замки с бастионной системой укреплений (Заславский замок, Ляховичский замок). С конца XVI века замковое строительство постепенно

трансформируется в дворцово-замковые комплексы (Несвижский комплекс, Гольшанский дворец). Многие старые замки реконструировались, окружались парком.

Помимо того, что Беларусь насчитывает большое количество замков, у туристов, особый восторг вызывают легенды об этих самых замках. Как же заинтересовать молодого туриста, как не сказкой о призраках и былых, пережитых временах того самого, средневекового замка. Да и опытный турист со стажем не откажет себя побаловать такими рассказами.

Примером такого средневекового замка является замечательный памятник оборонительного зодчества XIV в – Лидский замок, который расположен в городе Лида в 174 км на северо-запад от Минска.

Строительство замка было начато в 1323 г. великим князем Великого княжества Литовского Гедимином. Замок возводился на насыпном песчаном холме, окруженном болотистыми берегами рек Лидея и Каменка и рвом, соединяющим эти реки с юга и отделяющим замок от города.

За свою историю замок выдержал множество битв и осад. В XVIII в. он утратил свое стратегическое значение и начал постепенно разрушаться [2].

На территории крепости в прошлом находились православная церковь (в 1533 г. перенесена в город), жилые и хозяйственные постройки [3].

Было бы удивительно, если бы замок не имел своих легенд. Вот парочка, связанных с Лидским замком.

Князь Дмитрий Карибут, брат великого князя литовского и короля польского Ягайлы, во время очередной осады замка крестоносцами, бежал, оставил в осаждённом замке лишь несколько воинов и приказал не сдаваться на милость врага. Все воины погибли и с тех пор их души не могут успокоиться и бродят по замку и окрестностям. В подтверждение легенды, посетители замка неоднократно заявляли, что видели привидения.

Другая легенда – о соснах у Лидского замка:

Когда-то монахи пришли сюда проповедовать католицизм. Местные жители, отвергая новую религию, убили миссионеров и сбросили их тела в яму у замка. На том месте выросли стройные сосны. Сосны никто не рубил, а когда кто-то из местных отсёк ветку – из неё выступила кровь. С тех пор никто не осмеливается замахнуться топором на деревья [4].

Есть легенды и у других замков. Так, одним из самых мистических и загадочных мест Беларуси считаются руины замка, расположенного в Ошмянском районе все той же Гродненской области. В легендах Беларуси есть многочисленные упоминания о Черном монахе, Белой даме и о прочих привидениях, регулярно появляющихся у живописных развалин. Впрочем, наиболее загадочной и пьянящей представляется история, связанная не с самим замком, а с небольшим монастырем, расположенным по соседству.

Как гласит легенда, подканцлер ВКЛ Павел Стефан Сапега повелел своим мастерам построить монастырь в самые сжатые сроки. За выполнение задачи строителям было обещано серьезное вознаграждение, и те взялись за дело с удвоенным усердием. Строители спешили, но в тот момент, когда работы уже близились к завершению, одна из стен неожиданно обвалилась. Недолго думая, каменщики отстроили стену вновь, но не прошло и пары дней, как та снова обвалилась. Так происходило снова и снова. И никакие строительные ухищрения не позволяли придать стене необходимую прочность.

В итоге, каменщики были доведены до отчаяния. Однако в одну осеннюю ночь «на помощь» строителям пришел неизвестный старик, сказавший мастерам, что для устойчивости стен храму нужна человеческая жертва. Совет казался ужасающим, но, обещанное вознаграждение настолько вскружило головы непутевым каменщикам, что те решили последовать совету старика. Выбор жертвы был оставлен на откуп случаю. Как гласят легенды Беларуси, по замыслу каменщиков смерть должна была постигнуть ту из жен строителей, которая первой явится к мужу и принесет ему обед.

В итоге, первой к недостроенному монастырю явилась молодая супруга самого молодого каменщика. Именно ее непутевые строители и замуровали в монастырской стене. После этого храм был успешно достроен и благополучно простоял вплоть до наших дней.

Наверное, история о несчастной девушке и алчных строителях монастыря так бы и осталась просто одной из легенд Беларуси, если бы в 1995-м году в здании не начались реставрационные работы. Разобрав одну из монастырских стен, ученые обнаружили под ней скелет молодой женщины, погибшей в результате насильственной смерти.

Куратор работ попросила двух местных строителей похоронить кости на кладбище, а над могилой установить христианский крест. Все бы ничего, но по странному стечению обстоятельств, строители, разобравшие стену стали умирать при загадочных обстоятельствах. Место захоронения древних костей и останки умершей женщины отыскать больше также не удалось. Так родилась одна из самых мистических легенд Беларуси [5].

Если подводить итог, то все замки Беларуси индивидуальны: у каждого есть своя тайна и загадка, не разгаданная до наших дней, несмотря на все достижения человечества.

И как с древних времен людей привлекала мистика и все, что было необъяснимо, так и по сей день, любой турист с большим интересом окунается во что-то необъяснимое и необычное. Живые легенды архитектурных строений, к которым можно прикоснуться и окунуться в ту атмосферу средневековья, позволяют на время стать частью истории.

Список литературы

1. Мески, Ж. Замки. М., 2003. – 157 с.
2. Лидский замок .// Belarus.by Официальный сайт Республики Беларусь. – URL: http://www.belarus.by/ru/travel/belarus-life/lida-castle (дата обращения: 26.02.2017).
3. Замки Беларуси // Интересные факты. – URL: http://wowfacts.net/zamki-belarusi/ (дата обращения: 26.02.2017).
4. Легенды Лидского замка // Памятники архитектуры Беларуси. – URL: http://palac.by/legendy-lidskogo-zamka (дата обращения: 26.02.2017).
5. Легенды замков Беларуси: три замка и шесть привидений // Мой дневник путешествий. 2017. – URL: https://my-travel-diary.by/legendy-zamkov-belarusi.html (дата обращения: 26.02.2017).

НОСТАЛЬГИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ КАК ОБЪЕКТ ТУРИЗМА

Королёва Т.А.

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Филипович И.В.

tanya_korolevaa@mail.ru

NOSTALGIC CAMP FOR ADULTS AS OBJECT OF TOURISM

Koroleva T.

Belarusian State Universiti of Physical Culture, Minsk, Belarus

In this article, we consider the types of recreational tourism and the attitude to its development in different countries of the world. Today, camps are very popular, but, unfortunately, there is a tendency to close them in our country. The authors of the paper consider it's necessary to understand a number of questions: What is the reason for closing the summer camps? Why have the children's camps lost their status? What can be done to restore the former glory to the camps, and to attract a new consumer?

Рекреационный туризм – туризм с целью отдыха, лечения и другими оздоровительными целями. Понятие рекреация (восстановление) охватывает все виды отдыха, в том числе санаторно-курортное лечение [1]. К объектам рекреационного туризма относятся: санатории, пансионаты, дома отдыха, кемпинги, лагеря. Последнее для нашего исследования представляет наибольший интерес. Летний лагерь – контролируемая программа для детей и/или подростков, проводимых в течение летних месяцев в некоторых странах. Дети и подростки, которые посещают летний лагерь, известны как туристы (походники) и пионеры (дети до 15 лет). Это самый распространённый способ организации детского отдыха в период летних каникул, как в России, так и на Западе [2].

Пионерский лагерь – воспитательно-оздоровительное учреждение в СССР, предназначенное для пионеров Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина и школьников (от 7 до 15 лет); организуемое на время школьных каникул профсоюзными, комсомольскими, хозяйственными организациями, колхозами, совхозами, органами народного образования, здравоохранения, комитетами по физической культуре и спорту и т. д. В пионерских лагерях дети организовывались во временные пионерские дружины и отряды, работали различные

детские самодеятельные коллективы по интересам, проводилась военно-спортивная игра «Зарница». Некоторые пионерские лагеря принимали детей круглогодично [3].

Пионерский лагерь как объект рекреации имеет свою многолетнюю историю и направление деятельности, связанный с оздоровлением детей и подростков, что дает основание использовать данные объекты в рамках ностальгического туризма. Одной из идей развития данного вида туризма является создание (или воссоздание) такого объекта как летний пионерский лагерь.

По нашей задумке, подобный объект для взрослых будет воспроизводить аутентичный пионерский лагерь, который будет пропитан духом детской и юношеской романтики, в котором уже состоявшиеся люди вновь почувствуют себя детьми. Причем, это будет интересно не только для взрослых, но и для тех, кому уже закрыта дверь в детские лагеря нашей страны (а это все юноши и девушки, достигнувшие возраста 18).

Для обоснования нашего проекта мы воспользовались статистическими данными о подобных объектах и проанализировали их. Результаты анализа показали, что, фактически, на протяжении 10 лет детские лагеря не строятся; базы отдыха также не получают должного развития, а туристско-оздоровительные комплексы вообще закрываются. Также предприятия закрывают детские лагеря, которые им принадлежат (таблица 1) [4].

Таблица 1. Распределение санаторно-курортных, оздоровительных организаций и других специализированных средств размещения по типам организаций.

	2005	**2009**	**2010**	**2011**	**2012**	**2013**
Всего организация, единиц	321	324	334	421	448	464
в том числе:						
Санатории	39	67	67	73	74	74
Детские реабилитационно-оздоровительные центры	10	13	13	13	13	13
Базы отдыха, дома отдыха и пансионаты	100	92	89	97	100	103
Туристско-оздоровительные комплексы	8	6	6	6	5	5
Туристические базы	7	8	12	19	17	18
Другие специализированные средства размещения	157	138	147	213	239	251

Также, мы обратились к данным статистики по Минску и Минской области, которые показали определенную отрицательную динамику: в 1990 детских летних лагерей, собственниками которых являются предприятия г. Минска, насчитывалось более 50; в 2013 году их было 37; по данным на 2015 год оздоровительных лагерей насчитывается 35 [5].

Но, на наш взгляд, развитие ностальгического туризма на базе детских оздоровительных лагерей, адаптированных для взрослых, будет способствовать положительной динамике в воссоздании данных объектов рекреации.

Итак, теперь перейдем непосредственно к описанию самого проекта «Пионерский лагерь». Началом данного проекта станет определение места и начальной суммы финансирования для его воссоздания и оборудования. Лагерь будет привлекать туристов географически выгодным положением: его будет окружать лес, а рядом непременно располагаться озеро, берега которого будут оборудованы для купания.

Кроме того, будут оговорены условия договора, на основании которого участники проекта будут пребывать в этом объекте отдыха и рекреации. Естественно люди, отправляющиеся в лагерь, будут подписывать договор, в котором будут обязательны следующие пункты:

- беспрекословное подчинение уставу и правилам лагеря;
- ограничения в пользовании всяческими гаджетами, курении и употреблении алкоголя;
- соблюдение внутреннего распорядка и поддержание особой атмосферы 70–80-х годов ушедшего века.

Отряды в лагере будут формироваться по возрасту, то есть будет принимать людей от 18 и старше, а далее – формировать их в возрастные группы, как было принято в пионерском лагере. Каждая группа (отряд) будет придерживаться своей темы и направления, что будет отражено в названии и девизе. Каждый отряд будет работать по своему проекту, над созданием которого будут работать методисты. В данном проекте прописывается основная идея каждого дня пребывания, а так же полностью все мероприятия, проводимые в этот день.

Мы планируем тесное сотрудничество с детским национальным образовательно-оздоровительным центром «Зубренок», так как именно этот лагерь является образцом для всех подобных объектов нашей страны.

А еще в лагере обязательным будет проведение общих для всех мероприятий: вечерних огоньков и утренних разговоров, конкурсов и соревнований, спортивных и ролевых игр. Также будут организованны хобби-центры, направления которых будут варьироваться в зависимости от пожеланий отдыхающих. Ведь на то он и ностальгический лагерь, чтобы вспомнить о тех прекрасных моментах, которые были в жизни каждого, чтобы забыть про все заботы и окунуться в беззаботный и творческий мир детства.

Таким образом, уникальность нашего лагеря будет заключаться в его доступности и неограниченности возрастных рамок. Такие лагеря есть и в других странах, но все они направлены либо на обучение и решение вопросов формирования команд, либо на пассивную рекреацию. В нашем проекте мы предусматриваем и первое и второе:

- *timbealding* – командообразование для постоянных коллективов, что дает нам возможность заключать договора вне сезона и ориентироваться на целевую аудиторию;
- предоставление услуг рекреации для всех, кто хочет вспомнить пионерское детство, провести время своего отпуска в компании таких же неугомонных и нестареющих душой людей.

Список литературы

1. Рекреационный туризм. Словарная статья [Электронный ресурс] / СтудопедиЯ. – 2016. – URL: http://studopedia.ru/4_6880_rekreatsionniy-turizm.html (дата обращения: 12.05.2016).
2. Летний лагерь [Электронный ресурс] / СтудопедиЯ. – 2016. – URL : http://studopedia.ru/11_75825_letniy-lager.html (дата обращения: 12.05.2016).
3. Пионерский лагерь [Электронный ресурс] / Википедия. – 2016. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Пионерский_лагерь. (дата обращения: 12.05.2016).
4. Туризм и туристические ресурсы в Республике Беларусь: статистический сборник. – Минск: Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2014. – 532 с.
5. Представительство Минского городского управления Республиканского центра по управлению и санаторно-курортному лечению [Электронный ресурс] / Минский городской исполнительный комитет. – 2001–2016. – URL: http://minsk.gov.by/ru/org/8667/attach/a7eadfd/ (дата обращения: 14.05.2016).

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ОДНО ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Кулькова Я.В.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель
проф., канд. пед. наук Кравчук Т.А.

myplanet55@mail.ru

GASTRONOMIC TOURISM AS ONE OF THEOPPORTUNITY DIRECTION OF DEVELOPMENT OF TOURISM

Kulkova Y.

Siberian state University of physical education and sports, Omsk, Russia

The article considerthe main aspects of gastronomc tourism as a modern variety of tourism. In this article the main concepts of gastromic tourism as the possibility of development of territories and their active participation in the fomation of innovative tourist attraction. The article analysis the existing gastronomic tours Russian touroperators. Analisis the principle of forming gastronomic tour. Attempted consideration of gastronomic tourism as a promising form of tourism development of the Respublic of Crimea.

Введение. Гастрономический туризм – путешествие, главной целью которого является знакомство с особенностями национальной кухни, особенностями производства и технологией приготовления продуктов, повышение профессиональных навыков. На сегодняшний день

гастрономический туризм занимает лидирующее место среди развивающихся инновационных областей туризма [2]. Гастрономический туризм имеет большие перспективы, а разработка гастрономических туров будет способствовать возрождению кулинарных традиций России [1, 3–5].

Термин «кулинарный туризм» был впервые употреблен в 1998 году американским преподавателем государственного университета Боулинг Грин, доцентом кафедры народной культуры Люси Лонгом. В 2012 по решению Международной ассоциации гастрономического туризма термин кулинарный туризм был изменен на гастрономический туризм, в связи с тем, что по результатам проведенного ассоциацией исследования большинство респондентов полагали, что кулинарный туризм является привилегией элиты. Было принято решение ввести в обращение более обширное понятие, объединяющее продовольственные магазины, винодельни и кафе и рестораны [6].

Постоянно растущая конкуренция среди туристских направлений превращает национальную культуру и традиции в конкурентное преимущество и в качественный ресурс новых услуг и продуктов для привлечения туристов. Гастрономия играет важную роль в привлечении туристов, давая каждому запоминающийся туристский опыт, так как, бесспорно, все туристы едят и пьют.

Материалы и методы. При написании данной статьи мы использовали анализ научной и методической литературы по проблеме исследования и Интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. С целью изучения имеющихся гастрономических туров были проанализированы сайты ведущих российских туроператоров (http://www.tourtrans.ru/, http://www.pac.ru/, http://www.kmp.ru/, https://www.bsigroup.ru, https://alean.ru/, http://www.jvtours.ru/, http://thunter.ru/, www.comandor.com) и предложения по гастрономическим турам.

Анализ программ позволил выявить принцип формирования гастрономического тура. В большинстве туров экскурсионная программа переходит в дегустацию и наоборот. Предлагаются мастер-классы по приготовлению блюд, и посещение местных рынков. Необходимо также отметить достаточно высокую цену туров: от 33949 рублей за тур до 560 900 рублей за тур, не включая авиа перелеты. Ценовая категория гастрономических туров на данный момент не рассчитана на массового потребителя, оставляя гастрономический туризм эксклюзивным туристским продуктом.

Таблица 1. Реестр имеющихся гастрономических туров заграницу

Компания	**Название тура**	**Стоимость/услуги**
Туроператор ООО «КомбиЕвроТур», работающий под торговой маркой «ТурТрансВояж»	«Праздник молодого вина Божоле»	9 ночей/10 дней авиа – 63063 руб.; 11ночей/12дней ж/д – 46452 руб.
Туроператор ЗАО Агентство «ПАКТУР», работающий под торговой маркой PAC GROUP	«Винно-гастрономический тур в Апулию»	7 ночей/8дней –92655 руб. (дополнительно оплачивается авиа перелет).
Туроператор ООО «КМП групп»	«Винно-гастрономические Чудеса Португалии»	7 ночей/дней –50333 руб. (дополнительно оплачивается авиа перелет, медицинская страховка).
Туроператор ООО «Компания Атлас», работающий под торговой маркой BSI Group	«Устричный тур в Бретань»	2 ночи/3 дня – 49 463 руб. при размещении в отеле Oceania4* (дополнительно оплачивается авиа перелет, медицинская страховка).
Туроператор ООО «Алеан-Турне», работающий под торговой маркой Алеан	«Гастрономический тур по Армении»	4 ночи/5дней авиа отель Regineh 3* – 33 949 руб. (дополнительно оплачивается авиа перелет).
«*JULIA Vysotskaya Culinarytours*»	«Тоскана с Юлией Высоцкой»	7 ночей/8дней–560 900 руб. (дополнительно оплачивается авиа перелет, виза, медицинская страховка).

Таблица 2. Реестр имеющихся гастрономических туров по России

Компания	Название тура	Стоимость/услуги
Туроператор ООО «Алеан-Турне», работающий под торговой маркой Алеан	«Гастрономический тур в Смоленск»	1ночь/2 дня – 6900 руб. (дополнительно оплачивается проезд до Смоленска и обратно).
Туроператор ООО «Трэвел Хантер»	«Гастрономический тур выходного дня в Лефкадию»	1 ночь/2 дня – 27700 руб. (дополнительно оплачивается авиа перелет).
Туроператор ООО «Командор-Тур»	Винно-гастрономический тур по Крыму «Гостеприимный Крым»	5 ночей/6дней – 14500 руб. (дополнительно оплачивается авиа перелет, входные билеты).

Анализ предлагаемых туров по России показал, что гастрономический туризм представлен включением в экскурсионную программу отдельных составляющих гастрономических туров. Так, например, знакомство с национальной кухней происходит во время обедов и ужинов в местных ресторанах и барах, где соблюдаются национальные традиции приготовления и подачи блюд. Введение 7 августа 2014 года запрета на импорт в Россию ряда товаров одновременно стимулировало отечественное производство продовольственных товаров, началась качественная переориентация производства на продукты с высокой степенью переработки. Гастрономический туризм тянет за собой производство местных и локальных продуктов, активно способствуя государственной политике импортозамещения.

Природный и культурный потенциал Республики Крым открывает масштабные перспективы развития гастрономического туризма в данном регионе страны. Крымские продукты, такие как устрицы, мидия черноморская, технические сорта винограда, выращиваемые для производства высококачественных вин, коньяков и соков сегодня пользуются очень большой популярностью. Одной из главных задач государственной программы развития курортов и туризма в Республике Крым на 2015–2017 годы является расширение рамок активного периода туристского сезона и создание развитие видов туризма, направленных на обеспечение круглогодичности туристского сезона. В высокий сезон (июль–август) возникает перегрузка туристских центров, в низкий сезон (середина января–апрель) наоборот.

Заключение. Таким образом, гастрономический туризм является одним из перспективных направлений, который активно развивается как за рубежом, так и в России. Анализ имеющихся туров заграницу показал, что на данный момент они рассчитаны на туристов с достатком выше среднего. Предложений по гастрономическому туризму по России незначительно, что делает это направление перспективным. Развитие гастрономического туризма послужит локомотивом преодоления фактора сезонности, что положительно повлияет на выравнивание туристского спроса в течение года.

Список литературы

1. Государственная программа развития сельского хозяйства и регулирования рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия Республики Крым на 2015–2017 годы.
2. Драчева Е.Л., Христофоров Т. Т. Гастрономический туризм: современные тенденции и перспективы // Российские регионы: взгляд в будущее. 2015. №3 (4). – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/gastronomicheskiy-turizm-sovremennye-tendentsii-i-perspektivy (дата обращения: 05.11.2016).
3. Постановление Совета Министров Республики Крым от 22 марта 2016 года №104.
4. Сычева В. О., Шпенькова К. С. Условия развития гастрономического туризма в России и в мире // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 7 (июль). – С. 126–130. – URL: http://e-koncept.ru/2014/14198.htm (дата обращения 20.11.2016).
5. Указ Президента Российской Федерации от 06.08.2014 г. № 560 «О применении отдельных специальных экономических мер в целях обеспечения безопасности Российской Федерации».
6. What Is Food Tourism? [Электронный ресурс]: Официальный сайт World Food Tourism Association – URL: http://www.worldfoodtravel.org/what-is-food-tourism.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ДЕРЕВНЕ КОЖАН-ГОРОДОК БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Литвинович А.М.
Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г.Минск Республика Беларусь

Научный руководитель
ст.преподователь Колтаченко А.И.

alinakoval1@mail.ru

PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF TOURISM IN THE VILLAGE OF KOZHAN-GORODOK BREST REGION

Litvinovich A.
Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Republic of Belarus

The article is devoted to the history of the village Kozhan-Gorodok, which make the prospects for the development of tourism, including educational. The focus of the article turns to the history of the village and objects in general. It is shown that the history of the development of the village played a special role. The main advantage of the article - openness for development and the promotion of tourism in the region.

В современном мире индустрия туризма является одной из наиболее динамичных и прибыльных на рынке услуг. Предпосылками для развития туризма в Беларуси являются: неплохие дороги, уникальные природные ресурсы и сами люди, толерантность и гостеприимство. Кроме того, в республике открываются большое поле деятельности для развития экскурсионных услуг, так как у нас очень много мест, связанных с историческими личностями и событиями, а также храмов, которыми интересуются представители различных конфессий. Поэтому перспективных направлений в белорусском туризме много.

О древности Кожан-Городка красноречиво свидетельствуют соседствующие с ним земляные валы и курганы. Один из них именуемый Видиуш-Горой, считают могилой высланного из Рима поэта Овидия. А Гарбарова Гора – городище VI–VII вв. – возможно, была предшественницей современного поселения. В местную топонимику прочно вошло слово «замок», владельцев поселения называли «замковыми панами», но кто разрушил этот замок – татары в XIV вв., московский воевода Дмитрий Волконский в 1655 г. или шведы в XVIII вв. – остается загадкой [1].

Кожан-Городком владели Монтыгирдовичи, Кишки, Подберезские, Устрицкие, а в начале XVII в. он перешел к именитому роду Щиттов-Немировичей герба «Ястрембец» в качестве приданого Анны Завишанки. Сначала здесь был скромный дворец, но после пожара середины XIX в. Криштоф Щитт – сын давид-городокского маршалка Юзефа Щитта и княгини Тэкли Друцкой Любецкой, сестры министра финансов Речи Посполитой Франтишка Ксаверия – выстроил в Кожан Городке блестящую резиденцию. Деятельный и всесторонне образованный, более всего Криштоф прославился своими чудачествами и скандальными историями. В юности, попав в Рим, он осмелился изображать Иисуса Христа, облачившись в соответствующие той эпохе одежды и отправившись с пальмовой ветвью в руке и верхом на осле навстречу папскому кортежу, и едва избежал сурового наказания.

Но вскоре, получив аудиенцию у Папы Римского, Криштоф отличился вновь – во время протокольной церемонии целования папской туфли, дабы убедиться в святости главы Ватикана, укусил его за палец ноги, за что был препровожден в тюрьму.

На границах имений, Щитта, входивших в богатый Кожан-Городокский ключ, по его приказу были установлены пограничные столбы с надписями «Государство Российское» и «Государство Щиттовское».

К сожалению, от богатого имения Щиттов почти ничего не осталось – дворец середины XIX в. сгорел во время Первой мировой войны, а того, что отстроили в межвоенное время, не стало в 1940 г. Единственно напоминание о Щиттах-Немировичах – это Николаевская церковь. Ее построили взамен уничтоженного пожаром старого униатского храма, которому в 1756 г. супруги Ян и Людвика Щитты подтвердили подаренные пахотные земли и сенокосы [2]. По преданию, гору, где стоит Свято-Николаевская церковь, подсыпали пленные французские солдаты, которые носили сюда песок. Строительство заняло 6 лет, и в 1818г. храм освятили как униатский; в 1876 г. святыня перестраивалась.

После отмены церковной унии (1832 г.) кожан-городокский приход стал православным. Но в 1842–1843 гг. в Кожан-Городке и соседнем Дребске прокатился бунт – прихожане добивались возврата в унию, а в случае неудачи намеривались сжечь храм. Выступления

против настоятеля храма Андрея Сущинского, отличавшегося религиозной нетерпимость, продолжались в 1847 и 1857 гг., а помещик Щитт судился, чтобы вернуть некогда подаренные им униатскому приходу земли.

Все это – далекая история. Почти двести лет живописный силуэт Свято-Николаевскои церкви парит над Кожан-Городком, притягивая и восхищая. Сымон Конопацкий и Василь Листопад, продолжая строительство, начатое давид-городотским мастером Александром Малиновским, блестяще соединили приемы традиционного полесского зодчества и пышного барокко, добившись особой торжественности и чарующей гармонии. Центральный объем – не четырехгранный, как обычно, а восьмигранный, к нему с четырех сторон прирублены два прямоугольных придела, апсида и бабинец [3].

В плане храм крестообразный. Еще одна особенность – центральный восьмигранный сруб имеет двухъярусное завершение – восьмерик на четверике, и потому, оказавшись внутри храма, воочию наблюдаешь, как «работает» его замечательная конструкция: 4 столба-пилона, опоясанные вверху диагональными тягами, поддерживают двухъярусное завершение сруба. Брусья-тяги укрепляют и стыки срубов. Трехъярусная звонница – восьмерик на двух четвериках – пристроена в конце XIX в. От времени завершающие храм многоярусные срубы с главками стали наклоняться к центру храма, словно чья-то невидимая рука приноравливается, ухватившись за них, приподнять над землей это удивительное творение.

Интерьер храма, над которым трудился местный художник Иосиф Остапчик, богато украшен полихромной деревянной резьбой в стиле ампир.

Со времен унии сохранились двухъярусный резной позолоченный иконостас накладным орнаментом и алтари с деревянными скульптурами. Главный алтарь завершен фигурой Иоанна Крестителя с коленопреклоненными ангелами. В первом ярусе центрального объема размещены фигуры апостолов Петра и Павла с их традиционными атрибутами. Боковые алтари оформлены рокайлями, пальметами, фризами из растительных гирлянд, карнизами с ониками и сухариками, капителями наподобии тосканских.

В полумраке смотрят со стен потемневшие иконы. Самые древние – «Троица Новозаветная», «Архистратиг Михаил» – относятся к XVIII в. Перед особо почитаемой иконой Святого Николая теплится лампада, подаренная храму императором Николаем II.

У подножия холма, на котором стоит Свято-Николаевская церковь, находится бывшая местечковая площадь, куда сбегаются радиально раскинувшиеся улицы. Одна из них ведет к старому кладбищу, посредине которого находится деревянная каплица, построенная в XIX в. Прежде ее накрывала тростниковая вальмовая крыша. Вход невероятно низкий, войти сюда можно, только склонив голову.

В конце XIX в. Кожан-Городок – местечко, где проживало 1215 человек. Большая часть местечковых жителей – евреи. Здесь 181 дом, церковь, католическая каплица, синагога, два еврейских молитвенных дома, 10 лавок, корчма, 3 мельницы. Местечко славилось ярмарками, среди которых главной была Семеновская, проходившая 1 сентября.

Трагедия Холокоста задела Кожан-Городок своим черным крылом. 3 сентября 1942 г. возле еврейского кладбища были расстреляны 437 узников.

На месте их расстрела среди вечнозеленых сосен – гранитные плиты мемориального комплекса, куда сегодня помянуть земляков приезжают выходцы из Кожан-Городка, разбросанные по всему миру [4].

Таким образом, можно сказать, что Кожан-Городок сыграл свою роль не только в жизни обычных людей, но и хранит в себе часть истории. И в индустрии туризма несёт не только познавательные цели, но и образовательные. Ведь каждый объект несет в себе свои индивидуальные стороны, свою роль и свой интерес. Даже всеми забытая церковь, которая была построена без единого гвоздя в своё время, должна сохраниться и помниться и в наши дни, и в дальнейшем помогать развивать туризм и привлекать туристов в этом регионе.

Список литературы

1. Лунинецкий район: историческая справка // Лунинецкий районный исполнительный комитет. [Лунинец, 2017] URL: http://luninets.brest-region.gov.by (дата обращения: 17.01.2017).
2. Церковь святого Николая // Брестчина туристическая. [Брест, 2013] URL: http://tour.brest.by/turobj/culturebuid/371.html (дата обращения: 19.01.2017).
3. Кожан-Городок и “пизанская” церковь // Путешествия по Беларуси и окрестностям. [2014] URL: http://vandrouka.by/2012/kozhan-gorodok/ (дата обращения: 19.01.2017).
4. Жилко, В.В., Жемчужины Беларуси: Лунинецкий район / В.В.Жилко, Т.А. Хвагина. – Минск : УП «Рифтур», 2014. – 53с.

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Матюхова Ж.М.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Бушева Ж.И.

zh.i.busheva@mail.ru

RECREATIONAL AND FITNESS ACTIVITIES DURING PREGNANCY

Matyukhova Zh.
Surgut state University, Surgut, Russia

During pregnancy in an organism of the woman of childbearing age there are considerable changes, as in a physical, and spiritual state. Now there is a huge number of recreational and improving actions. Annually there are more than one thousand types of recreational occupations. However not all of them are suitable for pregnant women. The author studied in the scientific literature, the types of recreation and health measures applicable during pregnancy.

Введение. В период беременности в организме женщины детородного возраста происходят значительные изменения, как в физическом, так и духовном состоянии [4, 5].

В настоящее время существует огромное количество рекреационно-оздоровительных мероприятий. Ежегодно появляется более тысячи видов рекреационных занятий. Однако не все они подходят для беременных женщин.

Цель исследования – изучить в научной литературе виды рекреационно-оздоровительных мероприятий, применимых в период беременности.

Методы исследования. Для проведения исследования нами применялся метод анализа научной и специальной литературы по проблеме.

Результаты исследования. Поддерживать физическое здоровье беременной женщины помогут рекреационно-оздоровительные мероприятия.

Существуют различные виды рекреационно-оздоровительных мероприятий для женщин во время беременности: прогулки, плавание, аэробика, йога, гимнастика и многое другое. Как правило, женщины, которые стараются быть активными во время беременности, легче переносят роды и намного реже встречаются с различными осложнениями.

Выбор рекреационно-оздоровительных мероприятий зависит от различных факторов: возраста, индивидуальных особенностей, предпочтений, климатических условий, настроения, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, в частности беременности [8].

Посредством двигательной активности, беременной женщине гораздо легче контролировать свой вес, укрепить свой иммунитет, снизить риск развития депрессии, а также справиться с болью в спине. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают бороться с усталостью, улучшают сон.

В организме женщины во время беременности происходят многочисленные изменения, которые направлены на создание благоприятных условий для нормального развития плода, а также на подготовку самого организма к родам и вскармливанию новорожденного.

Во время беременности происходят значительные изменения в нервной системе. Во время беременности у будущих мам появляется раздражительность и сонливость, возрастает утомляемость, происходит частая смена настроения [7].

Аквааэробика является самой простой и востребованной рекреационной методикой во время беременности и в послеродовом периоде у женщин, так как бережно относится к женскому телу. В воде не чувствуется собственного веса тела, что позволяет позвоночнику отдохнуть от постоянной нагрузки, значительно снижается работа межпозвоночных мышц, что позволяет облегчить выполнение самих упражнений [2].

Занятия аквааэробикой успокаивают организм женщины, восстанавливают сон, помогают избавиться от депрессии [3].

Но следует помнить, что прежде, чем начать заниматься данным видом спорта, необходимо проконсультироваться с гинекологом. Тренировки следует начинать постепенно, медленно увеличивая нагрузку.

Существуют абсолютные и относительные противопоказания к занятию аквааэробикой. К абсолютным противопоказаниям относятся болезни сердца, заболевания легких, недостаточность шейки матки, риск преждевременных родов, разрыв мембраны. К

относительным противопоказаниям относятся: тяжелая анемия, хронический бронхит, сахарный диабет, внутриутробная задержка роста плода, экстремальное ожирение.

Пренатальная йога – это особый вид йоги для беременных женщин, в котором учитывается их физическое состояние, особенности работы мышц и суставов, эмоциональное состояние [9]. В данном виде йоге используются только плавные позы, упор которых делается на мышцы таза, большое внимание уделяется и методике дыхания. Женщина, занимавшаяся йогой, легче справляется с резкими перепадами настроения и усталостью, она спокойна и расслаблена. Мягкие послеродовые упражнения помогают восполнить физические силы и укрепить мышцы.

Гимнастика направлена на укрепление мышц спины и таза, уменьшение болей в спине, расслабление мышц и правильному дыханию, поддержание тонуса организма [6]. На любой стадии беременности должен производиться контроль пульса, дыхания и давления. Занятия должны длиться не более получаса. Занимаясь гимнастикой, обязательно пейте воду комнатной температуры. Противопоказаниями является угроза прерывания беременности, наличие выкидышей в прошлой беременности, наличие острых и хронических заболеваний.

Самым простым и альтернативным способом поддерживать свое здоровье и здоровье будущего малыша во время беременности являются пешие прогулки на свежем воздухе или, иначе говоря, оздоровительная ходьба [1]. Ежедневные прогулки быстрым или медленным темпом помогут укрепить сердечнососудистую систему, уменьшить риск появления варикоза и сердечных заболеваний, снизят вероятность появления головных болей, помогут укрепить мышцы и улучшат самочувствие будущей мамы.

Следует помнить о том, что длительность таких прогулок и полученная от них нагрузка зависит от срока беременности. Так, в первом триместре можно проводить оздоровительные прогулки в привычном темпе, но при условии отказа прогулок в холодную и слишком жаркую погоду, так как появляется вероятность переохлаждения или нагревания организма. Во втором триместре следует обратить внимание на осанку и походку, чтобы не вызвать нежелательные боли в спине. В третьем триместре рекомендуется обращать большее внимание на самочувствие будущей мамы, желательно гулять в сопровождении другого человека, тщательно выбирать место прогулок [4].

Во время прогулок следует помнить, что скорость и длительность пеших прогулок следует увеличивать постепенно, не должно быть одышки или дискомфорта. Примечательно то, что медленная ходьба полезна для всех женщин, за исключением лишь тех, кому прописан постельный режим. Если есть тяжелый токсикоз, гестоз, угроза выкидыша или преждевременных родов, а также повышенный тонус матки, болевые ощущения и дискомфорт, то стоит отказаться от пеших прогулок.

Заключение. Беременность для женщины – это самый радостный, но в тоже время и волнительный период жизни. Именно в это время женский организм требует к себе наибольшего внимания. Как во время беременности, так и после нее следует помнить о своем здоровье, давать организму умеренные физические нагрузки для того, что облегчить сами роды и восстановление после них, а также быть уверенными в здоровье малыша. Для будущих и молодых мам существуют различные рекреационные мероприятия по восстановлению организма и поддержанию физического здоровья. В частности, к ним можно отнести пешие прогулки, плавание, занятия аквааэробикой, гимнастику и йогу. Во всех методиках важно помнить об умеренности занятий, постепенном увеличении и уменьшении нагрузок, правильном дыхании. Умеренная двигательная активность улучшает самочувствие, поднимает настроение, снимает депрессию и дает малышу правильно расти и развиваться.

Список литературы

1. Алексеева В.В. Комплексы гимнастических упражнений для беременных женщин. Минск, 1999. – 26 с.
2. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Булгакова Н.Ж., Васильева Н.Ж. Аквааэробика. М.: РГАФК, 1996. – 30 с.
4. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Под ред. А.Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 234 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2002. – 512 с.
6. Кириллова Р.А. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста в послеродовой период средствами аквааэробики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00056055_0.html
7. Кретова Н.Е., Смирнова Л.М. Акушерство и гинекология. М.: Медицина, 1985. – 320 с.
8. Мякотных В.В., Ячменев Н.П., Томилин К.Г. и др. Основы двигательной рекреации: учебное пособие. Сочи: РИО СГУТиКД, 2007. – 154 с.
9. Шевцова И.Ю. Йога для беременных / Под ред. М.В. Смирнова. М: Вектор, 2013. – 74 с.

АНАЛИЗ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ТУРИСТСКИХ ФИРМ В ОБЛАСТИ ФИТНЕС-ТУРОВ

Мачнева Н.Э.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г Омск, Россия

Научный руководитель
проф., канд. пед. наук Кравчук Т.А.

djmahnach@mail.ru

ANALYSIS OF OFFERS TRAVEL COMPANIES IN FITNESS ROUNDS

Machneva N.
Siberian state University of physical education and sports, Omsk g, Russia

In article a variety of the available fitness tours as the kind of tourism gaining the popularity is considered. The main concepts of fitness tourism as a possibility of development industry fitness in Russia and abroad are lit. The available fitness tours of the Russian tour operators popular fitness of clubs and author's programs are analysed. A fitness tourism consideration attempt as perspective view of development of tourism is made.

Введение. Посещение тренажерного зала стало модной тенденцией. Неофициальная статистика свидетельствует, что лидерами в области оздоровительного фитнеса являются такие страны, как Швеция, Швейцария и Финляндия. В Швейцарии 74% населения в возрасте от 15 до 74 лет активно занимает физической культурой и спортом. Население Финляндии (55%) считает спорт неотъемлемой частью жизни. В Китае гимнастикой активно занимаются люди пенсионного возраста [2]. Офисные работники и представители малого и среднего бизнеса отдают предпочтение пилатесу, фитнесу, бегу. Чаще всего россияне посещают тренажерные залы для занятий фитнесом, но 22% мало уделяют время для занятий, а 33% не желают вообще уделять время спорту. Жители России были заинтересованы в занятиях спортом в 2015 году на 24% больше, чем в 2010 [3]. Если проследить за динамикой популярности фитнеса в России, то можно заметить плавный и устойчивый рост этого вида физической активности и индустрии в целом. К наиболее распространенным фитнес сетям в России относятся «*Alex fitness*», «*GEOsport*», «*Slimclub*» и др. По статистике женщин в залы ходят намного больше, чем мужчин [6].

В России продажа фитнес-туров не распространённая услуга. Однако в Европе высокой популярностью пользуются туры, направленные на получение полноценного отдыха, новые впечатления, укрепление своего здоровье и улучшение самочувствия [4].

Особенности фитнес-тура – это полноценные тренировки с выездным тренером. В таком туре могут быть не только пилатес или аквааэробика прямо в море, но и уроки восточных единоборств, танцевальные направления [5]. Помимо тренировок, в тур входят лекции по рациональному питанию, экскурсии. За организацию таких программ редко берутся туроператоры. В основном этим занимаются крупные спортивные центры. С группой выезжают тренеры из этого же фитнес-клуба. Они проводят все тренировки, следят за самочувствием и состоянием здоровья своих клиентов. Подбирают каждому программу и нагрузку по итогам фитнес-тестирования. Его проходит каждый клиент еще на родине, в фитнес-клубе, и процедура повторяется по возвращении [1]. Человек наглядно видит результаты своего путешествия.

Существует противоречие: с одной стороны имеется большое количество людей, занимающиеся фитнесом, но отсутствуют фитнес-туры для потребителей. Цели людей, которые отправляются в фитнес-тур, разнообразны, а предлагаемые на рынке туры узконаправленны. В связи с этим возникает проблема – отсутствие технологии проектирования фитнес-тура.

Материалы и методы. При написании данной статьи мы использовали анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав 8 туров и содержание их программ, мы выявили, что функциональные и интервальные тренировки проводятся во всех турах. Лекции о питании проводятся в 5 турах, следовательно, в тех турах, где не проходят лекции не будет положительного результата. Только сбалансированное питание при тренировочном процессе приведет к желаемым результатам. О здоровом образе жизни рассказывают в 3 программах. Каждый тур должен начинаться с бесед о правильном питании и здоровом образе жизни. Это первый этап к достижению поставленной цели. Йога набирает все больше популярность и

встречается в 5 турах. Обычно организуются отдельные программы с различными направлениями йоги и для разных возрастных категорий потребителей.

Таблица 1. Наименование и программы фитнес-туров.

Раздел программы	**Название тура**							
	«Activ live»	**Фитнесс тур Натальей Цыкуновой**	**Shulgina Devichnik**	**«I love fitness»**	**Новогодний фитнес-тур на Шри-Ланку 2017**	**«Интенсив» 25+**	**«Танцуй!»**	**Фитнес-тур**
Кроссфит	+							
Йога	+	+	+			+		+
Танцы			+	+		+	+	
Лекции о питании	+	+	+		+	+		+
Лекции о ЗОЖ	+		+			+		
Функциональный и интервальный треннинг	+	+	+	+	+	+	+	+
Персональные тренировки		+			+	+		
Тренировки на открытом воздухе	+	+				+		+
Психологическая тренировка		+	+			+		
Утренние пробежки		+			+			
Программы для похудения						+		
Экскурсионно-спортивная программа	+		+	+	+	+		
Развлечения	+		+	+	+	+	+	
Масстер-классы	+		+					
Количество разделов программ	9	7	9	4	6	11	3	4

В настоящее время стал популярен кросс-фит, однако мы видим, что только в одном туре он есть. Это очень сильная и эффективная тренировка, но не все потребители смогут ее выдержать, в ней присутствует сочетание силовой и кардио нагрузки. Кросс-фитом лучше заниматься в специализированных залах при спортивных клубах. Танцевальные направления можно встретить в 4 турах. Можно встретить направления от *hip-hopa* до популярной *zumba*. Персональные тренировки проводят в трех турах. Таким тренировкам требуется больше внимания и время, чем групповым занятиям и естественно такие тренировки результативней, тренер составляет комплекс упражнений и рацион питания, следит за правильным выполнением упражнений и производит замеры до и после. Фитнес-туры не могут обойтись без помощи психолога, не все туристы психологически готовы к изменениям в режиме дня и питании. Психологическая тренировка есть только в трех программах. Утренние пробежки проводят в двух программах. Потребитель сам может себе организовывать пробежки, даже если их нет в туре. В пяти турах организовывают экскурсионно-спортивную программу. Фитнес-тур не обязательно должен быть переполнен изнурительными тренировками, должно быть время для отдыха в виде экскурсий, эстафет, спортивных праздников, а также развлечений (6 туров). Мастер-классы от ведущих инструкторов и спортсменов проводит только «*Active live*». Такие мероприятия от профессионалов полезны будут для участников программ. Как правило, это массовое мероприятие, в конце которого выдаются сертификаты об участии. Не все туры могут позволить себе их проведение.

Заключение. Таким образом, существует противоречие: с одной стороны имеется большое количество людей, занимающиеся фитнесом, но отсутствуют такие туры для потребителей. Цели людей, которые отправляются в фитнес-тур, разнообразны, а предлагаемые на рынке программы узконаправленны. В связи с этим возникает необходимость разработки технологии проектирования фитнесс тура.

Список литературы

1. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.08. – Москва, 2009. – 186 с.

2. Киселева А.А. Совершенствование управления развитием лечебно-оздоровительного туризма : автореферат дис. кандидата экономических наук : 08.00.05. – Сочи, 2015. – 19 с.
3. Нестерова Е.В. Физкультурно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной сфере туризма : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2006. – 28 с.
4. Что такое фитнес-тур? [Электронный ресурс] // DAN. Туристическая компания: сайт. – URL: https://dantk.ru/spravochnik-turista/chto-takoe-fitnes-tur (17.01.17)
5. Туры. Сентябрь 2006 [Электронный ресурс] // Женское здоровье. Полезная информация от лучших специалистов: сайт. – URL: http://www.wh-lady.ru/tury (17.01.17)
6. Протасов, Д. Популярен ли фитнес в России? Вся правда [Электронный ресурс] // Азбука бодибилдинга: сайт. – URL: http://ferrum-body.ru/populyaren-li-fitnes-v-rossii.html (17.01.17)

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОХОДОВ

Мурашко А.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Филипович И. В.

4679517@mai.ru

CLASSIFICATION OF CAMPAIGNS

Murashko A.
Belarusian state university of physical culture, Minsk, Belarus

This article considers the reasons for the popularity of Hiking. It shows the degree of interest of Hiking in the Republic of Belarus. The article shows different categories of trips, as well as their demand in the tourist industry. This work proposes to consider the current offers of the market and to pay attention to the preferences of tourists.

Современное общество живёт в постоянном водовороте событий, планов и дел. Их окружают лишь бетонные стены и ежедневная рутина. Иногда так хочется забыть обо всём, что нас тревожит, сознательно отказаться от благ цивилизации, надеть рюкзак и уйти далеко от шумного города. Сейчас походы являются для людей одним из способов отдохнуть от обыденной жизни. Во время преодоления очередной тропы ваш мозг не испытывает психологических нагрузок, которые можно получить дома и на работе. Отдых получает не только тело, но и душа. А постоянная смена обстановки: мест ночлега, природных пейзажей, посещение интересных сооружений, представляющих культурную ценность, дают нам время отдохнуть и расслабиться.

Каждый поход открывает для нас что-то новое, что-то своё. Это помогает расширить кругозор, научиться чему-то познавательному и многое приобрести из личных качеств. Подобные путешествия дают нам то, чего нет в повседневной жизни, которая давно поблёкла от ежедневного монотонного и однообразного труда, каждый раз повторяющегося графика и привычных действий. Походы считаются идеальной возможностью завести новые знакомства. Походная жизнь сближает людей, даже если это короткий поход выходного дня. Возможность держать организм в тонусе и поддерживать его в движении очень цениться людьми. Всё это может дать поход, где каждый прочувствует на себе целительные свойства природы и свежего воздуха. В мире уже давно взяли в оборот такой интересный вид времяпровождения как пешие походы. Проложено и освоено множество троп, где каждый участник путешествия сможет увидеть неизведанные ранее пейзажи и архитектурные постройки, представляющие собой культурную значимость для страны, на территории которой расположен маршрут.

Беларусь также имеет множество путей, уже освоенных и включённых в туристические маршруты. Для жителей нашей страны, походы – это нечто новое и неизведанное, на что смотрят с опаской и непониманием. Но многие, кто уже имеет опыт в подобном роде отдыха, с большим усердием продвигают этот вид туризма на рынок Беларуси. Возможно, незнание о существовании многочисленных видов пеших походов и великолепии белорусских ландшафтов заставляет людей тратить большие суммы денег на поездки на море и лыжные курорты. Уже сейчас можно с уверенностью говорить о том, насколько сильно разграничение походов повлияет на ситуацию на туристическом рынке Республики Беларусь. Отсутствие спроса в этом вопросе предполагает лишь незнание предложений.

В туристической сфере понятие туристского похода трактуется как групповое прохождение маршрута не менее чем двумя участниками под руководством опытного руководителя, командира, инструктора, тренера, гида-проводника. Также, подобный вид деятельности можно охарактеризовать как прохождение маршрута с активными способами передвижения, так и без таковых. Маршрут может пролегать в природных условиях и населённой местности [1]. Существует множество возможных классификаций походов, на которые следует обратить внимание. В первую очередь, походы можно распределить по возрасту туристов: молодёжный, зрелый, смешанный. Для лиц детского и пожилого возраста имеются ограничения из-за возможных сложностей с прохождением маршрута. Туристам предоставляется выбор способа передвижения и использования транспортных средств. По способу передвижения походы могут быть пешеходными и с применением традиционных транспортных средств. Из транспортных средств используются: автомобили, мотоциклы, железнодорожный транспорт, водный транспорт (байдарки, катамараны, разборные туристические суда), лыжи, велосипеды, лошади. В некоторых походах транспорт комбинируют. Имеются разграничения и по собственности используемого транспорта. Он может принадлежать турфирме, самим туристам или же быть арендованным (зафрахтованным).

Каждый сам для себя решает, какой поход по форме участия выбрать: индивидуальный, групповой или семейный. Каждая из этих форм имеет свои положительные и отрицательные стороны. Групповые походы хороши тем, что вам легче выполнять какую-либо работу (обустройство лагеря и т.п.), вы всегда находитесь в компании и можете рассчитывать на поддержку и помощь. Но, к сожалению, усложняется планирование, вы становитесь зависимы от членов группы и вам приходиться подстраиваться под них. С походами в одиночку всё немного иначе: вы имеете возможность подобрать свой собственный темп, вы независимы и имеете больше времени для общения с природой, вам легче справиться с планированием. Главным минусом является отсутствие человека, который смог бы вытащить вас из неприятностей, помочь с обустройством и большой ношей, разделить с вами приобретённые впечатления. Следует сразу отметить, что индивидуальные (соло) походы связаны с определённым риском не только для здоровья, но и для жизни.

Определившись с бюджетом, будущие туристы начинают строить планы, касающиеся составляющих похода. От их интересов зависит цель путешествия. По целям туризм можно распределить на: маршрутно-познавательный, спортивно-оздоровительный, охотничий, рыболовный, экологический, смешанный, нацеленный на *team-building* (построение команды), учебный, тренировочный, досуговый, связанный со спортивным ориентированием и др.

Спортивно-оздоровительный туризм имеет свои особенности, которые отличают его от вышеперечисленных видов. Он направлен на спортивные достижения в области туризма (участие в спортивных походах и спортивно-туристских соревнованиях). На теперешнем этапе спортивный туризм проявляется в двух формах – как организованный и неорганизованный (самодеятельный) спортивный туризм. Также он классифицируется по способу передвижения и по возрастным и социальным критериям [2]. В зависимости от технической трудности локальных (перевалы, вершины, пороги и др.) и протяжённых препятствий (траверсы, пещеры, каскады порогов, каньоны), а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.), спортивные туристские маршруты классифицируются от 1-й – простой до 6-й – самой сложной категории сложности (к.с.), а также 1, 2 или 3-й степени сложности (ст.с.). Состав спортивной туристской группы может быть мужским, женским или смешанным [1].

Также следует выделить такой вид туризма, как спортивное ориентирование. Его суть заключается в прохождении трассы от начала до конца, посещении ряда контрольных точек в заданном порядке с помощью карты и компаса. Существует множество различных форматов: начиная от традиционных (таких, как дальние лесные гонки) и заканчивая электронными штамповками и GPS-слежением. В отдельный вид спорта спортивное ориентирование выделилось совсем недавно. Ранее данная дисциплина входила в состав спортивного (самодеятельного) туризма. Спортивное ориентирование как самостоятельный вид спорта входит в программу туристических слётов [1]. Соревнования могут различаться по многообразным признакам и в связи с этим делиться на множество видов. Спортивное ориентирование набирает большую популярность среди молодёжи, так как способствует умственному, психологическому и физическому развитию человека.

На сегодняшний день турфирмы умеют угождать интересам любых клиентов. Они мастерски подбирают маршруты и выбирают местность. Для жителей нашей страны, видевших множество красивых ландшафтов, они подбирают что-то неизведанное, имеющее свою «изюминку». Знаменитые и «обхоженные» места, представляющие собой гордость Республики Беларусь, предлагают иностранным туристам. Зная предпочтения людей, можно с лёгкостью подобрать интересный маршрут по оптимальный по цене.

На сегодняшний день наиболее успешно занимаются организацией походов следующие белорусские туристические кампании: «Турпоход.бай», «Спортактивтур»; турклубы («Активный»), интернет-ресурсы («ВМБел», «pohod.the.by», «Идём в поход») и различные молодёжные объединения. Эти организации предлагают турпоходы на любой вкус:

- сплавы на байдарках и надувных лодках (рафтах, плотах) по рекам (р. Ислочь, р. Страча, р. Сула, р. Клява, р. Вилия, р. Западная Березина, р. Нёман, р. Илия и др.);
- пешие походы (заказник «Острова Дулебы», болото Ельня);
- походы на лыжах (Налибокская пуща, заказник «Острова Дулебы»);
- велотуры (Березинский заповедник);
- комбинированные походы (вело-водный);
- посещение туристических лагерей (экологический детско-юношеский палаточный лагерь «Полесские робинзоны») [3].

Из всех видов туризма, доступных в Беларуси, водный, несмотря на большое количество рек, которые активно рекламируют турфирмы, является неоправданно непопулярным. Хорошая реклама и внедрение в массы водных и пеших походов будет способствовать росту популярности в последующем. Многие путешественники, успевшие повидать все красоты нетронутой Беларуси, с радостью отрекаются от уже давно поднадоевших им поездок в дальние страны и курорты. Они влюбляются в «наши» пейзажи и осознают, что увидеть мир и увидеть наши красоты – это очень разные вещи.

Итак, подводя итоги теоретического и практического анализа особенностей организации туристских походов по территории Беларуси, следует сказать, что данная тема получила новое развитие не как самостоятельное и самодеятельное явление, а вполне профессиональное и востребованное направление в туристической деятельности нашей страны.

Список литературы

1. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. – 256 с.
2. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.
3. Турклуб Активный [Электронный ресурс]. – URL: http://www.belpohod.by/belarus/ (дата обращения: 26.02.2017).

ОБЪЕКТЫ ПРИРОДЫ ГАНЦЕВИЧСКОГО РАЙОНА КАК ТУРИСТСКИЕ ОБЪЕКТЫ

Мышковец (Хомич) Л. Л.

Барановичский государственный университет, г.Барановичи, Беларусь

OBJECTS OF THE NATURE OF THE GANTSEVICHSKY DISTRICT AS TOURIST OBJECTS

Myshkavets (Homich) L.

Baranovichy State University, Baranovichy, Belarus

In our research objects of the nature of Gantsevichsky district are considered as tourist objects. Relevance of a research is caused by current trends of development in Belarus of the nature oriented tourism. Now except traditional tourist zones the attention is paid to "remote place". Gantsevichsky district practically doesn't participate now in forming of a national tourist product, but, proceeding from availability of unique and interesting natural objects, can become interesting to the tourist.

Научный руководитель
Зуев В.Н.

wald_k@rambler.ru

Введение. В нашем исследовании объекты природы Ганцевичского района рассматриваются как туристские объекты. Актуальность исследования обусловлена современными тенденциями развития в Беларуси природоориентированного туризма. В настоящее время кроме традиционных туристских зон внимание обращено на «глубинку». Ганцевичский район в настоящее время практически не участвует в формировании национального туристского продукта, но, исходя из наличия уникальных и интересных природных объектов, может стать интересной для туриста.

Материалы и методы. В рамках исследования проведен анализ географических карт Ганцевичского района, а также анализ научных публикаций, рассматривающих указанный район как объект исследования.

Результаты и их обсуждение. Ганцевичский район находится на северо-востоке Брестской области Республики Беларусь. Площадь района составляет 1,71 тыс.км^2 [1]. Он находится в области Припятского Полесья, его территория выделяется значительными площадями болотных массивов и значительным (более 602%) лесопокрытием (на территории района преобладают хвойные, чёрноольховые и берёзовые леса). С.М.Токарчук отмечает в районе высокую степень сохранности природных геосистем [4].

Именно болотные массивы, по нашему мнению, могут составить основу развития природоориентированного туризма в районе. Всего в районе насчитывается 27 болот площадью 11,9 тыс.га (необходимо отметить, что в 1970-х гг. было осушено около 39 тыс.га болот).

Самый крупный в районе болотный массив – Подвеликий Мох. Его площадь составляет 6,8 тыс. га. В 2005 году на основе этого и соседних болотных массивов в целях сохранения в естественном состоянии уникального лесоболотного комплекса с популяциями редких растений и животных создан республиканский гидрологический заказник «Подвеликий Мох» площадью 10647 га [3].

По нашему мнению, на территории заказника возможны наблюдения за животными. Здесь отмечено 185 видов наземных позвоночных животных (8 видов амфибий, 5 – рептилий, 28 – млекопитающих, 147 – птиц). Из числа редких «краснокнижных» видов, интересных для наблюдения, здесь обитают: европейская болотная черепаха, чёрный аист, малый подорлик, змееяд, чеглок, серый журавль, трёхпалый дятел, коростень, орешниковая соня. Для развития данного направления туризма необходимо обустройство наблюдательных вышек и экотроп.

В Ганцевичском районе созданы и действуют два биологических болотно-клюквенных заказника «Борский» (пл. 1587 га) и «Еловский» (пл. 959,2 га). При соблюдении природоохранных норм эти территории могут использоваться для ознакомления туристами.

Еще в советские времена, в 1960–80-е гг., на богатые ягодами и грибами болота и леса Барановичским и Пинским бюро путешествий и экскурсий организовывались «ягодные», «грибные» и «клюквенные» туры.

Для развития туризма возможно использовать и водные объекты района. Реки района относятся к бассейну Черного моря, к Припятскому гидрологическому району. По территории района протекают реки Лань, Нача, Цна, Бобрик (все – левые притоки Припяти) и Выдренка (приток р.Цна). Здесь расположено 12 озёр, наиболее крупные из них – Дубовское, Качайское, Горное, Жабье, Красное (Люсинское), Луневское, Покамерское Большое (Покамерское-2), Покамерское Малое (Покамерское 1) и Щильное, и пять водохранилищ [2].

Озеро Лунево на границе с Ивацевичским районом имеет карстовое происхождение и до настоящего времени таит в себе много загадок.

Водохранилище Локтыши (площадь 15,9 км^2) – одно из крупнейших в Беларуси. Оно выполняет не только рыбохозяйственные функции, но и может использоваться в рекреации. По нашему мнению, рекреационный потенциал водохранилища в настоящее время используется не в полную меру. Уже делаются попытки развить тут любительское рыболовство, проводить соревнования между рыбаками. Создан музей воды.

Для района, находящегося в регионе Полесья, удивительным является наличие ледниковых валунов около д. Шашки, д. Большие Круговичи, д. Малые Круговичи. Они являются не только уникальными геологическими объектами, но и несут историческую нагрузку.

Заключение. При грамотном и системном подходе природные объекты Ганцевичского района могут быть активно вовлечены в туристскую сферу и обеспечивать социально-экономическое развитие региона.

Список литературы

1. Ганцевичский район [Электронный ресурс] – URL: http://gantsevichi.brest-region.gov.by/index.php?option=com_content&view=article&id=11251%3A2004-12-23-203338&catid=68%3Aarea&Itemid=3214&lang=ru (дата обращения: 12.02.2017).
2. Ганцевичский район. Георафия района: климат и вода [Электронный ресурс] – URL: http://www.gants-region.info/index/geografija_rajona/0-1508 (дата обращения: 02.02.2017).
3. Заказник «Подвеликий Мох» [Электронный ресурс] – URL: http://www.gants-region.info/index/gidrologicheskij_zakaznik_podvelikij_mokh/0-1437 (дата обращения: 01.02.2017).
4. Токарчук С.М. Геоэкологическая оценка природоохранного потенциала административных районов Беларуси (как один из методов оценки репрезентативности сети особо охраняемых природных территорий) // Псковский регионологический журнал. – 2016. – № 3. – С.38.

КВЕСТ-ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА У МОЛОДЕЖИ

Петкова И.С.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

THE QUEST IS LIKE THE EFFECTIVE FORM OF REALIZATION OF LEISURE AMONG THE YOUTH

Petkova I.

Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Кравчук Т. А.

Petkova.Inna.Sergeewna.71@yandex.ru

The article considers the youth's opinion about participation in quest Courageous Tourist. There is underlined in the article that innovative interactive forms of realization of leisure among the youth is the most effective. Also there is detailed that innovative trends in cultural and entertainment sphere corresponds to interests of young generation.

Введение. Сфера развлечений является важнейшей сферой повседневности и необходимой ценностью для молодого поколения [2]. По мнению Н. А. Барабановой, игра является средством развлечения людей, их общения и отдыха. В игре человек получает удовольствие, снимает нервное напряжение. Квест-игра носит характер активной познавательной деятельности, становится действенным средством умственного и физического развития, нравственного и эстетического воспитания [1].

Разработанная нами квест-игра «Отважный турист» представляет собой инновационную интерактивную игру с прохождением этапов туристской полосы, разной направленности: технической, тактической, командообразование, знания в области туризма. Для начала необходимо было сформировать 5 команд по 5 человек. Каждой команде нужно было придумать название и девиз. Далее команды согласно маршрутному листу проходят испытания по преодолению паутины, болота, переправы через пропасть и т.д. Их целью является собрать все части пазла на каждом этапе маршрута, которые приведут их к финишу.

Материалы и методы. Для выявления эффективности проведения квест-игры нами была разработана анкета, которая использовалась в опросе студентов 1 курса кафедры теории и методики туризма и рекреации СибГУФКа. Для обработки полученных результатов был использован метод математической обработки данных и метод анализа.

Результаты и их обсуждение. Опрос по квест-игре проводился до начала мероприятия и после его проведения. Всего в опросе приняло участие 25 человек. Участники мероприятия заполняли анкету, в которой оценивали качество мероприятия (по отдельным позициям) по 10-бальной шкале.

По предстоящему мероприятию были получены и проанализированы результаты опроса респондентов, которые показали, что из числа всех студентов, большая часть (23 чел.) оценили подачу информации о намечающемся мероприятии на «отлично», что подчеркивает хорошую информационную составляющую в организации мероприятия.

При выявлении желания принять участие в квест-игре наблюдалась высокая степень студентов (18), которые изъявили явное желание поучаствовать. Остальная часть студентов

указали, что непротив принять участие в мероприятии и узнать все интересные моменты, которые бы внесли ясность в степень определенности желаемого.

Согласно представленной тематике мероприятия, основная часть респондентов (20 чел.) оценили ее как однозначно креативную и интересную. Наименьшая часть респондентов оценили тематику мероприятия значительно низко, так как указали, что не особо любят квест-игры. При этом общая атмосфера в среде респондентов по предстоящему мероприятию была положительной.

Максимальных ощущений от мероприятия ждут респонденты (18), которых заинтересовала представленная тематика. Однако другая часть респондентов указала, что оно видится им не столь привлекательным и интересным в силу неизвестности интересно исполненной квест-игры.

Атмосфера мероприятия представляется большинству школьникам (19) живой и динамичной, поэтому они заинтересованы принять участие в квест-игре.

Таким образом, исходя из полученных результатов респондентов, выяснилось, что по предстоящему мероприятию оценкой «отлично» была отмечена наибольшая часть респондентов. Также об этом могут свидетельствовать указанные ими явные плюсы относительно представленных вопросов, где их ожидания по поводу мероприятия высоки.

Подводя итог, можно сказать о высокой степени желания большинства студентов поучаствовать в предстоящей квест-игре, об их высоком уровне ожидаемого эффекта от участия в ней. Поэтому приемлемость ее проведения в данной группе респондентов будет актуальна.

Исходя из полученных данных по проведенному мероприятию, выяснилось, что исполнение креативного замысла почти всеми респондентами (23 чел.) было оценено на «отлично». Все, что было представлено респондентам в подготовительной части мероприятия (информационная составляющая), в итоге было отлично исполнено в ходе реализации мероприятия, по мнению респондентов.

Далее была проведена оценка качества режиссуры мероприятия, согласно которой 23 респондента оценили все на «отлично» и им все вполне понравилось. Однако это отметила не вся часть респондентов. Остальные студенты оценили качество режиссуры средними баллами. Возможно, какие-то моменты по представлению режиссуры были не столь яркими и впечатляющими, поэтому и были оценены на «хорошо».

Следует отметить и работу ведущих, которая была оценена на «отлично» большинством респондентов (24 чел.), а также обозначена положительными отзывами и хорошим впечатлением всех участников квест-игры.

Исполнение оригинальных номеров специально приглашенных лиц со своими развлекательными программами, а также вся специфика интерактивной игры была оценена всеми участниками на «отлично». Все остались довольны как прохождением оригинальных испытаний, так и исполнением дополнительных развлекательных номеров и поэтому не было средних и низких оценок.

Оценивая специальные эффекты мероприятия, в которые входили дымовые шашки и прочие зрелищные атрибуты, большинству респондентов (22 чел.) все понравилось, так как было оригинально исполнено и имело эффект неожиданности для зрителя.

В целом почти все участники квест-игры оценили всю программу на «отлично», что вполне соответствует заявленному высокому уровню интереса, а также подкреплённым уровнем довольно высоких оценок студентов по всем пунктам программы.

Далее респонденты представили общую оценку мероприятия, которая показала, что своевременное получение информации о ходе подготовки мероприятия почти всеми респондентами (24 чел.) было оценено на «отлично».

Подача наглядного представления о мероприятии (объявления, буклеты) вполне устроила 19 студентов. Остальные респонденты отметили в этом неполноту информационного пространства для осведомления всех участников о предстоящем мероприятии. Тем не менее, это никак не снизило уровень удовлетворенности студентов согласно квест-игре. Поэтому удовлетворенность проведенным мероприятием всеми 25 респондентами была оценена на «отлично». Также это было подкреплено положительными отзывами, где студенты указали свой интерес в дальнейшем участии в подобных мероприятиях.

Ожидания от предстоящего мероприятия в начале опроса были неоднозначными в виду ряда причин, в которые входила как неизвестность интересно исполненной квест-игры, так и

общая тематика, которая виделась привлекательной не всем участникам. Теперь, учитывая полученные результаты согласно ожиданиям респондентов, почти все студенты (24 чел.) оценили все на «отлично».

Согласно полноты и разборчивости предоставленных материалов по мероприятию, также наблюдается большая часть тех респондентов (23 чел.), которые дали оценку «отлично». Такое количество респондентов из общего числа всей группы говорит о том, что все предоставленные материалы были вполне ясны и понятны почти всеми участниками группы. Лишь незначительная часть отмечается тех, кто оценил полноту и разборчивость материалов на «хорошо». Возможно, это связанно с оформлением предоставленных материалов, которое по оценке респондентов имело место быть на вполне хорошем уровне при имеющемся наполнении.

Подводя итог об эффективности проведения квест-игры, следует отметить значительные изменения в оценке респондентов до начала мероприятия и после его проведения, что дает возможность установить высокую степень эффективности проведенного мероприятия. Об этом может свидетельствовать уровень ответов (115) при оценке «отлично» после мероприятия по сравнению с начальным результатом до проведения мероприятия, который составлял всего лишь 97 ответов. Поэтому можно сказать о высокой результативности проведенного мероприятия.

До проведения мероприятия 97 ответов при оценке «отлично» выделила большая часть респондентов (18–23 чел.) из 25 человек всей группы. После проведения мероприятия отмечалось уже 115 ответов при той же оценке «отлично», которую выбрала большая часть респондентов (19–25 чел.) по отношению к результату, выделенному до начала мероприятия. Данный вывод также можно выделить из положительных комментариев, отмеченных в анкетах респондентов, где они выделили наиболее важные моменты после проведения мероприятия, которые были им интересны.

Заключение. Подводя итог всему вышесказанному, можно сказать, что мероприятие по оценке респондентов было проведено «отлично»: об этом могут свидетельствовать начальные результаты опроса по сравнении с последующими и конечными результатами, где наблюдается тенденция повышения удовлетворенности мероприятием, и как следствие, эффективности проведения квест-игры. В целом, следует отметить, что проведение квест-игр у молодежи является актуальным направлением в сфере развлечений молодежи, так как носит инновационную направленность, соответствующую интересам молодого поколения.

Список литературы

1. Баранова Н.А. Социокультурная значимость игровых технологий в экскурсионной деятельности // Социальные технологии и исследования. – 2013. – № 2. – С. 83–87.
2. Лосун К.В. Ценностные ориентации современной молодежи [Текст] // Гуманитарные научные исследования. – 2015. № 1. – С. 45–47.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОЕКТИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК В ЖИЛОЙ СРЕДЕ

Подопригора К.А.
Сибирский Федеральный Университет, Красноярск, Россия

THE ECOLOGICAL APPROACH TO THE DESIGN OF PLAYGROUNDS IN THE RESIDENTIAL ENVIRONMENT

Podoprigora A.
Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Захарченко Т.Ю.

почта

An attempt to identify the problems of organizing sports grounds in a residential environment has been made in the article. Versions of the solution based on the ecological approach are proposed. The need for actualization of the topic is due to the ecological crisis and the enthusiasm of the citizens in a healthy way of life. The principles of designing sports grounds in a residential environment proposed in the article allow rational use of the natural landscape, apply the latest technologies and environmental materials.

Введение. Уплотнение городской среды и стремительное строительство крытых спортивных комплексов, привело к уничтожению спортивных площадок в жилой среде. Анализ существующих сегодня спортивных площадок в жилых районах городов, за исключением немногих, показал не соответствие требований к запросам проживающих. Ввиду отсутствия изолированности, благоустроенности, оснащенности безопасным оборудованием, использованием не по назначению, спортивные площадки утратили свой функциональный статус или являются не пригодными. Сложившаяся ситуация требует принятия альтернативных решений и конструктивных мер по благоустройству рекреационных территорий, расположенных внутри двора. Целью воплощения заявленных нами мер поспособствует повышению мотивации к занятию спортом среди всех возрастных групп населения, к здоровому образу жизни, что впоследствии не может не отразится на положительной динамике здоровья горожан.

Материалы и методы. Анализ ныне существующих проектных решений благоустройства спортивных площадок в жилой городской среде позволил выделить методы, на примере которых прослеживается на наш взгляд экологический подход при проектировании системы элементов рекреационного пространства жилого двора. Перечислим их:

- природопользование (аэрация, снижение доли твердых покрытий);
- комбинация природного и искусственного рельефа;
- разноуровневость расположения.

К разновидностям материалов, имеющих экологические характеристики, наиболее полно отражающие органическую связь с уличным спортивным оборудованием, отнесем следующие:

- любые типы деревьев и растений;
- дорожные покрытия природного происхождения: мягкое (травяное-газонное), упругое (грунт, песок, гравий), твердое (дерево, щепа, опилки);
- дорожные пористые покрытия искусственного происхождения (резиновое или каучуковое покрытие (чаще цветное)). Обладает хорошей циркуляцией, пропускает воду, имеет долгий срок службы, поддается деформации.

Травмобезопасное оборудование – это качественно выполненное оборудование из эко-материалов:

- *дерево–металл.* Несущие элементы, требующие наибольшей прочности и устойчивости к воздействию среды, выполнены из металла. Перекладины и спортивные снаряжения могут быть изготовлены из дерева.
- *металл–пластик*. Несущие элементы выполнены из металла, а декоративные в целях эффективности из пластика.
- *дерево–пластик.* Несущие конструктивные элементы выполнены из дерева, а элементы, требующие большей пластичности, изготовлены из пластика.

Результаты и их обсуждение. В европейских городах оформление площадок для подвижных игр и спорта жителей любых возрастных групп решается из соображений устойчивости среды, устройством «антивандального» оборудования для спорта, использования

разнообразных покрытий из сочетаний бетонной и каменной плитки с разрывами в виде травяного заполнения.

Мы предлагаем иную систему к проектированию спортивных площадок, основанную на природном и экологическом факторе.

Метод природопользования наиболее ясно отражает специфику экологического подхода благодаря аэрации и снижения доли твердых покрытий. Аэрация, иначе вентиляция воздуха, воздухообмен, а также насыщение воздуха кислородам. С точки зрения автора, аэрация интерпретируется как организация высадки преимущественно деревьев, концентрируя их в определенной последовательности, изолируя при этом площадки для занятий спортом от шума, осадков, ветра, выхлопных газов, разделяя на функциональные зоны и придавая им эстетическую образность, целостность.

Снижение доли твердых покрытий на спортивных площадках решает проблему экологического кризиса и разобщенности человеком с природой. Участки земли, отведенные под различные виды спорта (беговые, игровые, тактильные, тренировочные) требуют разнохарактерного мощения.

Выбор мощения зависит от идеи дизайнера. Оно может быть:

- жестким (бетонным),
- упругим (грунтовым, песчаным, щебёнчатым),
- мягким (земляным, засеянным семенами газонных трав, устойчивым к вытаптыванию)
- комбинированным (сочетание мягкого покрытия с твердыми элементами – тротуарные плиты, уложенные с разрывами, утопленные в газон или сыпучие материалы).

Сегодня в проектной практике популярной стала *разноуровневость расположения*.

Плотное размещение рядомстоящих домов приводит к необходимости их размещения не как принято на уровне поверхности земли, а на два–три уровня выше или вовсе на крыше дома, как это показано на рис. 1 и 2.

Рисунок 1. ТК СС СТРОЙ Спортплощадки – 2 уровень

Рисунок 2. Площадка на крыше дома трех пентхаусов в Копенгагене, Дания

Кроме того, популярным в благоустройстве внутренних дворов стало наличие подземных парковок. В связи с этим, спортивные площадки, стадионы, футбольные поля чаще всего устраиваются на крыше этих построек. С точки зрения экологического подхода, такой способ рационален, но позволяет применить в проектном решении лишь немногочисленные виды растительности и мощений. Зеленая фауна представлена как правило кустарниковыми и травянистыми, газонными растениями, а мощения могут предсталять либо искусственный газон, либо мягкое покрытие в травянных и виде сыпучих материалов.

Проектирование разноуровневого пространства в жилой среде позволяет рационально использовать участкок земли, создавая комфортное место, где уживаются природные и искусственные материалы, пасивный и активный характер деятельности.

Используя метод *комбинирования природного и искусственного рельефа*, мы можем достигнуть согласования и целостности, оригинальности восприятия средового пространства. На рис. 3 мы видим пример комбинации спортивной площадки с городским сквером. Геопластические решения естественного рельефа гармонично сочитаются с искусственно насыпными полосами. В качестве искуственного покрытия в проекте предлагается резиновая и

каучуковая крошка. Это травмобезопасное пористое покрытие хорошо пропускает воздух, воду, не боится жары, холода, позволяет создать любую геометрическую фигуру. Кроме того, долговечно, хорошо выдерживает большие нагрузки, имеет большой диапозон цветовой гаммы. На рисунке 3 мы наблюдаем пример комбинации спортивной площадки с городским сквером.

Рисунок 3 Сквер-спортплощадка в Шанхае

Рисунок 4 Спортивная площадка, Шурова гора в Пензе

Эстетически организованные спортивные площадки оказывают воспитывающее и развивающее значение. Разворачивающиеся события способны влиять на настроение, побуждать к действию и устойчивому интересу, тем самым воспитывая обучать. «Обучение является средством воспитания у человека привычек и характера, а, в конечном счете, средством формирования культуры и опыта жизни» [3].

Личность неотделима от материальной вещественности своего бытия. Организуя окружение, она формирует систему отношений между людьми свою будущую жизнь и, в конечном счете, самого себя. Представление об идеальном предметном окружении должно охватывать не только совокупность материальных элементов, но и модели жизнеустройства, производственной деятельности, отношений между людьми [2].

Вместе с тем, экологическое решение спортивных зон в жилой среде «благоприятно сказывается на психическом состоянии..,наблюдается уравновешенность, умиротворённость, чувство удовлетворения» [1].

Заключение. Экологический подход открывает новые возможности к организации спортивных площадок, позволяет создать в жилом рекреационном пространстве благоприятные условия для воспитывающего обучения, мотивации к здоровому образу жизни, развития активного отдыха, делая его безопасным и привлекательным.

Список литературы

1. Захарченко Т. Ю. Развитие практических умений учащихся по декоративно-прикладному искусству в учреждении дополнительного образования: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Магнитогорск, 2002.– 173 с.
2. Захарченко Т.Ю., Захарченко Е.К. Проблема эстетической ценности средового дизайна. Вестник Науки и Творчества: Материалы Международных мероприятий Общества Науки и Творчества (г. Казань) за февраль 2016. – Казань, 2016. – С. 35–40.
3. Плотникова Е.Б. Воспитывающее обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР УНИВЕРСИТЕТА КАК ОРГАНИЗАТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СТУДЕНТОВ

Праведный В.В.
Институт туризма, Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Республика Беларусь

TOURIST CENTER OF UNIVERSITY AS ORGANIZER OF STUDENTS EDUCATIONAL TOURISM

Pravedny V.
Institute of Tourism, Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Филипович И. В.

ladimir-pravednyj@mail.ru

The article examines the international cooperation of the Belarusian State University of Physical Education with foreign universities. The tourist center of Institute of tourism of the Belarusian state university of physical culture has being organized educational tours for more than eight years. During this time activity of the Center began to make considerable profit. Specifics of the Center's work consist in implementation of tourist activity within the university where this kind of activity is not basic.

Образовательный туризм представляет собой быстро развивающийся сектор экономики туризма, завоевывающий признание во всем мире. Многие исследователи относят образовательный туризм к числу ведущих и наиболее перспективных его подотраслей – туризму молодежи.

Образовательное путешествие как технология освоения мира, способная соединить реальное передвижение в пространстве с освоением культурных пространств существует довольно давно и имеет свою периодизацию.

Развитию образовательного туризма способствуют процессы укрепления международного сотрудничества в науке и образовании. В современном обществе активно развивающиеся потребности членов социума представляют образование и туризм. Удовлетворением этих потребностей в образовании занимается сфера образовательных услуг, а в туризме – туристический бизнес.

Образовательный туризм объединяет в себе формальное и неформальное образование. Он находится на пересечении нескольких областей знаний, таких как педагогика, туризм, образовательный менеджмент, и является эффективным ресурсом обучения различных групп населения в течение всей жизни. Значение образовательного туризма в международных экономических и социальных отношениях велико, однако термин «образовательный туризм» в Беларуси еще не признан официально, поэтому используются понятия «образовательное путешествие», «образовательная поездка» и «образовательная программа». Между тем, в нашей стране имеются благоприятные возможности для развития данного вида туризма.

Образовательный туризм находится на пересечении образования и туризма. По определению Ричи образовательный туризм представляет собой два сегмента: «в первую очередь образование» («*education first*») и «в первую очередь туризм». Данный вид туризма является перспективным направлением в развитии туристической отрасли, т.к. образование становится кросскультурным процессом, объединяющим страны и народы.

Развитие международных связей отечественных вузов с зарубежными университетами создает условия для реализации совместных образовательных программ для белорусских студентов. Можно сказать, что в Беларуси образовательный туризм набирает популярность не только за счет *возможности* поездки эконом-класса и работы за рубежом, но и за счет *реализации* в ее ходе образовательных и развивающих целей, основанных на погружении в иную языковую и культурную среду. Наибольший потенциал для развития подобного рода туризма создан на базе договорных отношений между белорусскими и иностранными высшими учебными заведениями [1].

В настоящее время 13 учреждений высшего образования Беларуси реализуют 32 совместные образовательные программы в партнерстве с университетами Франции, Китая, Швеции, Германии, Литвы, государств-участников СНГ. Лидирующие позиции среди них занимают БГЭУ, БГУ и БНТУ.

Решающее значение в организации образовательных поездок имеют международные отделы учреждений высшего образования Беларуси, которые до последнего времени сочетали в себе функции как учебного характера, так и туристического. Со стороны первого заключались договора с учебными заведениями, находящимися за рубежом, оговаривались условия краткосрочных ознакомительных поездок, стажировок, программ образовательного обмена и пр. И только как дополнительные услуги международные отделы обеспечивали трансферы, предлагали услуги питания и размещения, а также предоставляли информацию об экскурсионном обслуживании, развлечениях и пр.

Со стороны туристических предприятий Республики Беларусь также реализовывались образовательные туры и поездки, прослеживалось предложение о программах студенческого обмена, языковые программы и т.д. При создании обучающих туров специалисты туристического предприятия должны быть хорошо осведомлены о специфике обучения, о требованиях, предъявляемых к учебной дисциплине стандартами образования. Однако далеко не все туристические предприятия могут качественно, и, главное, грамотно, предоставить эту услугу. Поэтому данный вид туризма осуществляют только 7 туристических фирм и компаний.

Пока в нашей стране наиболее популярными являются кратковременные образовательные поездки. Важное значение в их организации занимает компетенция в самом учебном процессе высшей школы: знание закономерностей и требований учебного плана, ориентация в содержании и количественном выражении учебных дисциплин, соответствие специальностей и пр.

Решающим в этом отношении оказалось создание и дальнейшее развитие сети учебных туристических центров при университетах нашей страны. Одним из примеров такой структуры внутри университета является Туристический центр Института туризма Белорусского государственного университета физической культуры.

Данная структура более восьми лет занимается организацией образовательных туров, и за это время деятельность Центра стала приносить значительную прибыль. Специфика работы Центра заключается в осуществлении туристической деятельности в рамках бюджетной организации (университет), где данный вид деятельности не является основным. Университет получил специальное разрешение (сертификат) на право осуществления туристической деятельности. На основании данного документа туристический центр имеет право на осуществление как туроператорской, так и турагентской деятельности [2].

Туроператорская деятельность Центра основана на предпринимательской деятельности по формированию и реализации туров, в том числе с формированных другими туроператорами, включая нерезидентов Республики Беларусь, а также по оказанию консультационно-информационных услуг, связанных с организацией путешествия.

Турагентская деятельность деятельностью по продвижению и реализации туров, сформированных туроператорами России/Беларуси такими как «*TEZTOUR*» и «ТОПТУР».

В штате Центра работает 4 постоянных сотрудника: начальник центра; заместитель начальника; специалисты по туризму.

Центр осуществляет следующие направления деятельности:

1) туристическую: формирование, продвижение и реализация туристических услуг;
2) образовательную: предоставление возможности реализации академической мобильности студентов и получение профессиональных умений и навыков;
3) воспитательную: предоставление возможности для прохождения производственной практики, привлечение к волонтерской деятельности: социально-направленная экскурсионная деятельность для студентов и школьников, участие в образовательных программах, участие в выставках и т.д.

Центр имеет положительную динамику роста реализации туристического продукта, а, следовательно, и совокупного дохода. Так, в 2011 календарном году Центру был поставлен план по доходам в размере 35 млн белорусских рублей, а поступило за оказанные услуги 94 778 млн белорусских рублей. В 2015 календарном году при плане 250 млн белорусских рублей доход превысил отметку 310 млн. рублей.

Приведённые выше данные показывают, что услуги Центра пользуются определённым спросом, что говорит об определённом интересе со стороны потребителей к данному виду туризма. И хотя клиентами Центра являются, в основном, студенты и работники Института туризма, он обладает значительным потенциалом для развития.

На основании анализа текущего развития международного образовательного туризма, целевых направлений Государственной программы развития туризма Республики Беларусь на 2016–2020 гг. «Беларусь гостеприимная», и с учетом целей и задач Туристического Центра Института туризма БГУФК, были сделаны основные выводы по развитию коммерческой и социальной политики Центра в 2017 году, а также выделены основные четыре направления его деятельности, разработаны и предложены к реализации несколько способов по продвижению турпродукта и привлечению новых потребителей и клиентов.

Предложенные мероприятия помогут, при качественной реализации, повысить интерес потребителей к Туристическому центру БГУФК, что поможет увеличить доходы от реализации туристических услуг.

Во многом реализации данных рекомендаций может помочь созданное из числа студентов на базе Центра волонтёрское движение. Оно начало свою работу в октябре 2015 года. Участники принимали активное участие в организации выставочных стендов Центра в ходе туристических выставок, проходивших в городе Минске, а также самостоятельно организовали и провели два экскурсионных тура – в Гомель и Брест. Предложенные мероприятия могут, при качественной реализации, повысить интерес потребителей к Туристическому центру БГУФК, что поможет увеличить доходы от реализации туристических услуг.

Таким образом, можно сделать вывод, что образовательный туризм в нашей стране является перспективным видом молодежного туризма, привлекающего внимание все большего количества молодых людей. Он способен оказывать существенное влияние как на развитие выездного туризма, так и на совершенствование системы белорусского образования. Для конечных же потребителей – клиентов международного образовательного туризма – развитие последнего не только расширяет возможности получения качественных образовательных услуг, но и позволяет получить неоценимый опыт познания других обществ и культур, представлять и продвигать Республику Беларусь на международной арене.

Список литературы

1. Сергеева, Ю.И. Развитие международной академической мобильности в высшем образовании стран Европы (конец XX – начало XXI века): автореф. дис. … канд. пед. наук :13.00.01 / Ю.И. Сергеева. – Минск: БГУ, 2008. – 25 с.
2. Туристический центр [электронный ресурс] / Интернет-сайт Туристического Центра БГУФК. URL: http://turagenstvo.ts6.ru. (дата обращения: 15.03.16).

ЭКСКУРСИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТУРОПЕРАТОРА «*MOUZENIDIS TRAVEL*» НА ТЕРРИТОРИИ ГРЕЦИИ

Русакова П.В.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель
проф., канд. пед. наук Кравчук Т.А.

polina1992@gmail.com

EXCURSION DESTINATIONS TOUR OPERATOR «*MOUZENIDIS TRAVEL*» IN GREECE

Rusakova P.

Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

The article is devoted to the topic of today's tour overseas tourism. In recent years, one of the most popular destinations for summer vacation is Greece, and the most reliable tour operator for almost 22 years - «Mouzenidis Travel». This article lists the major sightseeing destinations in Greece, namely cognitive, pilgrimage and entertainment, and their names. Summarize what excursions are the most popular at the moment.

В холдинг «*Mouzenidis Group*» входит несколько подразделений, главную роль среди которых занимает «MZT» (Рис. 1). Помимо туроператорской деятельности в холдинг входят и другие компании, например, авиакомпания «*Ellinair*»: греческий авиаперевозчик, на базе аэропорта «Македония» в городе Салоники, а также «*Grekodom Development*» – компания,

занимающаяся продажей, арендой и строительством недвижимости. В холдинг также включен греческий православный центр «Солунь», который занимается организацией паломнических туров по святым местам Греции. Немаловажную роль играет и подразделение «*Grekomed*» – это профессиональные услуги в сфере организации медицинских и лечебно-оздоровительных туров в Греции.

Основная деятельность холдинга направлена на продвижение организованного безопасного отдыха по доступным ценам, с предоставлением инновационных программ и маршрутов, а также с обеспечением регулярных рейсов по обслуживанию возрастающего туристического потока. Кроме того, деятельность холдинга охватывает сектор строительства, купли-продажи и аренды недвижимости на территории Греции, с акцентом на курортные зоны; развитие гостиничного бизнеса, с предоставлением развитой инфраструктуры – для полноценного отдыха и быстрой адаптации посетителей к новым условиям пребывания; производство и продажу вина из греческих сортов винограда на внутреннем и внешнем рынке; разработку и осуществление паломнических туров во все уголки Греции [2].

Компания «*Mouzenidis Travel*» – это туроператор, который существует на рынке туристических услуг уже 21 год. Отличительная черта данного туроператора заключается в том, что он работает именно по направлению Греция. Став основой крупного многопрофильного греческого холдинга, объединяющего сегодня более двух десятков компаний, туроператор сохраняет и укрепляет свои позиции по развитию и продвижению Греции на международном рынке. Многогранные возможности холдинга позволяют «MZT» создавать и предлагать достаточно большое разнообразие туров и вариантов поездок.

Головной офис компании «MZT» расположен в Греции, в городе Салоники, офисы туроператора действуют на курортах и в регионах страны: Афины, Пиерия, п-ов Халкидики, п-ов Пелопоннес, о. Крит, о. Корфу, о. Родос, о. Тасос, о. Закинф. Региональная сеть компании постоянно расширяется, число офисов в городах России, Украины, Беларуси, Молдовы, Казахстана, Румынии, Сербии, Латвии, Болгарии, Грузии, Польши, Венгрии, Армении, Германии, Италии, Кипра на сегодняшний день превышает 80 и продолжает расти.

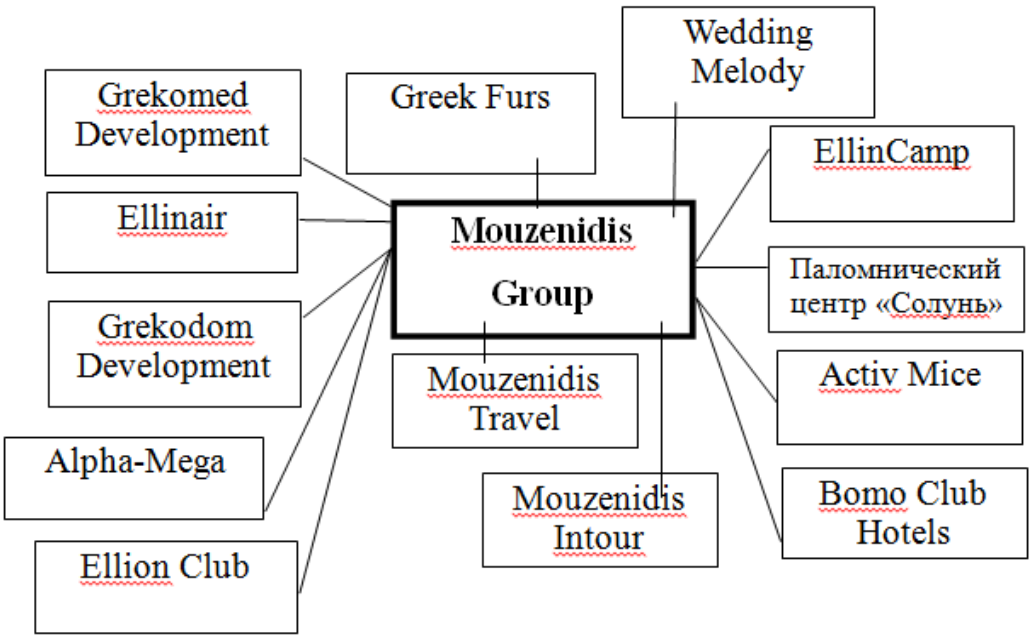

Рисунок 1 Структура холдинга «Mouzenidis Group»

Цель компании – достижение безупречного качества обслуживания туристов и ценовой привлекательности предлагаемого турпродукта, что становится возможным благодаря внутренней политике компании. «*Mouzenidis Travel*» предоставляет свои услуги для туристов от начала поездки и до возвращения на родину, что позволяет контролировать качество сервиса на всех этапах поездки и поддерживать его на высочайшем уровне [1].

Компания «*Mouzenidis Travel*» предлагает различные экскурсионные направления, такие как: познавательные, развлекательные, паломничеческие, шоппинг-туры, круизы и др.

Нами было проведено изучение экскурсионных программ в различных регионах Греции (таблица 1).

Таблица 1. Экскурсионные программы компания «Mouzenidis Travel» в Греции.

Место проведения (курорт)	**Познавательные экскурсии**	**Паломнические экскурсии**	**Развлекательные экскурсии**
о. Крит	9	2	7
п-ов Халкидики	12	6	10
Афины, Лутраки, Аттика	8	10	2
Пиерия	11	5	3
Салоники	10	7	2
Пелопоннес	12	2	0
о. Эвия	16	2	1
о. Тасос	5	3	6
о. Корфу	4	3	7
о. Родос	5	0	3
о. Закинф	5	1	6
Кавала	5	2	1
Итого:	***102***	***43***	***48***

Познавательные экскурсионные программы занимают более половины всех экскурсий (53%), паломнические программы и развлекательные экскурсии практически в равной мере представлены у туроператора (23 и 25% соответственно). Среди регионов лидером по познавательным экскурсиям является остров Эвия, полуостров Халкидики, Пелопоннес, Пиерия и Салоники. Самыми популярными экскурсиями являются: Афины, Метеоры, Круиз на Афон, Пояс Пресвятой Бороматери и Олимп-Дион-Вергина. В регионах Афины, Лутраки и Аттика предлагаются максимальное количество паломнических экскурсии. Самыми востребованными экскурсиями являются: Метеоры; Эвбея – Храм св. прав. Иоанна Русского; Монастыри Аттики: св. Ефрема Нового в Неа Макри и Преображения Господня в Дау Пендели; Патры – Собор ап. Андрея Первозванного – Лутраки – Монастырь прп. Патапия; Эгина – Монастырь свт. Нектария Эгинского;. Больше всего развлекательных экскурсий на полуострове Халкидики. Это, прежде всего: Круиз «Вечерний Торонеос» – встреча заката; Dau Camp- один день в лагере; *Jeep Safari; Magic Park*; Аквапарк;.Дайвинг; Каякинг; Круиз «Трезубец Посейдона»; Европейский шоппинг; Касторья поездка за шубами.

Таким образом, разнообразите экскурсионных предложений компании «*Mouzenidis Travel*» позволяет ей занимать ведущие позиции на рынке туристских услуг и удовлетворять разнообразные потребности клиентов.

Список литературы

1. Официальный сайт компании. 2016: [Электронный ресурс]. – URL: http://www.mouzenidis-travel.ru/. (дата обращения: 15.12.2016).
2. Путеводитель по Греции «*Grekomania*». 2016: [Электронный ресурс]. – URL: http://www.grekomania.ru/. (дата обращения: 15.12.2016).

ОРГАНИЗАЦИЯ ВИЗУАЛЬНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА В ТУРИСТИЧЕСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ СРЕДЕ

Салимова Л.С.
Сибирский Федеральный Университет, Красноярск, Россия

THE ORGANIZATION OF VISUAL INFORMATION SPACE IN TO THE TOURIST AND RECREATIONAL ENVIRONMENT

Salimova L.
Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Захарченко Т.Ю.

zaharchenkoty@mail.ru

In this article features of creation of visual information space are considered, recommendations and requirements to drawing up tourist routes on the basis of the historical, psikhologo-behavioural and praktiko-focused factors are described. Kinds of elements of system of organized visual information space of the tourist and recreational environment are defined.

Введение. Новое тысячелетие – «новое измерение» – диктует особые требования к личности, ее взаимодействию с общественной средой, когда утверждается приоритет личностных интересов, наблюдается активизация деятельности человека во всех проявлениях коммуникативного пространства [1]. Сегодня во всем мире активно развивается экологический туризм. Особое место в этом направлении отводится визуальной информации. От того, насколько грамотно организована система навигации, насколько гармонично она вписывается в среду обитания, будет зависеть сохранение рекреационного пространства, ясность и безопасность прохождения маршрутов, культура отношения к туризму в целом.

Проблема отсутствия организованного решения визуально-информационного пространства туристических маршрутов, схемы развития территории, оказывает затруднение в ориентации на местности. На сегодняшний день коммуникативное пространство в туристическо-рекреационной среде организовано примитивными и однотипными знаками, указателями, и те решены не в стилистическом единстве, без учета требований и правил к их составлению.

Материалы и методы. Визуальное информационное пространство – это система навигационных знаков, организованных в единый стилистический образ, вписанных в туристическо-рекреационную среду. Система навигационных знаков представлены в виде полиграфической и сувенирной продукцией, статичными установками, реже динамичными установками, рекламными героями и интерактивными средствами визуализации.

Полиграфическая продукция – эффективное средство ориентирования на местности. Разрабатывается в виде буклетов, листовок, открыток, визиток, книг, альбомов, карт, схем маршрутов и подробным описанием значимых мест и т.п.

Статичные установки – это баннеры, штендеры, растяжки в виде транспарантов, вдоль маршрутных троп, указатели и пиктограммы на опоре, щитовые установки, малые архитектурные формы, и т.п.

Ассортимент сувенирной продукции весьма широк. Назовем лишь некоторые виды: футболка, рюкзак, бейсболка, шарф, обувь, брелок, блокнот, магнит, флажок, ручка, кружка, транспорт (велосипед, самокат) и т.п.

К нетрадиционным средствам визуальной информации в туристическо-рекреационной среде отнесем рекламных героев, промоутеров, экскурсоводов, динамические установки, средства видеомэппигна.

Создавая органичное с природой визуально-информационное пространство синтезируя естественное и искусственное, дизайнер опирается на ряд факторов: исторический, психолого-поведенческий и практико-ориентированный.

Результаты и их обсуждение. Для успешного активного отдыха в рамках длительного маршрута (пешего, горного, верховой езды), необходима развитая система навигации, которая сможет помочь путнику пройти к конкретному месту без использования современных устройств со спутниковой навигацией, т.к. не всегда подобное возможно в изолированных от цивилизации участках. Ведь важная особенность туристическо-рекреационной среды (ТРС) -

это единство с природой без характерных продуктов урбанистического общества. Рассмотрим факторы формирования ТРС.

Исторический фактор предполагает предпроектное исследование организуемой им местности, в ходе которого знакомится с историческими фактами, событиями, происходившими на данной территории, выявляет специфику туристической деятельности, изучает географию местности и т.п.

Психолого-поведенческий фактор позволяет дизайнеру в ходе теоретического, социологического, психолого-поведенческого исследования изучить психологию восприятия визуальных знаков, проанализировать варианты формирования подобных проектируемому туристическому пространству средства навигационной системы; исследовать и выявить достопримечательные места природных ресурсов и акцентировать их в схеме развития местности, разработать концепцию в образном, цветовом и стилистическом решении.

Практико-ориентированный фактор определяет этапы реализации проектного решения по созданию знаков визуальной информации с учетом норм, правил, концепции, технического задания, адаптированного под местность.

Простота, целостность и эффективность – главные критерии, которым необходимо придерживаться при составлении визуальной информации. Существуют принципиальные различия между картой, напечатанной на листке бумаги и картой, находящейся в пространстве. Необходимо соблюдать равновесие между детализацией и масштабом изображаемой области, соответствующей контексту окружающей среды. Если на карте необходима избыточная детализация, то следует учитывать, что она будет восприниматься как часть окружающей местности, поэтому элементы должны последовательно отображать информацию с использованием терминологии, цвета, символов, шрифта. Чтобы карта была максимально полезной, следует использовать визуальные подсказки. На указателях и картах, расположенных на местности, рекомендуется использовать насыщенные цвета, простые и крупные шрифты, меньшую детализацию, в тоже время, в карманных картах можно вводить дополнительные цвета и больше детализации. При создании дизайна элементов визуализации стоит учитывать масштаб изображений местности, характер местности, фактор запоминаемости, т.е. они должны быть упрощенными и отражать только существенные черты местности [3].

Исходя из законов восприятия визуальной информации, в процессе создания элементов визуальной информации выделим следующие рекомендации: простота и упрощенность; возможны текстовые пометки; детализация должна отображать местность небольшой площади; карты и указатели должны быть синхронизированны, т.е. быть продолжением друг друга; ориентация карты к привязке реальному местонахождению человека, а не географическим параметрам.

При создании символов на картах следует учесть характер местности, смысловую нагрузку, применение знакомых образов, принципы их выделения на местности.

Для грамотного составления символьного языка необходимо следовать следующим критериям: не стоит создавать большое количество символов, т.к. это часть визуального языка, который так же нужно изучать и запоминать; использование знакомых образов; использование традиционных форм, соответствующие тематике проекта по форме, цвету, размеру; символы должны быть схожими, простыми и лаконичными.

Для создания системы знаков так же стоит учитывать рекомендации, описанные в методическом пособии Департамента туризма Российской Федерации [2], примеры которых показаны ниже на рисунке 1.

Рисунок 1 Знаки ориентирования на местности

Здесь же говорится о том, что цветовая гамма должна включает в себя белые пиктограммы и информирующие тексты на коричневом фоне. Шрифт в системе навигации и

ориентирующей информации для туристов должен быть взят из гарнитуры *Myriad PRO* (*Condensed*), а основное начертание – жирный, вспомогательное начертание – нормальный (*Bold Condensed*). Пиктограммы выполнять на основе модульной сетки ГОСТ Р 52290–2004 от 15 декабря 2004 г. Построение указателей осуществляется на основе пропорции. За единицу принимается 36 сантиметров – высота знака по ГОСТ Р 52290–2004 с полями. Все размеры строятся по принципу кратности 36 (72/36; 4/36; 28/36 и т.д.). Схема построения показана на рисунке 2.

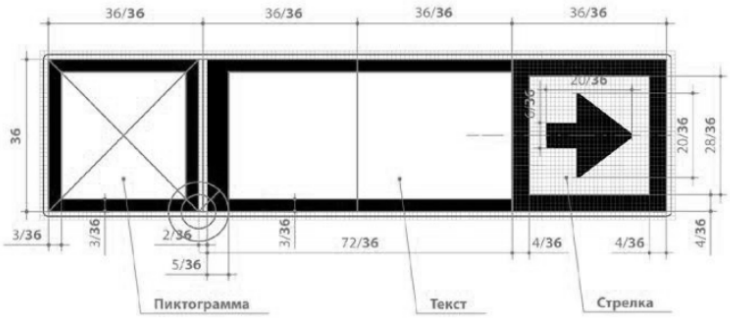

Рисунок 2 Схема указателей

На схеме показано, какие блоки информации и пропорций должны быть соблюдены при создании знаков – указателей.

Заключение. Нами рассмотрены особенности организации визуального информационного пространства на основе исторического, психолого-поведенческого и практико-ориентированного факторов. Приведены рекомендации, правила и требования по составлению визуальных знаков (опознавательных и информационных), ориентирующих путеводителей на местности, туристических маршрутах.

Список литературы

1. Захарченко Т.Ю. Развитие практических умений по декоративно-прикладному искусству в системе дополнительного образования/ Т.Ю.Захарченко//Диссерт. на соис. степени к.п.н.- Магнитогорск, 2002. – 173 с.
2. Министерство культуры Российской Федерации Департамент туризма и региональной политики Методическое пособие по созданию системы дорожных указателей и иных носителей информации. Согласовано с Минкомсвязью России от 28 мая 2013 г. № АВ-С., – 216 с.
3. Туристическая навигация. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://kak.ru/columns/navigation/a15336.

НАВИГАЦИОННАЯ СИСТЕМА КАК СРЕДСТВО ОТРАЖЕНИЯ ФИРМЕННОГО СТИЛЯ

Салимова Л.С.

Сибирский Федеральный Университет, Красноярск, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Захарченко Т.Ю.

zaharchenkoty@mail.ru

NAVIGATION SYSTEM AS MEANS OF REFLECTION OF THE CORPORATE STYLE

Salimova L.

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

In this article the experience of design decisions on the creation of new elements of the navigation system. The idea was taken an existing corporate style of the national Park «Taganay», which does not contradict, but only Supplement it. The navigation system is designed to fill a recreational environment tourist routes colorful, easy to understand elements.

Введение. В связи с интенсивной популяризацией рекреационного туризма, интерес к нему стремительно растет, ежегодно увеличивается количество посещений указанных зон, а география путешественников расширяется. Таким образом, возникает необходимость в

создании привлекательной, запоминающейся местности, обеспеченной грамотной навигационной системой. Новизна данной статьи обусловлена тем, что здесь автором выдвинуты предложения по созданию элементов навигационной системы для национального парка «Таганай» (далее НП «Таганай»), адаптированной под уже существующий его фирменный стиль.

Материалы и методы. Для реализации творческого замысла по созданию навигационной системы были изучены и проанализированы элементы фирменного стиля НП «Таганай»: логотип (Рисунок 1а), сайт (Рисунок 1б) и указатели (Рисунок 1в). В ходе чего выявлено, что при создании брендинга за основу графического решения дизайнер взял сочетания трех цветов: зеленого, розового и бежевого. Зеленый, как олицетворение всех видов растительности; розовый, передающий текстуру уральского камня и горных пород; бежевый - символ земли, песка и солнца.

Рисунок 1 а) логотип НП «Таганай»; б) сайт НП «Таганай»; в) указатели НП «Таганай»

Для универсальности исполнения графического решения навигационной системы для НП «Таганай» был использован графический редактор *CorelDraw*, так как формат векторного изображения является наиболее подходящим инструментом.

Результаты и их обсуждение. Рекреационные ресурсы НП «Таганай» – это многокилометровые маршруты, организованные вдоль Уральского Хребта. Туристический путь, представлен тремя тропами и адаптирован для пешего туризма. Путь рекреантов пролегает к самым значимым вершинам Уральского Хребта: Двуглавая сопка, Круглица и Откликной гребень.

Как уже сказано выше, в связи с тем, что фирменный стиль национального парка «Таганай» уже сложился, в основу стилистики разрабатываемой навигационной системы (карты, указатели, иконки, носители) были взяты существующие на данный момент цвета, фактуры и шрифт.

В качестве основы для всех трех маршрутов использовалась физическая карта (рисунок 2 а). Участок карты был взят с учетом не всей территории Таганая, а лишь тот, что включает в себя горы Двуглавая Сопка, Круглица и Откликной Гребень. Таким образом, карта приобретает большую детализацию. Основой для составления маршрута стал сайт национального парка [2] и электронный источник, содержащий схемы пешеходных туристических троп интересующей нас местности [3], на котором подробно расписаны ключевые точки, которые впоследствии будут нанесены на карту. Кроме того, это будет являться местом установки указателей - ключевых точек для быстрого ориентирования. Для упрощения восприятия и ориентирования на местности физическая карта была максимально упрощена до расположения гор, хребтов и рек (рисунок 2б). Но при этом добавились подсказки в виде внесения меток, символов, знаков, иконок.

Рисунок 2 а) фрагмент карты; б) упрощенный фрагмент карты; в) адаптированная карта

Следующим шагом при разработке навигационной системы стало создание адаптированной карты, посредством введения в графическое изображение существующего фирменного стиля НП «Таганай» (рисунок 2в). Работа осуществлялась с картой - изображением исходя из масштаба 1:100 000 и основного рельефа местности.

Анализ и изучение законов инфографики, композиции, гельштатпсихологии и психологии цвета, позволили сделать вывод о том, что наиболее подходящим цветовым решением для создания символов-иконок (пиктограмм) станут светло-оранжевые оттенки, по колористической своей гамме не враждующие с фирменным стилем. Таким образом, иконки ярко выделяются на темно-зеленом фоне, легко прочитываются и запоминаются. Поэтому у туриста не возникнет трудностей сориентироваться в непогоду или в темное время суток. Тематика символов-иконок (рисунок 3а) была определена содержанием природных ресурсов рекреационной среды по обозначенным трем маршрутам. Стилизованное, декоративное изображение сюжета на пиктограмме понятно, читаемо.

Рисунок 3 а) пиктограммы; б) указатели

При составлении указателей нами был разработан ряд пиктограмм туристического характера, с описанием маршрута, направления, расстояния и пиктограмму-символ (Рисунок 3б). Для поддержания контрастности на фоне частовстречающегося леса, в пиктограммы был введен тот же оранжевый оттенок, что встречается и на указателях. Для того чтобы путник мог быстро сориентироваться по карте, нами были разработаны множество символов. К каждой географически – ключевой точке прикреплялся свой определенный индивидуальный знак в виде солнца, звезды, полумесяца и т.д.

В качестве носителей нами был выбран текстиль: рюкзаки, футболки и т.п. Эта идея интересна тем, что здесь турист может отмечать посещаемые точки и впоследствии хранить как сувенир. Традиция печати туристических маршрутов на текстиле позаимствована нами из опыта туристов, которые в целях упрощения путешествия по разным странам напечатали на своих майках туристические иконки, которые помогали общаться с людьми разных стран, не прибегая к словарям. Рамки карты стилизованы и напоминали имитацию камня.

Рисунок 4 Носители навигационной системы НП «Таганай» на текстиле

Футболку, бандану и чехол для спального мешка с картой маршрутов (рисунок 4), туристы могут приобрести в отправном пункте, или в Центральной усадьбе. Посещение этих пунктов обязательно, так как здесь туристы проходят регистрацию, медицинский осмотр,

технику безопасности, учет посещаемости во избежание перегруженности троп. А также им выдается карманная карта-навигатор. Для нанесения печати на текстиль посредством термопресса или ультрофиолетовой, необходимо было разработать макет в формате векторного изображения, поэтому для универсальности был выбран графический редактор *CorelDraw*.

Заключение. Для национального парка «Таганай» нами была разработана навигационная система в виде универсальной карты – маршрутизатора, пиктограмм, обозначений, символов и указателей. Рассмотрены туристические маршруты, на протяжении которых были определены и акцентированы опорные, достопримечательные для этой местности точки. За счет предлагаемого нами цветового и графического решения, элементы навигационной системы передают характер местности, информацию, притягивают внимание, ярки, запоминаемы, презентабельны.

Список литературы

1. Бергер К.М. Путеводные знаки. Дизайн графических систем навигации. М., 2005.
2. Национальный парк «Таганай» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.taganay.org/
3. Маршруты Таганая. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.trfa.ru/alpinizm/regions/taganay/marshrutyi.html

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Селезнева В. А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» г. Муром, Россия

Научный руководитель
доц., канд. эконом. наук Свистунов А.В.

vika.selezneva.1995@mail.ru

THE DEVELOPMENT OF CULTURAL TOURISM IN THE LENINGRAD REGION

Selezneva V.

Murom Institute (branch) Federal state budgetary educational institution of higher professional education «Vladimir state University named after Alexander Grigorievich and Nikolai Grigorievich Stoletovs» Murom, Russia

Cultural tourism is developing in all cities and countries. In the Leningrad region, it is the most popular, because the region has enormous tourist resources, among which sightseeing and historical sites. Do not forget that Saint Petersburg is the cultural center of Russia and has its own characteristics in this direction. But still need to further develop cultural tourism, that tourists wanted to come to the city constantly.

Введение. Культурно-познавательный туризм знакомит туриста с культурными ценностями, расширяет его культурный кругозор. При этом турист получает знания, сообразуясь с собственными культурными запросами собственному выбору [1].

Для развития культурного туризма, помимо историко-культурных объектов, необходимо наличие определенной инфраструктуры. Кроме средств размещения и предприятий общественного питания, здесь же должны быть включены выставочные залы, экскурсионные бюро, туристско-информационные центры, автобусные туристские маршруты.

Наибольшее развитие данный вид туризма получил не только в Центральной части России, но и в северо-западном регионе, а конкретно, в городе Санкт-Петербург.

Актуальность данной статьи обуславливается тем, что культурно-познавательный туризм развивается все больше и больше, это приводит к необходимости создания новых туристских продуктов и маршрутов. Так же Санкт-Петербург имеет давнюю и устойчивую репутацию интересного туристического города.

Материалы и методы. Культурно-познавательный туризм в Санкт-Петербурге и Ленинградской области с каждым годом становится все популярней. Приток туристов в город увеличивается за счёт увлекательных и исторических мест, которых в Петербурге

насчитывается около 4000. Следует еще учесть тот факт, что продажа туристского продукта многоканальна и очень развита [2].

Ленинградская область обладает огромными туристскими ресурсами, среди которых экскурсионные и исторические объекты. В свою очередь, это и современный город, который может привлекать не только историческими памятниками и уникальной архитектурой, но и мистикой, окутывающей это загадочное место.

Сильной стороной культурного туризма на региональном уровне в Санкт-Петербурге и Ленинградской области является значительное количество объектов культурного туризма, связанных с именами выдающихся деятелей культуры и искусства мирового уровня.

Особенности культурно-познавательного туризма состоят:

- в приобщении туриста к культурно-историческому потенциалу разных стран;
- в удовлетворении культурных и познавательных потребностей;
- в возможности общения, проведении интересного отдыха.

Ленинградская область и город Санкт-Петербург удовлетворяют потребности туристов за счет предоставления всех необходимых ресурсов. Ведь сам по себе город, который занимает значительное место в истории, имеет развитую инфраструктуру и высокий уровень культуры.

При составлении данной статьи использовались следующие методы: общенаучный (обобщение литературы по культурно-познавательному туризму) и сравнение (сравнение данного вида туризма в Санкт-Петербурге с другими городами).

Результаты и их обсуждение. Так как Санкт-Петербург является очень популярным не только среди туристов из России, но и иностранных, можно сказать о том, что данный город никогда не останется в тени мирового туризма и всегда будет популярен во всех направлениях. Если Правительство обратит внимание на Ленинградскую область и приложит силы для придания ей имиджа на глобальном уровне, то есть шанс, что она станет международным центром туризма. Ведь Санкт-Петербург позиционируется, как самый европейский город России большинством туристов.

По рассматриваемой проблеме можно внести следующие рекомендации:

- необходимо обозначить город Санкт-Петербург как уникальный и неповторимый в своем роде город;
- увеличение объектов показа (включать не только популярные, но и, например, мистические);
- повышение возможности бесплатного посещения различных театров, музеев, выставок;
- усиление областного финансирования культурно-познавательных туров и информационная поддержка;
- увеличение образовательного уровня населения, что будет приводить к большей потребности в культурном туризме;
- расширение количества иностранных туристов в Ленинградской области, за счет рекламных компаний и маркетинга.

Заключение. Таким образом, в Ленинградской области, в том числе городе Санкт-Петербург, наиболее привлекательным для туристов, является культурно-познавательный туризм. Следовательно, необходимо улучшать и развивать данный вид туризма, чтобы путешественники были довольны и возвращались в город снова и снова.

Список литературы

1. Лойко О.Т. Туризм и гостиничное хозяйство. Учебное пособие. – Томск: Издательство ТПУ, 2005. – 152 с.
2. Печерица Е.В., Шарафанова Е.Е. Культурный туризм в Санкт Петербурге: возможности и проблемы развития. Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2014. – № 2 (20). – С. 66–72.

НЕОБХОДИМОСТЬ СОЗДАНИЯ БЕЗБАРЬЕРНОЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Царик Е.С.
Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель
ст. преподаватель Колтаченко А.И.

elena-czarik@mail.ru

NEED FOR CREATION TOURIST ACCESSIBILITY IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Tsarik E.
Belarusian State University of Physical Culture, Institute of Tourism, Minsk, Belarus

This article considers the accessible tourism in general and the social life of people with disabilities, their rehabilitation and social integration. It also analyses the prospects of development of tourism of the Republic of Belarus. It indicates that the accessible tourism is one of the important line of the tourist business industry, both in Belarus and all over the world.

Инвалидность представляет собой социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество, и каждое государство сообразно уровню своего развития, приоритетам и возможностям формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов.

Инвалидность – это не только проблема отдельно взятого человека: не стоит забывать, что это непосредственно проблема как государственного уровня, так и общества в целом. Эта категория граждан остро нуждается как в социальной защите, так и в понимании их проблем со стороны окружающих людей, в человеческом сочувствии и равном отношении к ним как согражданам.

Ссогласно Конвенции ООН «О правах инвалидов» от 13 декабря 2006 года: «к инвалидам относятся лица с устойчивыми физическими, психическими, интеллектуальными или сенсорными нарушениями, которые при взаимодействии с различными барьерами могут мешать их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими».

Присвоение статуса «инвалид» обладает юридическим и социальным статусом, поскольку предполагает определенные взаимоотношения с обществом: наличие льгот, получение выплат, ограничения в дееспособности. Инвалидность – препятствия или ограничения деятельности человека с физическими, умственными, сенсорными или психическими отклонениями.

Принято условно разделять ограничения функций по следующим категориям:

- нарушения психических функций (восприятия, внимания, памяти, мышления, интеллекта, эмоций, воли, сознания, поведения, психомоторных функций);
- нарушения языковых и речевых функций (нарушение устной и письменной, вербальной и невербальной речи, нарушение голосообразования и прочее);
- нарушение сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания, тактильной, болевой, температурной и других видов чувствительности);
- нарушение статодинамических функций (двигательных функций головы, туловища, конечностей, статики, координации движений);
- нарушение функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, кроветворения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции, иммунитета;
- нарушения, обусловленные физическим уродством (деформации лица, головы, туловища, конечностей, приводящие к внешнему уродству, аномальные отверстия пищеварительного, мочевыделительного, дыхательного трактов, нарушение размеров тела) [1].

Кроме того, законом определяются различные степени нарушений по каждому их виду, в зависимости от этого делается вывод о категории и сроке инвалидности: от первой степени (наименьшее ограничение) до третьей (наибольшее ограничение).

Сегодня туризм является одним из важных элементов жизни миллионов людей во всем мире. Отдых – это неотъемлемая часть жизни, любого человека, которая необходима для восстановления физических и духовных сил. Абсолютно каждый гражданин мира имеет право на отдых. Доказательством тому служат как международные документы по туризму, так и национальные законодательства.

Однако не все граждане могут пользоваться данными правами в равной степени. На сегодняшний день, маломобильные группы населения (МГН) – люди, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении, получении услуги, необходимой информации или при ориентировании в пространстве. Инвалиды и другие МГН постоянно вынуждены сталкиваться с неудобствами в таких сферах как: спорт, образование, здравоохранение, сфера услуг, транспорт и, конечно же, отдых и туризм. В мобильные группы населения включают: инвалидов, людей с временным нарушением здоровья, беременных женщин, людей преклонного возраста, людей с детскими колясками и др.[2].

Туризм способствует социальной адаптации, и для людей с ограниченными возможностями является сравнительно новым и динамично развивающимся направлением. Как показывает статистика число людей с различными видами ограничения жизненных возможностей, к сожалению, непрерывно растет. В данном случае, туризм может стать одним из самых эффективных средств реабилитации, наравне с лекарствами.

Конкретизация доступного туризма выражается в пунктах 1 и 5 статьи 30 Конвенции о правах инвалидов ООН: «Участие в культурной жизни, проведении досуга и отдыха и занятии спортом».

Пункт 1. Государства-участники признают право инвалидов участвовать наравне с другими в культурной жизни и принимают все надлежащие меры для обеспечения того, чтобы инвалиды:

а) имели доступ к произведениям культуры в доступных форматах; имели доступ к телевизионным программам, фильмам, театру и другим культурным мероприятиям в доступных форматах;
б) имели доступ к таким местам культурных мероприятий или услуг, как театры, музеи, кинотеатры, библиотеки и туристические услуги, а также имели в наиболее возможной степени доступ к памятникам и объектам, имеющим национальную культурную значимость.

Пункт 5. Чтобы наделить инвалидов возможностью участвовать наравне с другими в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях, государства-участники принимают надлежащие меры:

а) для поощрения и пропаганды как можно более полного участия инвалидов в общепрофильных спортивных мероприятиях на всех уровнях; для обеспечения того, чтобы инвалиды имели возможность организовывать спортивные и досуговые мероприятия специально для инвалидов, развивать их и участвовать в них, и для содействия в этой связи тому, чтобы им, наравне с другими, предоставлялись надлежащие обучение, подготовка и ресурсы;
б) для обеспечения того, чтобы инвалиды имели доступ к спортивным, рекреационным и туристическим объектам; для обеспечения того, чтобы дети-инвалиды имели равный с другими детьми доступ к участию в играх, в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях, включая мероприятия в рамках школьной системы; для обеспечения того, чтобы инвалиды имели доступ к услугам тех, кто занимается организацией досуга, туризма, отдыха и спортивных мероприятий [3].

Учитывая сказанное выше, необходимо воплотить данные пункты в жизнь, в особенности в сфере туризма.

Согласно статистике ООН, 650 миллионов человек, что составляет около 10% населения в мире, являются инвалидами. Они представляют собой самую многочисленную группу меньшинств. В настоящее время более 50 млн. людей имеют инвалидность в Европе и более чем 600 млн. по всему миру. Более 500 млн. человек имеют физические, умственные, сенсорные или психические отклонения. К 2050 году более 21% населения планеты будет старше 60 лет и достигнет 2 млрд. человек, что в три раза превысит нынешний показатель [4].

В Республике Беларусь проживает 9,5 млн. человек, из них 2,4 млн. пенсионеров по возрасту, 506,7 тыс. инвалидов, 306,7 тыс. детей в возрасте до 3 лет, 122,1 тыс. детей в возрасте до 18 лет с особенностями психофизического развития. Доля указанной группы граждан составляет 35% от общей численности населения. Это очень высокий показатель и необходимо принимать меры по удовлетворению потребностей данного контингента людей, наравне с остальными. Необходимо сделать туризм, доступным [5].

Доступный туризм – это туризм для всех. В первую очередь этот вид туризма предназначен для людей с ограниченными возможностями здоровья, которым нужно создать безбарьерную среду и соответствующие маршруты, готовить кадры для их обслуживания. В настоящее время доступный туризм является одним из актуальных направлений туристической индустрии во всем мире.

Не удивительно, что мы практически не встречаем таких людей на улицах, хотя коэффициент их численности довольно высок. Их сложно встретить в театре, на концерте или выставке, поскольку инфраструктура для данного контингента, к сожалению, практически отсутствует. Являясь гражданами своего государства, они имеют полное право на достойный отдых и туризм в целом. Поэтому необходимо создавать инфраструктуру, как для отечественных, так и для иностранных инвалидов.

Инвалидный туризм необходимо развивать в Республике Беларусь, как социальное явление, как форму реабилитации и интеграции инвалидов в общество.

Список литературы

1. О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь. // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Минск, 2010] – URL: http://www.pravo.by (дата обращения: 22.02.2017).
2. Accessible Israel. Tour routers for the disabled // Internet-portal Flash books. [Tel Aviv 2012] – URL: http://goisrael.com/other/flashbooks/all/accessibleisraelenglish/index.html#/1 (date of access: 14.02.2016).
3. Конвенция о правах инвалидов. // Международный интернет-портал Организации Объединенных Наций. [Vienna 2006] – URL: http://www.un.org/ru/index.html (дата обращения: 22.02.2017).
4. Фактологический бюллетень по вопросам инвалидов // Международный интернет-портал Организации Объединенных Наций. [Vienna 2006] – URL: http://www.un.org/ru/index.html (дата обращения: 22.02.2017).
5. О Государственной программе по созданию безбарьерной среды жизнедеятельности физически ослабленных лиц на 2011-2015 г: постановление Совета Министров Республики Беларусь. // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Минск, 2011]. – URL: http://www.pravo.by. (дата обращения: 22.02.2017).

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОКТЯБРЬСКОМ РАЙОНЕ ХМАО-ЮГРА

Чепчугова А.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Бушева Ж.И.

zh.i.busheva@mail.ru

RECREATIONAL AND IMPROVING ACTIVITY IN OKTYABRSKY DISTRICT OF KhMAO-YUGRA

Chepchugova A.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Now there is a huge number of recreational and improving actions. Each year there are over a thousand types of recreational activities. However not all of them are provided in this district of the Khanty-Mansi autonomous District Yugra (KhMAO-Yugra). The author researched the types of recreational and improving actions provided in Oktyabrsky district of the Khanty-Mansi autonomous district Yugra in Internet resources and literature. In the study, it was found that in the area there are more than 100 municipal and commercial cultural institutions leisure and sports nature.

Введение. В настоящее время существует огромное количество рекреационно-оздоровительных мероприятий. Современная классификация рекреационно-оздоровительной деятельности насчитывает более ста тысяч элементарных рекреационных занятий. Ежегодно появляется более тысячи видов рекреационных занятий. Однако не все они представлены в данном районе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры (ХМАО-Югры).

Цель исследования – изучить в интернет-ресурсах и литературе виды рекреационно-оздоровительных мероприятий, представленные в Октябрьском районе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.

Методы исследования. Для проведения исследования нами применялись метод поиска информации в интернет-ресурсах и анализ специальной литературы по проблеме.

Результаты исследования. Октябрьский район – административно-территориальная единица и муниципальное образование(муниципальный район) ХМАО-Югры России [3]. Административный центр – рабочий посёлок Октябрьское. Город Нягань является городом окружного подчинения [3]. Территория района приравнена к районам Крайнего Севера – холодная зима длится около 200 дней в году, непродолжительное жаркое лето, недостаток ультрафиолета, резкие перепады температуры и давления, относительно скудная растительность (сосна, ель, кедр, реже встречаются береза и осина, леса и болота богаты плодово-пищевыми видами растительности: клюквой, брусникой, черникой, голубикой, смородиной, морошкой, малиной, шиповником, черёмухой, рябиной).

На территории Октябрьского района действует Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта на территории Октябрьского района на 2016–2020 годы» [1]. Она является «организационной основой государственной политики по созданию условий, направленных на улучшение здоровья населения, повышение уровня и качества жизни жителей Октябрьского района, улучшение подготовленности человеческого потенциала» [1].

На территории Октябрьского района хорошо развита инфраструктура для проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий с населением: выставочные центры, поликлиника, общедоступные (публичные) библиотеки, организации культурно-досугового типа, концертные организации, самостоятельные коллективы, парки культуры и отдыха (городские сады), этнографический музей, театры, учреждения кинопоказа и кинопроката, учреждения по охране памятников истории и культуры, детские музыкальные, художественные, хореографические школы и школы искусств [4, 5, 8].

В Октябрьском районе систематически проводят разнообразные культурные мероприятия [2]: выставки, семинары, конкурсы творческих коллективов, смотры-конкурсы снежных композиций и ледовых скульптур, конференции юных краеведов [6], а также фотовыставки, квесты для детей и взрослых, праздничные мероприятия, массовые мероприятия к праздничным датам, первенства по национальным видам спорта, фестивали, конкурсы патриотической песни, рисунков и исследовательских работ [7].

В городских поселениях с числом жителей до 10 тыс. чел. (Октябрьское, Андра, Приобье, Талинка) по одному учреждению на территории поселений. В административном центре муниципального района пгт. Октябрьское созданы МБУК «Культурно-информационный центр», МБУК «Музейно-выставочный центр» [8].

На территории Октябрьского района осуществляют деятельность 60 спортивных сооружений [3]. Из общего количества спортивных сооружений – 3 приспособлены для занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья или 5% [1].

В Октябрьском районе создана и работает система подготовки спортивного резерва, на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Районная специализированная спортивная школа олимпийского резерва» с охватом занимающихся 513 детей [3]. Главная роль в подготовке спортивного резерва в сборные команды района, округа и России принадлежит районным муниципальным учреждениям, с общим количеством занимающихся – 763 человека, а именно: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Районная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва»; Муниципальное казенное учреждение физкультурно-оздоровительный комплекс «Юбилейный» [1].

На территории Октябрьского района действуют культурно-спортивные и спортивные комплексы [10]. Развита сеть салонов красоты, фитнес-клубов, финских саун и бань, массажных салонов, игровых залов, кафе, ресторанов, ночных развлекательных клубов, турбазы, дома отдыха, гостиницы, горнолыжный комплекс и др.

В Октябрьском районе созданы спортивные секции, как для учащихся, так и работающего населения. Проводятся соревнования различного уровня по следующим видам спорта: баскетбол, волейбол, дзюдо, каратэ, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, национальные виды спорта, футбол, мини-футбол, шахматы, полиатлон, пейнтбол, хоккей с шайбой, туризм [9].

Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» на протяжении десятилетий объединяет поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта – лыжных гонок [11]. У этого яркого, масштабного зимнего праздника славная история, которую

украшают легендарные имена и достижения лыжников разных поколений. «Кросс Нации» – это самое масштабное по количеству участников и географическому охвату массовое летнее спортивное мероприятие, проводящееся на территории России, в том числе и Октябрьского района [11]. Подобного рода мероприятия привлекают россиян к занятиям физической культурой и пропагандируют здоровый образ жизни. Наряду с любителями, чей возраст колеблется от 12 до 70 лет, хотя ограничений по возрасту нет, на старт традиционно выходят спортсмены-профессионалы, олимпийские чемпионы, ветераны спорта. «Лыжня России» и «Кросс Нации» проводится ежегодно и всегда является большим праздником, который рассчитан на широкий круг любителей данных видов спорта.

Для развития туризма на территории Октябрьского района разработана и реализуется программа «Октябрьское глазами туристов» [12]. Также совместно с Советом Ветеранов Октябрьского района разработан проект по социальному туризму «Путешествие по Югре» [2, 4]. В течение 2016 года реализовано два социальных тура - «Один день в Октябрьском» и «Один день в Нягани», общее количество туристов, посетивших туры 79 человек. В рамках проекта «Путешествие по Югре» разработана программа «Один день в Андре» [12]. В 2015 году по историческому центру пгт. Октябрьское разработан экскурсионный маршрут «Октябрьское глазами туристов», который рассказывает о богатой 4-х вековой истории поселка Октябрьское, о русской культуре и быте коренных малочисленных народов Севера. Это пешеходный маршрут, продолжительностью 1 час. В летний период 2016 года туристический маршрут был включен в программу тура «Путешествие по Обь и Иртышу» туроператора «Ника» (Москва–Санкт-Петербург–Новосибирск). В навигационный период 2016 года теплохода «Ремикс» (зафрахтованный туроператором «Ника») совершил в Октябрьском 6 остановок. Общее количество туристов, прибывших, на теплоходе 115 человек из них 21 иностранцы, а также гости их Москвы, Санкт- Петербурга, Калининграда, Самары и других Российских городов. В целом за год экскурсионный маршрут «Один день в Октябрьском» посетило 2584 человек, в том числе 1079 детей, 231 семьи с детьми, 1274 молодежь, 22 – иностранные туристы [8].

Заключение. В Октябрьском районе ХМАО-Югры созданы условия, направленные на улучшение здоровья населения, повышение уровня и качества жизни жителей района, улучшение их физической подготовленности, повышение человеческого потенциала, улучшение воспитания подрастающего поколения. В районе функционируют более 100 муниципальных и коммерческих учреждений культурно-досугового и спортивно-оздоровительного характера. Более тысячи организаций выполняют рекреационно-оздоровительную деятельность на благо населению Октябрьского района. На территории Октябрьского района представлены следующие типы рекреационной деятельности: экскурсии пешие и автобусные, катания зимние, прогулка, терренкур, подвижные игры, шоппинг, деловые встречи, посещение музеев, сбор грибов и ягод, охота, рыбная ловля, заготовки, театр, зрелища, развлекательное питание, танцы, участие в местных и народных праздниках, творческие занятия, водные процедуры, горнолыжный спуск, туристский поход, общение, участие в выставках, квесты, спортивные игры, участие в фестивалях искусств, любительский труд, обучение ремеслам, любительский труд и др.

Список литературы

1. О внесении изменения в муниципальную программу «Развитие физической культуры и спорта на территории Октябрьского района на 2016-2020 годы», утвержденную постановлением администрации Октябрьского района от 15.10.2013 № 3735 – URL: http://www.oktregion.ru/images/Files/MPA_adm/Postanovleniya_2016/Postanovlenie_1334_2016.doc
2. Официальный сайт Октябрьского района ХМАО-Югры – URL: http://www.oktregion.ru/
3. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Октябрьский_район_(Ханты-Мансийский_автономный_округ)
4. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&layout=category&task=category&id=241&Itemid=224
5. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=10525:perechen-organizacij-uchreditelem-kotoryh-javljaetsja-otdel-kultury-i-turizma-administracii-oktjabrskogo-rajona&Itemid=224
6. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=247:konkursy-vystavki-seminary22&Itemid=224
7. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=817:plan-rajonnyh-meroprijatij-festivalej-konkursov&Itemid=224
8. URL: http://www.oktregion.ru/images/Files/Kultura/PoleznayaInformaciya/Godovoi_otchet_otdela_kultury_i_turizma_za_2016.pdf
9. URL: http://www.oktregion.ru/images/Files/Sport/Plan%20na%202017.pdf
10. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=253:perechen-uchrezhdenij2&Itemid=233
11. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=1585:plan-sobytijnyh-i-turistskih-meroprijatij&Itemid=324
12. URL: http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=1368:jekskursionnye-tury&Itemid=324

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН ДИСТАНЦИЯ–ПЕШЕХОДНАЯ–ГРУППА

Чеснокова А.С.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Яцык В.З.

chesnokov_x@mail.ru

PREPARATION OF TOURISTS 'COMPETITIONS IN THE DISCIPLINE DISTANCE–PEDESTRIAN–GROUP DISCIPLINE GROUP

Chesnokova A.
Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

In modern scientific and methodological sources, the methodology of training and improving the technical and tactical actions of tourists is not sufficiently disclosed. There are also not enough studies devoted to the study of physical training and methods of developing the physical qualities of tourists. There are many gaps in the scientific and methodological support of the process of preparing tourists and sportsmen in the group of disciplines «distance-pedestrian».

Введение. На современном уровне развития спортивный туризм предъявляет высокие требования к совершенствованию учебно-тренировочного процесса в данном виде спорта. Связано это с поиском новых путей, средств и методов улучшения подготовки спортсменов-туристов не только на этапе высшего спортивного мастерства и спортивного долголетия, но и на этапе начальной спортивной подготовки, где закладываются основы для перспективного роста результатов спортсменов.

В современных научно-методических источниках недостаточно раскрываются вопросы методики обучения и совершенствования технико-тактических действий спортсменов туристов. Так же недостаточно исследований, посвященных изучению физической подготовки и методик развития их физических качеств. Кроме этого, наблюдается много пробелов в научно-методическом обеспечении процесса подготовки туристов-спортсменов в группе дисциплин «дистанция–пешеходная».

Материалы и методы. Педагогическое наблюдение в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, экспертная оценка структуры и объемов тренировочных нагрузок юных спортсменов туристов.

Стремительное развитие дисциплины «дистанция–пешеходная», специфичность её соревновательной деятельности, безусловно, требуют научно-обоснованного методического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Анализ существующей практики подготовки туристов в группе дисциплин «дистанция» показал, что в настоящее время в рамках программ дополнительного образования по направлению спортивный туризм недостаточно научно-методических материалов, сопровождающих образовательный процесс, и, в том числе, отражающих специфику данного вида спортивного туризма. Поэтому педагоги, которые работают в системе дополнительного образования, в процессе занятий с детьми в группе дисциплин «дистанция» используют содержание отдельных фрагментов образовательных учебных программ по другим видам туризма прошлых лет: М.И. Крайман «Юные туристы», (1982); В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн «Пешеходный туризм», (1982); Ю.С.Константинов «Туристы-проводники», (2004); и другие.

Группа дисциплин «дистанция–пешеходная», как одно из направлений в спортивном туризме, имеет как сходство с другими туристскими видами, так и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этого спортивного направления в системе дополнительного образования настоятельно требует разработки типовой программы подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция–пешеходная». Так же требуется систематизации форм учебно-тренировочной и туристско-спортивной деятельности. Крайне необходим отбор эффективных технологий подготовки как отдельных спортсменов, так и команд в группе дисциплин «дистанция-пешеходная».

Следовательно, на данный момент существует противоречие между содержанием учебно-тренировочных занятий в системе дополнительного образования в группе дисциплин

«дистанция» и научно обоснованной разработанностью программно-методического обеспечения этих занятий.

На сегодняшний день в доступной научно-методической литературе отсутствуют данные об оптимальной, эффективной структуре подготовки спортсмена-туриста как одного из важнейших факторов оптимизации структуры тренировочного процесса.

Анализ литературы по методике подготовки туристов позволил выделить определенный ряд качеств в подготовке спортсменов-туристов, а также сформировать на их базе анкету для опроса 158 спортсменов высокой квалификации и их тренеров.

В задачи анкетирования входило исследование соотношения различных сторон спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. Респондентам было предложено в процентах выразить их значимость для достижения максимального спортивного результата.

Результаты анкетирования по данному вопросу представлены в виде таблицы 1. Соотношение сторон спортивной подготовки представлено в процентах, числовые значения определялись до целого числа процентов.

Таблица 1. Структура спортивной подготовки спортсменов-туристов высокой квалификации.

Наименование сторон спортивной подготовки	**Среднее значение результатов опросов M n=158**
Физическая подготовка	60
1. общая физическая подготовка	28
2. специальная физическая подготовка	32
Техническая подготовка	23
Тактическая подготовка	9
Психологическая подготовка	8

Существующие на сегодняшний день учебные планы подготовки спортсменов-туристов для кандидатов в мастера и мастеров спорта предусматривают 698 часов в год.

Изучение данных анкетного опроса показало, что в реальной практике подготовки спортсменов и команд призеров Чемпионата России выявлено существенное увеличение объемов тренировочной нагрузки – до 1200 часов в год.

Анкетный опрос позволил определить в структуре подготовленности спортсменов-туристов наиболее важные составляющие в достижении спортивного результата:

- в физической подготовленности – выносливость (45%);
- в психологической подготовленности – целеустремлённость (14%);
- в технической подготовленности – техника работы с картой (18%) и техника страховки (15%);
- в тактической подготовленности – технико-тактическое мышление (14%).

Вклад в спортивный результат различных сторон подготовки анкетируемые спортсмены и тренеры оценили следующим образом:

- общая и специальная физическая подготовка – 51%;
- техническая подготовка – 24%;
- тактическая подготовка – 13%;
- психологическая подготовка – 12%.

При планировании многолетней подготовки туристов надо учитывать, что рациональное построение многолетней спортивной подготовки туристов осуществляется с учетом оптимальных возрастных границ, в пределах которых могут быть достигнуты высокие спортивные результаты в туризме [3]. В спортивном туризме имеют место возрастные ограничения по выпуску групп на маршрут и выступлению на дистанциях, что в определенной степени влияет на построение многолетней подготовки. Установлены оптимальные сроки достижения спортивных результатов в туризме, которые приведены в таблице 2.

При переходе к следующему этапу подготовки следует учитывать как паспортный, так и биологический возраст туриста-спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению тренировочных, соревновательных и походных нагрузок [1]. Система многолетней подготовки требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами,

которые используются в процессе занятий. Соотношение видов подготовки по этапам обучения имеет определенные отличия. Так, общая физическая подготовка (ОФП) постепенно снижается, в то же время доля специальной физической (СФП), тактико-технической (ТТП), соревновательной и походной подготовки постепенно возрастает [2].

Таблица 2. Оптимальные сроки достижения спортивных результатов в спортивном туризме [3].

«Этап предварительной подготовки»	**«Этап начальной специализации»**	**«Этап углубленной специализации»**	**«Этап спортивного совершенствования»**	**«Этап высших достижений»**	**«Этап сохранения достижений»**
8–11 лет	12–13 лет	14–16 лет	17–19 лет	20–22 года	23 года и старше
Группы НП	Группы УТ 1–2 года обучения	Группы УТ 3–5 года обучения	Группы СС	Группы СМ	
3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС	МС	

Заключение. Для совершенствования образовательного процесса в группе дисциплин дистанция в системе дополнительного образования рекомендуется применение программно-методического обеспечения учебно-тренировочных занятий, основанного на учете специфики данного вида спорта, проблемном обучении, сопряженном развитии физических качеств и формировании двигательных навыков, а также воспитании нравственных качеств юных спортсменов.

В ходе изучения средств и методов подготовки спортсменов-туристов выявлены тенденции к росту объемов тренировочных нагрузок и изменению структуры тренировочного процесса.

Список литературы

1. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму (учебные планы, программы, организационно-методические указания). М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 32 с.
2. Махов И.И. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК 2007, – 60 с.
3. Федотов Ю.П., Востоков Е.И. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.

Раздел 2.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СОЗДАНИЕ ЦЕНТРА ИППОТЕРАПИИ НА ТЕРРИТОРИИ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Габдульманов Э.Р.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

CREATING A HIPPOTHERAPY CENTER IN THE ORENBURG REGION

Gabdulmanov E.
Orenburg State University, Orenburg, Russia

Научный руководитель
Холодилина Ю.Е.

gromov_san@inbox.ru

This article is dedicated on the need for implementation of the project to create a hippotherapy center in the Orenburg region. We describe the main aspects of hippotherapy. The main goal of this article is a case for the construction of hippotherapy center, which promotes healing events and attract tourists to the Orenburg region

Введение. Иппотерапия является пассивной формой лечебной верховой езды, история которой уходит корнями глубоко в прошлое. Отличительная черта лечебной верховой езды – это уникальность и высокая эффективность восстановительного воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние всадника [1]. Улучшении физического состояния проявляется в увеличении объема пассивных и активных движений в конечностях, в уменьшении спастичности, восстановлении мелкой моторики.

Ориентируясь на направления социальной политики Оренбургской области в сфере поддержки детей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, а также учитывая актуальность темы популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения, было решено разработать проект по созданию центра иппотерапии в городе Оренбург.

Данный проект имеет социальную направленность. Основной целью создания центра иппотерапии в городе Оренбург является психосоциальная и физическая реабилитация, а также адаптация и интеграция детей и подростков с ограниченными возможностями посредством иппотерапии (верховой езды) в г. Оренбург Оренбургской области и близлежащих населённых пунктах.

Материалы и методы. При написании статьи использовались методы теоретического анализа и обобщения литературных источников, периодических изданий о туризме Оренбуржья. Были задействованы данные с официальных сайтов Оренбургской области, статьи и заметки в научных изданиях, касающихся вопросов развития туризма региона.

Результаты и их обсуждение. В процессе написания статьи были выявлены потребности оренбуржцев в создании центра ипппотерапии, разработан проект по его созданию.

Коммерческая идея состоит в организации и проведении занятий по иппотерапии (верховой езде) для взрослых и детей с ограниченными возможностями, а также в обучении верховой езде всех желающих.

План реализации проекта предусматривает покупку земельного участка, строительство основных объектов, обустройство территории, приобретение лошадей для проведения занятий, покупку необходимого снаряжения, реклама.

Данный проект в ходе своей деятельности поможет разработать программу реабилитации детей-инвалидов, появится возможность реализации потребностей клиентов путём проведения курса реабилитационно-адаптационных мероприятий. Станет возможным обучение детей-инвалидов навыкам самообслуживания, поведению в быту. Также реализация проекта создания центра иппотерапии необходима для осуществления консультативно-методической помощи детям-инвалидам и их семьям, государственным организациям по вопросам реабилитации инвалидов методом иппотерапии.

Стоит отметить практически отсутствие конкурентов по данному виду услуг, так как иппотерапия является сравнительно новым для России методом лечения, требует подготовки и наличия комплекса специальных сооружений.

Растущий спрос на услугу и значительные затраты на рекламу смогут обеспечить приток клиентов.

Описание услуги. В центре иппотерапии будут проходить следующие занятия по верховой езде:

1. Индивидуальное занятие. Подразумевают участие основных действующих лиц: наездник, инструктор, лошадь. Длительность занятия – тридцать минут.
2. Групповое занятие. Проводит инструктор с группой из 2–7 наездников.
3. Оздоровительные конные прогулки. Верховая езда по пересечённой местности. Длительность – около шестидесяти минут.

Анализ потребителей. Потребителями данных услуг являются:

- дети и подростки с ограниченными возможностями;
- лица, которые желают укрепить и восстановить своё здоровье;
- лица, которые хотят обучиться верховой езде.

Основным средством привлечения клиентуры будут рекламные объявления в СМИ, реклама в интернете, рекламные проспекты и другая агитационная продукция.

Реализация проекта. Реализация проекта будет проходить в четыре этапа:

1. Первый этапа – организационный. На данном этапе проводится строительство необходимых сооружений, приобретение снаряжения, покупка необходимого инвентаря и оборудования, подготовка лошадей, консультация специалистов, комплектация групп.
2. Второй этап – подготовительный. Составляется индивидуальная программа занятий, происходит знакомство клиентов с лошадьми, проходит теоретическое занятие.
3. Третий этап – практический. Проведение практических занятий с клиентами, взаимодействия с лошадью, развитие двигательных навыков под руководством опытного инструктора.
4. Четвертый этап – оценочный. Консультация специалистов, оценка результатов, которые были достигнуты в процессе занятий лечебно-верховой ездой.

При положительном результате в дальнейшем планируется бесплатное проведение занятий по иппотерапии для детей с ДЦП, травмами головы, мышечной дистрофией, повреждениями спинного мозга, умственной отсталостью, аутизмом.

Заключение. Иппотерапия является эффективным методом физической, психологической и социальной реабилитации. Детям с инвалидностью необходимы занятия, которые способны улучшить их психологическое и физическое состояние [2]. Занятия лечебной физкультурой и гимнастикой зачастую не вызывают у ребенка положительных эмоций, а иногда и вызывают отторжение. При верховых же занятиях дети воспринимают нагрузку на устойчивом положительном эмоциональном фоне, что и объясняет высокие результаты лечебно-верховой езды [3]. При занятиях иппотерапией ребенок словно обретает свободу – здесь он не зависит ни от коляски, ни от костылей, не от рук другого человека. Родители, ребенок которых имеет инвалидность, получают возможность наблюдать свое дитя на красивом, грациозном животном. В центре иппотерапии они увидят всадника, а не измученного недугом ребенка. Улучшается эмоциональное состояние не только детей, но и родителей. Считаю, что чем раньше ребенок получит данное реабилитационное воздействие на организм, тем эффективнее и быстрее можно достичь положительных результатов.

Строительство центра иппотерапии на территории Оренбургской области способно помочь адаптации и интеграция детей с ограниченными возможностями посредством лечебно-верховой езды. Также иппоцентр будет оказывать и другие услуги, которые способны увеличить бюджет Оренбургской области и обеспечить граждан дополнительными рабочими местами.

Список литературы

1. Атмаджан, А. Лошадь в качестве посредника во взаимоотношениях, имеющих психотерапевтическую направленность. – Университет «Париж-Север», Учебно-исследовательский центр Бобиньи Здоровье–медицина–Биология человека.
2. Гуревич Д.А. Лечебная верховая езда./ Журнал «Коневодство и конный спорт», 1997. – №5 с.27–28.
3. Климова В.К., Посохов А.В., Лукьянов Н.А. Теоретические основы использования иппотерапии в процессе физической реабилитации. – Белгород: Политерра, 2008.–75 с.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Пашков А.А.
Университетский колледж ОГУ, г. Оренбург, Россия

RECREATIONAL POTENTIAL IN HEALTH TOURISM

Pashkov A.
University college OSU, Orenburg, Russia

The article considers the definition of recreational potential, analyzes the aspects of creating and supporting the development of recreational activities, in the presented types of potential with respect to for land use. The main problem of the index of recreation for conducting tourism has been deduced. The structure of the recreational potential and its main part, as well as the author's idea of creating sustainable health tourism are considered.

Научный руководитель
Авдеева Т.П.

zik1338@yandex.ru

Введение. Развитие и обеспечение устойчивой туристско-рекреационной деятельности основывается на выполнении трёх основных условий:

1) обеспечивать сбережение ресурсов окружающей среды;
2) уважать социальную и культурную самобытность территории;
3) обеспечивать эффективную экономическую деятельность для предоставления туристических услуг людям.

Но существуют предпосылки стоящие в создании и дальнейшем развитии туристско-рекреационной деятельности. Эти предпосылки определяются термином «Рекреационный потенциал» – это совокупность природных, исторических и социально-экономических предпосылок для осуществления организации рекреационной деятельности на территории. С другой стороны, это степень способности территории положительно влиять в отношении физического и психического состояния человека.

Часто, под рекреационным потенциалом понимают наличие уникальных или интересных не только для местных жителей объектов на определенной территории.

Материалы и методы. Рекреационный потенциал представляет собой структуру, где основа потенциала разделяется на два пункта: «Рекреационные ресурсы» и «Материально-техническая база» и «Лимитирующий фактор», связанный с природными и экономическими условиями (рис.1).

Рисунок 1 Структура рекреационного потенциала территории

Рекреационный потенциал можно разделить на три типа рекреационного землепользования (в отношении развития или же создания туризма):

1) территории с высокой степенью интенсивности рекреации (парки, пляжи, и.т.д.);
2) территории со средней степенью интенсивности рекреации (пригодные зеленые насаждения, противоэрозионные леса и др.);
3) территории с незначительным развитием рекреации.

Изменение системы спроса на территорию приводят к отраслям, которые могут получить преимущественное право на использование ресурсов территории. Такие случаи могут

возникать при рекреационном освоении территории в том случае, если места отдыха располагались на землях, занятых сельскохозяйственными и другими объектами.

Для развития туристско-рекреационной деятельности на территории необходима сперва оценка территории. Оценка основывается на пофакторной оценивании каждого из следующих учитываемых признаков:

1. Эстетические особенности ландшафта.
2. Климатические факторы.
3. Рекреационные возможности территории.
4. Наличие водных объектов.
5. Площадь и вместимость территории.

Вначале необходимо провести исследование состояния территории. Здесь важен показатель природных ресурсов для создания или же развития рекреации, в нашем случае рекреационного туризма. В последующих этапах требуется оценка материально-технических ресурсов. На заключительном этапе исследований должны быть выяснены и наглядно показаны возможные потенциальные возможности этих ресурсов без нанесения вреда для экосистемы.

Бывают такие случаи, что по мере развития туристической деятельности появляются проблемы с оценкой туристических ресурсов. Отсюда необходим экологический анализ территорий для туристско-рекреационного развития. Анализ позволяет определить территории, характеризующиеся благоприятными условиями для развития разного вида туризма.

Результаты и их обсуждение. Возможности территории в основном реализуются потребностями людей, которые проявляются в форме различных видов природопользования. Также, можно рассмотреть рекреационный туризм. Он осуществляется через исследовательскую, экологическую, рекреационную деятельность (опираясь на рекреационный потенциал территории) и содержит элементы экологического, оздоровительного, спортивно-оздоровительного видов туризма и опирается на климатические и социально-экономические факторы.

Рассматривая структуру (рис.1), следует основную часть относить к рекреационным ресурсам, потому что как вид деятельности, рекреация имеет ресурсную ориентацию, похожую с первичным сектором экономики. По книге Н.С. Мироненко и И.Т. Твердохлебова [1] рекреационные ресурсы рассматриваются как компоненты географической среды и объекты антропогенной деятельности, которые благодаря таким свойствам, как уникальность, историческая или художественная ценность, оригинальность, эстетическая привлекательность и целебно-оздоровительная значимость, могут быть использованы для организации различных видов и форм рекреационных занятий.

Также следует обратить внимание на высокую потребность рекреации на территории, поскольку она в три раза превышает потребность обычной жилой зоны, а с учетом целей о рекреационных постройках – в 5–6 раз выше. Поэтому лучше территории, где условия для создания и развитии рекреационной деятельности не будут ограничены.

Я думаю: если создавать рекреационный туризм, то в основу лучше вкладывать оздоровительные технологии, именно оздоровительные, поскольку в наше время большинство предприятий по оздоровительному туризму держат рекреационные качества чуть ниже рекламных, так как у некоторых предприятий в целях получить больше прибыли чем дать оздоровительный отдых туристам, от чего лучшие туристические места для оздоровления стоят дорого.

Заключение. Из всего сказанного следует вывод о важности рекреационного потенциала, как в развитии, так и в создании зон для рекреационного туризма, путем поочередной оценки и учета факторов, также и потребностей людей.

Список литературы

1. Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. Рекреационная география. Москва, 1981. – 207 с.
2. Бавыкина Е. Н., Дзюина Г. М. Туристско-рекреационный потенциал территории. 2015. – URL: https://e-koncept.ru/2015/85630.htm.
3. Клименко И.В., Токаева Ж.Т. Природно – рекреационный потенциал территории и его оценка. 2011. – URL: http://articlekz.com/article/11635.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ КАК СПОСОБ КУРОРТНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ТУРИСТОВ В КРЫМУ (НА ПРИМЕРЕ ФГБУ «САНАТОРИЙ «ЮЖНЫЙ»)

Прокопчик И.В.
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Севастополь, Россия

HEALTH FOOD AS A WAY RESORT TREATMENT OF TOURISTS IN CRIMEA (ON THE EXAMPLE OF FEDERAL STATE INSTITUTION «SANATORIUM «SOUTH»)

Prokopchik I.
Sevastopol economic-humanitarian Institute (branch) V.I. Vernadsky Crimean Federal University,Sevastopol, Russia

Научный руководитель
Смирнов Д.В.

irchikago@mail.ru

In this article we will talk about the basics of clinical nutrition, the correctness of his organization in medical and health institutions. Diet is an integral part of the diet of tourists in sanatoria, dispensaries and rest houses, which operate on the territory of Crimea. The enormous growth of the importance of a correct balanced nutrition of man in the modern world determines the relevance of the chosen topic and disclose some of the details of clinical nutrition, as a way resort treatment.

Введение. Санаторно-курортное лечение – один из элементов комплексной реабилитации и профилактики обострений заболеваний различного вида и типа. Широко применяемое в санаторно-курортных учреждениях лечебное питание значительно повышает эффективность воздействия на организм специфических курортных факторов [1]. Лечебное питание в санаториях, профилакториях строится по принципам диетических рационов. В основе применения той или иной диеты в санаториях те же принципы, которые соблюдаются и в больничных учреждениях. Иными словами, характеристика каждого вида диет включает в себя следующие элементы: калорийность, химический состав (содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ), физические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), достаточно полный перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, а также особенности кулинарной обработки пищи, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи) [5].

Описание материалов и методов. В связи с вышеописанными особенностями путем изучения циклического меню нами рассмотрена организация диетпитания в ФГБУ «Санаторий «Южный».

Диетпитание в санаториях требует разделенного и особого подхода к каждому отдельно взятому туристу. Такая политика в организации лечебного питания проводится и в санатории «Южный». В обязательном порядке принимаются во внимание общие и местные патогенетические механизмы заболевания, характер обменных нарушений, изменения со стороны органов пищеварения, имеющиеся заболевания, соответствие росто-весовых показателей туриста, его возраст и пол. При правильно построенной лечебной диете, такой режим питания должен оказывать терапевтическое воздействие на весь организм, а не только на определенный пораженный орган.

При планировании и составлении лечебного питания для туристов в санатории учитываются физиологические потребности человека. Рацион туриста в лечебно-оздоровительных учреждениях по калорийности должен быть выше рациона человека, который занят умственным или легким физическим трудом, что составляет примерно 3300–3500 ккал [2]. При этом учитывается, что в условиях санатория присутствуют дополнительные энергетические затраты для занятий спортом, лечебно-профилактических зарядок, приемов различных процедур, грязелечения, прогулок и других видов активной деятельности.

В санатории «Южный», как и в другом ином лечебно-оздоровительном учреждении, химический состав рационов и калорийность диет регулируются и устанавливаются строгие нормы, которые утверждаются главным врачом в соответствии со стандартами.

Среди различных факторов питания в санаторной практике особый интерес представляет обеспеченность рационов витаминами и веществами высокой биологической

активности, которые наряду с ферментами и гормонами играют значительную роль в обменных процессах организма [4].

С этой целью для пациентов вводятся специализированные витаминные столы, с повышенным содержанием различных соков, овощей и фруктов в зависимости от сезона года. Такие назначения проводится на основе анализов в зависимости от уровня фактической обеспеченность организма туриста витаминами и минералами, а также с учетом специфики диеты, прописанной человеку его лечащим врачом.

Одновременно соблюдается правильность кулинарной обработки пищи, так как от этого напрямую зависит сохранение вкусовых качеств еды и биологическая ценность пищевых продуктов. Также стоит всегда помнить о том, что рацион питания в санатории должен быть разнообразным и соответствовать вкусовым характеристикам и привычкам отдыхающего, но в рамках, дозволенных диетой.

Значительное внимание в санатории «Южный» уделяется вопросу организации режима питания. Определенные часы приема пищи имеют очень большое значение в выработке условных рефлексов и слаженности в работе органов пищеварения и организма в целом. Именно поэтому, в санатории режим питания разрабатывается врачом-диетологом и утверждается главным врачом, как по времени, так и по количественно-качественному составу в сочетании с общим режимом и терапевтическими мероприятиями.

Организация лечебного питания включает в себя регулярность приема пищи в течение дня, соблюдения физиологически правильных интервалов между ними и распределение суточного рациона [6]. Время питания определяется количеством приемов пищи и общим распорядком дня в санатории. Непосредственно сам перерыв между приемами пищи не должен, как правило, превышать пяти часов в дневное время, а между последним вечерним приемом и первым утренним – десять–одиннадцать часов [3]. В санатории «Южный», установлен трехразовый прием пищи. Однако, после ужина, который длится с семи до восьми часов вечера, каждому отдыхающему выдается «поздний» ужин, с учетом прописанной диеты. Это может быть кефир, фрукты, кисель или компот.

Результаты. Лечебное питание в условиях санатория «Южный» осуществляется путем построения семидневного меню для каждой диеты, правильной кулинарной обработкой, вкусным приготовлением пищи, приятным внешним видом блюд, уютной обстановкой обеденного зала и соответствующей сервировкой стола, установлением системы предварительных заказов на все диеты, за исключением самых строгих. Так, в санатории «Южный», предусмотрена система предварительного заказа на три блюда по каждой лечебной диете.

Заключение. Успешное применение диетотерапии и лечебного питания зависит от правильного понимания и выполнения своих обязанностей всеми сотрудниками лечебно-оздоровительного учреждения. Для этого перед руководством здравниц стоит большая задача постоянно приобщать весь персонал к основным принципам организации лечебного питания и обслуживания гостей, знакомить с нововведениями в сфере диетологии и гостеприимства.

Список литературы

1. Ветитнев А.М., Журавлева Л.Б. Курортное дело: Учебная литература. – М.: Кнорус, – 2006. – 528 с.
2. Губергирц А.Я., Линевский Ю.В. Лечебное питание. – Киев: Высшая школа, – 2003. – 398 с.
3. Коржунова, Н. Курортно-рекреационное хозяйство. – 2005. – 95 с.
4. Кусков А.С., Лысикова О.В. Курортология и оздоровительный туризм. – Ростов-на-Дону: Феникс, – 2004. – 102с.
5. Лифляндский В.Т. Новейшая энциклопедия здорового питания. – СПб.: Издательский дом «Нева», – 2004. – 384 с.
6. Субботина Е.В. Организация питания туристов. – М.: Инфо – Рутения, 2008. – 211с.

Раздел 2.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО И ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Анисимова Ю.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

THE DEVELOPMENT OF DOMESTIC AND INBOUND TOURISM IN THE TERMS OF INTERREGIONAL INTEGRATION

Anisimova Y.
Orenburg State University, Orenburg, Russia

Научный руководитель
доц., канд. экон. наук Полякова И.Л.

yv_anisimova@mail.ru

Currently, outbound tourism is more profitable for Russian tourist organizations than domestic tourism. This negatively affects the economic development of the regions. To resolve this problem, it is necessary to develop interregional cooperation. One of variants of such interaction is the creation of interregional projects in the field of tourism. This will increase the sales volume of domestic tourist products, will strengthen investment activity, etc.

Туристская отрасль считается одной из самых динамичных в современном мире. Российская Федерация обладает большим разнообразием туристских ресурсов, что дает возможности туристским организациям для развития их деятельности как в целом по стране, так и в регионах, а нашим гражданам – пользоваться туристско-рекреационными услугами, не выезжая за пределы страны. Однако в настоящее время выездной туризм преобладает над внутренним, что может быть связано со следующими причинами, приведенными в работе Р.С. Хорошевым [1]:

- достаточно высокий уровень морального и физического износа материальной базы туризма;
- низкий уровень сервиса и квалификации кадров;
- небольшой ассортимент предлагаемых услуг;
- неконкурентоспособные цены отечественных туристских продуктов по сравнению с зарубежными предложениями;
- слабая реклама туристских возможностей регионов;
- неблагоприятные условия для инвестиций (как следствие всего перечисленного выше).

Сдерживающими факторами развития регионального туризма являются, во-первых, стереотип, что Россия неблагоприятная для этого страна, а, во-вторых, ограниченные представления большинства сограждан о туристских возможностях нашей страны, за исключением Черноморского побережья и городах «Золотого кольца». В связи с этим, для туристских целей используется лишь малая часть имеющихся туристско-рекреационных ресурсов, в результате чего в сфере внутреннего туризма отсутствует полноценный товарно-денежный обмен, что тормозит экономическое развития отрасли. Денежные средства россиян, которые должны стать основой инвестирования отрасли, вывозятся за границу [2]. Выездной туризм является более прибыльным для российских туристских компаний, чем внутренний. Поэтому большинство из них специализируются на организации выездного туризма. Как утверждают представители турфирм, реализовывать россиянам внутренние отечественные туры нерентабельно.

На территории нашей страны имеются уникальные ресурсы для развития культурно-познавательного, рекреационного, научно-делового, сельского и многих других видов туризма [3]. Включение их в оборот возможно с помощью развития межрегионального взаимодействия. Так учеными Института социально-экономического развития территорий РАН отмечено, что межрегиональное взаимодействие, основанное на кооперации и специализации различных регионов, является наиболее перспективной формой для осуществления комплексной модернизации социально-экономических систем регионов, а его стимулирование – одной из актуальнейших задач региональных органов государственной власти [4].

Межрегиональное сотрудничество в сфере туризма представляет собой объединение ресурсов и возможностей регионов для формирования единого туристического пространства.

Одной из форм реализации межрегионального сотрудничества в сфере туризма является создание проектов, включающих туристские маршруты нескольких субъектов РФ. Основной целью применения такого инструмента является непосредственное развитие внутреннего и въездного туризма.

В настоящее время реализация межрегионального сотрудничества инициируется государственными и региональными органами власти. Ознакомиться с несколькими примерами межрегиональных туристских маршрутов, разработанных Министерством культуры РФ можно в таблице 1.

Таблица 1. Межрегиональные туристские маршруты в России.

Название	Регионы	Цель проекта
«Золотое кольцо России»	7 регионов Центрального федерального округа (Московская, Владимирская, Ивановская, Рязанская и др. области)	Знакомство с древними городами Северо-Восточной Руси (с уникальными памятниками истории и культуры России, центрами народных ремёсел) [5].
«Русские усадьбы»	10 регионов Центрального федерального округа, Вологодская, Ленинградская и Псковская области	Стимулирование развития и возрождения усадеб [6].
«Серебряное ожерелье России»	11 регионов СЗФО: г. Санкт-Петербург, Калининград, Архангельск, Ленинградскую область, Вологду, Карелию, Ненецкий АО и т.д.	Создание единой системы музейно-исторических центров [6].
«Восточное кольцо России»	12 регионов Дальнего Востока и Восточной Сибири, в т. ч.: Саха, Бурятия, Забайкальский, Приморский и Хабаровский края и др.	Реализация разностороннего потенциала дальневосточных и сибирских регионов как места отдыха и путешествий [7].
Новый туристский маршрут «Великий шелковый путь»	Субъекты Северо-Кавказского федерального округа	Знакомство с географическим, культурным и кулинарным разнообразием российского Кавказа [8].

На территории Приволжского федерального округа в данный момент действует межрегиональный железнодорожный маршрут (Пермь–Екатеринбург–Тюмень–Тобольск–Пермь) «Большая Волга». Как считает директор туристической выставки «Интурмаркет», О. В. Хоточкина: «Это отличный пример того, как может быть правильно и с выгодой для всех организовано межрегиональное сотрудничество в сфере туризма».

В результате организации маршрута число поездок иностранных граждан в РФ с 30,5 млн. руб. в 2015 году должно увеличиться к 2020 году до 40 млн. руб., а число гостиниц возрастет за 5 лет почти на одну треть [9].

В Оренбургской области, несмотря на такие возможности, как выгодное географическое и политическое положение, наличие неповторимых памятников природы и объектов культурного наследия, развитая транспортная инфраструктура, туристская отрасль находится на стадии развития.

Индустрия туризма нашего региона включает в себя более 100 туристских фирм, из них 6 туроператоров, более 120 гостиниц разного уровня, около 60 санаториев, около 40 туристический баз и домов отдыха.

На сегодняшний день мы можем предложить следующие виды туризма и уникальные туристские объекты:

- лечебно-оздоровительный: ландшафты Предуралья, Ириклинского водохранилища, Бузулукского Бора;
- историко-культурный: экскурсии по следам «Капитанской дочки» или «Русского бунта»;
- культурно-познавательный: археологические находки в Каргалинских медных рудниках или следы сарматско-савроматской культуры;
- экстремальный: горнолыжные курорты в г. Кувандык или г. Ташла;
- экологический, познавательный: изучение заповедного мира в заповеднике «Оренбургский»;
- спортивный туризм: сплав по рекам Урал, Сакмара;
- конный туризм, паломнический и т.д. [10].

На территории Оренбургской области сформировались пять локальных зон, которые

обладают наибольшим туристско-рекреационным потенциалом: Бузулукский бор, озера Соль-Илецка, Ириклинское водохранилище, горнолыжная база в г. Кувандык, рекреационная зона в Тюльганском районе. Основной приток туристов региона приходится именно на них. При этом в последние годы рост числа приезжающих замедлился, а туристические фирмы ориентированы в основном на выездной туризм [11]. Оренбургская область граничит с 2 республиками (Башкортостан, Татарстан), 3 областями (Самарской, Саратовской и Челябинской) и государством Казахстан. Наш регион окружают не менее привлекательные туристские ресурсы в соседних областях и республиках, что можно использовать для построения новых и взаимовыгодных маршрутов. Отличным фактором, способствующим привлечению туристов в нашу область, может стать проведение исторических реконструкций по мотивам пугачевского восстания совместно с республиками Башкортостан, Татарстан и Саратовской областью. Национальный парк «Бузулукский бор», расположенный на границе Оренбургской и Самарской областей, представляет уникальную ценность для обоих регионов, поэтому можно объединить усилия в создании экскурсионных маршрутов, повышении посещаемости, охране объекта.

С Республикой Казахстан органы государственной власти сотрудничают в различных отраслях, в том числе и в сфере развития туризма. В настоящее время в результате проведения Международного туристического форума «Туристический потенциал России и Казахстана (на пути к ЭКСПО-2017)» планируется разработка нового совместного туристического маршрута под названием «Кольцо Евразии». Он объединит Западно-Казахстанскую и Актюбинскую области Казахстана, а также Оренбургскую область, «их богатое историко-культурное наследие и живописные природные комплексы в интересах взаимного познания, дружбы и сотрудничества» [12].

Таким образом, межрегиональное сотрудничество является одним из эффективных способов развития внутреннего туризма Российской Федерации. Создание новых проектов межрегионального сотрудничества в туристской сфере позволит повысить информированность о регионах среди туристов и организаций турбизнеса, увеличить объем продаж турпродуктов, активизировать инвестиционную деятельность, укрепить сотрудничество региональной власти и турорганизаций, повысить туристский потенциал субъектов и, как следствие, внести вклад в экономику региона и страны.

Список литературы

1. Хорошев Р.С. Региональный аспект развития туристского комплекса Российской Федерации // Сборник научных статей Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2015. – С. 252.
2. Современные подходы к решению финансово-экономических проблем : сборник научных трудов / под ред. Н. В. Ширяевой. – Ульяновск : УлГТУ, 2012. –129с.
3. Якунин В.Н., Виды туризма: историография проблемы // Россия–Казахстан: приграничное сотрудничество, музейно-туристический потенциал, проекты и маршруты к событиям мирового уровня. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 100.
4. Леонидова Е.Г., Межрегиональное сотрудничество как ключевой инструмент в создании качественного туристского продукта в условиях импортозамещения // Экономика качества. – № 14, 2016. – С. 1–4.
5. Шубина М.М., Горшкова М.А., Горшкова П.В. и др. Культурное наследие и его роль в формировании духовности общества (на примере «Золотого кольца России» // Символ науки. – 2016. – № 4–4. – С. 237–239.
6. Русские усадьбы. Информационно-познавательный проект «Планета дорог». – Режим доступа: http://www.planetadorog.ru/r/russkie_usadby/
7. Туристический маршрут «Восточное кольцо России» получит новый импульс к развитию. Официальный сайт Федерального агентства по туризму. – Режим доступа: http://www.russiatourism.ru/news/11081/
8. Новый туристический маршрут «Великий Шелковый путь» открывается на Северном Кавказе. Информационное агентство России ТАСС. – Режим доступа: http://tass.ru/v-strane/3651747
9. Межрегиональный туризм тормозит не только перевозка. Информационно-аналитический журнал для профессионалов «Турбизнес». – Режим доступа: http://www.tourbus.ru/news/8316.html
10. Туризм и отдых в Оренбургской области. Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области. – Режим доступа: http://oren-turizm.ru/route
11. Полякова И.Л. Перспективы развития туристско-рекреационного комплекса Оренбургской области // Вестник Оренбургского гос. ун-та. – 2012. – № 8 (144). – С. 144–149.
12. Оренбуржье и Казахстан стремятся к наращиванию взаимных турпотоков. Сайт информационно-аналитического центра Евразия–Поволжье. – Режим доступа: http://evrazia-povolzhye.ru/orenburzhe-i-kazaxstan-stremyatsya-k-narashhivaniyu-vzaimnyx-turpotokov/

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Артамонова Е.А.
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орел, Россия

MODERN ASPECTS OF DEVELOPMENT OF HEALTH TOURISM IN OREL REGION

Artamonova E.
Orel state University named after I. S. Turgenev, Oryol, Russia

Научный руководитель
Давыдова О.В.

katerina.artamonova2012@yandex.ru

In recent times, it is important to health tourism which is practiced in many regions of Russia, including in Orel. The region has great potential for the development of health tourism. However, there are a number of problems associated with modernization and reconstruction of health centers.

В последнее время в мире наблюдается значительный рост туристской индустрии, особым элементом которой является лечебно-оздоровительный туризм. Лечебно-оздоровительный туризм – это перемещение резидентов в пределах государственных границ и за ее пределы на срок не менее 20 часов и не более 6 месяцев в оздоровительных и профилактических целях [5], к которым относятся укрепление здоровья и самочувствия человека, профилактика заболевай и отдых.

В современных условиях жизни человека лечебно-оздоровительный туризм имеет огромное значение и пользуется популярностью. Во многом этому способствуют неблагоприятная экологическая ситуация в мире, тяжела информационная нагрузка на центральную нервную систему, большое количество стрессов. Кроме того, увеличивающийся спрос на лечебно-оздоровительные услуги связан с возрастающим интересом людей к здоровому образу жизни.

Российская Федерация обладает огромным туристским потенциалом, включая и лечебно-оздоровительные аспекты туристической индустрии. По всей стране располагается множество курортов, которые занимаются оздоровительной деятельностью. К таким местам относятся курорты Черноморского региона (Геленджик, Сочи, Анапа, Ялта), Ставропольского края (Пятигорск, Кисловодск, Ессентуки), Балтики (Светлогорск, Зеленоградск), Карелии, санатории Московской и Ленинградской областей.

Орловская область также имеет большой потенциал для развития лечебно-оздоровительного туризма. Данный регион характеризуется выгодным географическим положением – расположен в центральной части Среднерусской возвышенности, в лесостепной зоне, с благоприятным умеренным климатом. Лечебно-оздоровительный туризм Орловского региона представлен санаториями-профилакториями «Дубрава», «Мценск» и «Лесной».

Санаторий «Дубрава» расположен в лесном массиве в 4 км от города Орла. Посетители данного оздоровительного заведения имеют возможность не только отдохнуть в экологически чистом месте, но и получить высококвалифицированное медицинское обслуживание. Санаторий специализируется на лечении широкого спектра заболеваний, активно применяются методики грязелечения, климатотерапии и водолечения [3]. Номерной фонд санатория составляет 220 номеров: одноместных, двухместных и категории «люкс». Отдыхающие могут воспользоваться сауной, спортивным залом, библиотекой.

Санаторий «Мценск» расположен на берегу реки Зуша в 320 км от Москвы. Оздоровительное учреждение активно использует в лечении грязевые и сухие углекислые ванны, горный воздух, минеральные воды [2]. На территории санатория посетителям предлагается заняться различными видами активного отдыха: лыжным спортом, велоспортом, а так же рыбной ловлей. Номерной фонд – 104 номеров, категории «Стандарт», от одноместных до пятиместных. Отдыхающие могут воспользоваться большим бассейном, сауной, спортивным залом, бильярдом, библиотекой.

Санаторий-профилакторий «Лесной» располагается в микрорайоне города Орла в смешанной лесопарковой зоне. Специализацией заведения является лечение сердечно-сосудистых заболеваний, почек, органов дыхания, гинекологии [4]. Санаторий рассчитан на

размещение 120 гостей, в одноместных и двухместных номерах. К услугам пациентов следующие процедуры: аромаванны, души, массаж; электро-, тепло-, грязе-, светолечение; сухие углекислые ванны, озонотерапия, психотерапия, мануальная терапия, гипокситерапия («Горный воздух»). На территории санатория также имеются бассейн, сауна, спортивный зал и бильярд.

Санаторно-лечебная база Орловской области по многим параметрам отвечает требованиям населения. Пациентами санаториев, как правило, являются жители Орловской, Московской и Брянской областей.

Несмотря на наличие высококвалифицированного персонала, широкого спектра предоставляемых лечебных программ и дополнительных услуг, лечебно-оздоровительные учреждения Орловской области не пользуются большой популярностью среди туристов.

Главной проблемой развития оздоровительного туризма в данном регионе является отсутствие инвестиций, в том числе и со стороны правительства. Материально-техническая база оздоровительных учреждений крайне изношена, она характеризуется устаревшим оборудованием и некачественным ремонтом помещений. Так, например, в санатории «Дубрава» несколько лет назад была проведена реконструкция главного корпуса, но лечебно-оздоровительный корпус не претерпел никаких изменений. В то же время, ремонт и меблировка номеров санатория «Мценск» остались еще с советских времен. Гостям лечебно-оздоровительных учреждений находиться в подобных помещениях некомфортно.

Еще одна проблема связана с тем, что Орловская область как один из центров оздоровительного туризма малоизвестен на российском рынке. Зачастую россияне предпочитают отдыхать и лечиться в курортных регионах нашей страны, тратя немалые деньги, в то время как рассматриваемый регион предоставляет высокий уровень медицинского обслуживания, квалифицированный персонал и множество разнообразных процедур, по приемлемым ценам.

Таким образом, Орловская область обладает большим климатическим, ресурсным и рекреационным потенциалом для развития лечебно-оздоровительного туризма. В структуре доходов данный вид деятельности занимает более 5% в общемировом туристическом обороте, т.е. является наиболее денежноемкой отраслью туризма [1]. Данный элемент в настоящее время характеризуется как стабильный источник доходов государства, является важным фактором устойчивого развития общества, способствует сохранению и поддержанию здоровья всего населения, поэтому проблемы ее развития необходимо решать на региональном уровне.

Для правительства Орловской области очень важно поддерживать местные санаторно-оздоровительные учреждения, способствовать их развитию, осуществлять инвестирование. Малую осведомленность россиян соседних регионов относительно возможностей лечения и реабилитации в санаториях-профилакториях Орловской области необходимо так же устранять при помощи поддержки местных властей, посредством улучшения имиджа региона в целом и как туристического центра в частности.

В заключении хотелось бы отметить, что проведенные в комплексе мероприятия по улучшению и модернизации санаторно-лечебных учреждений Орловской области увеличат налоговые поступления в городской бюджет, что обязательно скажется на развитии экономики региона, сделают область более привлекательной как для туристов, так и для местных жителей, будут способствовать оздоровлению населения.

Список литературы

1. Ветитнев А.М., Оргина Е.В. Управление развитием рынка лечебно-оздоровительного туризма. – М.: Инфра-М, 2016. – 160 с.
2. Орловская область: санаторий-профилакторий Мценск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tourism-orel.ru/?5/sanatorii_i_pansionaty/mcensk (дата обращения 03.03.2017)
3. Официальный сайт ГУП ОО «Санаторий «Дубрава» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dubrava.irtikud.com (дата обращения 03.03.2017)
4. Официальный сайт ООО «Санаторий-профилакторий Лесной» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.splesnoy.ru (дата обращения 03.03.2017)
5. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие/А.В.. – М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.

АНАЛИЗ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СПАССКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Безручко Е.С.
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, г. Рязань, Россия

ANALYSIS OF TOURIST-RECREATIONAL POTENTIAL OF THE SPASKI DISTRICT OF RYAZAN REGION

Bezruchko E.
Ryazan State University named after S.A. Yesenin, Ryazan, Russia

Научный руководитель
доц., канд. наук Мишнина Е.И.

gjun5@mail.ru

In the modern world, an important component of developing the region's potential are tourism and recreational resources, the policy of the region should strive to effectively study and apply them for the sustainable development of tourism. The use of recreational resources together with the development of tourism, the revival of traditional nature management can determine the future economic development of the region.

Введение. Туристские услуги набирают высокие темпы развития, поэтому для специалистов по туризму существует необходимость в чётком осознание термина «туристско-рекреационный потенциал». Туристско-рекреационный потенциал территории – это совокупность природных, культурно-исторических и социально-экономических предпосылок для организации туристско-рекреационной деятельности [3]. В структуре туристско-рекреационного потенциала главными элементами являются туристические услуги и туристская инфраструктура. В последнее время заметно активизировалось рекреационное использование территорий областей Центральной части России, в том числе и Рязанской области [1].

Материалы и методы. Основные методы исследования: метод анализа, метод описания, метод полевых исследований. При написании данной статьи использовались труды Д.В. Николаенко, А.С. Кускова.

Результаты и их обсуждение. Существуют факторы, которые обозначают основные условия развития Спасского района. Большое значение имеют экономико-географическое положение района, природно-рекреационные условия и ресурсы, экологические условия и насыщенность района культурными объектами показа. Непосредственное влияние оказывает близость и соседство Рязанской области с Московской областью.

В районе действуют следующие виды транспорта в целях туризма: автомобильный, водный, железнодорожный. Спасский район расположен в северной центральной части Рязанской области, в южном направлении район пересекается транспортным коридором «Север–Юг», который включает основной железнодорожный маршрут, в этом коридоре расположена автомагистраль, имеющая федеральное значение М-5 «Урал» Москва–Рязань–Самара–Челябинск. Район обеспечен междугородними автобусными маршрутами (Москва, Рязань). На трассе М-5 сохранились мосты – в районе села Добрый сот через реку Проня, рядом с селом Кирицы через реку Кирица [2]. Внутри района по обслуживанию населения действуют 13 маршрутов, помимо этого используются служебные автобусы предприятий и организаций для перевозки своих рабочих. Река Ока образует достаточно сильный транзитный потенциал района. Река Ока является экологической составляющей и выполняет функции поддержания экологического равновесия Спасск-Рязанского промышленного узла. Транспортная инфраструктура в районе улучшается, ведется исправление дорог, в настоящий момент на 2017 год существует объезд с. Кирицы расстоянием 13 метров. Все новшества ведут к росту туристов, уменьшению эмоциональной напряженности из-за неприятного впечатления от старого дорожного покрытия, сейчас можно без проблем добраться к объектам показа.

В Спасском районе насчитывается 25 открытых точек питания и 4 закрытых (в базах отдыха). В 2011 году был закрыт ОГООУ для детей, нуждающихся в длительном лечении, «Кирицкая санаторная школа-интернат» в с. Кирицы.

Инфраструктура гостеприимства в Спасском районе представлена гостиницами, базами отдыха, турбазой, сетью оздоровительных учреждений и домом рыбака (см. рис.1). По вместимости посетителей выделяются базы отдыха «Волна» (205 мест), «Сосновый бор» (200–250 мест) и «Электрон» (200 мест); вместимость в оздоровительных учреждениях варьирует от 130-500 мест, наибольшую ёмкость имеет ФГУ ДТС «Кирицы», наименьшую ДОЛ «Олипм». Существование гостиничной инфраструктуры говорит о развитие района для туристического потенциала. В районе нет туроператоров и турфирм, организацией туров занимаются туристские агентства города Рязани.

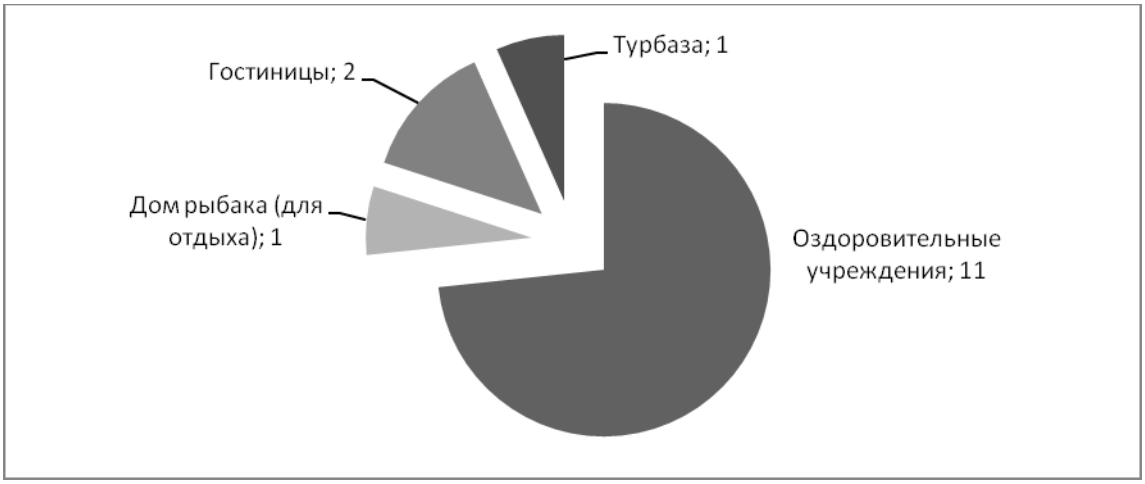

Рисунок 1. Количество средств размещения в Спасском районе (составлено по [2])

Спасский район Рязанской области обладает уникальными природно-рекреационными ресурсами. В его состав входят 15 сельских поселений. В районе располагаются памятники природы (озёра Ковяжное, Дубское, Ванда, Пригорочное, Пыронтово) и Окский биосферный заповедник, что способствует развитию научного, экологического туризма. Наблюдается рост детского туризма в районе, в нем расположено множество детских лагерей, связано это с подходящими природными условиями. Лагеря окружены сосновым бором и заселённость в них круглогодичная.

Для того чтобы сохранить природно-рекреационные ресурсы, необходимо:

1) сохранение биологического разнообразия территории;
2) управление природно-рекреационными ресурсами, с целью устойчивого развития экотуризма;
3) повышение экологической культуры туристов [4].

Спасский район насыщен культурными объектами. В пределах территориальной туристско-рекреационной системы он является опорой для развития культурно-познавательного туризма. На востоке района находится городище Старая Рязань. Именно этот археологический объект дает возможность развитию рекреационно-туристической деятельности. Древнее городище Старая Рязань занимает 2 место после Киева по числу найденных кладов. Клады состоят в основном из золотых и серебряных изделий XII–XIII вв. Большинство находок выставлено в залах Рязанского Кремля. С культурно-познавательной целью одними из лидирующих объектов у школьных групп являются Спасский историко-археологический музей им. Г.К. Вагнера и музей К.Э. Циолковского.

Спасской районной Думой была утверждена муниципальная целевая программа развития туризма. В среднем, по оценке этой программы, туристский поток в район составляет около 4 тыс. туристов в год. С каждым годом число посетителей и объемы туристско-экскурсионных услуг в районе возрастают.

Число неорганизованных туристов за последние три года возросло, как и турпоток (см. рис.2).

Рисунок 2 Туристский поток в Спасский район за 2016 год

Из рис. 2 видно, что число экскурсантов в два раза превышает туристов, в основном в район приезжают утром на экскурсию, а в вечернее время отбывают в рязанскую гостиницу.

Можно выделить основные объекты, которые привлекают туристов в Спасский район, к ним относятся: культурно-исторические объекты (комплекс зданий, принадлежащих знаменитому роду Головниных в с. Красильниково, музей К.Э.Циолковского (родовой дом) в с. Ижевское, Спасский историко-археологический музей, городище «Старая Рязань», усадьба фон Дервиза в с. Кирицы); природные объекты (Окский государственный биосферный заповедник и его музей, конно-туристская база отдыха «Сумбулово»); отдельно можно отметить базу отдыха «Волна».

В настоящее время на территории района действуют автобусные туристские маршруты, обеспечивающие посещение туристами из других регионов объектов показа Спасского района: Спасск–Ижевское–Брыкин Бор; Спасск–Ст. Рязань–Исады; Спасск–Ст. Рязань–Кирицы. На сайте туристического информационного центра города Рязани были представлены главные туристические маршруты по Рязанской области, два из которых проходят по Спасскому району. Один из маршрутов полностью проходит по Спасскому району и затрагивает 4 объекта просмотра, другой же сосредоточен для показа Старожиловского района, но затрагивает объект в с. Кирицы.

Заключение. Таким образом, прогресс в развитие туристических услуг в Спасском районе очевиден, турпоток с каждым годом возрастает, в туристской инфраструктуре видны улучшения, местные орган власти продвигают программы по обновлению территориального пространства для туристов. Власти Спасского района должны дальше принимать меры по облагораживанию территории и проводить реконструкцию инфраструктуры, все мероприятия, которые будут направлены на улучшение туристического потенциала, приведут к повышению экономической эффективности территории.

Список литературы

1. Кусков А. С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география. Учебно-методический комплекс.– М. : МПСИ, Флинта, 2005. – 496 с.
2. Материалы по обоснованию проекта схемы территориального планирования Спасского района. – URL: http://uzluga.ru/potrd/Рязанская+область+спасский+муниципальный+район+схема+территориального+планирования+Том+2+материалы+по+обоснованию+проекта+схемы+территориального+планированиsd/main.html (дата обращения: 16.02.2015).
3. Николаенко Д.В. Рекреационная география: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.–288с.
4. Безручко Е.С. Развитие экологического туризма в Рязанской области Спасского района для сохранения экологического баланса/ // Экологический марафон XXI века: сборник материалов III международного дистанционного конкурса. 11 апреля – 25 апреля 2016г., г. Самара. – Самара: изд-во СГСПУ, 2016. –186-190с.

К ВОПРОСУ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРСОНАЛА ТУРИСТСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ ПРИ ПРОЕКТИРОВАНИИ МОДЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКИХ РЕКРЕАЦИЙ

Ворожцова К.А.
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, Россия

TO THE QUESTION OF RESPONSIBILITY OF PERSONNEL OF THE TOURIST ENTITIES WHEN DESIGNING MODELS OF DEVELOPMENT OF TOURIST RECREATIONS

Vorozhtsova K.
Magnitogorsk state technical university of G. I. Nosov, Russia

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Плотникова Е.Б.

Karinavorozhcova@mail.ru

Article is devoted to questions of responsibility of personnel of the tourist entities designing new and enhancing old objects of tourist recreations. The moral and moral type of responsibility to the nature and society which in the conditions of recreational activities quite often are exposed to essential and pernicious changes is considered. The point of view of the author expresses that the issue can try to be resolved, purposefully realizing and strengthening the educational capacity of educational institutions where training of managers for the tourism industry is performed.

Введение. Текущий этап социально-экономического развития России характеризуется повышенным спросом населения на туристские услуги, а поэтому и необходимостью непрерывного повышения качества их изучения и реализации. Из проблем самой индустрии туризма выделилась проблема развития внутренних туристских рекреаций с учетом сохранения необходимого баланса между природным их богатством и урбанизацией, деэкологизацией, повышенной изменяемостью естественной среды рекреационных комплексов.

Материалы и методы. Исследованию проблемы был посвящен анализ литературы и проведение опроса среди будущих менеджеров туристских организаций (студентов вуза, прошедших производственную практику в турфирмах). *Цель анализа* – определить у респондентов чувствительность к профессиональной ответственности, знание о видах профессиональной ответственности в разработке новых моделей и проектов туристских рекреационных систем, в подготовке туристов к активности туристской деятельности в рекреационной системе.

В ходе анализа вырабатывались методы решения проблемы, которые автору статьи увиделись в плоскости воспитания студентов (воспитательный метод), так как ответственность – это чувство, которое у человека формируется, «прививается» (чаще с детства, но не только), вырабатывается в ходе целенаправленных воспитательных воздействий на моральную и нравственную сторону человека, в процессе развития, например: мотивов природной бережливости, любви и уважения к природе.

Итак, вслед за учеными, мы утверждаем, что для проектирования новых (безопасных для естества рекреационной среды) или обновления старых моделей парков, пляжей и проч., необходима воспитанная личность, обладающая в действиях особо уважительным отношением к природе, руководствуемая в них правилом «не навреди», имеющая достаточный уровень чувствительности к проблемам экологии, культуры использования природных богатств. Такая личность должна уметь совмещать свою уникальную идею, разработку, проект и проявлять при этом чуткость, профессионализм в подборе средств ее реализации, в анализе самых разных (социальных, культурных, экономических, экологических) последствий этой реализации.

Результаты и их обсуждение. Постановка вопроса о безопасном для природы проектировании моделей туристских рекреаций и ответственности в этом соответствующего персонала турфирм принадлежит ряду авторов учебных пособий, прочих трудов по рекреационной географии. Есть размышления об этом и в трудах о профессиональной педагогике туризма, маркетинге персонала и социализации личности работников туристских

организаций. Так или иначе, но вопрос обсуждается, идет поиск путей его наиболее разумного разрешения.

Так, в пособии Д.В. Николаенко говорится, что изученность феномена внутренней туристской рекреации сегодня слабая, а осмысление понятия о качестве администрирования рекреационной деятельности людей (туристов, обслуживающего туристские рекреации персонала транспортных, гостиничных, ресторанных и проч. компаний) размыто [3].

В.Ф. Буйленко высказывает мысль, что при присутствии среди всего хорошего имеется также и ряд негативных последствий использования туристских рекреаций и что причина – в особенностях связи между задействованной в рекреации природой и культурой ее использующих людей; в особой готовности администрации рекреационного комплекса нести ответственность за проектирование новых и совершенствование имеющихся объектов комплекса, за способность работать с бюджетом и перспективами таких проектов, за минимизацию изменения природной среды рекреационной системы и т.п. [1].

Ответственность проектировщиков новых объектов туристских рекреаций лежит в области интеллектуальной и творческой сферы человека – способности думать, наблюдать, организовывать мысли, моделировать идеи, делать и обеспечивать основаниями открытия и т.д. Эта сфера зависит как от объективных, так и от субъективных внешних и внутренних факторов, среди которых очевидно значимыми оказываются привычки и мотивы ответственной, или, по словам Е.Б. Плотниковой и др., контролируемой интеллектуальной и творческой деятельности. Основным критерием оценки этого качества такой деятельности в трудах данного автора обозначено присутствие признаков интеллектуальной культуры личности. Показателями – коэффициенты общественной полезности и экономической целесообразности продукта интеллектуальной деятельности. Инструментом развития интеллектуальной и творческой культуры – воспитывающее обучение [4]; создание специальной среды с укрупненными задачами интеллектуальной социализации личности – обучения совершенствованию опыта соизмерения личных (например, предпринимательских) интересов с потребностями и проблемами окружающей среды (другого человека, общества, природы) [5].

И.В. Зорин, В.А. Квартальнов и др. решение вопроса о воспитании у менеджеров турфирм чувства ответственности видят в развитии нового научного направления – педагогики туризма. По мнению ученых, эта педагогика, помимо прочих своих задач, сосредоточена на аксиологии туризма, включающей в себя целые группы ценностей, в том числе – ценность бережливого отношения к ресурсам туризма, ценность бдительности и предупредительности в делах сохранения и развития туристских рекреаций [2].

Заключение. При постановке вопроса об ответственности проектировщиков объектов и моделей развития туристских рекреаций было обращено внимание к самому понятию о туристской рекреации, к процессу работы с разработкой туристских рекреаций. Выяснилось наличие большой опасности последствий низкого уровня этой ответственности, присутствие необходимости развивать ее как у отдельных менеджеров, так и у руководства проектных отделов.

В ходе погружения в специальную литературу и проведения анализа по выявлению чувства ответственности у будущих менеджеров турфирм мы пришли к выводу, что в силу как субъективных, так и объективных причин, но порой имеет место безответственное (а именно бескультурное) отношение проектировщиков туристских рекреаций к предмету своей работы. Не учитывается и не выполняется принцип минимума природных изменений при достижении максимума возможностей проекта в решении задачи удовлетворить потребности туристов. Не придается значения понятию о возможном «истощении» и «уничтожении» уникального естества природных ресурсов, привлекательных для разработки объектов и моделей туристских рекреаций. Не осознается в ходе разработки новой идеи важность балансирования между социальной, культурной, экологической сверхзадачами человечества и экономической выгодой отдельного проекта, отдельного лица или организации.

Однако, если учреждения профессионального образования менеджеров для индустрии туризма эффективно реализуют свой воспитательный потенциал и создадут систему целенаправленных воздействий на моральную и нравственную сторону обучающихся (например, усилится преподавание курсов профессиональной этики и корпоративной культуры, в ходе которых у обучающихся прочно сформируются мотивы, умения, привычки принимать решения с учетом прогнозов их последствий), то таких ситуаций станет меньше и проекты

развития туристских рекреаций будут гарантированно полезны для общества, но не так опасны для природы.

Список литературы

1. Буйленко В.Ф. Туризм: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
2. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Туристика: монография. М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.
3. Николаенко Д.В. Рекреационная география: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 288 с.
4. Плотникова Е.Б. Воспитывающее обучение: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр Академия, 2010. – 176 с.
5. Плотникова Е.Б. Развитие интеллектуальной культуры студентов: монография / Е.Б. Плотникова. Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2011. – 306 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СВАДЕБНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ КРЫМСКОГО ПОЛУОСТРОВА

Галушко А.В.
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Севастополь, Россия

Научный руководитель
Смирнов Д.В.

galushko-artem@mail.ru

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF WEDDING TOURISM ON THE TERRITORY OF THE CRIMEAN PENINSULA

Galushko A.
Sevastopol economic-humanitarian Institute (branch) V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Sevastopol, Russia

The article discusses the concept of "wedding tourism", analyzes the current state of its development on the territory of the Crimean Peninsula, shows the inextricable link between the development of wedding tourism with the development of the tourism industry in General, the problems identified and defined prospects of development of wedding tourism in the Crimea.

Введение. На сегодняшний день в мире туристская отрасль уверенно развивается, доходы от туризма с каждым годом растут. В связи с существованием острой конкуренции в этой сфере появляются новые виды туризма, в т.ч. и свадебный.

Свадебные традиции существуют с древнейших времен и становятся объектом изучения людей со всего мира. Именно благодаря развитию цивилизации, появляются новые возможности для воплощения интересных свадебных идей для людей, стремящихся отойти от традиционного стандартного праздника свадебного обряда. Так, все чаще молодожены обращаются в турагентства для поиска красивых мест для проведения свадеб и последующего отдыха.

Крым всегда считался курортом, здравницей. С учетом современных тенденций в сфере туризма, с появлением такого вида туризма, как «свадебный туризм», существуют определенные проблемы его развития, требующие разрешения в скором будущем.

Цель статьи – дать анализ перспектив развития свадебного туризма на территории Республики Крым и города федерального значения Севастополь.

Описание материалов и методов. Свадебный туризм – эксклюзивный вид деятельности в индустрии путешествий. Часто туристские фирмы рассматривают его как особый тип индивидуальных туров. Под этим видом туризма принято понимать проведение свадебных церемоний, заключение брака, венчание, церемонии символического характера, а также свадебные путешествия.

Примерно до середины XX века свадебные церемонии чаще всего проводились в стране молодоженов. В настоящий момент церемонию бракосочетания возможно провести

практически в любом уголке нашей планеты – в зависимости от пожеланий молодоженов. Для свадебного туризма характерен в большей степени, в сравнении с другими видами туризма, индивидуальный подход и индивидуализированная программа предстоящего тура.Такие туры отличаются самыми лучшими романтическими отелями, роскошным оформлением номеров и т.д.

В специальной литературе свадебный туризм часто рассматривается как отдельный вид туризма. Отдельные авторы проводят классификацию свадебных туров, выделяя при этом:

- городские свадебные туры;
- пляжный отдых;
- отдых в горах;
- свадебные «путешествия»;
- смешанные виды, во время которых молодой паре создадут условия для занятий как пляжно-купальной так и познавательно-развлекательно рекреацией [4].

Особенности инфраструктуры, наличие всевозможных туристских ресурсов позволяют развивать на Крымском полуострове свадебные туры.

Свадебный туризм является одним из достаточно новых направлений отдыха в Крыму. Сегодня тут предлагают проведение выездной свадебной церемонии и медового месяца на крымском побережье. По желанию молодоженов могут быть предложены услуги профессиональных фотографов и видеографов, которые сохранят самые красивые и романтичные моменты церемонии бракосочетания на берегу моря, услуги свадебного кортежа по богатому на памятники архитектуры и уникальные природные уголки Южнобережью, услуги проведения вечерних шоу-программ, услуги по организации фейерверка, файер-шоу и т.д.

В Крыму новобрачные также имеют возможность прогуляться на яхтах, совершить вертолетные экскурсии, а также подводные погружения с аквалангом. Кроме того, к услугам молодоженов познавательные туры религиозного, этнического, зеленого, историко-культурного содержания.

В основном услуги по организации свадебных торжеств предлагают различные фирмы по организации праздников и ивент-агентства. Туристические компании в данном случае выступают посредниками в продвижении и реализации продукта анимационных фирм. Ряд таких крымских фирм для своих партнеров в сфере туристического бизнеса и анимации из других регионов даже предлагают промо-туры на полуостров для свадебных организаторов [5].

Таким образом, Крым предлагает сегодня молодоженам множество уникальных мест самой разной направленности. Выбор места для проведения свадьбы в Крыму – дело вкуса самих молодых, так как предпочтения молодежи сегодня поражает воображение: одни выбирают тихую природу, другие – исторические места, третьим важно лишь наличие хорошего отеля и пляжа. Говоря о свадебном туризме, нужно добавить, что многие молодожены свой выбор делают в пользу экзотических, романтических стран Европы, которые по многим параметрам заметно проигрывают Крыму.

При всем этом, в отрасли туризма имеются проблемы, которые негативно влияют на развитие, в т.ч. свадебного туризма. Остановимся на этих проблемах более подробно.

Проблема развития транспортной инфраструктуры является наиболее затратной, но очень важной. Без продуманной логистики будет невозможно на высоком уровне предлагать туристские услуги. В связи с ограниченным движением железнодорожного транспорта в Крым, возникла необходимость увеличения числа паромов на Керченской переправе, а также расширение Симферопольского аэропорта. Уже началось строительство моста через Керченский пролив, который сможет соединить Крым с материковой частью РФ. Строительство данного объекта решит проблему Керченской морской паромной переправы и, соответственно, увеличит туристский поток посредством включения железнодорожного и автомобильного транспорта. Автомобили смогут проехать по мосту в Крым уже в 2018 году. Первый поезд запланировали на 2019 г.

Неравномерность распределения туристских потоков внутри самого Крымского полуострова. Так, основная доля туристов сегодня приходится на район Южнобережья.

Четко выраженная сезонность спроса оказывает негативное влияние на качество подбора персонала в отелях и ресторанах.

Теневой бизнес в сфере туризма. Значительная часть туристов предпочитают сегодня самодеятельный туризм, лишь в крайних случаях пользуются услугами турфирм. Это ведет к

развитию «теневых» домов отдыха, которые очень сложно взять под контроль государственных органов.

Низкий уровень обслуживания в отелях, несоответствие цены и качества услуг. Это происходит потому, что персонал работает только один сезон, не держась особо за свое место.

Устаревшая материально-техническая база отелей, санаториев и других учреждений.

Недостаточное продвижение туристского продукта на внутрироссийском и международном туристском рынке [3].

Можно говорить о переориентации туристского потока (в т.ч. и свадебного туризма) вследствие вхождения Крыма и Севастополя в состав РФ.

Правительство РФ взяло развитие туристической отрасли региона под свой контроль. В 2014 г. запущена Федеральная целевая программа «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2020 года» [1]. Цели ее следующие:

1. Интегрирование экономики Крыма в экономическое пространство РФ.
2. Решение проблем с транспортной доступностью.
3. Снятие инфраструктурных ограничений для устойчивого экономического развития.

Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года» предусматривает программу развития туризма. В документе определены цели, задачи, направления политики государства в области туризма [2].

Одним из решений по развитию и совершенствованию индустрии туризма в Крыму является формирование туристских рекреационных кластеров, задача которых – создание необходимой инфраструктуры [6]. Согласно федеральной программе развития Республики Крым до 2020 года, в планах Правительства РФ сегодня создание эффективных механизмов работы конкурентоспособных и отвечающих всем современным требованиям кластеров.

Результаты. Несмотря на огромное число проблем в туристской отрасли, Крым до сих пор занимает одно из лидирующих мест в стране по величине рекреационного потенциала. По разнообразию рекреационно-туристских ресурсов Крым почти не имеет конкурентов.

В Крыму имеются все условия и возможности для организации свадебного торжества – как в классической ее форме, так и в нестандартной. Однако имеющийся на сегодня потенциал пока используется явно в неполном объеме. Ориентация на культурные памятники, исторические здания, природные ландшафты, уникальные музеи, заповедники и многое другое станет тенденцией к развитию свадебного туризма в Крыму в будущем и разработке инновационных свадебных туристских путевок.

Заключение. Свадебный туризм в Крыму – новое направление, которое имеет неплохие перспективы в будущем, в т.ч. для частичного решения проблемы сезонности на полуострове, т.к. свадебные туры можно организовывать практически круглогодично. Данный вид туризма способен приносить доходы, стимулировать создание новых рабочих мест, а также открывать новые возможности для развития Крыма.

Список литературы

1. Федеральная целевая программа «Социально · -экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2020 года» [Электронный ресурс]. – URL: http://minek.rk.gov.ru/rus/info.php?id=609405.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] . – URL: http://rg.ru/2014/06/09/turizm-site-dok.html (дата обращения 22.01.2017 года).
3. Журко Е. М., Шишнёва О.В. Проблемы и приоритетные направления развития туризма в Крыму. Управление в условиях глобальных мировых трансформаций · : экономика · , политика · , право: Сборник научных трудов. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2016. – 328 с.
4. Куда поехать в свадебный тур. [Электронный ресурс] – URL: http://tourlib.net/statti_otdyh/svadebnyj_tur.htm (дата обращения 22.01.2017 года).
5. Промо-тур в Крым для свадебных организаторов · . [Электронный ресурс] – URL: http://the-wedding.ru/100016-promo-tur-v-krym-dlya-svadebnykh-organizatorov/ (дата обращения 22.01.2017 года).
6. Шевченко А.А. Социально · -экономические предпосылки развития туристско · -рекреационных кластеров в Крымском и Южном Федеральных округах // Крымский научный вестник · , 2015. – № 4. – С. 249–259.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТУРИСТСКИХ ПРОЕКТОВ НА ОСНОВЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА КАК МЕХАНИЗМ ФИНАНСИРОВАНИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБЪЕКТОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

Иванова Е.А.
Муромский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», г. Муром, Россия

THE IMPLEMENTATION OF TOURIST PROJECTS BASED ON PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP AS A FUNDING MECHANISM FOR RESTORATION OF CULTURAL HERITAGE

Ivanova E.
Murom Institute (branch) "Vladimir State University named after Alexander G. and Nicholas G. Stoletovs», Murom, Russia

Научный руководитель
Свистунов А.В.

malivina0406@rambler.ru

Currently, historical heritage objects have a unique value. But many are in critical condition and require immediate action to restore data objects. This is a serious problem and is increasingly attracting public attention, because the preservation of history is very important for the younger generation. The solution is a joint collaboration of the State and the private investor with the aim of preserving cultural heritage of our country.

Введение. Каждый объект культурного наследия представляет собой уникальную ценность и является неотъемлемой частью всемирной истории. Но в настоящее время критическое состояние этих объектов представляет угрозу утраты исторического наследия страны и требует принятия незамедлительных мер по их сохранению. Данная проблема очень актуальна и в последнее время обращает на себя все большее внимание со стороны общественности и государства.

Цель научной статьи – изучить проблему сохранения объекта культурного наследия на примере восстановления замка графа Храповицкого с использованием государственно-частного партнерства.

В связи с поставленной целью был выделены следующие *задачи*:

- сбор информации по восстановлению замка Храповицкого;
- анализ деятельности государственных органов по сохранению объекта культурного наследия.

Материалы и методы. По данным Министерства Культуры РФ, под охрану государства подпадают около 90 тысяч объектов культурного наследия и более 140 тысяч выявленных объектов культурного наследия.

Одним из важнейших мест в культурном наследии страны занимают русские усадьбы, которые отражают всю нашу многовековую историю со своим укладом и традициями. Усадьбы изживают себя, и большинство зданий разрушено полностью, а то, что осталось, представляет собой полуразрушенные сооружения.

Одним из ярких примеров является усадьба графа Храповицкого, которая является изюминкой Владимирской области. Усадьба, расположенная в поселке Муромцево, была возведена в конце XIX века по заказу Владимира Храповицкого, строительство усадьбы Храповицкого в Муромцево начато в 1884 г.

Усадьба представляет собой один из многочисленных эклектических «замков» предреволюционной России, построенных на романтическом прочтении европейского средневековья. Усадьба занимает обширную территорию, на которой находится не только замок, а также конный и каретные дворы, графский пруд и лодочный павильон. Все это содержит в себе огромный туристский потенциал. Усадьба уникальна и даже в разрушенном состоянии притягивает к себе туристов из различных городов. Изучив многочисленные отзывы туристов, можно сделать вывод, что данная проблема затрагивает многих и потенциал в развитии усадьбы, сохранении ее наследия очень высок. Усадьбе необходим хозяин в лице

Государства, так как сохранение нашей истории необходимо для нашего подрастающего поколения [2].

Результаты и их обсуждения. Для восстановления Замка требуются значительные финансовые вложения. В 2014 году комплекс зданий усадьбы был передан в оперативное управление Владимиро-Суздальского музея-заповедника. Только для создания бизнес-проекта было выделено 2,4 млн. рублей. А, по предварительным подсчетам, стоимость реконструкции имения составит 2,8 млрд. рублей, из которых 557 млн. пойдет на восстановление главного замка [1]. На настоящий момент проводятся работы по восстановлению сохранившихся полотен Замка, а в декабре 2016 г. в усадьбе планировали проводить новогодние елки. Восстановление усадьбы начато, планируется финансировать проект и в дальнейшем создавать единый туристский комплекс, который раскроет всю ценность и богатую историю усадьбы.

Восстановление объектов рассчитано на большой период времени и вопрос о дате начала реконструкции открыт. Необходима денежная поддержка со стороны частного инвестора. Реализация проекта рассчитана с тем условием, что на восстановление денежные средства будут выделяться как Государством, так и частным инвестором, в лице туристской фирмы. В стоимость тура уже будет включен процент отчислений на сохранение культурного наследия усадьбы, который будет перечисляться в накопительный фонд, а Государство обеспечит поддержку и снизит риски реализации коммерческого проекта. Реализация в данном проекте государственно-частного партнерства имеет ряд преимуществ. Во-первых, тандем государства и частного инвестора создаст связь между обществом и государством, нацелит их на общее дело, которое имеет важное значение для региона. Во-вторых, затраты, будут разделены в определенном порядке, что ускорит процесс восстановления объектов. Данное направление является новым и сочетает в себе культурно-познавательный, экологический и приключенческий виды туризма. Он будет интересен как подрастающему поколению, так и взрослому населению, неся в себе функции просвещения и отдыха на свежем воздухе. Но также каждый из посетителей Усадьбы сможет оставить свой вклад в сохранении объектов культурного наследия Владимирской области.

Заключение. Сохранение объектов культурного наследия в настоящее время является острой проблемой. Одной из главных причин является недостаточное финансирование проектов по сохранению памятников со стороны государства и частных инвесторов, которым проекты зачастую неинтересны, так как не несут коммерческой цели и привлечение прибыли в будущем. Усадьба Храповицкого, решение о восстановлении которой принято, уже давно привлекала внимание общественности к тому, что имение имеет туристский потенциал, несет в себе историю, культуру, традиции, может посоревноваться с другими туристскими направлениями. И таких усадеб, имеющих культурное наследие очень много, и вопрос об их восстановлении открыт.

Список литературы

7. Реставрация усадьбы Храповицкого. Газета «Молва33». – URL: http://molva33.ru/]
8. Михаил Колков: «Возрождение усадьбы Храповицкого – это мощный стимул для развития культуры, способный объединить усилия власти, бизнеса и общества». Официальный сайт Администрации Владимирской области. – URL: http://avo.ru/-/mihail-kolkov-vozrozdenie-usad-by-hrapovickogo-eto-mosnyj-stimul-dla-razvitia-kul-tury-sposobnyj-ob-edinit-usilia-vlasti-biznesa-i-obsestva-

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В РЕКРЕАЦИИ

Казакова Е.А.
Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия

ADVENTURE TOURISM AS ONE OF MODERN TRENDS IN RECREATION

Kazakova E.
Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Научный руководитель
доц., канд. геогр. наук Шабалина С.А.

kaz.katya93@gmail.com

The article focuses on the main trends affecting the recreational activities nowadays. As a result of the routine, stress and high rates of everyday life, new needs arise, leading to the formation of a new approach to recreation and the development of a wide range of new types of activity. Adventure Tourism has grown exponentially worldwide over the past years, appealing to those travelers looking for rare, incomparable experiences, visiting destinations previously undiscovered.

Введение. Рекреационная деятельность направлена на восстановление физических, духовных, эмоциональных и интеллектуальных сил человека [1]. В современном мире, где все большие темпы набирает интенсификация труда, ускоряется ритм жизни, ухудшается экологическая обстановка, большинство людей подвержены стрессам, эмоциональным и физическим перенапряжениям, значение рекреации возрастает. Наиболее распространенными мотивами в восстановлении и отдыхе являются: необходимость отключится от повседневной деловой или бытовой рутины, возможность расслабиться, желание изменить обстановку и климат, возможность заняться спортом, хобби и другие.

Материалы и методы. В ходе написания статьи были проанализированы тенденции и показатели развития рекреации и туризма, в частности рынка приключенческого туризма, ежегодно показывающего положительную динамику. Были также изучены методы оценки уровня и потенциала развития данного вида, применяющиеся в исследованиях приключенческого туризма.

Результаты и их обсуждение. Анализ рынка рекреационных услуг и особенностей функционирования рекреационных систем позволяет выделить следующие тенденции развития рекреации в мире:

1) диверсификация, которая проявляется в появлении новых направлений туризма и форм рекреации, а также включением новых дестинаций;
2) изменения в рекреационных потребностях и формах их удовлетворения, формируются новые подходы к рекреации, все большее внимание уделяется духовному и эмоциональному восстановлению;
3) продолжают развиваться процессы глобализации и глокализации, устойчивого развития туризма, социально ответственного отношения к окружающей среде.
4) стремится к уединению в период отдыха, поэтому проявляет склонность к отказу от стандартизированных групповых турпакетов в пользу индивидуальных туров, составленных в соответствии с его личными предпочтениями.

Особо следует выделить переход от рационального к эмоциональному подходу в рекреационной деятельности – туристы все больше стремятся к получению уникального опыта путешествий и отдыха, а рекреация и туризм превращаются в поиск впечатлений и приключений. Постепенно эмоциональный аспект начинает превалировать над материальным фактором.

Растет спрос на активные виды туризма (пешие, велосипедные, водные и т.д.) особенно среди молодежи, а также на специализированные, тематические и событийные поездки, предлагающие знакомство с уникальными аутентичными местами и культурами.

Данный тренд объясняется и тем, что туристы становятся все более образованными, имеющими более широкий и разнообразный туристский опыт и поэтому стремятся к

получению нового уникального опыта. Особое внимание начинает уделяться установлению эмоциональной связи с историей места пребывания. Предпочтение отдается гибким программам отдыха с набором разнообразных рекреационных занятий. Исследования, проведенные порталом Trip Advisor в 2015, показали, что 69% путешественников со всего мира планируют в 2016 году попробовать что-то новое; 17% – впервые отправиться в одиночное путешествие; 15% – попробовать приключенческий отдых [6].

Рекреанты становятся все более чувствительными по отношению к окружающей среде: материальной, природной и эстетической, поэтому в рекреационной деятельности все более возрастает значение аттрактивных свойств ландшафтов, а также возрастает интерес к экологическому туризму и рекреации на открытом воздухе. Удельный вес мотиваций, связанных с приобщением к природе, растет и в развитых странах составляет от 20 до 60%.

Возникает большое количество новых направлений путешествий и экскурсий, которые отражают спрос на активное участие туристов, желание рисковать и ощутить чувство опасности: экстремальный туризм, туризм стихийных бедствий и катастроф (disaster tourism), мрачный (dark) и другие виды туризма. Но все же основным и наиболее популярным видом туризма, опирающимся на вышеназванные тенденции, является приключенческий туризм, который на сегодняшний день представляет собой динамично развивающий сектор туриндустрии [2]. Большинство стран вне зависимости от уровня своего развития относят приключенческий туризм к перспективным направлениям, так как понимают его экологическое, культурное и экономическое значение. Многие дестинации фокусируются на приключенческом туризме как на нишевом, специализированном сегменте, из-за его экономических и экологических преимуществ.

Adventure Travel Trade Association (ATTA) определяет приключенческий туризм как поездку, включающую как минимум один из следующих элементов: физическую активность, природную среду, культурное погружение. Несмотря на то, что по определению, достаточно наличие одно элемента, наиболее привлекательным является сочетание всех трех [2].

Туристы, выбирающие данный тип отдыха, называют наиболее важным фактором при выборе дестинации уникальную и богатую природу, затем следуют доступные формы активности и климат. Целями таких туристов в большинстве случаев являются отдых, релаксация, исследование новых мест, проведение времени с семьей и изучении новых культур. ЮНВТО прогнозирует, что число приключенческих поездок будет увеличиваться. Причем в развивающихся странах будут наблюдать более высокие темпы роста [5].

В ходе исследований, проведенных WYSE Travel Confederation, были выделен ТОП 10 популярных дестинаций для приключенческого туризма: США, Канада, Австралия, Франция, Великобритания, Новая Зеландия, Италия, Испания, Таиланд, Аргентина. Среди популярных видов активности преобладают треккинг, хайкинг и пешие туры, на которые приходится порядка 48%, динамично развивается и велотуризм, становясь все более востребованным видом активности [4].

Таблица 1. Страны с наиболее высоким ATDI [3].

Страна	Sustainable Development	Safety	Health	Natural Resources	Adventure Activity Resources	Entrepreneurs hip	Humanitarian	Cultural Resources	Infrastructure	Image	ATDI
Исландия	8,05	7,93	8,29	7,18	9,76	8,27	6,50	4,13	7,42	7,73	75,26
Германия	8,29	7,86	7,27	6,44	8,27	8,37	5,68	8,72	7,32	6,58	74,81
Норвегия	8,43	8,21	8,28	7,24	8,41	8,12	5,65	4,85	7,10	7,47	73,75
Новая Зеландия	7,93	8,53	5,30	7,24	7,93	9,16	4,84	5,64	7,85	7,98	72,41
Австралия	8,33	7,94	5,91	7,42	6,60	9,25	4,59	6,62	7,79	7,73	72,17
Канада	7,65	8,01	4,85	7,92	8,30	9,06	4,73	5,58	6,99	7,63	70,73
Финляндия	7,64	8,41	6,66	6,66	8,43	8,37	5,21	4,95	7,22	6,84	70,40
Швейцария	8,79	8,28	3,19	6,54	8,49	9,20	5,68	5,22	7,63	7,37	70,39
Австрия	8,25	7,48	6,82	6,19	8,29	8,27	5,25	5,93	7,09	6,73	70,30
Дания	7,85	8,58	7,92	6,45	8,75	8,64	5,03	5,16	5,40	4,48	68,26

С 2008 года АТТА совместно с Университетом Джорджа Вашингтона рассчитывает Индекс развития приключенческого туризма (Adventure Tourism Development Index – ATDI) (табл. 1). Расчеты проводятся на основе факторного анализа по следующим категориям: государственная политика и поддержка устойчивого развития, меры по охране окружающей среды; безопасность, уровень жизни и здоровья населения, система здравоохранения, природные рекреационные ресурсы, которые оказывают наибольшее влияния на развитие приключенческого туризма, выступая его основой; культурно-исторические рекреационные ресурсы; ресурсы, используемые для организации активной рекреации; развитие предпринимательства в данной сфере, наличие специальных туристических операторов; туристско-рекреационная инфраструктура; бренд (например, Норвегия (слоган «Powered by nature»), Гренландия («Greenland, be a pioneer»), Новая Зеландия («100% pure New Zeland») и другие [2]).

Наибольшее влияние на число туристов в странах Европы и Северной Америки оказывают природные рекреационные ресурсы и уровень развития соответствующей туристско-рекреационной инфраструктуры, а в странах Латинской Америки наибольшее значение приобретают культурные ресурсы и бренд.

Заключение. Таким образом, рекреационной деятельности на сегодняшний день доминируют следующие целевые туристские установки: новые впечатления, уникальный опыт, активность, спонтанность, наслаждение природой и ландшафтом, стремление погрузиться в аутентичную культуру. Именно на данные потребности и ориентируется приключенческий туризм, который в настоящее время показывает высокие темпы роста. Данное направление открывает целый ряд перспектив для дальнейшего развития рекреации, при этом основными факторами, влияющими на развитие приключенческого туризма и активных видов рекреации, выступают природные рекреационные ресурсы и степень развития соответствующей туристской инфраструктуры.

Список литературы

1. Бабкин А.В. Специализированные виды туризма
2. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского, - М: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
3. Adventure Tourism Development Index. The 2016 report / Adventure Travel Trade Association, 2016. – 28 p.
4. Global Report on Adventure Tourism / World Tourism Organization, Spain, 2014. – 80 p.
5. Tourism Highlights. 2016 Edition / World Tourism Organization, Spain, 2016 – 16 p.
6. Электронный ресурс: Исследование TripBarometr 2016. – Режим доступа: https://www.tripadvisor.ru/TripAdvisorInsights/n2670/shest-osnovnyh-tendenciy-v-sfere-puteshestviy-v-2016-godu (дата обращения 20.11.2016)

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ: НА ПУТИ К КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ

Котецкая М.О.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
канд. биол. наук Ложкина М.Б.

ustinovamashuta@outlook.com

MOUNTAIN TOURISM: TOWARD A CONCEPTUAL FRAMEWORK

Kotetskaya M.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

A conceptual framework is proposed to examine tourism and recreation issues in mountainous regions. First, six mountain-specific resource characteristics are discussed, which include diversity, marginality, difficulty of access, fragility, niche and aesthetics. It is argued that these characteristics are unique to mountainous regions and, as such, have specific implications for mountain recreation and tourism development.

Введение. Наблюдаются медленные, но постоянные попытки в направлении повышения глобальной осведомленности в отношении горных вопросов. В последние годы,

горные вопросы вышли на первый план в политических вопросах для многих национальных и международных организаций и правительств. В качестве единого ответа на повышения глобальной осведомленности о горах и вопросах туризма, 2002 год был объявлен Международным годом гор, а также Международным годом экотуризма [3]. Горы с их живописными пейзажами, величественной красотой и уникальными значениями зон отдыха, является одним из самых популярных мест для туристов. Развитие туризма в горах может быть ключевым фактором в центральном вопросе по общему улучшению качества жизни людей посредствам инициатив в области устойчивого экономического развития и охраны окружающей среды. С социально-экономической и экологической точки зрения, туризм в горных районах смешанное благо: это может быть источником проблем, но он также предлагает много возможностей.

Материалы и методы. Нами была разработана концептуальная модель для изучения вопросов отдыха и туризма в горных районах (Рис. 1). Эта структура рассматривает планирование и управление горной инфраструктуры ландшафтов, как существенные вопросы о поставки, спроса и предложения.

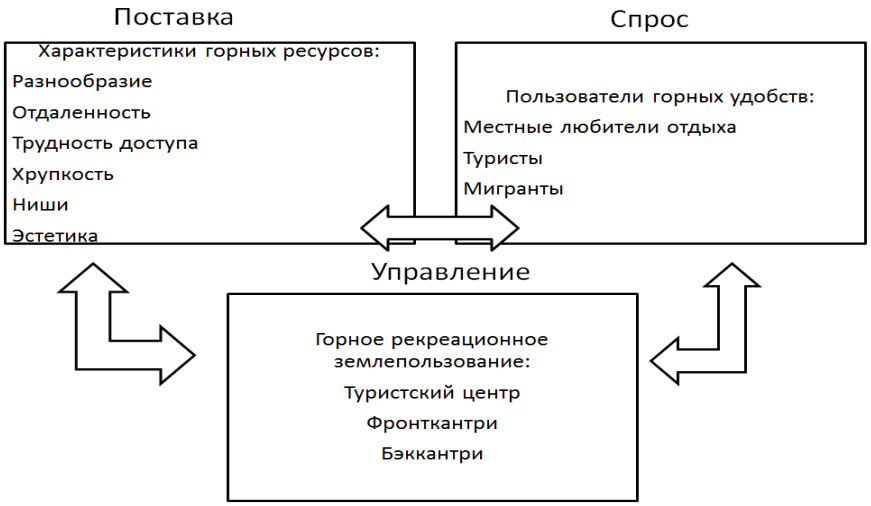

Рисунок 1 Концептуальная модель

В этой структуре, поставки рекреационных возможностей рассматриваются, как под влиянием его шести ресурсных характеристик: разнообразие, отдаленность, трудный доступ, хрупкость, ниши и эстетика. Спрос на развлекательные мероприятия, задуман как результат комбинированного влияния трех основных пользователей: местных любителей отдыха, туристов и мигрантов. Управление спросом и предложением горных рекреационных возможностей может быть достигнуто лучше всего через концепцию зонирования землепользования, которая разделяет горные пейзажи на узловой центр (туристский центр), на фронткантри (незаселённая местность непосредственно около населённого пункта, обычно подходит для пикников и просто прогулок) и бэккантри (отдалённые районы; дикая местность). Эта структура полезна при определении зон конфликтов и раздоров с участием трех пользователей, а также сведение к минимуму уязвимости горных рекреационных ресурсов к деградации.

Обсуждение трех основных аспектов концептуальной модели является темой данной статьи. Во-первых, в статье освещаются основные характеристики ресурсов, которые являются уникальными для гор. Во-вторых, рассматривается изменение характера отдыха и использования туризма в горах, особенно повышение уровня отдыха и туристской деятельности, которые необходимы местным отдыхающим, туристам и культурным мигрантам. С точки зрения этих пользователей, горные районы можно охарактеризовать как рекреационные ландшафты.

Горное разнообразие, отдаленность, труднодоступность, хрупкость, ниша и эстетика взаимосвязаны и являются динамическими понятиями, так как эти характеристики влияют друг на друга и изменяются с течением времени и в пространстве в зависимости от уровня развития туризма [3].

Разнообразие. Горный туризм может извлечь выгоду из различных экологических и культурных особенностей гор. Горные районы эксплуатировались в качестве мест для отдыха и достопримечательностей, направленных в сторону массовых туристов. Также для узкоспециализированных мероприятий, направленных на удовлетворение указанных целевых групп, заинтересованных в деятельности, начиная от хели-походы на хели-ски, альпинизма и других видов экстремального спорта. Это разнообразие вызывает также инновации и технологические разработки в горных видах спорта и отдыха.

Отдаленность. Многие горные общины имеют экономические структуры, тесно связанные с использованием ресурсов прожиточного минимума и переработки природных ресурсов на основе товаров [2]. Развитие горного туризма в этом контексте означает, что децентрализованные процессы принятия решений и реинвестирование доходов от туризма сгенерированных на местном уровне с целью диверсификации экономической базы являются важными соображениями, когда цель состоит в том, чтобы добиться реструктуризации горных стран.

Трудный доступ. Трудный доступ, как правило, означает низкий объем туристов, он также предоставляет возможности для развития с высокой добавленной стоимостью туристских продуктов. Например, во многих отдаленных горных местах в канадских Скалистых горах привлекают туристов, которые готовы платить значительные суммы денег для своих поездок. В другом месте, горная туристская деятельность, которая процветает на относительной недоступности, такие как трекинг, горный туризм и другие виды приключенческого туризма, могут обеспечить новые формы адаптации к условиям недоступностью. Различные формы экотуристской деятельности, которые используют преимущества относительной изоляции и трудного доступа постоянно развиваются в горных районах мира.

Хрупкость. Хрупкость является ключевым атрибутом экологических процессов в горах, и это относится к стрессу и ответному состоянию, т.е. отклик горной среды на природную и человеческую деятельность. Горы являются хрупкими в основном за счет крутого рельефа, высоты, геологии и экстремальных климатических условий. Повышенные темпы эрозии, частые оползни, снежные лавины и наводнения, а также потери флоры и фауны являются примерами хрупкости. Хрупкость горной среды само по себе может быть активом туризма и, таким образом, нуждается в защите. Например, каменные скалы, которые используется для восхождения, нуждаются в защите, как и области сбора над лавинными лотками, которые могут быть открыты для рекреационной деятельности только в определенное время года.

Ниши. Сопутствующее разнообразие является относительным или абсолютным сравнительным преимуществом или ниши, обеспечивающие конкретные места и области для специализации рекреационной деятельности. Некоторые виды деятельности на открытом воздухе, такие как парапланеризм, скалолазание, альпинизм, треккинг, хели-ски и хели-поход, ледник ходьба, ледолазание, горные лыжи и катание на горных велосипедах, возможны только в горах. Индустрия туризма использовала эту нишу с постоянным изобретением, стимулирование продажи и эффективного маркетинга новых тенденций, спортивного оборудования и видов деятельности в горах [1]. Тем не менее, следует рассмотреть вопрос к эксплуатации этой ниши в пределах грузоподъемности, которые являются функцией хрупкости и разнообразия горных ресурсов.

Эстетика. Горные ландшафты, как правило, поражают людей, исключительно эстетическим качеством. Вышеуказанные характеристики горных ресурсов имеют значительные последствия для планирования горного туризма, особенно если принять во внимание различные потребности и деятельности различных пользователей.

Заключение. Привлекательность гор для отдыха уже давно признана. За исключением исследований, проведенных в контексте массового туризма в горных направлениях, не было никаких реальных усилий по повышению уровня знаний о разнообразии горных туристических достопримечательностей и как они влияют на характеристики горных ресурсов. На протяжении более десяти лет, международные форумы, таких как Горный форум и горный центр Banff, попытались повысить осведомленность общественности о проблемах развития горных регионов; тем не менее, горный туризм стал предметом интереса лишь совсем недавно [3]. Многие горные сообщества ищут возможности для развития их туристической отрасли, учитывая глобальные тенденции в области туризма и отдыха, это не будет удивительно, если новые горные направления изучаются и разрабатываются. Люди постоянно ищут новые формы

отдыха и условия для него, горы доставляют основное «удовольствие». Горные направления обычно развивались, как местные площадки Баз отдыха и стали магнитом для всех видов туристов и бытового мигранта. В своем постоянном поиске высококачественных услуг, все больше и больше туристов могут, в конце концов, решительно стать постоянными поселенцами в горах. В таком случае, разрешение потенциальных конфликтов пользователей будет одним из наиболее важных будущих потребностей в области устойчивого развития горного туризма.

Список литературы

1. Beedie P., Hudson S. Emergence of mountain-based adventure tourism // Annals of Tourism Research. – 2003. – Vol. 30, № 3. – P. 625–643.
2. Herbert D. Literary places, tourism and the heritage experience // Annals of Tourism Research. – 2001. – Vol. 28, № 2. – P. 312–333.
3. Nepal S. K. Mountain ecotourism // Mountain Research and Development. – 2002. – Vol. 22, № 2. – P. 104–109.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Начиненная И.М.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель
к. п. н., профессор Кравчук Т.А.

irinabrw2012@mail.ru

PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF RECREATIONAL TOURISM IN THE OMSK REGION

Nachinennaya I.

Siberian state University of physical education and sports, Omsk, Russia

The article review prospects of development recreational tourism in Omsk region. Described already present offers recreational tours in Omsk obl and factors effects on its development and fame among consumers. Argue the necessity of creation new tourists routes for attraction the better flow of tourists. The necessity to develop new tourist routes and the training of qualified personnel for the formation of new interesting tourism products.

Введение. С 2015 года особое влияние на развитие туризма в России оказали негативные факторы в экономике, решающими из них оказались рост иностранной валюты и банкротство крупных туроператоров, вследствие чего образовался дефицит доверия населения к деятельности турфирм. Данные факторы повлекли за собой снижение активности выездного туризма за рубеж и переориентация населения на российские объекты туризма. Развитие туризма в Омской области строится в соответствии со Стратегией развития туризма в Российской федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2004 года, государственной программой Омской области «Развитие культуры и туризма» на 2014–2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Омской области от 15 октября 2013 года № 251-п [5].

В настоящее время для решения ряда вопросов по развитию внутреннего и въездного туризма действует совет по развитию туризма в Омской области. Совет создан с целью повышения инвестиционной привлекательности региона, а также создания благоприятных условий для отдыха местного населения.

На сегодняшний день туризм является доходной отраслью народного хозяйства, поэтому исследования, проводимые в данной сфере очень актуальны. В основном изучаются территории, которые уже давно стали популярными и активно посещаются туристами. В Российской Федерации много территорий и субъектов, рекреационный потенциал которых практически не исследуется и, следовательно, данные территории не пользуются туристской популярность [1].

По уровню туристской привлекательности Омская область не входит в список популярных мест посещаемых туристами. В настоящее время имеющиеся рекреационные ресурсы и объекты на территории региона используются в основном для отдыха местного

населения и частично гостями, прибывающими в Омскую область с профессиональным интересом. Вместе с тем отмечается незначительный поток туристов из других регионов России. Количество иностранных туристов посещающих город Омск практически не меняется, в среднем эта цифра составляет 5,5 тыс. чел. в год. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что для развития туризма в регионе нужно сделать упор на интересы местных жителей и гостей из ближайших областей.

Сегодня в Омской области существует более 200 туристических фирм, 215 средств размещения и 400 пунктов общественного питания. Туристическая инфраструктура хоть и медленными темпами, но развивается. Немаловажным считается подготовка высококвалифицированных кадров, что является неотъемлемой частью в развитии туризма в Омской области. При изучении предложений туристических фирм города Омска видно, что самыми популярными на сегодняшний день являются туры выходного дня в летний период, в зимнее время популярностью пользуются культурно – познавательные туры, а также туры спортивной направленности с преодолением расстояния на лыжах.

Материалы и методы. При написании данной статьи мы использовали анализ научно – методической литературы и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Немаловажным для развития туризма в регионе является продуманная инфраструктура дестинаций. В первую очередь это хорошие дороги, чтобы доставка туристов в ту или иную зону отдыха была комфортной. Для примера можно рассмотреть Муромцевский район Омской области, который известен далеко за пределами Омской области своими таинственными озерами. Территория района привлекательна уникальными природными ландшафтами, а также туристско-рекреационными и культурными ресурсами. На территории района ведется работа по созданию условий для развития въездного и внутреннего туризма, но, к сожалению, ограничение по увеличению турпотока создает разбитая дорога.

Самыми популярными видами туризма в Омском регионе является культурно-познавательный, спортивный и событийный туризм [3]. Для развития событийного туризма важна массовость мероприятий и одними из самых известных в Омске событий являются Сибирский международный марафон и зимний полумарафон, которые ежегодно посещают десятки тысяч человек. Проанализировав все предложения туров выходного дня, мы вывели наиболее популярные среди жителей нашего региона. Туры спроектированы с познавательной, спортивной и лечебно-оздоровительной направленностью (таблица 1).

Таблица 1. Популярные туры выходного дня в Омской области.

Район Омской области	Вид туризма	Сезонность	Протяженность активной части	Доставка
Омский р-н, с. Большекулачье	Культурно-познавательный	Май–Ноябрь	17 км	Автобус
Омский р-н, Большекулачье-Чернолучье	Культурно-познавательный	Круглогодично	40 км	Автобус
Омский р-н, Крутая Горка-Чернолучье	Спортивный	Май–Ноябрь	28 км	Автобус
Омский р-н, Подгородка-Дачный	Спортивный, Культурно-познавательный	Круглогодично	37 км	Автобус
Москаленский р-н, оз. Эбейты	Лечебно-оздоровительный	Июль–Сентябрь	16 км	Автобус
Омский р-н, Ачаирский монастырь	Культурно-познавательный	Круглогодично	-	Автобус
Тарский р-н, г. Тара	Культурно-познавательный	Круглогодично	-	Автобус
Муромцевский р-н, с. Окунево	Культурно-познавательный	Май–Октябрь	16 км	Автобус

Анализ туристских ресурсов Омского региона определяет основные бренды формирующихся туристских комплексов: «Край пяти озер» (Муромцевский муниципальный район), «Старина Сибирская» (Большереченский муниципальный район), «Уездный город Тюкалинск на Сибирском тракте» (Тюкалинский муниципальный район), «Тара купеческая»

(Тарский муниципальный район), «Форпост на Московско-Сибирском тракте» (Большеуковский муниципальный район), «Казачий рубеж» (Одесский муниципальный район), а также комплекс объектов туристской инфраструктуры г. Омска [4].

Заключение. Таким образом, изучив рекреационные ресурсы Омской области, а также предложения туристских фирм можно сделать вывод, что Омская область обладает высоким потенциалом для развития, как внутреннего, так и въездного туризма. Разнообразие ландшафтов позволяет развивать оздоровительный, познавательный, спортивный туризм. В связи с этим возникает необходимость создания конкурентоспособных и сильных брендов. Новые брендовые знаки сделают Омск узнаваемым при его упоминании и будут создавать ряд ассоциаций с регионом в общественном сознании.

Список литературы

1. Демченко С. Г. Проблемы и перспективы развития регионального туризма в России. – Казань. : 2011. – 191 с.
2. Маевский Д.П. Современное состояние и потенциал развития туризма в России : IX международная научно-практическая конференция (Омск, 13-14 декабря 2011 года): материалы конференции. – Омск : ОГИС, 2012. –228 с.
3. Походы выходного дня по Омской области: путеводитель // Увлечен и Я : Туристическая фирма. Омск, 2015. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.uvlechenomsk.ru/aboutus (дата обращения: 15.01.2017).
4. Развитие культуры и туризма Омской области в 2015 году // Министерство культуры Омской области. Омск, 2005–2015. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.sibmincult.ru/content/official (дата обращения: 10.01.2017).

ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ПРОЕКТА «МАРКИРОВАННЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ» В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Негоденко Е.С., Карвунис Ю.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

lenko.negodenko@gmail.com

PROSPECTS OF REALIZING IDEAS OF THE PROJECT "MARKED ROUTES OF RUSSIA" IN TOMSK REGION

Negodenko E., Karvounis J.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Today one of the most popular types of active travel, known for its mass character since the times of the USSR, is hiking. Walking tourism is chosen by travelers of all ages and professions. Variability of routes in complexity, accessibility and budget throughout the territory of the Russian Federation allows realizing the goals of any tourist groups. Noting this trend in Russia, the forces of public tourism organizations are implementing a project to create weekend hikes along marked routes. The relevance of this idea for the Tomsk region is multifaceted. The idea of the project of marked routes appears as a potential opportunity to improve the tourist image of the Tomsk region, has a socially significant background, fulfilling educational, ecological, local history, patriotic tasks, generates a culture of tourism in its native land, instills a conscious need for active rest and exercise.

На сегодняшний день одним из популярных видов активных путешествий, известный своей массовостью со времен СССР, является пеший туризм. Данный вид туризма предполагает преодоление участниками маршрута по слабопересеченной местности (не затрагивая высококатегорийные спортивные туристские маршруты). Если же путешественники выбрали для похода горную, среднепересеченную местность, значит – они отправляются в трекинг (от англ. trekking), который тоже имеет обычно познавательную и рекреационную цель. Пешеходный туризм выбирают путешественники всех возрастов и профессий, т.к.

вариабельность маршрутов по сложности, доступности и бюджету на всей территории РФ позволяет реализовать цели любых туристских групп. Отмечая данную тенденцию в России, силами общественных туристских организаций реализовывается проект создания походов выходного дня по маркированным маршрутам.

Актуальность данной идеи для Томской области многогранна: это и введение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1], включающего в состав нормативов «туристский поход с проверкой туристских навыков», и сложность ведения краеведческой деятельности детско-юношеских организаций и школ 16 районов Томской области. Как правило, образовательные учреждения в районах, имеют собственные классические маршруты. Например, маршрут выходного дня МАОУ СОШ №4 «За речку Матьянгу с палаткой»[2]. При этом наблюдается проблема нехватки туристских кадров (т.е. недостаток проводников, имеющих должным образом разбирающихся в картографическом материале). Также в развитии данной идеи значение имеет экологическое и патриотическое воспитание детей и молодежи, коммерческая деятельность туристских фирм.

Организаторам проекта маркировки туристических маршрутов России «RUTRAIL» является общественный фонд «Региональный общественный фонд поддержки здорового образа жизни, спорта и туризма» [3]. Маркировка маршрутов – это специфические метки, предметы или указатели, выполненные в одинаковом стиле и в своем буквенном, численном, инфографическом, символьном содержании дающие необходимую информацию для туриста о месте его положения в пределах маршрута, его достопримечательностях, расстоянии до ближайших мест привала, естественных опасностях и рекомендуемых нормах поведения на туристском маршруте.

Едиными требованиями для маркировки туристских троп выступают:

- единообразие;
- эстетичность;
- информативность;
- наглядность;
- тактичность рекомендаций;
- логичность.

Целью данного проекта является создание единой базы маршрутов России для того, чтобы опытные туристы и начинающие путешественники могли познакомиться с природными, историческими, культурными и другими ресурсами родного региона и других субъектов РФ, научиться основам экологического поведения в походе, получить необходимые туристские навыки и умения, укрепить здоровье, удовлетворить потребности в рекреации. Говоря о целесообразности создания маркированных маршрутов в Томской области, обратимся к особенностям области, ставшим Межрегиональными, всероссийскими и мировыми брендами:

- Томск – «Сибирские Афины» – древний сибирский цивилизационный центр (культурный, исторический, научный);
- Деревянное зодчество Томска, Сибирское барокко;
- Томск на Великом чайном пути;
- Васюганское болото Томской области – самое большое болото в мире;
- Затерянные сокровища Колчака на границе Красноярского тракта и Томской области;
- Тайны Томского подземелья.

Далее, исследуя базу пешеходных, велосипедных и лыжных походов выходного дня по Томской области, целесообразно выделить районы проведения данных мероприятий: Томск, Нижнее правобережное притомье (долина реки Тугояковки, Ларинский заказник, памятник природы «Таловские чаши», «Томская писаница», Аникин камень и др.); Коларовский тракт (Голубые скалы, скалы Синий утес, Бойцов камень, река Тугояковка, Дызвездный ключ и др.); Обь–Томское междуречье («Треугольник» Обь–Томского междуречья, исключительные ландшафты, Тимирязевская лесная дача и др.); Васюганье; Томское Причулымье (Туристский кластер «Таежная Венеция») [4].

Исходя из данного разнообразия туристских ресурсов, существует вероятность, что маркировка даже немногих маршрутов поможет поднять интерес к внутреннему туризму жителей и путешественников Томской области и г. Томска, реализует идеи экологической пропаганды, краеведческого просвещения, оздоровления и закрепления осознанной потребности в физкультурной деятельности.

Рассмотрим возможные варианты реализации данного проекта в Томской области. В первую очередь, конкурсная форма мероприятия и финансирование в виде единовременного гранта в случае победы включит один или несколько коротких маршрутов в единую базу России, улучшит имидж Томской области как туристского региона.

Второй вариант – реализация маркированных маршрутов силами самодеятельных туристских клубов, секций и кружков туризма. Основная проблема – отсутствие массовой рекламы данной деятельности, низкое эстетическое оформление вследствие ограниченности бюджета. Третий вариант – взятие ответственности за маркировку маршрута коммерческим предприятием по примеру лыжной трассы с пунктами питания сети супермаркетов «Мария-Ра» в г. Томске. В числе основных минусов – отсутствие прямого дохода.

В заключение следует отметить, что идея проекта маркированных маршрутов предстает как потенциальная возможность улучшения туристского имиджа Томской области. Она имеет социально-экономическое значение, выполняет воспитательные, экологические и краеведческие, патриотические задачи, зарождает культуру туризма в родном крае, прививает осознанную потребность в активной отдыхе и физических упражнениях.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL: http://gto.ru/norms (дата обращения: 06.03.2017).
2. Материалы исследования Государственного мониторинга туристско-краеведческой деятельности в Томской области, ОЦДО. Томск. 2016. – 216 с.
3. Региональный общественный фонд поддержки здорового образа жизни, спорта и туризма [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rutrail.org (дата обращения: 06.03.2017).
4. Энциклопедия туриста/ гл.ред Е.И.Тамм. Москва, изд. «Большая Российская энциклопедия» 1993. – 376 с.

МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКИХ ДЕСТИНАЦИЙ

Осипова Н.А.

Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета, г. Муром, Россия

MARKETING STRATEGY OF DEVELOPMENT OF TOURIST DESTINATION

Osipova N.

Murom Institute (branch) of Vladimir State University, Murom, Russia

The article deals with the marketing strategy development of a region as a tourist destination. It is emphasized that marketing of territories is a key in creating the attractive image of the tourism destination. The major state program for the formation of the strategy are noted. Much attention is given to some theories of formation of marketing strategy: marketing theory for places by Ph. Kotler and doctrine of the archetypes by Jung. It is described in short how the second theory is used in Latvia. The article will appeal to tourism experts, scientists and students of touristic sphere.

Научный руководитель
доц., канд. эконом. наук Терентьева И.В.

nd_isaeva@mail.ru

В настоящее время одной из целей любого государства и его регионов является создание благоприятного имиджа для привлечения интересов туристов, т.к. это влечет за собой улучшение положения дестинации как в экономическом, так и в политическом плане. Но, кроме положительного имиджа, немаловажную роль для привлечения потока туристов играет и позиционирование уникальных черт региона, его неповторимого образа. Именно таким продвижением занимается маркетинг территорий, направленный на создание уникального имиджа региона для повышения его привлекательности и узнаваемости.

Объектом туристского маркетинга выступает туристская дестинация. В настоящее время, под туристской дестинацией понимается территория, включающая в себя наиболее важные и решающие элементы туризма, необходимые для туристов. Туристская дестинация должна отвечать ряду требований – это транспортная доступность, наличие средств размещения и предприятий по организации питания, наличие возможностей для проведения досуга и т.д. [1].

Наличие маркетинговой стратегии продвижения туристских регионов является необходимым элементом работы не только на уровне предприятий индустрии туризма, но и на государственном уровне.

Маркетинговая стратегия дестинация также является частью маркетинговой стратегии региона по развитию туризма, которая включает развитие инфраструктуры, оптимизацию местного законодательства в отношении сферы туризма в регионе, распределение финансовых потоков, привлечение инвестиций, развитие государственно-частного партнерства в сфере туризма.

Маркетинговая стратегия представляет собой утверждение, определяющее общее направление, в котором следует вести работу для достижения маркетинговых целей. Маркетинговая стратегия туристкой дестинации должна выстраиваться в зависимости от выделенных приоритетных видов туристской деятельности, обеспеченных кадрами, инфраструктурными объектами, сформированным туристским продуктом, только такой подход позволит обеспечить конкурентные преимущества дестинации и сделать их устойчивыми [2].

Формированием маркетинговой стратегии развития туристских дестинаций занимаются на государственном уровне. В Российской Федерации основным государственным органом, ответственным за продвижение территорий и формирование маркетинговой стратегии дестинаций, является Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, в составе которого функционирует Федеральное Агентство по туризму. Также Правительством Российской Федерации была принята «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года» от 31 мая 2014 г. Данный документ закладывает основу для понимания перспективных задач, стоящих перед отраслью, и является инструментом формирования планов работы органов исполнительной власти и участников туристического бизнеса всех уровней, а также ориентации предпринимательской инициативы граждан в сфере туризма.

Также формирование стратегии происходит на уровне регионов, например «Стратегия социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года» и государственная программа Владимирской области «Поддержка развития внутреннего и въездного туризма во Владимирской области на 2016–2020 годы» определяют одной из своих целей формирование стратегии развития туризма в регионе.

Можно выделить две основных теории, на которых базируется формирование маркетинговых стратегий. Первая из них основана на теории маркетинга мест Ф. Котлера. Согласно этой теории, необходимо развивать инфраструктуру, создавать событийные мероприятия, развивать достопримечательности, готовить местное население к приему большого потока туристов и т.д. Также необходимо создавать «факторы привлекательности территорий». Но на практике это связано с большими затратами на местах и неоправданными мероприятиями по продвижению территорий. Также стратегия продвижения регионов, построенная на теории Ф. Котлера, не учитывает специфику регионов, что сводит на «нет» все маркетинговые усилия по продвижению территорий местных властей, так как предлагаемые туристские продукты не дифференцированы и, соответственно, не конкурентоспособны.

Другая стратегия продвижения регионов основана на более экономичном подходе по выявлению специализации туристских территорий и сокращении неоправданных затрат по продвижению. Это учение об архетипах К. Юнга. Согласно этой теории, существует 12 архетипов, которые формируют 4 группы с отличием в плане воздействия их на потребителя: архетипы самопознания, изменения, принадлежности и стабильности.

Данный подход в практике туризма широко используется в масштабах целой страны, например в Латвии, которая выстроила стратегию развития туризма, создав образ страны, основанный на двух архетипах – «Искатель» и «Мудрец». Опираясь на этот базис, Латвия продвигает слоган: «Отдохни без суеты», что привлекает людей, стремящихся к поиску нового содержания в жизни и уходящих от традиционного потребления.

Данная методика предполагает проведение широкомасштабных исследований для принятия решения по изменению имиджевого направления и созданию новой концепции

образа дестинации. Основной упор при этом делается на определение позиции дестинации в мировом туристском пространстве, выявление основных ценностей, которые станут базой для последующего брендирования, определение архетипов или их групп, формирование нового слогана.

Формирование стратегии на основе учения об архетипах К. Юнга более актуально в настоящее время, так как оно в большей степени учитывает особенности регионов и помогает создать уникальный имидж территории.

Под имиджем региона понимается разноплановый, эмоционально-окрашенный, искусственно создаваемый психический образ, который объединяет образы, представления, восприятия, воображения, а также психологические установки, сформированные в результате постоянного информационного воздействия [1].

Имидж территории складывается из представлений о ней. Основные компоненты этих представлений – это официальная информация о регионе, обособленные представления о регионе как о социальном организме и житейские сведения о нем.

Таким образом, выбрав правильную маркетинговую стратегию развития туристской дестинации, можно значительно повысить ее имидж, что приведет к увеличению потока туристов. Правильно сформированный имидж помогает территории установить деловые связи с соседними территориями, выступает предпосылкой ускорения социально-экономического развития и повышения уровня жизни местного населения.

Список литературы

1. Белокрылова О.С. Формирование привлекательного имиджа туристских дестинаций (на примере Юга России):монография/ О.С. Белокрылова, Ю.А. Малашихина, Н.Н. Киселева. – Ростовн/Д: Изд-во Содействие–XXI век, 2015.– 91 с.
2. Гончарова И.В., Розанова Т.П., Морозов М.А. и др. Маркетинг туризма: учебное пособие. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 224с.
3. Шичкова Е.В. Продвижение территорий и международный туризм: проектно-ориентированный подход: учебно-метод. пособие. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2015. – 230с.

ФАКТОРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКИХ КЛАСТЕРОВ НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

Рыбина Ю.В.

Рязанский государственный университет, г. Рязань, Россия

FACTORS AND PROSPECTS OF TOURIST CLUSTERS IN THE NORTH-WEST FEDERAL DISTRICT

Rybina J.V.

Ryazan State University, Ryazan, Russia

When studying the problems and prospects of the clustering of tourist-recreational space is considered a combination of natural and historical resources of the territory that influence the development of the recreational potential of this region and constitute quite a significant share of the municipal budget. Economic aspects of the process must be favorable not only to continue but also to increase the pace of development of the clustering areas. Of course, should take into account the natural and resource components of clustering to attract more tourist traffic.

Научный руководитель
доц., канд. геогр. наук Мишнина Е.И.

rybina.julia-1986@yandex.ru

Введение. Актуальность данной работы обусловливается тем, что она посвящена анализу формирования и функционирования туристско-рекреационных кластеров в России. В настоящее время в сфере туризма Российской Федерации поставлена задача создания

туристско-рекреационных кластеров в разных субъектах с целью развития туризма иобеспечения постоянного туристского потока.

Материалы и методы. Для изучения кластерного подхода в рамках Северо-Западного федерального округа выбраны методы: анализ, системный подход, историко-географический подход, картографический, статистический, сравнительно-географический. Была использована информация, расположенная на официальных сайтах данного субъекта Российской Федерации.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований, были получены данные о реализуемых проектах по созданию туристских кластеров в связи с осуществлением Федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)».

Северо-Западный федеральный округ является важным звеном в системе муниципального и государственного управления Российской Федерации. Он включает в свой состав 11 субъектов федерации различного статуса.

Таблица 1. Реализуемые туристские кластеры в субъектах Северо-Западного федерального округа (составлено по [1], [4], [2], [4], [5]).

Субъекты РФ	**Туристский кластер**
Новгородская область	Реализуется кластер «Рюриково городище». Предполагается создание гостинично-ресторанного комплекса «Викинг-Парк», строительство досугового тематического центра (руническая библиотека, ремесленные мастерские, сувенирный магазин), площадки для событийных мероприятий, предприятий питания (ресторан русской кухни, шведский буфет, норвежский рыбный ресторан, стилизованная таверна-паб, датская пекарня-кондитерская), гостевых домов «Русская деревня», «Датская деревня», «Английская деревня», «Норвежская деревня», «Русская деревня», «Шведская деревня» и гостиничного корпуса эконом-класса.
Ненецкий автономный округ	Создается кластер «НАО Арктика», основой которого стала одноименная туристическая база. Одна туристическая база включает 63 четырехместных номера в виде чумов вместимостью 252 койко-места.
Архангельская область	Кластер «Беломорский» включает Архангельск, Приморский район и Новодвинск. В Архангельске планируется создать современный бизнес-центр с площадкой для проведения мероприятий международного формата, гостиницей и рестораном; также два развлекательных комплекса, будет проведена реконструкция гостиницы "Двина". А также получат развитие туркомплекс "Малые Карелы" в Приморском районе и "Мечка" в Новодвинске, который должен станет центром горнолыжного и лыжного отдыха.
	Второй кластер должен объединить территории Сольвычегодска и Котласа. В Котласе планируется сделать культурно-парковую зону "Северо-Двинье" с пешеходным бульваром, арт-галереей, лыжероллерными и велороллерными трассами, парком динозавров, крытым аквапарком, зоопарком. Предполагается строительство двух современных гостиниц, делового центра, манежа с футбольными полями и кортами. На территории Сольвычегодска будет создан туркомплекс, сеть гостевых домов, гостиница, ресторан.
Ленинградская область	Планируется возвести кластера «Старая Ладога». Будет создан стилизованный музейный комплекс «Дружинный городок», включающий сектор исторической застройки IX, XIII, XIV, XVIII веков, сектор ремесел и мастерских народных промыслов. Предполагается проведение военно-исторических мероприятий с привлечением исторических клубов из регионов РФ и зарубежных стран. На базе этого комплекса может быть создана этнографическая площадка и "Дом речной Девы Волхвы, внучки старого Волхва", что позволит включить Старую Ладогу в "Сказочную карту России" при организации речных круизов по Неве, Южному берегу Ладожского озера и Волхову. В рамках развития сельского туризма создаются гостевые дома, досуговые центры, хуторы.
Республика Коми	Создается кластер «Этнопарк». Он будет расположен недалеко от памятника национальной истории, культуры и археологии сакрального, исторического коми села Ыб – одного из центров православного паломничества. Ядром кластера станет гостевая этнодеревня «Парма», в которую входит гостиница, музей, ресторан, игровой, досуговый и оздоровительный центр. Другими объектами кластера являются: площадка под «палаточный лагерь», павильон обеспечения «палаточного лагеря», гостиница на 50 мест, конгресс-холл, контрольно-пропускной пункт, коми-подворье, тропа сказок, веревочный парк, хостел на 100 мест, зимний спуск для катания на тюбингах «ватрушках», картодром, крытая галерея, СПА-центр, ремесленные лавки, павильоны общественного питания, озеро и беседки под аренду, универсальная спортивная площадка, баня.

Округ расположен на Европейском Севере в прибалтийской части России и на положении эксклава в его состав входит Калининградская область. Востребованными видами туризма можно считать: культурно-познавательный, деловой, также можно указать пляжный, активно развивающийся на Балтийском побережье, и круизный, в основном в Санкт-

Петербурге и в Новгородской области в тёплое время года. Сельский и экологический туризм находятся в числе относительно популярных среди туристов.

Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)» осуществляется в 5 субъектах Северо-Западного федерального округа, в которых создаются туристские кластеры, указанные в табл. 1. Данные кластеры активно реализуются в настоящее время в Северо-Западном федеральном округе, что создаст привлекательное туристское пространство, а также повысит конкурентоспособность туристских услуг на данной территории. Создание туристских кластеров обусловлено наличием большого количества природных, культурно-познавательных, спортивных объектов, которые в настоящее время не привлекают должного количества туристов.

Заключение. Изучив реализуемые проекты по созданию туристских кластеров на территории Северо-Западного федерального округа, можно сказать, что они создаются на уникальных туристско-рекреационных ресурсах, что потенциально увеличит туристский поток, который составляет в Новгородской области 380 тыс. чел., в Ненецком автономном округе – 34 тыс. чел., в Архангельской области – 257 тыс. чел., в Ленинградской области – 6,9 млн. чел., в республике Коми – 40 тыс. чел.

Таким образом, на территории Северо-Западного федерального округа наблюдается быстрое увеличение туристско-рекреационных кластеров, которые уникальны по своей индивидуальной теме и объектам, которые включены в состав кластера.

Список литературы

1. Информационный портал «Инвестиции в туризм»[Электронный ресурс]. – URL: http://rusturinvest.ru/object/turistsko-rekreacionnyy-klaster-ryurikovo-gorodisc-361.html (дата обращения 20.01.2017).
2. Информационный портал «Pravda.ru» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.pravda.ru/districts/northwest/arhangelsk/26-06-2014/1213644-Arhangelsk-0/ (дата обращения 19.01.2017).
3. Информационный портал «SYASNEWS» [Электронный ресурс]. – URL: http://syasnews.ru/volkhovskij-rajon/7211-turistskij-klaster-v-staroj-ladoge (дата обращения 20.01.2017).
4. Общественно-политическая газета «Наръяна вындер» [Электронный ресурс]. – URL: http://nvinder.ru/article/vypusk-no-90-20292-ot-25-avgusta-2015-g/9224-turisticheskiy-potencial-nao (дата обращения 19.01.2017).
5. Федеральное агентство по туризму [Электронный ресурс]. – URL: http://www.russiatourism.ru/ (дата обращения 22.01.2017).

КВЕСТ-ЭКСКУРСИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самохина Е.В.

Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, г. Орел, Россия

Научный руководитель
Давыдова О.В.

eug.samoxina2011@yandex.ru

QUEST-EXCURSION AS AN INNOVATIVE FIRM OF EXCURSION ACTIVITIES

Samokhina E.

Orel State University the name I.S.Turgeneva, Orel, Russia

In this work reveals the notion, essence and main forms of the quest. Disclosed signs, types and features of quest-tour as an innovative form of providing excursion services in the tourist market. The analysis of the quest-tour in terms of efficiency and feasibility of introducing its elements in the practice of the excursion routes in Russia, identifies competitive advantages quest-tour.

Современный туристский рынок предъявляет новые требования к организации экскурсий, так как создание, продвижение и совершенствование экскурсионного продукта является его неотъемлемой частью. Кроме этого, очевидно, что инновационные экскурсии могут стать существенным фактором развития внутреннего туризма, ведь они ведут к появлению новых маршрутов, разнообразию услуг, отвечающих требованиям современных туристов.

Сегодня одним из инновационных отечественных направлений в сфере развлечений является перспективный вид мероприятий, проводимых в стиле «квест».

Квесты в последнее время становятся все более распространенными в городах России. Сейчас наша страна находится на втором месте в мире после США по числу квестов, представленных на TripAdvisor. По данным сайта, интерактивные командные игры в последние несколько лет стали очень популярны. Только в 2015 году число «эскейп-квестов» в России стало больше на 577% [6]. «Эскейп-рум» (в переводе с английского означает «удачный побег из комнаты») – это интеллектуальная игра, проводимая в закрытом помещении, возможность выйти из которого представляется только после нахождения предметов и разгадывания головоломок. В настоящее время, как местные жители, так и гости из других городов охотно участвуют во всевозможных квестах.

В туризме огромной популярностью пользуются путешествий под названием «квест-экскурсия». Отметим, что в настоящее время в литературе отсутствует определение данного развлечения. Сформулируем его исходя из значения слов «квест» и термина «экскурсия».

В работах отечественных авторов, посвященных экскурсионной деятельности, отражено несколько определений экскурсии, которые отображают ее процесс развития в истории. Изначально такое мероприятие воспринималось как прогулка с практической целью. В настоящее же время экскурсия обрела свои предмет, формы, тематику и методику проведения. Экскурсия – ключевая часть туристической деятельности [3].

Согласно ГОСТ Р 54604-2011 «Туристские услуги. Экскурсионные услуги. Общие требования» экскурсия – это услуга по организации посещения объектов экскурсионного показа (объекты природного, историко-культурного наследия, промышленные предприятия и др.) индивидуальными туристами (экскурсантами) или туристскими группами, заключающаяся в ознакомлении и изучении указанных объектов в сопровождении экскурсовода, гида, гида-переводчика, продолжительностью менее 24 часов без ночевки [2].

Необходимой составной частью экскурсии является эмоциональная сторона. Экскурсовод должен уметь привлекать внимание участников. Экскурсия должна вызывать ответные чувства: восторг, недовольство, радость и другие.

Слово «квест» – англоязычное. Оно трактуется как «поиск, исполнение рыцарского обета, поиск приключений». Понятие «квест» также упоминается в мифологии и литературе, выражая один из способов организации сюжета – путешествие героев к определенной цели через прохождение трудностей. Большую популярность получили данные сюжеты в рыцарских романах. В целом, квест прошел долгий путь, сохранив при этом ключевые признаки: движение (стремление) к определенной цели через прохождение препятствий [1].

Таким образом, квест – это игра, в которой участники-игроки разгадывают головоломки, решают логические задачи, учатся находить и работать с необходимой информацией, применять её. Также выделяют обязательные признаки квеста:

- определенный сюжет;
- задания и препятствия;
- цель, которую можно достичь, пройдя все испытания.

Исходя из вышесказанного, сформулируем определение понятия «квест-экскурсия».

Квест-экскурсия – это групповое посещение объектов индустрии туризма и гостеприимства, связанных одной тематикой, с применением различного типа загадок и головоломок, без присутствия традиционных экскурсоводов. Изучение достопримечательностей участниками происходит самостоятельно с помощью «путевых листов» с заданиями.

Квест-экскурсия совмещает в себе признаки и экскурсии, и квеста:

- временная протяженность: от академического часа до одного дня;
- наличие экскурсионной группы (1–50 человек);
- составление маршрута и заданий профессиональным экскурсоводом;
- четко определенный сюжет экскурсии;
- осмотр экскурсионных объектов;
- ознакомление с объектами в движении;
- цель;
- задания и препятствия.

Необходимо отметить и то, что помимо функций традиционных экскурсий (организация культурного досуга, развитие кругозора, возникновение новых интересов и др.), квесты

выполняют еще одну функцию – сплочение команды. Участников события психологически сближают спортивные и активные этапы. Игровые задания порождают эмоции и радостные воспоминания, благоприятствуя при этом коммуникации участников.

Конечной целью участников квест-экскурсии является усвоение информации, услышанной и увиденной на экскурсии.

В литературе выделяют факторы, которые способствуют успешному усвоению информации:

- сильные звуки, яркий свет;
- раздражители, несущие особую эмоциональную окраску;
- материалы, вызывающие активную умственную работу над ними;
- предметы, наиболее характерные для данного индивида (профессионально значимые предметы);
- необычные явления.

То есть, непроизвольное запоминание происходит во время условий и задач, которые человек решает. Причем, одни люди лучше усваивают затрудняющие факторы при решении задач, другие – содействующие. В большей или меньшей степени они присутствуют при прохождении квестов [5].

Квест-экскурсия – это современная тенденция в организации развлечений, которая включает в себя и игру, и экскурсию. Такие мероприятия предоставляют хороший шанс для участников проверить и взглянуть на себя по-другому, а также получить драгоценный опыт. Кроме того, – это хороший тренинг, который позволяет участникам примерять на себя разные роли. Он помогает осознать человеку, насколько подходит ему то или иное воплощение. Все вышеперечисленное делает квест-экскурсию не только приятным занятием, но и позволяет участникам побывать в незнакомых ролевых позициях, научиться понимать и предугадывать поведение других людей.

Квест-экскурсии могут быть пешеходными или проводиться с использованием различных средств перевозки экскурсантов. Как правило, используются автомобильный и велосипедный транспорт.

Некоторые туроператоры организовывают разные по степени сложности квесты: для взрослых, молодежи, школьников; квесты для начинающих и опытных участников.

Экскурсии в стиле «квест» различаются и по типу выдачи заданий:

- с непосредственным присутствием экскурсовода (каждое задание выдает экскурсовод лично);
- с дистанционным типом выдачи (участники получают задания с помощью смартфонов, планшетов и т.п.);
- безличная выдача [7].

Подвидом квест-экскурсии является квест-маршрут. Его отличительная особенность – безличная форма выдачи задания, то есть участникам выдается маршрут, после чего экскурсовод не принимает никакого участия в прохождении экскурсантами квеста.

Кроме того, мероприятия в стиле «квест», проводимые на базе отелей и ресторанов, существенно помогают развиваться предприятиям индустрии гостеприимства и туризма. В настоящее время у отелей и ресторанов, участвующих в проведении квест-экскурсий, больше шансов развить свой бизнес [4]. Квесты набирают популярность в российских городах, поэтому продажа этого туристического продукта сможет привлечь к предприятиям индустрии гостеприимства и туризма новых клиентов и стать оригинальным и эффективным PR-ходом.

Таким образом, в последние годы прослеживается тенденция появления новых нестандартных видов экскурсий, в том числе и квест-экскурсий. Данное мероприятие не только позволяет участникам интересно провести время, но и сплотить команду. К тому же, проведение квестов не просто выгодно, но также способно привести к повышению привлекательности предприятий индустрии туризма и гостеприимства. Квест-экскурсии могут быть интересны как для коренных жителей, так и для гостей города. Изучение данного направления в экскурсионной деятельности является важным условием качественного предоставления экскурсионных услуг на туристском рынке.

Список литературы

1. Алексеева Н.Д., Рябова Е.В. Квест-экскурсия как инновационная форма экскурсионной деятельности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология, 2015. – № 1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/kvest-ekskursiya-kak-innovatsionnaya-forma-ekskursionnoy-deyatelnosti

2. ГОСТ Р 54604-2011 «Туристские услуги. Экскурсионные услуги. Общие требования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://meganorm.ru/Index2/1/4293794/4293794801.htm
3. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. - М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
4. Квесты в отелях – эффективный PR-ход [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://prohotel.ru/article-219903/0/
5. Макарова, И. В. Общая психология: краткий курс лекций / И. В. Макарова. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 182 с.
6. TripAdvisor: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.tripadvisor.ru/
7. Свистунов А.В., Афанасьева Н.В. Квест-экскурсия как инновационное направление развития регионального туризма // Современные научные исследования и инновации, 2015. – № 11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://web.snauka.ru/issues/2015/11/58981

ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ ИНТЕГРАЦИИ В ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОМ ПАРТНЕРСТВЕ

Свистунов А.В., Костров А.В.
Муромский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых», г. Муром, Россия

ENTOGRAPHIC TOURISM AS A MECHANISM FOR IMPLEMENTING THE STRATEGY OF INTEGRATIONS IN PUBLIC-PRIVATE PARTNESHIP

Svistunov A., Kostrov A.
Murom Institute (branch) FGBOU IN "Vladimir State University named after AG and NG Stoletovs, Murom, Russia

Научный руководитель
Доц., канд. экон. наук Свистунов А.В.

svistunov-murom@yandex.ru

The development of ethnographic tourism as a sphere of public-private partnership in the formation of acculturation strategies. The paper considers the problem of the influence of acculturation and its main strategies for the cultural and historical national heritage of Russian society. One of the most effective mechanisms for the implementation of national integration strategies in the process of Acculturation western countries is a public-private partnership as a form of mutually beneficial cooperation between the state and business, aimed at preserving the Russian traditions, customs, culture, language and awareness of the cultural development of the country.

В XXI веке социально-экономическая деятельность мировых держав распространяет свое влияние на общество всех стран. Данная деятельность вызывает проблему аккультурации, ускорение движения основных ее стратегий на культурно-историческое национальное наследие российского общества.

Стремительное развитие техносферы ускорило процесс глобализации в обществе, вызвав тем самым процесс ассимиляции, слияния, подавления уникальности (обычаев, традиций, норм и ценностей) отечественной культуры-реципиента преимущественно западной культурой-донором, разрушая базовые нормы ценностей и способствуя формированию общества сверхпотребления [1].

В связи с этим возникает необходимость формирования и реализации на государственном уровне стратегии аккультурации в виде интеграции, направленной на развитие отечественной национальной культуры, предполагающей её открытость в передаче и приобретении норм и традиций с одновременным сохранением культурной идентичности и искоренением чужеродных псевдоценностей [4].

Одним из наиболее эффективных механизмов реализации национальной стратегии интеграции в процессе аккультурации со странами запада является государственно-частное партнёрство как форма взаимовыгодного сотрудничества государства и бизнеса, направленного на сохранение русских традиций, обычаев, культуры, языка и повышение уровня культурного развития страны.

Государственно-частное партнерство является механизмом согласования и регулирования интересов государства и частных предприятий, обеспечивая взаимовыгодное сотрудничество. Его целью является формирование и реализация программ и проектов социально-экономического развития регионов, направленных на повышение качества жизни

населения и достижение целей государственного управления для решения общественно значимых задач на взаимовыгодных условиях [3].

В настоящее время использование различных форм государственно-частного партнерства приобрело большие масштабы ввиду того, что государство и частный сектор занимаются совместной деятельностью по созданию и модернизации социально-значимых инфраструктурных объектов на региональном и федеральном уровнях. Данная форма взаимодействия представляет интерес для органов государственной власти с экономической точки зрения, так как позволяет осуществлять развитие социальной сферы путем инвестирования в совершенствование инфраструктуры.

На уровне отдельно взятого региона требуется комплексная и сбалансированная система мер социально-экономического, правового и административно-управленческого характера, направленная на создание условий для развития качественно нового уровня туристического потенциала и обеспечивающая формирование устойчивых конкурентных преимуществ территорий, включая стабильную диверсифицированную занятость населения [5].

Одной из сфер приложения государственно-частного партнерства в организации социально-культурных проектов служит туристская индустрия, в частности – этнографический туризм как форма познания самобытности культуры, исторических традиций и обычаев.

Этническая культура народов, населяющих нашу страну, вызывает всеобщий интерес и побуждает человека к познанию своей истории посредством посещения культурно-исторических мест. Благодаря контакту народов разных национальностей между собой люди, и особенно молодые, развиваются как личности, приобретая бесценный опыт и знания о культуре, религии и историческом наследии [2].

Экспериментальным проектом государственно-частного партнерства по формированию и развитию этнокультурной направленности туризма в регионе может служить предлагаемый туристский продукт «Суздаль – город зодчества и ремесла», предусматривающий обучение экскурсоводов и гидов этногенезу народов, их материально-духовной культуре, культурно-бытовым особенностям, религиозным воззрениям и местам расселения.

Привлечение частного бизнеса в софинансирование разработок и организации туристских продуктов в сфере этнографического туризма при формировании стратегии интеграции на государственном уровне позволит направлять инвестиции не просто в развитие внутреннего туризма по этнографическим и культурным направлениям, создание и модернизацию объектов инфраструктуры. В первую очередь, это позволит трансформировать социально-культурную деятельность и человеческое сознание, формировать всесторонне развитую личность, имеющую самостоятельное целеполагание.

Следует отметить, что для формирования и реализации четких стратегических целей по развитию национальной культуры механизмом реализации для стратегии интеграции выступает этнографический туризм. Развитие данного направления на территории Российской Федерации в условиях сложившихся мировых политико-экономических отношений только доказывает важность поддержания стратегии интеграции в процессе аккультурации со странами запада. Государственно-частное предпринимательство является связующем звеном в данном процессе, объединяя политику государства и его регулирование с частным сектором, создавая взаимовыгодную почву для повышения уровня культурного развития страны. Оно позволит отказаться от навязанной западной культуры и поможет вернуться к переосмыслению базовых ценностей, сложившихся на протяжении столетий у русского народа. Позволит молодежи формировать себя как личность, используя самообразование, и выработать систему ценностей, необходимую на всем жизненном пути, даст возможность людям приобретать знания и опыт, формируя свое индивидуальное мнение и развивая свой духовный мир.

Список литературы

1. Бутузов А.Г. Состояние и перспективы развития этнокультурного туризма в Российской Федерации // Сервис в России и за рубежом. - 2009. – № 4. – С.11–15.
2. Гаврильчик Р.М., Лыткина Н.Л. Рекомендации по этнографическому туризму: информационный справочник. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2007. – С. 51.
3. Единая информационная система Государственно-частного партнерства РФ. – URL: http://www.pppi.ru.
4. Гузикова М. О. , Фофанова П. Ю. Основы теории межкультурной коммуникации : [учеб. пособие]. – Екатеринбург : Изд во Урал. ун-та, 2015.– 124 с.
5. Дынкин А.А., Барановский В.Г. Россия и мир: 2015. Экономика и внешняя политика. Ежегодный прогноз. – М.: ИМЭМО РАН, 2014.– 166 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОНННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Седова М.А.
Сибирский государственный аэрокосмический университет им.ак. М.Ф. Решетнева (СибГАУ), г. Красноярск, Россия

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF TOURIST AND RECREATIONAL ACTIVITIES

Sedova M.
Siberian State Aerospace University Named by M.F. Reshetnev (SibSAU), Krasnoyarsk , Russia

Научный руководитель
Зотин В.В.

sedova195ma@gmail.com

In the study of the peculiarities of the development of tourism, we considered the concept of tourist and recreational activities, and studied its functions. The analysis of development of tourism in the Russian Federation was carried out. They discussed the impact of the tourist and recreational complex on the development of the region in social and economic aspects. Considered the concept of tourist and recreational complex. Identified the circle of the purpose of development of tourist and recreational activities.

Туризм – это одна из самых быстро развивающихся отраслей, которая активизирует людей всего мира к движению вперед, изучению новому собственными глазами, познаванию на собственном опыте всех направлений света. Это тенденция помогает экономическому развитию стран и улучшению международных отношений путем тесного контакта, развития толерантности между людьми различных рас, национальностей и вероисповеданий. В связи с этим туристическая отрасль развивается с высокой скоростью – открытие новых направлений поездок, различные виды туров, доступность клиенту любого достатка. Таким образом, туризм становится близким для любого человека двадцать первого века вне зависимости от его экономических, физических и социальных возможностей.

Туризм дает возможность закрыть большое количество важных социально-экономических задач: увеличение занятости населения, улучшения качества жизни население и т.п. Важно и то, что туризм во втором тысячелетие является одним из самых прибыльных в мире видов бизнеса. Поэтому туристско-рекреационная деятельности становится одной из приоритетных сфер.

В таблице 1 представлены основные показатели развития деятельности туристических фирм в Российской Федерации в период 2011–2015гг. [4]. Показатели, представленные в таблице, говорят о том, что туризм в РФ развивается в лучшую сторону каждый год – число туристических фирм каждый год становится больше. Стоит отметить, что в период 2014–2015 гг., в связи с закрытием популярных направлений и снижением покупательской способности, число реализованных турпакетов и стоимость реализованных турпакетов снизились. В целом же, все показатели на высоком уровне.

Таблица 1. Основные показатели развития деятельности туристических фирм в РФ 2011–2015 гг.

	2011	**2012**	**2013**	**2014**	**2015**
Число туристских фирм (на конец года) – всего	10266	10773	11324	11614	11893
Средняя численность работников, тыс. человек	47	49	50	45	48
Число реализованных населению турпакетов – всего, тыс.	4427	4763	5384	4384	4024
Стоимость реализованных населению турпакетов – всего, млн. руб.	175366	208118	249898	243453	239554

Сегодня индустриальная эпоха, где каждый человек искал материальный достаток, подходит к концу. К нам маленькими шагами приближается постиндустриальное время, в котором на первое место выходят ощущения, впечатления и гармония. Недооцененными аспектами развития туризма являются развития транспорта, связей, подвижности, улучшения уровня жизни. С такими возможностями туризм улучшает и закрепляет свои социально-экономические позиции.

Туристско-рекреационный комплекс – это целенаправленно формируемая совокупность предприятий (туристских и поставщиков услуг и товаров),

функционирующих для удовлетворения потребностей туристов, сконцентрированных на ограниченной территории, обладающей определенными туристско-рекреационными ресурсами и обеспеченной туристской и обеспечивающей инфраструктурой.

Функциями туристско-рекреационной деятельности являются:

1. Рекреационная функция. Рекреация – это улучшение, воспроизводство физических и духовных сил человека, как расширенное восстановления сил человека с применением всех видов отдыха, в том числе санаторно-курортного лечения и т.д. Во втором аспекте рекреация – это место отдыха, что в широком понимании – это пространство, а в узком смысле, понимается конкретный объект, где турист получает основные рекреационные услуги, т.е. санаторий, пансионат и т.д.
2. Социальная функция включает себя социализацию личности через получение новых впечатлений и эмоций. Исследования новых для себя мест, знакомство с достопримечательностями, понимания особенностей общения с местными жителями и многое другое. Так возможность посмотреть на обычные вещи по-новому дает новый всплеск фонтана эмоций.
3. Культурная функция. Погружение в культурное наследие, а также знакомство, познавание обычай.
4. Экономическая функция. С экономической стороны, привлекательность туризма в качестве услуг заключается в быстрой окупаемости средств. Также, туристический бизнес дает уникальную возможность расти и развиваться другим хозяйственным отраслям, в числе которых: торговля, строительство, производство товаров народного потребления, связь, сельское хозяйство и др. Предприниматели выбирают это направление по ряду положительных возможностей. К ним относятся: небольшие вложение в старт бизнеса, высокий уровень рентабельности, постоянный рост спроса на услуги, минимальный срок окупаемости и т.п. Динамика роста объёмов услуг, в свою очередь, приводит к увеличению количества рабочих мест. Таким образом, именно в этой отрасли минимальный промежуток между возникновением новых рабочих мест и ростом спроса. Развитие бизнеса в туристско-рекреационной деятельности дает возможность росту дохода регионов.

Все это в совокупности вытекает в одну цель туристско-рекреационного комплекса – повышение конкурентоспособности туристской деятельности, что позволяет постоянно прогрессировать. Тем самым выявлять слабые места, работать над ними и увеличивать количество сильных сторон туристической области в целом.

В процессе работы основных функций происходит определение места туристско-рекреационной деятельности в народно-хозяйственном комплексе региона. Данные процессы укрепляют связи между туристской индустрией (отраслью) и отраслями производственной и непроизводственной сферы региона или отдельной его территории.

Создание туристско-рекреационной деятельности в рамках географического субъекта является действенным и необходимым инструментом решения проблем развития туризма и развития территорий. В зависимости от того, насколько эффективно проходит развитие туристско-рекреационной деятельности в регионе, происходят улучшения в уровне его социального и экономического развития, качестве жизни населения. В эфективноразвивающихся условиях качество туристической конкурентоспособности становится сильнее, как в рамках федеральных округов, так и страны в целом.

Список литературы

1. Артемьева О.А. Формирование туристских продуктов, основанных на искусственной аттракции: автореф. дис. канд. экон. наук. – М., 2011. – 28 с.
2. Глущенко В.В. Функциональная востребованность междуагентных услуг как основа иерархической типизации агентов в моделировании их виртуальной сети в рекреации / Управление экономическими системами: Электронный научный журнал, 2013. № 8. – URL: http://www.uecs.ru
3. Котляров Е.А. География отдыха и туризма, формирование и развитие ТРК. – М.: Мысль. – 1978. – 231 с.
4. Российский статистический ежегодник 2015: Стат.сб./ Росстат. – Р76 М., 2010. – 813 с.
5. Чудновский А.Д., Жукова М.А. Менеджмент туризма. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 356 с.

ПРИЧИНЫ И ПРИНЦИПЫ РЕПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ФИРМЫ

Солянов О.О.
Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк, Украина

CAUSES AND PRINCIPLES OF REPOSITIONING OF THE TOURIST FIRM

Solyanov O.
Donetsk National University of Economics and Trade named after Mikhail Tugan-Baranovsky, Donetsk, Ukrain

Научный руководитель
Антонец В.Г.

olegysn94@mail.ru

This article identifies the main approaches to the repositioning of firms that function directly in the field of tourism business. The basic concept of repositioning is illuminated. The main reasons and basic principles of the transition to the repositioning process are considered. The main problems of repositioning with which the management of the tourist firm may face are considered.

Введение. В настоящее время современное общество стремительными темпами вступает в новую эпоху. Множество организаций работающих в сфере услуг сталкиваются с вызовами внешней среды, которая меняется, в которой большинство потребителей имеют быстрый выход к внушительному количеству предоставляемой информации к различным видам параметров услуг, что в свою очередь делает их более искушенными, хорошо информированными, а также требовательными. Все это подталкивают фирмы, работающие в сфере предоставления услуг, к беспрерывному поиску новых рыночных сфер и заставляет их в полной мере изменять направленность своей деятельности. Изменениям подверглись и правила деятельности в туристических фирмах. В данном случае именно репозиционирование играет ведущую роль в усилении коммерческой способности осуществления реализации туристических товаров.

Материалы и методы. На сегодняшний день исследование понятия репозиционирования показывает, что интерпретация многих специалистов в сфере маркетинга различается. Большинство взглядов авторов, как иностранных, так и отечественных, определяя смысл данного термина, определяют потребность кардинального отношения к товару или услуге с необходимым закреплением трансформированного или нового образа в подсознании потребителей. В равной мере, как и потребность преобразования основных характеристик определенного товара или услуги. Но, и одновременно существуют различия в подходах данного инструмента [1].

Большой вклад в понятие репозиционирование принадлежит специалисту в области рекламы Джеку Трауту и его единомышленникам в данной области. В таблице 1 представлены разные трактовки понятий репозиционирования, которые приводят российские и ведущие зарубежные специалисты[3].

Таблица 1. Сравнительная характеристика понятия.

Авторы	Понятие
Российские специалисты	Репозиционирование – маркетинговые усилия по изменению потребительского отношения к товару посредством подчеркивания его новых потребительских преимуществ посредством рекламы».
Зарубежные специалисты	Репозиционирование – это умение приспосабливаться к существующему восприятию, т.е. необходимость адаптации восприятия потребителей, а не изменение его.
Джек Траут	Репозиционирование – необходимость использования всего комплекса маркетинга для внесения изменений в позицию фирмы, товара или услуги на определенном рынке.

Таким образом, можно выделить, что репозиционирование – это создание нового комплекса услуг, который путем наилучшего изменения компонентов комплекса маркетинга в целом, с целью продвижения товара на новый сегмент рынка или для создания приемлемого образа в сознании потребителей к тому или иному туристического продукту [2]. Также можно отметить, что это необходимый инструмент как и в маркетинговой деятельности, так и в туристической.

Результаты и их обсуждение. В своих научных работах Джек Траут выделял, что репозиционирование имеет потребность к использованию в том случае если:

- товар устаревает при внедрении новых технологий;
- происходит изменения в установках потребителей услуг:
- в подсознании потребителей происходят перемены в восприятии товара или услуги в долгосрочной перспективе.

Внедрение репозиционирования следует проводить постепенно, учитывая мнения и требования потребителей к товару или услуге. Преобразование товара в первую очередь должно учитывать изменения потребностей покупателей. Процедура репозиционирования допускает, что изменения, которые происходят во внешней среде туристической фирмы, на самом деле важны, и что фирма делает ставку на то, чтобы увеличить уровень перцепции, который будет приносить потенциальному потребителю рост удовлетворенности от использования нового продукта или услуги. Благодаря этому, возрастает потребительская лояльность в уже существующей клиентской базе фирмы, что дает возможность привлекать новых клиентов [1].

Проведение репозиционирования становится действительно необходимым для туристических фирм. Наиболее распространенные причины, указывающие на необходимость проведения репозиционирования внутри туристической фирмы, приведены в таблице 2.

Проведение процедуры репозиционирования в туристической компании (или турпродукта в целом) состоит из следующих принципов:

1. При создании новой торговой марки ее смысл должен отражать незанятую точку зрения в сознании клиентов.
2. Необходимо внедрять современные технологии сбора информации.
3. Обязательно соблюдать четкую последовательность реализации руководством фирмы долгосрочных программ репозиционирования.
4. Комплекс маркетинга фирмы должен быть нацелен на идею торговой марки с получением наилучших пропорций между ценой и качеством, следовательно, ценообразование должно соответствовать требованиям выбранной аудитории.

Таблица 2. Причины репозиционирования туристической фирмы.

Причина	**Толкование причины**
Невысокий имидж туристической фирмы	В конце 20 вв. на отечественном туристском рынке образовывалось большое количество фирм, которые не испытывали конкуренцию внутри рынка, т.к. они специализировались на выездном туризме. Регулирование спроса и насыщение рынка предложениями способствовали росту и появлению жесткой конкуренции. В настоящее время нужно создавать новые каналы и подходы в распространении информации в политике формирования имиджа фирмы.
Наличие стихийности в деятельности туристической фирмы	Существуют некоторые туристические фирмы, которые не сформировали отличительных признаков туристического продукта в подсознании потребителя.
Необходимость создания нового направления в бизнесе.	Потребность в создании определенного гибкого турпродукта для определенных слоев населения.
Изменение предпочтений у потребителей.	В настоящее время произошла переориентация туристического спроса на западную модель по оптимальному соотношению цена–качество–удовлетворение клиента. В последние годы увеличилось число потребителей, которые готовы тратить часть своих доходов на туристические продукты. Увеличилась осведомленность при выборе туристического предложения.
Создание новых образов туристических продуктов.	В современных реалиях туристского рынка появляется осознания в ребрендинге туристических продуктов для дальнейшего привлечения сегмента потребителей с невысокими доходами.

Внедрение репозиционирования в маркетинговой политике фирмы сопровождается определенным перечнем проблем: бессистемность и нечеткость позиционирования в

туристической фирме. Данные проблемы заключается в малом объеме данных при создании портрета будущего потребителя.

Заключение. Рассматривая данную статью, можно выделить, что проблема репозиционирования в туристических фирмах актуальна и в настоящее время. Практика рынка услуг подтверждает, что борьба за потребителя происходит не между туристическими фирмами, а между их имиджем. Без репозиционирования невозможно иметь успех в коммерческой деятельности, и тем более в такой сфере, как туризм.

Список литературы

1. Котлер Ф. Основы маркетинга. – М.: Вильямс, 2007. – 646 с.
2. Словарь основных маркетинговых терминов и понятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.glossostav.ru/world/1397/.
3. Траут Дж., Райс А., Позиционирование: битва за умы. – СПб: Питер, 2012. – 336 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ИНДУСТРИИ СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ В РОССИИ

Таскин Р.И.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Симонова И.М..

taskinroman@mail.ru

INTEGRATION OF SPORTS INDUSTRY, TOURISM AND RECREATION IN RUSSIA

Taskin R.

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia

The articles consist of theoretical and practical material on the relationship between aspects of tourism and recreation and sports areas. The data on the activities of the government in these areas are presented. Some examples are mentioned. The statistics of recent years and the peculiarities of their mutual development are analyzed. Recommendations for the future development trends are described.

Введение. Одним из приоритетных направлений в области государственной политики любой страны является развитие направления туризма и рекреации. Это отрасль считается одной из самых доходных и экономически выгодных в мире.

На выбор места отдыха человека оказывает влияние большое количество социально-экономических факторов. В первую очередь, это благосостояние населения, поскольку туризм сильно зависит от финансовых возможностей человека. Также большое влияние оказывает инфраструктура места отдыха и собственно тип поездки. Это уровень предоставления услуг по размещению и питанию, совокупность природных объектов и явлений, а также созданных человеком достопримечательностей и объектов, которые могут быть использованы для организации туристической деятельности.

Материалы и методы. В России на протяжении последних лет проводится активная политика развития индустрии туризма и отдыха. В июле 2011 года была утверждена федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации на 2011–2018 годы». Основной её целью является повышение конкурентоспособности российского туристского рынка, удовлетворяющего потребностям российских и иностранных граждан в качественных туристских услугах. Для её достижения необходимо: формирование доступной и комфортной туристской среды; повышение качества и конкурентоспособности туристского продукта Российской Федерации на внутреннем и мировом рынках; реализация и усиление социальной роли туризма, в том числе развитие социального, лечебно-оздоровительного, детского, юношеского и молодежного туризма; обеспечение роста экономики и качества жизни населения регионов Российской Федерации за счет развития туризма; комплексное обеспечение безопасности в сфере туризма и устойчивого развития сферы туристских услуг; продвижение туристского продукта Российской Федерации на внутреннем и международном туристских рынках [1].

В региональных центрах также принимаются собственные программы по развитию туризма. Например, в Санкт-Петербурге утверждена Государственная программа «Развитие сферы культуры и туризма в Санкт-Петербурге» на 2015–2020 годы.

Усилия государства в данной сфере приносят ожидаемые результаты. В ходе исследования была проанализирована статистика по внутреннему туристическому рынку. На сегодняшний день доля внутреннего туризма в России достигла 22%. На рисунке 1 представлена статистика внутреннего туристического потока с 2013 по 2016 гг., из которой видно, что за последние 4 года количество россиян, выбравших для отдыха отечественные направления, выросло в два раза.

Очень важным для развития туризма нашей страны является повышение уровня туристического потока иностранных граждан. Огромный вклад в это направление вносит проведение различных соревнований мирового уровня, Олимпиад и чемпионатов, потому что такие спортивные мероприятия являются весьма популярными, и большое количество болельщиков и зрителей стремятся на них попасть.

Также, в ходе подготовки к таким мероприятиям, кроме спортивных сооружений создаётся специальная инфраструктура, привлекающая туристов: строятся дороги и удобные транспортные развязки, отели и гостиницы, места отдыха и развлечений, реконструируются здания.

Рисунок 1 Статистика по внутреннему туристическому потоку РФ

Например, в ходе подготовки к проведению Олимпиады в Сочи непосредственно на олимпийскую стройку пошло 14% денежных средств, в то время как остальное было потрачено на развитие региона. В результате Сочи превратился во всесезонный курорт мирового уровня. Так, если в 2008 г. его посетили около 3 миллионов отдыхающих, то туристический поток в 2016 году стал рекордным, достигнув 6,5 миллионов отдыхающих, что позволило увеличить поступления в бюджет и дальше развивать инфраструктуру города.

Что касается построенных спортивных объектов, то они продолжают функционировать и приносить пользу не только спортсменам, но и туристам. За последние три года после зимних Игр в Сочи олимпийские объекты приняли десятки соревнований разного уровня. Так в Олимпийском парке состоялись два этапа чемпионата мира в самом престижном классе автогонок «Формула-1», которые собрали десятки тысяч болельщиков. Вмещающий 12 тысяч зрителей ледовый дворец после Олимпиады остался хоккейным стадионом, где проводятся матчи различного уровня. Горнолыжные комплексы Красной поляны используются для массового катания на горных лыжах и сноубордах. Только за новогодние праздники курорт посетили 355 тысяч человек. Отели горного кластера были заполнены на 98%, в них остановилось почти 70 тысяч человек. Многие туристы приезжали на горнолыжные курорты Красной Поляны из отелей, расположенных в приморской части Сочи, что подтверждает популярность данного направления туризма в России [2].

Результаты и их обсуждение. В результате видно, что развитие спортивной индустрии положительно влияет на туризм: появляется интерес к местам проведения соревнований, за счёт развития инфраструктуры увеличивается туристический поток. Всё это даёт возможность

расширения отечественной туристической сферы. Поэтому необходимо и дальнейшее взаимодействие индустрии спорта, туризма и рекреации. Однако, для этого необходим тщательный анализ многих факторов, влияющих на эти направления, таких как финансовые вопросы, то есть экономическая целесообразность; социальная заинтересованность населения, то есть предпочтения людей; техническая и технологическая возможность.

Заключение. В заключение хотелось бы сказать, что заинтересованность государства в развитии институтов спорта и туризма, тесно связанная с активными действиями в этих областях, позволяет получить двойной результат в виде высокого уровня подготовки спортсменов и популярности отечественных мест отдыха среди населения.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства России от 31 мая 2014 г. №941-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года». [Электронный ресурс] – URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70573746 (дата обращения: 07.02.2017).
2. Жизнь после Игр. Информационное агентство «Росбизнесконсалтинг». [Электронный ресурс] – URL: http://sport.rbc.ru/news/575482ef9a7947956f458619 (дата обращения: 07.02.2017).

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Тимошина Ю.В.

Севастопольскийэкономико-гуманитарныйинститут(филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Севастополь; Россия

Научный руководитель

СмирновД.В.

juliet-2101@list.ru

INNOVATIVE FORMS OF ORGANIZING TOURIST TRAVEL AS A MEANS OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

Timoshina Y.

Sevastopol economic-humanitarian Institute (branch) V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Sevastopol, Russia

The article substantiates the necessity of new approaches in the creation, promotion and implementation of the tourism product. As innovations in the conduct of tourist travel deals quest-excursions and adventure tours. Highlighted the most important specific characteristics of the considered forms of tourist travel. The analysis of the proposals quest-excursions and adventure tours of Sevastopol tourism enterprises, the conclusions and the recommendations proposed for the promotion quest-excursions and adventure tours.

Введение. По данным статистики Министерства здравоохранения Российской Федерации, в последние годы наблюдается неутешительная тенденция прогрессирующего ухудшения основных показателей состояния здоровья населения, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста. В первую очередь это касается стремительного увеличения роста числа хронических заболеваний, связанных с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата детей и подростков, и как следствие этого – изменения в функционировании сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем организма, а также снижение уровня общего физического и психического развития. Одной из причин сложившейся ситуации на сегодняшний день выступает недостаточная двигательная активность школьников.

Малоподвижный образ жизни подростков обусловлен, прежде всего, всевозрастающим значением компьютерных и Интернет-технологий во всех сферах человеческой деятельности, в том числе, их внедрением в школьный учебный процесс. Инновации, применяемые в современной системе образования, в большей степени ориентированы на повышение умственной активности обучающихся, в то время как роль двигательной активности в функционировании организма и её благотворное влияние на общее самочувствие остаются крайне недооцененными.

Целью предлагаемой работы является рассмотрение туристских мероприятий, как способа повышения двигательной активности школьников, и анализ квест-экскурсий и квест-туров в качестве инновационных форм туристских путешествий на примере Севастопольского региона.

Материалы и методы. Развитие детско-юношеского туризма в России берет своё начало в конце XVIII века. За годы своего становления туристские мероприятия для школьников принимали форму от непродолжительных образовательных прогулок на природу до многодневных турпоходов. К ним можно отнести туристские экскурсии, походы, экспедиции, туристские слёты, туристские соревнования и т.д.

Однако на сегодняшний день удовлетворить постоянно возрастающие потребности школьников в активном отдыхе с помощью существующих традиционных форм туристских мероприятий становится всё сложнее. Для привлечения детского внимания к двигательной рекреации необходимо внедрять в учебный процесс её инновационные формы.

Ярким примером современных туристских мероприятий являются квест-туры и квест-экскурсии. Их популярность в последние годы неизменно растет, так как они позволяют сочетать в себе познавательную составляющую с элементами соревновательности и новизны, формирующихся на основе чувства азарта, а также выполняют функции поддержания спортивной формы и оздоровления. Указанные возможности являются важным и значимым фактором полноценного активного отдыха.

Само слово «квест» – английского происхождения – означает поиск. Квест-экскурсии – это услуга по организации посещения определенных объектов экскурсионного показа, заключающаяся в ознакомлении с ними путем наблюдения, общения с другими субъектами и решения логических задач под руководством экскурсовода [1]. Характерными чертами квест-экскурсий является знакомство с объектами в движении и при остановках, наличие определенных заранее подготовленных заданий, в ходе решения которых предполагается достичь конечной цели.

Сочетание поисковой игры и прогулки под руководством экскурсовода делает такое путешествие интерактивным, а значит, более запоминающимся. Из пассивных слушателей, воспринимающих определенный объем информации, экскурсанты превращаются в активных участников, самостоятельно отыскивающих эту информацию.

Данная форма организации туристских путешествий может быть востребована различными сегментами рынка, но наиболее актуальна именно для подростков и молодежи в силу их большей мобильности, активности, более легкой включаемости в различные соревновательные мероприятия.

Проведенный анализ предложений севастопольских туристских предприятий свидетельствует о том, что на сегодняшний день реализуется только 6 вариантов квест-экскурсий для школьников: «Партизанскими тропами Крыма», «В поисках чаши Грааля», «Дорогами крымских друидов», «Пираты Черного моря – история морского разбоя», «Там на неведомых дорожках…», «Игры XX-го века» [2].

Так, наибольшей популярностью пользуется маршрут квест-экскурсии «В поисках чаши Грааля», который проходит по склонам плато горы Мангуп. Её высота – почти 600 метров над уровнем моря, а площадь – около 90 гектаров. С трех сторон плато ограничено отвесными обрывами до 70 метров высотой, которые образуют надежную, созданную самой природой крепость, из которой при ясной погоде видно море. Затяжной подъем не утомителен даже неподготовленным туристам, т.к. весь маршрут проложен по тенистым склонам, открытому плато и сквозной пещере.

В течение экскурсии двум соревнующимся командам предлагается выполнять различные тематические задания. Найденные на лесной тропе славянские руны, спрятанный в оборонительной стене клад, символ караимской легенды на одной из плит некрополя, грамота жителей Феодоро, тарапаны и цитадель выступают элементами, повышающими уровень аттракции путешествия. В завершении квеста происходит награждение победителей, а каждому участнику вручается памятный сувенир. Этот вид квест-экскурсии учит туристов знать, понимать, чувствовать и любить природу и историю родного края. Кроме того, его преодоление связано с определенными физическими нагрузками, что в совокупности с чистым, насыщенным кислородом и практически лишенным загрязнений воздухом способствует тренировке мышц и общему укреплению и оздоровлению организма [2].

Севастопольский Центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий (ЦТКСЭ) предлагает игру-квест «Основание и становление Севастополя», которая проводится в пределах Центрального городского холма и пл. Нахимова. Участие в игре носит бесплатный характер, а целевой аудиторией выступают школьники Севастополя, обучающиеся в кружках ЦТКСЭ [4].

Следует отметить, что квесты на природе в Севастополе в настоящее время стали предлагать специально созданные в подобном формате квест-студии. В ходе путешествия участники решают головоломки, ищут и подбирают ключи, разгадывают пароли, тайны, оказываются в центре настоящего приключения с полным погружением в легенду и поиском сокровищ. Им нужно изучать артефакты, находить подсказки и соединять все части квеста воедино. В процессе тематической игры применяется большое количество разнообразного реквизита. Большинство подобных квестов ориентированы на детей от 7 до 15 лет [3].

В условиях недостаточного разнообразия подобных предложений и зачастую их высокой стоимости распространенным явлениям в городе можно назвать самостоятельную организацию квест-экскурсий. В основном инициаторами выступают преподаватели истории, географии, физической культуры, а также руководители школьных туристских кружков, клубов и секций. Наиболее важная черта подобных туристских мероприятий – подвижность участников. Это является довольно эффективным средством повышения двигательной активности потенциальных туристов. В условиях растущей проблемы гиподинамии среди школьников, квест-экскурсии могут стать хорошим направлением решения указанной проблемы.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Квест-экскурсии и квест-туры являются достаточно новой формой проведения туристских путешествий для школьников.
2. Сочетание в квестах познавательных и двигательных составляющих выгодно отличает их от традиционных форм проведения туристских путешествий – прогулок, экскурсий, экспедиций и походов.
3. Анализ предложений севастопольских туристских предприятий свидетельствует о явной недостаточности предложений квест-экскурсий на рынке города.

Заключение. Подводя итог вышеизложенному, можно выработать следующие предложения:

1. Туристическим предприятиям г. Севастополя активнее включать в свои программы квест-экскурсии и квест-походы.
2. На курсах повышения квалификации сотрудников туристской отрасли, проводимых в рамках дополнительных образовательных программ, пропагандировать квест-экскурсии и квест-походы как средство повышения двигательной активности школьников.
3. Провести конкурс программ квест-экскурсий и квест-походов среди туристских предприятий города под эгидой туристско-информационного центра г. Севастополя и Департамента приоритетных проектов развития города Севастополя и Управления развития туристической индустрии.

Список литературы

1. Алексеева Н.Д., Рябова Е.В. Квест-экскурсия как инновационная форма экскурсионной деятельности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 1. – С. 14–17.
2. Инвест Тур. [Электронный ресурс] – URL: http://invtur.com/kvesty.html. (дата обращения: 12.01.2017).
3. Квесты в Севастополе. [Электронный ресурс] – URL: http://abaskiny.ru/Qst/Room?IdRoom=9 (дата обращения: 12.01.2017).
4. Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий. [Электронный ресурс] – URL: http://sutur.info/2015/12/игра-квест-основание-и-становление-се/ (дата обращения: 12.01.2017).

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Ткаченко П. В., Карвунис Ю.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

EDUCATIONAL IMPORTANCE OF ETHNOGRAPHIC TOURISM

Tkachenko P., Karvounis J.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Apollinariya_Vitalievna@mail.eu

Each country has its own way of life, cultural heritage, natural resources and other features that may be of interest to tourists. The country's identity is the foundation for building a tourism industry in it. All this, also, contributed to the formation and development of this type of tourism, as ethnographic. Children's mind is mobile and receptive, children do not have rigid guidelines and principles on which they would choose one or another activity. This gives a wider perception of incoming information. The development of children's ethnographic tourism today is extremely necessary to educate them in patriotism, self-awareness and intelligence, and therefore to create a united and cohesive society in our country.

В современной действительности туризм – это массовый феномен, нашедший себя во всех сферах человеческой деятельности. Благодаря данному свойству он стал неотъемлемой частью экономики в большинстве стран [1]. Каждая страна имеет свой быт, культурное наследие, природные ресурсы и другие особенности, которые могут представлять интерес для туристов. Самобытность страны – это фундамент для построения в ней индустрии туризма. Всё это способствует формированию и развитию такого вида туризма, как этнографический. Данный вид туризма может быть интересен для людей, предпочитающих как активный вид отдыха, так и пассивный. Этнографический туризм позволяет людям проникнуться духом ностальгии, «вернуться в прошлое», узнать о своих корнях, а также культуру своего и других народов, расширить кругозор и реализовать свои духовные потребности. Во время данных путешествий люди могут многое узнать, посетив музеи, экскурсии, памятники культуры, приобрести различные поделки, одежду, попробовать блюда, напитки, и другое, посетив ярмарки. Также они могут получить значимую информацию о своих далёких родственниках [2].

Однако, помимо экономических выгод и удовлетворения потребностей туристов в ностальгических воспоминаниях, этнографический туризм может выполнять очень ценную функцию по воспитанию у местного населения своего самосознания, понимания ценности собственной культуры и, что особо актуально на сегодня, – воспитанию патриотизма. В данной статье мы рассматриваем воспитательное значение детского этнографического туризма.

На наш взгляд, воспитание патриотизма у молодого поколения необходимо производить с детских лет, и этнографический туризм является одним из самых наглядных и эффективных средств для достижения данной цели. В своих «Письмах о добром и прекрасном» Дмитрий Сергеевич Лихачёв пишет о возможности построения светлого и надёжного будущего лишь на прочном фундаменте прошлого. Данный автор также говорит о необходимости изучения и понимания родной культуры детьми, и культуры других народов для воспитания самосознания, патриотизма и доброжелательного восприятия чужой культуры, а значит, воспитания интеллигентности [3]. В нашей стране проживает множество различных народов, что дает ей великое многообразие культур и, тем самым, почву для развития этнографического туризма, в частности его детских форм. Кроме этого, имеется целый ряд факторов, являющихся предпосылками развития детского этнографического туризма в России.

Известно, что у взрослого человека, как правило, уже более сформировавшиеся взгляды на жизнь, более четко очерчен круг своей деятельности и определены предпочтения в той или иной сфере взаимодействия с миром. Это значительно уменьшает вероятность того, что взрослый обратит внимание на вид деятельности, до этого совершенно не свойственный ему. Социально-экономические исследования в туризме показывают, что вероятность того, что человек, предпочитающий престижный отдых в дорогостоящих отелях зарубежных стран, обратит внимание на этнографические туры, особенно в своей стране, очень мала. В то же

время, известно, что детское сознание еще подвижно и восприимчиво, у детей нет жёстких установок и принципов, по которым бы они выбирали ту или иную деятельность. Это даёт более широкое восприятие поступающей информации. Кроме этого, ценности, которые закладываются в детстве, будут обуславливать степень самосознания личности, понимания ценности культуры и патриотизма во взрослой жизни.

Ещё одним сопутствующим фактором развития детского этнографического туризма является готовность большинства родителей тратить деньги на эффективное развитие, образование и отдых детей, более чем на свои личные потребности. Этот фактор усиливается также тенденцией современных родителей приобщать детей к традиционной культуре. Все это способствует осмыслению значимого социально-культурного и коммерческого потенциала этнографических туров для детей и возможности развития внутреннего туризма по данному направлению.

В Томской области различными туристскими организациями разработан целый ряд туров этнографической направленности, среди, которых можно выделить: Экскурсия «Спасское – старинное село»; Экскурсия в с.Могочино; «Тайны кулайской таёжной цивилизации»; «По Томи на край Земли…»; «Сибириада»; «Томские татары». При этом, наш регион обладает значительным историко-культурным наследием для создания и других туристско-экскурсионных программ, которые могли бы быть разработаны непосредственно для детского этнографического туризма.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие детского этнографического туризма сегодня крайне необходимо для воспитания у молодого поколения патриотизма, самосознания и интеллигентности, а значит – для создания во всех отношениях здорового и сплочённого общества в нашей стране.

Список литературы

1. Капилевич Л.В., Основы спортивно-оздоровительного туризма: Учеб. Пособие. – Томск: Изд-во Том. Ун-та, 2011. – 297 с.
2. Этнографический туризм. [Электронный ресурс] – URL: http://www.rusotdih.ru/publications/show15/ (дата обращения 03.03.17).
3. Лихачёв Д.С., Письма о добром и прекрасном – М.: Детская литература. Москва, 1998. – 190 с.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ

Фарахов И. Р., Карвунис Ю.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

ilmirchik70rus@gmail.com

MILITARY-PATRIOTIC CAMP AS A MEANS OF EDUCATION OF HARD TEENAGERS

Farahov I., Karvounis J.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The unstable and tense economic, social, ideological situation in the country, causes the growth of a number of deviations in the development of the personality and behavior of young people. Deviant behavior is defined as behavior in which deviations from social norms

To difficult teenagers, who found themselves in difficult life situations, a military sports camp is capable of providing meaningful psychological and pedagogical assistance. In patriotic camps, as a rule, the necessary conditions are created for working with young people of a complex nature and way of life. We analyzed the material on the specifics of the pedagogical experience in the organization of military patriotic camps for children and adolescents and we came to the conclusion that the deviant behavior of adolescents is a problem to be solved. The main idea of solving this problem is to channel

all the energy of adolescents into the right direction, turning their negative qualities into positive ones. The specificity of military-patriotic camps allows to ensure the maximum level of self-organization and self-development of children physically and psychologically.

Введение. Современные подростки живут в мире, сложном по своему содержанию и наполненном новыми тенденциями социализации. Это связано, и с развитием информационных и иных технологий, которые предъявляют к подрастающему поколению соответствующие требования. При этом, насыщенный характер информации, создает посторонние “шумы”, оказывающие значительное влияние на подростка, у которого еще не произошло формирование четкой жизненной позиции. Также прослеживается взаимосвязь с экологическими и экономическими кризисами последних лет, это вызывает у детей чувства безнадежности и отсутствие уверенности в будущем. Неустойчивая и напряженная экономическая, социальная, идеологическая обстановка в стране, обусловливает рост целого ряда отклонений в развитии личности и поведении молодых людей. Отклоняющимся поведением называют поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм [1].

Характерными признаками трудных подростков являются: слабое восприятие себя в роли составной части трудового или учебного коллектива, заметно выраженная ориентация на развлечения, отклонения в сексуальном поведении. Приобретенные негативные установки индивида определяют сексуальное поведение личности, приводят к закреплению отрицательного стереотипа полового поведения [4]. Важной составляющей личности подростка является полоролевая ориентация, ее формирование определяет, как будет в последующем у индивида происходить усвоение роли супруга, от которой в свою очередь зависит качество брака, способность воспитывать детей и др.

Формирование социальных отклонений агрессивной ориентации проявляются, как правило, в действиях, направленных против личности (оскорбления, избиение, изнасилование, и даже убийство). То есть в виде проступков, вызывающих как моральное осуждение, так и в виде преступных действий. Девиантное поведение подростков во многом обусловлено особенностями их характера. В связи с этим, важным предупредительным мероприятием является коррекция поведения подростка [4]. Следует подчеркнуть, что акцентуация характера представляет собой крайний вариант нормы и не является психиатрическим диагнозом. Акцентуация – это фон, на котором могут возникать целый ряд различных психических нарушений поведения. При этом, риск такого развития значительно повышается при неправильном, неадекватном воспитании [5]. Справиться с этим возможно только при своевремменом обращении родителей и педагогов к специалистам.

Досуговая деятельность сложных подростков носит пассивный характер и заметно преобладает над учебной и производственной. В то время как обычные подростки значительную часть свободного времени проводят за полезными действиями, формирующими их культурный, физический и духовный уровень, трудные подростки посвещают это время, в основном, бесконтрольным со стороны взрослых встречам с друзьями. Следует отметить также типичное для сложных подростков стремление к лидерству. В значительной степени это выражено у подростков, имеющих черты эпилептоидного и гипертимного типа. Умение гипертимных подростков быть практически постоянно впереди, рисковать при необходимости, богатая фантазия поднимют их авторитет и позволяют руководить в компаниях сверстников.

Трудным подросткам, оказавшимся в сложных жизненных ситуациях, военно-спортивный лагерь способен оказать значимую психолого-педагогическую помощь. В патриотических лагерях, как правило, создаются необходимые условия для работы с молодежью сложного характера и образа жизни. К работе в таких лагерях, как правило, привлекаются различные специалисты: воспитатели со значительным опытом педагогической работы, подростковые психологи, специалисты по делам несовершеннолетних, военные, и в некоторых случаях представителей основных религиозных направлений. Все они оказывают помощь подросткам в адаптации к жизни в социуме, оказывают разнообразную помощь, направляют в выборе профессиональной ориентации.

В целом можно определить цель военно-патриотического воспитания как развитие у молодых людей гражданственности и патриотизма, важнейших духовно-нравственных и

социальных ценностей. Также можно говорить о формировании у подростков профессионально значимых качеств, умений, готовности к их активному проявлению в разнообразных сферах жизни общества, в частности в процессе военной и государственной службы. Обеспечивает верность конституционному и воинскому долгу в условиях как мирного, так и военного времени, высокой дисциплинированности и повышенной ответственности [2]. Характерный компонент военно-патриотического воспитания выделяется значительной деятельностной направленностью. Практическая реализация этого содержания призвана обеспечить глубокое понимание каждым молодым человеком своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы; убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества в современных условиях.

Проживание в лагере построено по принципу армейского палаточного городка с обязательным несением внутренней и караульной службы. Опытные инструктора позаботятся о том, чтобы в процессе отдыха ребенок получил необходимые знания в областях, которые могут пригодиться в повседневной жизни (основы спасения, выживания), а также спецкурс. Все это закрепляется в виде игр, тематических заданий, тактических выходов и страйкбольных боев. Обязательно занятие физкультурой, а также дополнительная физическая нагрузка в виде футбольных, волейбольных и баскетбольных турниров на территории лагеря. В составе инструкторов лагеря офицеры и сержанты ВДВ, подразделений Специального назначения Внутренних войск и ГРУ, офицеры воспитатели и выпускники Томского кадетского корпуса. Культурно-образовательная программа лагеря включает в себя тематические творческие программы, направленные на изучение истории государства, дней ратной славы страны, культуры и литературы.

Заключение. Нами был проанализирован материал по специфике педагогического опыта в организации военно-патриотических лагерей для детей и подростков. Мы пришли к выводу, что девиантное поведение подростков – решаемая проблема. Основная идея решения данной проблемы – направить всю энергию подростков в нужное русло, превращая их отрицательные качества в положительные. Специфика военно-патриотических лагерей позволяет обеспечить максимальный уровень самоорганизации и саморазвития детей физически и психологически. Находясь в лагере, нужно помочь детям убедиться в том, что в жизни есть много интересных видов деятельности, где они могут реализовать себя. Но выбор между одурманиванием и здоровым образом жизни каждый должен сделать сам. Кроме того, каждому участнику нужно оказать максимальную педагогическую поддержку. Привлечение к работе специалистов-психологов позволит найти пути решения подростковых проблем. Военно-патриотический лагерь помогает решать главную задачу: сформировать сплоченное детское сообщество, ориентированное на позитивные жизненные ценности, а значит – и на будущее.

Список литературы

1. Бальсевич В.А. Семья и молодежь: профилактика отклоняющегося поведения, Л.: Университетское, 1989. – 214 с.
2. Богомолова Л.В. Подростковая культура: проблемы эстетического воспитания подростков. М., 1988. – 117 с.
3. Гаврилова Г.П. Личностные трудности и проблемы подростков// Психологическая наука и образование, 1997. – № 1 – 193 с.
4. Дети и насилие // Материал Всероссийской научно-практической конференции. М.–С-Пб., 2–8 октября 1994. – 318 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. – 262 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ 3

Раздел 1.1. Теоретико-практические аспекты физкультурной и спортивной деятельности 4

«Болгарский мешок» – это новая эра функциональной тренировки
Абдураманов А.Р. 5

Организация физкультурно-спортивной работы на муниципальном уровне на примере Ямальского Центра духовно-нравственного воспитания детей и молодёжи
Андреева Л.Р. 7

Закаливание дошкольников в условиях детского сада
Ахметзянова Л.И. 10

Особенности специальной физической подготовки биатлонистов в соревновательном периоде
Бабушкина Е.К. 12

Модель реализации непрерывного образования по профилям «Физическая культура» и «Английский язык»
Баженова А.С. 14

Обоснование программы по адаптивному плаванию с учетом особенностей формирования техники у детей с детским церебральным параличом
Белоусова Д.А. 16

Использование тренажера «Правило» в подготовке высококвалифицированных тяжелоатлетов
Богуцкий С.В. 19

Насколько важен спорт в повседневной жизни студентов СибГАУ и каковы его проблемы?
Винников Н.А. 20

Анализ физической активности студентов России (УРГУПСА) и студентов Японии
Габдрахманова В.И. 22

Оценка эффективности тренировочных сборов в условиях загородного спортивно-оздоровительного лагеря у футболистов младшего школьного возраста
Герасимов Д.О. 24

Использование подвижных игр на уроках физической культуры
при обучении игре в баскетбол
Гречко К.В. 27

Инновационные подходы повышения работоспособности и восстановления
в спорте и фитнесе
Григорьев П.А. 29

Технология футбола в физическом воспитании студентов
Дмитриев В.А. 32

Эмпатия как одна из важных компетенций будущего спортивного педагога
Дмитриева И.С. 34

Уровень развития двигательных качеств лыжников 8–17 лет
Зайцева И.В. 36

Уровень физической подготовленности юных лыжников
Иванова И.В. 39

Проектирование физкультурно-спортивной деятельности дошкольников
Калашников А.А. 41

Исследование физической подготовленности юных легкоатлетов
Кожедуб М.С. 43

Соотношение уровня физической подготовки студентов
к современным нормативам ГТО
Корсакова О.Н. 46

Ведение карты здоровья студентами специальной медицинской группы
как стимул для дальнейшего совершенствования своих физических показателей
Кочкина А.В. 48

Морфофункциональные особенности стопы у метателей молота
Кривицкая Н.А. 50

Обоснование программы по методам силовой подготовки гимнастов
Кушкин А.В. 53

Развитие силовых способностей с использованием тренажёрных
устройств у юношей 16–17 лет во внеурочных формах занятий
Лапаев Е.А. 55

Выбор методик для комплексного педагогического контроля прыгунов
на лыжах с трамплина
Лебедев Г.К. 57

Организация секционной работы по футболу с подростками 13–14 лет
в условиях детского оздоровительного лагеря
Лукьяненко Г.В. 59

Электрическая стимуляция мышц как метод тренировки копьеметателей
Лунева Д.С. 61

Мартен Фуркад о мотивации к занятиям биатлоном
Мартиян Е.П. 63

Теоретико-практические аспекты спортивной деятельности
детей 10–12 лет, занимающихся ушу
Муходанова Е.А. 66

Сравнение некоторых показателей физического состояния студенток основной и
специальной медицинской группы
Неверов А.М. 69

Анализ прохождения испытаний ВФСК ГТО участниками 1 ступени
Никонова Д.Ю. 71

Анализ психофизической готовности студентов вуза
Носонбаева Ж.З. 74

Теоретические основы организации страйкбольных игр
Подкин А.А. 76

Средства развития выносливости у студентов Томского государственного
университета
Попов И.А. 79

Роль педагога в формировании культуры здоровья
Редлих А.А. 81

Формирование и коррекция посадки спортсмена-конника
Романовская В.О. 85

Анализ физического состояния женщин зрелого возраста,
занимающихся в фитнес-клубе
Савушкина Я.Э. 88

Значение степ-аэробики в жизни студентов
Сапожникова В.Д. 90

Эффективность применения разных методик развития гибкости
в художественной гимнастике
Сапцына Е.Ю. 91

Влияние занятий физической культурой на профессиональную
подготовку будущих специалистов
Солнцев А.Н. 94

Оздоровительные методики плавания в вузе
Телекова Л.Р., Дияковская А.В. 96

Использование средств плавания для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО у юношей 16–17 лет
Тимофеева А.А. 99

Физическое воспитание студентов экономического факультета СФ БГУ г. Стерлитамак
Фаткуллина Р.Д. 101

Особенности физкультурно-оздоровительных занятий для девушек 20–35 лет с использованием средств художественной гимнастики
Хацкалева Е.Г. 103

Сетевые образовательные события в рамках проекта «Спортивный интерес» как новая форма внеурочной деятельности по физической культуре в свете реализации ФГОС и ВФСК ГТО
Чехунова Т.И., Гусельникова Т.С., Чехунова Н.С. 105

Развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения
Чикун Д.А., Чикун А.Ю. 108

Обоснование программы по адаптивному плаванию «Инклюзивное физическое образование студентов с нарушением слуха в учебных заведениях высшего образования»
Чикун А.Ю., Чикун Д.А. 110

Раздел 1.2. Медико-биологические аспекты физкультурной и спортивной деятельности 113

Исследование показателей гендерной идентификации и значений полового диморфизма у девушек-спортсменок
Бугаевская Н.А. 114

Изменения активности альфа и дельта ритмов во время выполнения проб с физической и когнитивной нагрузкой
Буэль Ю.А. 116

Реактивность индекса напряжения и показатели вариабельности сердечного ритма студентов в процессе обучения
Герасевич А.Н., Олексюк А.П. 119

Особенности занятий лечебной физкультурой при миопии у студентов
Глушков А.С. 122

Двигательная активность и ее виды
Горбунова Я.Е. 124

Психофизиологические характеристики у студентов с ОВЗ при адаптации к обучению в вузе
Землянская Е.В. 126

Изучение гемодинамических показателей борцов вольного стиля на различных этапах спортивной подготовки
Иванов В.А. 128

Организация здорового образа жизни
Исаева Н.Н. 130

Формирование двигательных навыков у студентов с ОВЗ методом стабилографической тренировки
Карпова И.А. 133

«Молодежь – науке»: медико-биологические аспекты физкультурной, спортивной и туристско-рекреационной деятельности
Касаткина М.А. 135

Исследование сердечно-сосудистой системы у высококвалифицированных тяжелоатлетов
Кислов Р.Д. 139

Изучение методов восстановления функционального состояния травмированного голеностопного сустава у футболистов
Копысов С.С. 142

Особенности физической подготовки детей в детском оздоровительном лагере
Лукавченко К.М. 144

Характеристика мозгового кровотока при сочетании физической и когнитивной нагрузки у представителей групп с различным уровнем двигательной активности
Межибор И.Г. 146

Особенности биоэлектрической активности мышц у студентов с ОВЗ, обучающихся в рамках инклюзивного образования
Овчинникова Н.А. 149

Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи СИБГАУ
Перевалова Е.А. 152

Баскетбол в жизни студентов
Саксонов Д.В. 154

Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов СИБГАУ
Скурихина А.В. 156

Влияние оздоровительных технологий на адаптацию студентов. Педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта
Тищенко В.В. 158

Спорт во время беременности
Фадеев Е.В. 160

Раздел 1.3. Социально-экономические аспекты физкультурной и спортивной деятельности 163

Основные условия внедрения комплекса ГТО в физической подготовке студентов университетского колледжа ОГУ города Оренбурга
Андрусишина А.В. 164

Мифы европейской интеграции в российском высшем образовании
Арпентьева М.Р. 166

Развитие и становление системы подготовки марафонцев
Бобоева И.М. 168

Личностные и деловые качества специалистов для «Krasnoyarsk-2019»
Бондаренко Е.К. 170

Значение специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» в процессе физической подготовки учащихся учреждении средне-специального образования Узбекистана
Жохонгиров Ш.Дж. 172

Социально-экономические аспекты модернизации системы подготовки спортивного резерва Пермского края
Зиновьева Т.А. 175

Основные формы самоконтроля при занятиях физической культурой учащейся молодежи с ограниченными возможностями здоровья
Комаричева А. 178

Физическая культура и спорт в университетском колледже ОГУ
Леонова А. 180

Социальная значимость физической культуры для развития общества
Максутова А.М. 182

Социальное становление спортивной деятельности в дошкольном возрасте
Мотрук Т.А. 185

Социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта
Перевалова И.Н. 186

Современные IT-технологии в спорте: их настоящее и перспективы развития
Савасьянов А.И. 188

Особенности организации детского спорта в разных странах мира
Талачёва С.Ж. 191

Развитие психологических качеств на занятиях физической культурой у учащейся молодежи
Теряева М.А. 193

Организация спортивной работы с детьми с девиантным поведением
Чернышов С. 195

Раздел 1.4. Школьная секция 199

Большая польза футбола
Диденко Б.А. 200

Как стать чемпионом
Макаров Р.А. 201

Определение соответствия юных легкоатлеток по своим задаткам требованию тройного прыжка
Новикова Е. 204

Занятия паркуром как альтернатива вредным привычкам
Рязанцев А.Г. 206

ЧАСТЬ 2. РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ 209

Раздел 2.1. Теоретико-практические аспекты туристско-рекреационной деятельности 210

Перспективы развития парка развлечений «Дримленд» как объекта развлекательного туризма Республики Беларусь
Варгетова Д.А. 211

Перспективы развития бердвотчинга в Республике Беларусь
Геранская И.И. 213

Туристско-рекреационный маршрут «Экологическая тропа в заповедном парке Сибирского ботанического сада ТГУ»
Гришаева Е.С. 216

К вопросу об экологических рисках рекреационных территорий (на примере зон отдыха Ивановского района Беларуси)
Данилюк А.В. 217

Культурно-исторический потенциал Воложинского района
Демеш Е.А. 219

Природно-рекреационный потенциал Калининградской области
Демьянская Д.В. 221

Создание лечебно-оздоровительного комплекса на базе усадьбы Наркевичей-Иодко
Десюкевич А.О. 224

Создание туристического комплекса «Гостиный двор» на базе усадебного дома в Совейках Ляховичского района, Брестской области, Республики Беларусь
Жук Д.В. 226

Роль регионального музея в сохранении историко-культурного наследия
Калашникова Е.В. 227

Легенды средневековых замков Республики Беларусь
Калецкая А.А. 230

Ностальгический лагерь для взрослых как объект туризма
Королёва Т.А. 232

Гастрономический туризм как одно из перспективных направлений развития туризма
Кулькова Я.В. 234

Перспективы развития туризма в деревне Кожан-Городок Брестской области
Литвинович А.М. 237

Рекреационно-оздоровительные мероприятия в период беременности
Матюхова Ж.М. 239

Анализ предложений туристских фирм в области фитнес-туров
Мачнева Н.Э. 241

Классификация походов
Мурашко А.А. 243

Объекты природы Ганцевичского района как туристские объекты
Мышковец (Хомич) Л.Л. 245

Квест-игры как эффективная форма проведения досуга у молодежи
Петкова И.С. 247

Экологический подход к проектированию спортивных площадок в жилой среде
Подопригора К.А. 250

Туристический центр университета как организатор образовательного туризма студентов
Праведный В.В. 253

Экскурсионные направления туроператора «*Mouzenidis travel*» на территории Греции
Русакова П.В. 255

Организация визуального информационного пространства в туристическо-рекреационной среде
Салимова Л.С. 258

Навигационная система как средство отражения фирменного стиля
Салимова Л.С. 260

Обоснование программы по развитие культурно-познавательного туризма в Ленинградской области
Селезнева В.А. 263

Необходимость создания безбарьерной туристической среды
в Республике Беларусь
Царик Е.С. 265

Рекреационно-оздоровительная деятельность в Октябрьском районе ХМАО-ЮГРА
Чепчугова А.А. 267

Подготовка спортсменов-туристов в группе дисциплин
дистанция–пешеходная–группа
Чеснокова А.С. 270

Раздел 2.2. Медико-биологические аспекты туристско-рекреационной деятельности 273

Создание центра иппотерапии на территории Оренбургской области
Габдульманов Э.Р. 274

Рекреационный потенциал в оздоровительном туризме
Пашков А.А. 276

Лечебное питание как способ курортного оздоровления туристов в Крыму
(на примере ФГБУ «Санаторий «Южный»)
Прокопчик И.В. 278

Раздел 2.3. Социально-экономические аспекты туристско-рекреационной деятельности 281

Развитие внутреннего и въездного туризма в условиях межрегиональной
интеграции
Анисимова Ю.В. 282

Современные аспекты развития лечебно-оздоровительного туризма
Орловской области
Артамонова Е.А. 285

Анализ туристско-рекреационного потенциала Спасского района
Рязанской области
Безручко Е.С. 287

К вопросу об ответственности персонала туристских предприятий
при проектировании моделей развития туристских рекреаций
Ворожцова К.А. 290

Перспективы развития свадебного туризма на территории
Крымского полуострова
Галушко А.В. 292

Реализация туристских проектов на основе государственно-частного
партнёрства как механизм финансирования восстановления объектов
культурного наследия
Иванова Е.А. 295

Приключенческий туризм как одно из проявлений современных тенденций в рекреации
Казакова Е.А. 297

Горный туризм: на пути к концептуальной модели
Котецкая М.О. 299

Перспективы развития рекреационного туризма в Омской области
Начиненная И.М. 302

Перспективы реализации идей проекта «Маркированные маршруты России» в Томской области
Негоденко Е.С., Карвунис Ю.А. 304

Маркетинговые стратегии развития туристских дестинаций
Осипова Н.А. 306

Факторы и перспективы развития туристских кластеров на территории Северо-Западного федерального округа
Рыбина Ю.В. 308

Квест-экскурсия как инновационная форма экскурсионной деятельности
Самохина Е.В. 310

Этнографический туризм как механизм реализации стратегии интеграции в государственно-частном партнерстве
Свистунов А.В., Костров А.В. 313

Социально-экономические аспекты туристско-рекреационнной деятельности
Седова М.А. 315

Причины и принципы репозиционирования туристической фирмы
Солянов О.О. 317

Интеграция индустрии спорта, туризма и рекреации в России
Таскин Р.И. 319

Инновационные формы проведения туристских путешествий как средство повышения двигательной активности школьников
Тимошина Ю.В. 321

Воспитательное значение этнографического туризма
Ткаченко П. В., Карвунис Ю.А. 324

Военно-патриотический лагерь как средство воспитания трудных подростков
Фарахов И. Р., Карвунис Ю.А. 325

Summary 339

SUMMARY

Actual problems of physical culture, sport, tourism and recreation. Proceedings of V All-Russian Scientific Conference of students and post-graduates with international participation. The book of proceedings presents the results of research and methodological work of undergraduate and graduate students of higher educational institutions of Russia, Belarus, Ukraine, Kazakhstan and Uzbekistan in the field of physical culture, sport, tourism and recreation.

Издательство “STT” является лидером научного книгоиздания в Сибирском регионе, консультирует по вопросам защиты авторских прав, организации выпуска научной периодики и распространению научных книг и журналов в России и за рубежом.

Лучшие книги, выпущенные Издательством “STT”, находятся в крупнейших библиотеках мира – National Library of Medicine (USA), The British Library (UK), Library of Congress (USA) и в The US Patent Bureau (USA), что обеспечивает их размещение в мировых базах данных.

Scientific & Technical Translations
STT
PUBLISHING

634028, Россия, г. Томск, проспект Ленина, 15Б–1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com

МИР ЖДЕТ ВАШИ КНИГИ!

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 20 апреля 2017 г.

Под редакцией канд. биол. наук

А.В. Кабачковой

Редактор – С.В. Алексеев
Дизайн – Ю.А. Алексеева
Верстка – С.С. Третьякова, Ю.А. Алексеева
Корректура – С.С. Третьякова, С.Б. Рубакова

Издательство «STT»
Россия, 634028, г. Томск, проспект Ленина, 15Б–1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com

Scientific & Technical Translations
STT
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Формат 60x90 1/8. Усл. печ. л. 42,25. Уч. изд. л. 30,2.
Бумага SvetoCopy. Печать цифровая.
Тираж 300 экз. Заказ № 590.