



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

**2017**

**Том 2, № 1**

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Основан в 2016 году

## УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет»

## Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **С. А. Ярушин**

## Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент **В. Д. Иванов**

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Ю. П. Ветров**, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

**Д. Н. Волошина**, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

**В. Д. Иванов**, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

**Ю. С. Константинов**, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи (Москва, Россия)

**Г. Н. Максименко**, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

**А. С. Махов**, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

**П. К. Петров**, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

**Н. И. Синявский**, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

**Ф. И. Собянин**, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

**С. Н. Талызов**, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

**И. Ю. Шве́ц**, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

**С. А. Ярушин**, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

**Е. Ф. Яценко**, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит  
четыре раза в год

Адрес редакции:  
Россия, 454021, г. Челябинск,  
ул. Молодогвардейцев, 57а,  
каб. 213  
Тел.: (351) 799-71-58  
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:  
Россия, 454001, г. Челябинск,  
ул. Братьев Кашириных, 129,  
редакция журнала  
«Физическая культура.  
Спорт. Туризм. Двигательная  
рекреация»

С требованиями  
к оформлению статей можно  
ознакомиться на сайте  
журнала  
[www.vestnik-fvis.jimdo.com](http://www.vestnik-fvis.jimdo.com)

Журнал зарегистрирован  
в Роскомнадзоре.  
Свидетельство  
ПШ № ФС 77-64247

Редактор *М. В. Трифонова*  
Вёрстка *М. В. Трифоновой*

Подписано в печать 14.04.17.  
Выход в свет 26.04.17.  
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times.  
Усл. печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 12,9.  
Тираж 200 экз. Заказ 26.  
Цена свободная

Издательство  
Челябинского государственного  
университета  
Россия, 454001, г. Челябинск,  
ул. Братьев Кашириных, 129

Полиграфический участок  
Издательства ЧелГУ  
Россия, 454021, г. Челябинск,  
ул. Молодогвардейцев, 57б

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

Ответственность за содержание статей и качество перевода аннотаций  
несут авторы публикаций.



# PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

## 2017

## Volume 2, no. 1

SCIENCE MAGAZINE

*Founded in 2016*

### FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

### Editor-in-chief

*S.A. Yarushin*, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

### Deputy Editor

*V.D. Ivanov*, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

### EDITORIAL BOARD

**Y.P. Wetrov**, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

**D.N. Voloshina**, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

**V.D. Ivanov**, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

**Yu.S. Konstantinov**, Doctor of Pedagogy, Professor, Research Centre for Upbringing Problems, the Formation of a Healthy Lifestyle, Prevention of Drug Addiction, and the Socio-pedagogical Support of children and Youth (Moscow, Russia)

**G.N. Maksimenko**, Doctor of Pedagogy, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

**A.S. Makhov**, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

**P.K. Petrov**, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

**N.I. Sinyavsky**, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

**F.I. Sobyenin**, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

**S.N. Talyzov**, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

**I.Y. Shvets**, Doctor of Economic Sciences, Professor, Russian State University of tourism and service (Moscow, Russia)

**S. A. Yarushin**, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

**E.F. Yashchenko**, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions (St. Petersburg, Russia)

The journal is published  
four times per year

Editorial office's address:  
of. 213, 57a, Molodogvardeitsev St.,  
Chelyabinsk, 454021, Russia  
Telephone: + 7(351) 799-71-58  
e-mail: vdy-55@mail.ru

Juridical address  
(for correspondence):  
129, Bratiev Kashirinykh St.,  
Chelyabinsk, 454001, Russia  
Editorial Board «Physical culture.  
Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements  
are available on the web-site  
<http://vestnik-fvis.jimdo.com>

Academic periodical  
is registered  
in Federal Supervision Agency for  
Information Technologies  
and Communications Certificate  
ПИ № ФС 77-64247

Editor *M. Trifonova*  
Imposition by *M. Trifonova*

Passed for printing 14.04.17.  
Date of publication 26.04.17.  
Format 60×84 1/8. Litho paper.  
Font Times.  
Conventional print. sh. 13,0.  
Ac.-publ. sh. 12,9.  
Circulation 200 copies. Order 26.  
Open price

Publishing office  
Chelyabinsk State University  
129, Bratiev Kashirinykh St.,  
Chelyabinsk, 454001, Russia

Printwork of CSU Publishing office  
57b, Molodogvardeitsev St.,  
Chelyabinsk, 454021, Russia

The Editorial Board may not share the views of the authors.  
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПЕРЕДОВАЯ

- Бороздин В. Я., Бороздина О. В.* Подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсменов . . . . . 7

### АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- Волошина Л. Н., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н.* Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве . . . . . 13
- Пястолова Н. Б.* Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции . . . . . 18
- Фурсов А. В., Сняевский Н. И., Безноско Н. Н., Туунова Т. А.* Мониторинг физической подготовленности школьников г. Сургута по нормативам V ступени комплекса «Готов к труду и обороне» . . . . . 22

### ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- Бороздин В. Я., Бороздина О. В.* Подходы к повышению эффективности многолетней подготовки спортсменов . . . . . 26
- Иванов В. Д., Салькова Н. А.* Особенности физической культуры и спорта в странах Азии 32
- Криволап Н. В.* Фенотипические проявления соединительнотканной дисплазии как индикатор адаптации к спортивным нагрузкам . . . . . 36
- Ремзи И. В.* Проблема оптимизации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов . . . . . 41

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Красножон С. В.* Двигательная активность как критерий уровня здоровья . . . . . 46
- Максименко Г. Н., Максименко И. Г.* Обоснование оптимальных параметров физических нагрузок студентов с последствиями церебрального паралича в процессе занятий легкоатлетическими метаниями . . . . . 53
- Тушер Ю. Л., Богуцкий С. В., Черногоров Д. Н., Кислов Р. Д.* Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов . . . . . 58

### СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Потехин И. А.* Метафора как инструмент в процессе формирования двигательных навыков 63

### СПОРТИВНОЕ ПРАВО

- Иванов В. Д., Дайбова Д. А.* Агентская деятельность в спорте как предмет правового регулирования . . . . . 69
- Yarushin S. A., Orekhova A. A.* Sports Law: Concept, Object, Sources, Problems and Prospects of Development. . . . . 72

---

## ТУРИЗМ

- Дитковская С. А.* Из опыта взаимодействия Украинского общества дружбы с туристами из социалистических стран (1959–1991) . . . . . 76
- Медяник А. В.* Специфика процесса управления рисками на предприятиях туристической индустрии . . . . . 81
- Рубис Л. Г.* Инструктор по туризму: состояние и перспективы подготовки . . . . . 88
- Тарабановская С. В.* Ретроанализ тенденций развития туризма в контексте стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года . . . . . 92
- Хадиева Р. Н., Семенюк Н. В.* Паломничество как перспективное направление туристической индустрии . . . . . 95

## СООБЩЕНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

- Кооль М. В.* Изменение функционального состояния студентов при применении игровых упражнений с воланом аэробного характера на начальном этапе обучения бадминтону . . . . . 100

## ПРОБА ПЕРА

- Хадиева Р. Т., Кайдина А. А.* Роль физического воспитания в обеспечении здоровья студенческой молодёжи . . . . . 104

## ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Матина З. И., Салькова Н. А.* Валерий Харламов — легенда советского хоккея . . . . . 109

---

## CONTENT

### ADVANCED

- Borozdin V. Ya., Borozdina O. V.* Approaches to Improve the Efficiency of the Initial Stage of Long-term Training ..... 7

### TOPIC ISSUE

- Voloshina L. N., Kondakov V. L., Kopeikina E. N.* Sports Complex: Perspective and the Problem of Introduction in Regional Educational Space ..... 13
- Pyastolova N. B.* Adapted Physical Education Preschool Children with Violation Visual Function 18
- Fursov A. V., Sinyavskiy N. I., Beznosko N. N., Tiunova A. T.* Monitoring of Physical Readiness of the Schoolchildren of the 5<sup>th</sup> level of Surgut Educational Institutions to Realize the Norms of All-russian Athletic Civil Defense Squads Complex ..... 22

### THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

- Borozdin V. Ya., Borozdina O. V.* Approaches to Improve the Efficiency of the Stage of Long-term Training ..... 26
- Ivanov V. D., Salkova N. A.* Features of Physical Culture and Sport in Asia ..... 32
- Krivolap N. V.* Phenotypic Expression of Connective Tissue Dysplasia as an Indicator of Adaptation to Athletic Exercises ..... 36
- Ramsey I. V.* The Problem of Optimization Training Process of the Qualified Sportsmen ..... 41

### EXPERIMENTAL MATERIALS

- Krasnozhon S. V.* Motor Activity as a Measure of the Level of Health ..... 46
- Maksimenko G. N., Maksimenko I. G.* Substantiation of Optimum Parameters of Physical Activities of Students with Consequences of Cerebral Palsy in the Course of Employment of Athletics Throwing ..... 53
- Tusher Yu. L., Boguzky S. V., Chernogorov D. N., Kislov R. D.* Modern Approach to Increase in Special Physical Fitness of Highly Skilled Weightlifters ..... 58

### SPORT PSYCHOLOGY

- Potekhin I. A.* Metaphor as a Tool in the Process Development of Motor Skills ..... 63

### SPORTS LAW

- Ivanov V. D., Daibova D. A.* Agency Activities in Sport as a Subject of Legal Regulation ..... 69
- Yarushin S. A., Orekhova A. A.* Sports Law: Concept, Object, Sources, Problems and Prospects of Development ..... 72

### TOURISM

- Ditkovska S. A.* From the Work of the Ukrainian Society of Friendship with Tourists from Socialist Countries (1959–1991) ..... 76

---

<i>Medyanik A. V.</i> Specificity of the Risk Management Process at the Enterprises of the Tourism Industry .....	81
<i>Rubis L. G.</i> Instructor of Tourism: State and Prospects of Training .....	88
<i>Tarabanovskaya S. V.</i> Retroanaliz Trends of Development of Tourism in the Context of Development Strategy of Tourism in the Russian Federation until 2020 .....	92
<i>Hadieva R. T., Semeniuk N. V.</i> Pilgrimage as a Perspective Trend in a Tourism Industry .....	95

#### **BY YOUNG SCIENTISTS**

<i>Kool M. V.</i> Functional Status Change of Students in the Application Gaming Exercises with Flounces Character in Elementary Education Badminton .....	100
--	-----

#### **PEN TEST**

<i>Hadieva R. T., Kaydina A. A.</i> The Role of Physical Education in the Supporting the Healthy Lifestyle of Students .....	104
--	-----

#### **PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE**

<i>Matina Z. I., Salkova N. A.</i> Valery Kharlamov is a Legend of Soviet Hockey .....	109
--	-----

УДК 796:61  
ББК 75.0

## ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В. Я. Бороздин<sup>1</sup>, О. В. Бороздина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Представлены подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсмена. На сегодняшний день не все тренеры уделяют должное внимание начальному этапу подготовки. Стремясь получить спортивные результаты, они забывают о таких важных понятиях, как здоровье подрастающего поколения, пренебрегая основными положениями начального этапа подготовки. К этим обязательным положениям, на наш взгляд, относятся оздоровительная направленность и принцип равных возможностей.

**Ключевые слова:** спортивная многолетняя подготовка, начальный этап многолетней подготовки, оздоровительная направленность, принцип равных возможностей, всесторонность, процесс адаптации, юные спортсмены, здоровый спортивный образ жизни.

### Понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения

В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план постоянно повышающихся параметров тренировочных программ, выполнение которых значительно превышает адаптационные возможности организма человека. Практическая неспособность «переварить» тренировочные и соревновательные нагрузки без дополнительных средств стимуляции работоспособности определила необходимость широкого применения здоровьеразрушающих технологий спортивной подготовки [4].

В данных условиях возникает острая необходимость разработки новых, прогрессивных, здоровьесберегающих методик многолетней подготовки, обеспечивающих непротиворечивое и продуктивное развитие выявленных спортивных талантов, эффективную их реализацию в соревновательной деятельности на этапе высших спортивных достижений [4; 8; 10].

Реальностью последних лет стало сверххранное (в 5–7 лет) начало занятий спортом. При всей дискуссионности вопроса о методике, нагрузках, двигательных программах данных занятий в строгом научном смысле можно зафиксировать досадное опоздание. В процессе ожидания этих 5–7 лет, пока ребёнок подрастает и осваивается в области слов, понятий и чувств, во многом утрачивается тот двигательный потенциал, которым по праву рождения владеют (вернее, могли бы владеть) многие из детей [5].

Между тем о двигательной активности ребёнка следует начинать заботиться ещё до его появления на свет. Так, согласно экспериментальным данным, в живом организме в период беременности определённый дефицит пищи, кислорода и удобств является не негативным, а благоприятным фактором для развития плода, поскольку данные отклонения, в свою очередь, являются тем стимулом, физиологическим стрессом, который заставляет плод двигаться, а весь организм — активно функционировать, интенсивно включать резервы, развиваться. Отклонения и вызванная ими

двигательная активность становится фактором, «запускающим» генетическую программу всего организма [3].

Дефицит движения, не говоря уже об отсутствии фактора подвижности, резко повреждает любую живую систему, в том числе и человеческий организм. Оптимальная же двигательная активность для растущего ребёнка является универсальным фактором управления здоровьем и расширения сферы жизнедеятельности. Биологическое значение движения в раннем онтогенезе не ограничивается только освоением более широкого диапазона двигательных навыков и умений. Дети, которым с момента рождения обеспечена необходимая двигательная свобода, не только быстрее пополняют арсенал динамических стереотипов, целесообразнее реагируют на изменяющуюся обстановку, но и органичнее вписываются в окружающий мир, значительно превосходят сверстников, как в психическом, так и в интеллектуальном развитии [5].

#### **Влияние начального этапа спортивной подготовки на здоровье подрастающего поколения**

В структуре многолетней подготовки важное значение имеет начальный этап спортивного совершенствования, основными задачами которого являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений [8].

Подготовка юных спортсменов характеризуется многообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В процессе технического совершенствования ни в коем случае не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достичь определённых спортивных результатов. В это время у юных спортсменов закладывается техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Такой подход — основа для последующего технического совершенствования, что особо должно учитываться на этапе начальной подготовки.

Тренировочные занятия на данном этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2–3 раз в неделю, продолжительность каждого из них — 30–60 мин. Эти занятия необходимо органично сочетать с занятиями физической культурой в школе, и они должны иметь преимущественно игровой характер.

Годовой объём нагрузок юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объём в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, который, в свою очередь, связан со временем начала занятий спортом. Если, например, ребёнок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6–7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, с относительно небольшим объёмом нагрузок в течение каждого из них (например, первый год — 80 ч, второй — 100, третий — 120). Если же будущие спортсмены приступили к занятиям позднее, например, в 9–10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5–2 лет, а годовой объём нагрузок, с учётом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигать 200–250 ч [7–9].

Подводить начинающих спортсменов к параметрам тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для последующих этапов многолетней подготовки, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. К сожалению, это правило игнорируется на практике. Стремление многих тренеров, функционеров и организаторов спорта любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов в угоду решения частных задач (выполнение классификационных нормативов, участие в юношеских соревнованиях и тому подобное) приводит к тому, что спортсмены, начиная с 11–15 лет, постоянно, по несколько раз в год, выступают на соревнованиях, требующих специальной подготовки. Такая ориентация глубоко ошибочна, так как приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсменов. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших результатов юные спортсмены начинают копировать методику подготовки сильнейших спортсменов мира с характерным для неё арсеналом средств и методов. Итогом форсированной

подготовки является бурный рост достижений в подростковом и юношеском возрасте, спортсмены в короткий срок выполняют нормативы мастера спорта, добиваются определённых успехов на крупных соревнованиях внутри страны, иногда успешно выступают на международных юношеских соревнованиях. Вместе с тем их результаты, по вполне естественным причинам, связанным с морфофункциональными особенностями юного организма, далеки от мировых достижений, и они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми спортсменами, сформировавшимися в морфологическом, функциональном и психическом отношениях.

Применение в подготовке юных спортсменов очень напряжённых, наиболее мощных тренирующих стимулов приводит к быстрой адаптации к данным средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого, уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году, спортсмены слабо реагируют на такие же воздействия. Но, главное, они перестают реагировать и на более лёгкие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренеры ранее самых жёстких режимов [8].

#### **Ключевые положения начальной спортивной подготовки спортсменов**

Проблема взаимосвязи спорта и здоровья, на наш взгляд, намного сложнее, глубже и многограннее. Применительно к начальной подготовке необходимо установить следующие ключевые положения.

**Оздоровительная направленность.** В основе занятий спортом лежит стремление к постоянно достижению всё более высоких результатов. Последнее должно быть следствием повышения состояния здоровья. Спортом следует заниматься только здоровым, и задача состоит в том, чтобы отобрать для этих занятий именно здоровых [1–3]. В условиях постоянного снижения уровня здоровья современного человека данная задача несколько меняется: необходимо подготовить детей и подростков для занятий спортом, придать начальным этапам спортивной подготовки оздоровительную направленность.

Занятия физическими упражнениями и тем более спортивная подготовка только тогда несут здоровье, когда они проводятся рационально, с оптимальными воздействиями, в соответствующей экологической и гигиенической обстановке, при отсутствии физических и эмоциональных пере-

грузок, при наличии строгой индивидуализации двигательных режимов.

Организация и нормирование двигательной активности детей и подростков должны предусматривать её повышение относительно текущего уровня, перевод в зону «умеренного напряжения» функциональных систем, поскольку задаваемые нагрузки, не вызывающие напряжения физических функций, не обеспечивают достаточных тренировочных и оздоровительных эффектов [6].

В процессе занятий увеличиваются функциональные возможности организма, формируются и совершенствуются навыки и умения выполнения различных упражнений. Вместе с этим изменяется и мера доступности — то, что было недоступно на начальных занятиях, становится доступным на последующих. Поэтому с ростом функциональных возможностей организма занимающихся расширяются решаемые задачи, возрастает сложность выполняемых упражнений и величина задаваемых нагрузок. Это несёт в себе и воспитательную ценность, способствует увеличению физических, психических и интеллектуальных возможностей, если предполагаемая сложность упражнений и величина нагрузок разумно повышают наличные возможности организма по принципу зоны ближайшего развития [5], при которой и происходит развитие.

Ведущим фактором успешности физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения является специально организованный процесс адаптации к задаваемым нагрузкам, параметры которых определяются закономерностями тренировки и согласуются с состоянием организма юных спортсменов, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний [8; 13].

**Принцип равных возможностей.** Опыт развития детско-юношеского спорта убедительно свидетельствует о высоком уровне стабильности положительного отношения детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями. Огромную позитивную роль в воспитании личности играют корпоративные традиции команды, клуба, любой разновидности спортивного коллектива [12].

По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, 95% школьников хотели бы систематически заниматься спортом, однако это желание детей и подростков искусственно сдерживается навязанным ошибочным мнением управленцев в спорте,

не оправданным ничем, кроме ложных идеологических амбиций, отделением общеобразовательных учреждений от учреждений спортивных.

Несправедливость такого антигуманного отношения к детям, изначальное разделение их на таланты и бездарности, явная физкультурно-спортивная дискриминация подавляющего большинства детского населения страны должны, наконец, уступить место принципу равных возможностей в физическом совершенствовании и активном оздоровлении каждого юного гражданина России [8].

Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом, отметил В. В. Путин на заседании Президентского совета по физической культуре и спорту (октябрь, 2003). Президент подчеркнул, что вокруг спортивных школ, многие из которых на грани закрытия, необходимо образовывать центры здорового спортивного образа жизни. В этих условиях остро проявляется следующее противоречие. С одной стороны, в спортивных учреждениях сохраняется приоритет спортивно-разрядных требований с присущим ему высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, а с другой, значительная часть подрастающего поколения характеризуется низким уровнем здоровья и физического состояния.

### Выводы

В завершение статьи необходимо подвести итоги: было рассмотрено понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения. Многолетняя спортивная подготовка включает пять этапов: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям); сохранения высших достижений. Особое внимание в статье было уделено начальной подготовке и подходам к её совершенствованию. Были выделены главные положения начального этапа спортивной подготовки, на которые необходимо обращать внимание при создании стратегии многолетней подготовки спортсменов.

Основные положения начального этапа подготовки — это оздоровительная направленность, а также принцип равных возможностей. Первоочередной задачей тренеров сегодня является подготовка здоровых спортсменов, организация тренировочного процесса таким образом, чтобы физические и психические способности развивались у подрастающего поколения не на предельных возможностях

для достижения результата, а постепенно, с целью плавного и безболезненного перехода юных спортсменов на новые этапы подготовки с сохранением при этом их физического и психического здоровья. Путём правильной стратегии многолетней подготовки спортсмены смогут не только сохранить здоровье, но и достигать высоких спортивных показателей не только в юном возрасте, но и на протяжении всей спортивной карьеры.

### Список литературы

1. Абросимова, Л. И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. — Вып. 6. — Киев, 1978. — С. 38–41.
2. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М. : Медицина, 1979. — 192 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
4. Васильева, Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека / Л. Ф. Васильева. — Иваново : МИК, 1996. 112 с.
5. Воробьёв, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьёв. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.
6. Исаев, А. П. Моделирование в системе адаптации и управления спортивной подготовкой / А. П. Исаев, Р. Я. Абзалилов, В. В. Рыбаков, А. В. Ненашева, Ю. Б. Кораблёва // Человек. Спорт. Медицина. — 2016. — № 2. — С. 42–51.
7. Ким, В. В. Любительский спорт как придаток международных производственных монополий / В. В. Ким // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 27. — С. 8–15.
8. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 1998. — № 22. — С. 2–5.
9. Муравов, И. В. Моторно-висцеральные рефлекссы / И. В. Муравов. — Пермь, 1965.
10. Муравов, И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И. В. Муравов. — Киев, 1973. — 132 с.
11. Новиков, А. А. Стратегия и тактика управления спортивной подготовкой в единоборствах с помощью современной системы научно-методического обеспечения / А. А. Новиков, Г. Ф. Васильев, А. О. Новиков, Р. С. Соляник, Е. Я. Крупник // Вестн. спорт. науки. — 2016. — № 1. — С. 19–23.

12. Пустовалова, М. С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной специализации / М. С. Пустовалова, Г. И. Дерябина // Гаудеамус. — 2016. — № 2. — С. 127–129.

13. Хромина, С. И. Физкультурно-спортивная подготовка специалистов: социально-педагогические аспекты / С. И. Хромина, А. А. Тоболов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. ст. 6-й Междунар. науч.-

практ. конф. — Екатеринбург, 2016. — С. 156–159.

14. Черкасов, И. Ф. Методологические аспекты физкультурного образования / И. Ф. Черкасов, Д. В. Викторов, С. А. Ярушин // Вестн. Челябин. гос. пед. ун-та. — 2015. — № 10. — С. 87–91.

15. Ярушин, С. А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С. А. Ярушин, В. Д. Иванов // Вестн. Челябин. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 2 (2). — С. 84–89.

Поступила в редакцию 15 октября 2016 г.

**Для цитирования:** Бороздин, В. Я. Подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсменов / В. Я. Бороздин, О. В. Бороздина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 7–12.

### Сведения об авторах

**Бороздин Владимир Яковлевич** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vladimir\\_borozdin@mail.ru](mailto:vladimir_borozdin@mail.ru)

**Бороздина Ольга Владимировна** — магистрант 2-го курса, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия. [borozdina06@rambler.ru](mailto:borozdina06@rambler.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2017, vol. 2, no. 1, pp. 7–12.

### Approaches to Improve the Efficiency of the Initial Stage of Long-term Training

V. Ya. Borozdin<sup>1</sup>, O. V. Borozdina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [vladimir\\_borozdin@mail.ru](mailto:vladimir_borozdin@mail.ru)

<sup>2</sup>Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. [borozdina06@rambler.ru](mailto:borozdina06@rambler.ru)

The article reveals the structure of sports training and factors that have influence on it. In today's world of information technology there is a huge problem: the lack of interest of younger generation to the sport, but if you consider the fact that professional sports to a greater extent leads to high results, not to promote health, the parents desire to send their children to sports clubs is rapidly declining. Thus, the purpose of this article is to show how important it is to correctly and competently build a strategy of the initial stage of preparation of athletes, based primarily on the training of healthy sportsmen, increasing the number of loads so that their volume and intensity contributed to the development of a healthy body and not only achieve high results at maximum capacity.

**Keywords:** *sports long-term preparation, the initial stage of a multi-year training, improving orientation, the principle of equal opportunities, versatility, adaptation, young sportsmen, healthy sport lifestyle.*

### References

1. Abrosimova L.I., Karasik V.E. *Opredeleniye fizicheskoy rabotosposobnosti detey i podrostkov* [Determination of Physical Performance of Children and Adolescents]. *Meditsinskiye problemy fizicheskoy kultury* [Medical Problems of Physical Culture. Issue. 6]. Kiev, 1978. Pp. 38–41. (In Russ.).

2. Aulik I.V. *Opredeleniye fizicheskoy rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Determination of Physical Working Capacity in Clinic and Sport]. Moscow, 1979. 192 p. (In Russ.).

3. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii* [Theory and Methodology of Pedagogical Researches in Physical Education]. Moscow, 1978. 223 p. (In Russ.).

4. Vasil'yeva L.F. *Vizual'naya diagnostika naru-sheniy statiki i dinamiki oporno-dvigatel'nogo apparata cheloveka* [Visual Diagnosis of Disorders of the Statics and Dynamics of the Musculoskeletal System of Man]. Ivanovo, 1996. 112 p. (In Russ.).
5. Vorob'yov A.N. *Trenirovka, rabotosposobnost', re-abilitatsiya* [Training, Operation, Rehabilitation]. Mos-cow, 1989. 272 p. (In Russ.).
6. Isayev A.P., Abzalilov R.Ya., Rybakov V.V., Nena-sheva A.V., Korablyova Yu.B. Modelirovaniye v sisteme adaptatsii i upravleniya sportivnoy podgotovkoy [Mode-ling in the System Adaptation and the Management of Sports Training]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [People. Sport. Medicine], 2016, no. 2, pp. 42–51. (In Russ.).
7. Kim V.V. Lyubitel'skiy sport kak pridatok mezhdunarodnyh proizvodstvennyh monopoliy [Amateur Sport as an Appendage of International Production Mo-nopolies]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1999, no. 27, pp. 8–15. (In Russ.).
8. Kuzin V.V. Nauchnyye priority v fizicheskom vospitaniy i sportivnoy podgotovke detey i yunoshstva (pervyye itogi raboty Problemnogo nauchnogo soveta po fizicheskoy kul'ture RAO) [Research Priorities in Physical Education and Sports Training for Children and Youth (in the First Problem of the Research Council for Physical Culture of the Russian Academy of Education)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education Train-ing], 1998, no. 22, pp. 2–5. (In Russ.).
9. Muravov I.V. *Motorno-vistseral'nyye refleksy* [Mo-tor-visceral reflexes]. Perm, 1965. (In Russ.).
10. Muravov I.V. *Fizicheskaya kul'tura i aktivnyy ot-dyh v raznyye vozrastnyye periody* [Physical Education and Recreation in Different Age Periods]. Kiev, 1973. 132 p. (In Russ.).
11. Novikov A.A., Vasil'yev G.F., Novikov A.O., Solyanik R.S., Krupnik E.Ya. Strategiya i taktika up-ravleniya sportivnoy podgotovkoy v yedinoborstvah s pomoshch'yu sovremennoy sistemy nauchno-metodi-cheskogo obespecheniya [The Strategy and Tactics of Management of Sports Training in the Martial Arts with the Modern System of Scientific-methodical Provision]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2016, no. 1, pp. 19–23. (In Russ.).
12. Pustovalova M.S., Deryabina G.I. Tehnicheskaya podgotovka dzyudoistov uchebno-trenirovochnoy grup-py na etape nachal'noy spetsializatsii [Technical Train-ing of Wrestlers Training Group at the Stage of Initial Specialization]. *Gaudeamus*, 2016, no. 2, pp. 127–129. (In Russ.).
13. Hromina S.I., Tobolov A.A. Fizkul'turno-sportiv-naya podgotovka spetsialistov: sotsial'no-pedagogi-cheskiye aspekty [Sports Training Specialists: Socio-pedagogical Aspects]. *Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nyh organizatsiy* [Problems of Quality Fit-ness and Health Saving Activity of Educational Institu-tions: collected papers of the 6<sup>th</sup> International Scientific-practical conference]. Yekaterinburg, 2016. Pp. 156–159. (In Russ.).
14. Cherkasov I.F., Viktorov D.V., Yarushin S.A. Metodologicheskiye aspekty fizkul'turnogo obrazovani-ya [Methodological Aspects of Physical Education]. *Vest-nik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Ped-a-gogical University], 2015, no. 10, pp. 87–91. (In Russ.).
15. Yarushin S.A., Ivanov S.A. Novoye v provedenii razminki pered fizicheskoy nagruzkoy: tipichnye oshibki i mery ih preduprezhdeniya [New in Conducting Warm-up before Exercise: Common Mistakes and Measures of their Prevention]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstven-nogo universiteta. Obrazovaniye i zdavoohraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2014, no. 2 (2), pp. 84–89. (In Russ.).

УДК 796:37.0-53.4(076.5)  
ББК 75.4(2Рос)

## КОМПЛЕКС ГТО: ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия*

Рассматриваются актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО на разных уровнях образования. На основе анализа результатов анкетирования выпускников школ, студентов вуза и регионального опыта внедрения комплекса ГТО определяются технологические блоки его научно-методического сопровождения.

**Ключевые слова:** научно-методическое сопровождение ГТО, здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, ГТО, мониторинг.

**Актуальность.** В современном образовательном пространстве состояние здоровья, физических кондиций, двигательной активности детей и молодёжи характеризуется устойчивыми тенденциями снижения показателей [1; 7; 8]. Становится очевидной необходимость поиска новых организационно-педагогических подходов, эффективных форм и технологий, направленных на совершенствование системы физического воспитания на всех ступенях образования, начиная с дошкольных организаций [2; 3; 5].

На наш взгляд, к числу таких неотложных и долгосрочных мероприятий относится внедрение комплекса ГТО [2; 3; 5; 6]. Новая система сдачи норм ГТО предусматривает одиннадцать возрастных групп и направлена на эффективное использование возможностей физической культуры и спорта в гармоническом физическом развитии, укреплении здоровья, воспитании патриота и гражданина уже с шестилетнего возраста. Полагаем, что внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания детей и молодёжи будет важным этапом её развития, так как предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, качества двигательных навыков [2; 3].

Заметим при этом, что в настоящее время в условиях стандартизации и преемственности всех ступеней образования отсутствуют нормативные показатели физической подготовленности выпуск-

ника детского сада к школе. Это не позволяет объективно оценить эффективность реализации образовательной области «Физическое развитие» на дошкольной ступени общего образования. Весьма сложно, из-за отсутствия нормативных требований, в создаваемой вариативной системе физического воспитания дошкольников сравнивать уровень их физической подготовленности в разных регионах России. Внедрение комплекса ГТО способствует разрешению обозначенных проблем.

Однако сам процесс внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания растущего человека требует разработки долгосрочных, научно-обоснованных мер, которые обеспечивали бы учёт состояния здоровья и физического развития детей и молодёжи, их интересов, реальных условий физического воспитания, а также мер, способствующих повышению готовности педагогов, родителей, самих обучающихся к реализации намеченных планов по внедрению ГТО [2; 4]. Это подтверждается результатами анкетирования школьников и студентов.

**Цель и задачи исследования** — выявление проблем внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях различного уровня.

**Материалы и методы исследования.** Преподавателями кафедры физического воспитания Белгородского государственного университета было проведено анонимное анкетирование

студентов 1–2-х курсов различных специальностей. В опросе принял участие 451 студент — из них 215 юношей и 236 девушек.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Данные опроса студентов показали неоднозначную ситуацию. О том, что такое комплекс ГТО и каковы его цели, не знают 4,7% опрошенных студентов. Следует отметить, что бóльшая часть таких студентов относится по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (72,34%), также в основном это девушки (87,23%).

Анализ ответов на ряд вопросов показал, что в настоящее время у студентов нет стимула к подготовке к ГТО. Так 44,8% респондентов основным препятствием для сдачи ГТО указали отсутствие желания. Большинство таких студентов обучается на 2-м курсе (31,7%), вероятно, это связано с тем, что у молодых людей появляются новые интересы и увеличивается учебная нагрузка. Вместе с тем интерес к сдаче норм ГТО, судя по ответам опрошенных студентов, снижается по причине непонимания студентами перспективы дальнейшего применения полученных результатов (35,7% всех опрошенных). Студенты не видят необходимости в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом и считают, что комплекс ГТО на формирование здорового образа жизни никак не влияет (27,6% опрошенных юношей и 44,9% девушек). Лишь 17,3% студентов считают необходимым изучение специальной литературы, 5,6% — просмотр специализированных сайтов, 3,7% — консультирование с педагогами по физической культуре, чтобы подготовиться к успешной сдаче норм ГТО. Только 9,3% студентов связывают подготовленность к сдаче норм комплекса ГТО и свою успешность в будущей профессиональной деятельности (это в основном студенты специальностей «Таможенное дело» и «Юриспруденция», так как многим для карьеры необходима хорошая физическая подготовленность).

Ответы студентов на следующие вопросы позволили выявить самооценку уровня подготовленности к сдаче норм комплекса ГТО. Так, уровень своей физической подготовленности среди юношей на «отлично» оценили 36,2% респондентов, «хорошо» — 32,8%, «удовлетворительно» — 25,1%, затруднились оценить свою физическую подготовленность 5,9% опрошенных. У девушек были получены следующие результаты: на «отлично» свою физическую подготовленность оценили 29,4%

респонденток, «хорошо» — 41,8%, «удовлетворительно» — 21,3%, затруднились оценить свою физическую подготовленность 7,5% девушек.

На вопрос о том, умеют ли студенты плавать, были получены следующие ответы: умеют плавать 66,4% студентов и 54,3% студенток. При этом среди неумеющих плавать большинство первокурсников, то есть в школьном возрасте по различным причинам они не приобрели жизненно необходимый навык. Одной из основных причин такие студенты назвали отсутствие в их населённом пункте бассейна (25,6%).

Лыжной подготовкой владеют 47,7% юношей и 34,5% девушек. Однако дома лыжный спортивный инвентарь имеют лишь 38,9% всех опрошенных студентов. Регулярно в зимнее время катаются на лыжах 36,2% юношей и 28,7% девушек. Это значит, что доля успешно сдавших нормы ГТО по лыжным гонкам будет очень низкой.

С навыками, которые необходимы для успешной сдачи норм ГТО по туризму, в полном объёме знакомы только 46,9% юношей и 38,2% девушек. Это свидетельствует о недостаточной распространённости этих видов спорта в образовательных учреждениях, особенно в сельской местности.

Наиболее удручающая ситуация обозначилась при анализе ответов студентов о степени владения навыком стрельбы из винтовки. Так, подавляющее число респондентов обоих полов (76,1% юношей и 89,5% девушек) никогда не держали в руках стрелкового оружия. Относительно малое количество студентов (1,1% юношей и 0,7% девушек) когда-либо имело отношение к стрелковому спорту. Остальные студенты отметили, что имели возможность «пострелять» лишь изредка и в целях развлечения (в тире) или из охотничьего ружья.

Более оптимистично выглядят ответы студентов на вопросы, касающиеся степени владения техникой выполнения легкоатлетических дисциплин (88,7% юношей и 87,4% девушек) и гимнастических упражнений (79,5% юношей и 86,4% девушек). Могут указать на технические ошибки при выполнении того или иного испытания 60,4% всех опрошенных студентов.

Известно, что без систематических занятий физической культурой успешно сдать нормы комплекса ГТО практически невозможно. Однако одних только занятий по предмету «Физическая культура» в учебных учреждениях явно недостаточно. Необходимо уделять время самостоятельным занятиям физическими упражнениями или спортом

[3]. Самостоятельно физической культурой занимаются 65,6% опрошенных студентов. Среди тех, кто регулярно самостоятельно занимается физическими упражнениями, больше юношей (45,3%), и если среди занятий у юношей преобладают определённые виды спорта, то девушки отдают предпочтение различными видами фитнеса.

Таким образом, анализ проведённого опроса студентов и опыта внедрения комплекса ГТО на Белгородчине обозначил ряд проблем, которые затрудняют процесс внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательную практику. Их преодоление возможно при создании системы научно-методического сопровождения.

Научно-методическое сопровождение внедрения комплекса ГТО мы рассматриваем как систему взаимосвязанных действий, мероприятий, направленных на оказание помощи участникам образовательных отношений в достижении его целей.

В качестве базовых компонентов процесса внедрения ВФСК ГТО в образовательных учреждениях мы выделяем пять технологических блоков:

**1. Диагностический.** Его задачи — в целях объективной оценки возможностей сдачи комплекса ГТО создание информационной базы здоровья, физического развития, физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, школьников, студентов. Особенно это актуально на дошкольной ступени образования. На основании анализа полученных результатов осуществляется подготовка решений, направленных на укрепление здоровья и физическое совершенствование воспитанников и обучающихся в образовательном учреждении, их непосредственная реализация. Определяются неотложные и долгосрочные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое развитие и здоровье детей и молодёжи. Осуществляется информирование всех субъектов образовательного процесса о результатах диагностики, полученных в ходе мониторинга. Безусловно, здесь возникает проблема с возможностями и условиями сдачи комплекса ГТО детьми с ограниченными возможностями здоровья, с проектированием индивидуальных программ подготовки их к участию в таких мероприятиях.

**2. Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение.** Предполагает разработку и утверждение нормативных документов по внедрению комплекса ГТО, мониторинг состояния и использования

материально-технической базы и предметно-развивающей среды образовательной организации для подготовки и сдачи комплекса ГТО, её пополнение. Как показало анкетирование студентов и школьников, дефицитными областями являются лыжная подготовка, обучение плаванию и стрельбе. Актуальным становится поиск возможностей решения обозначенной проблемы и оптимального использования для этого ресурсной базы всех образовательных учреждений региона.

**3. Информационно-методическое обеспечение внедрения ВФСК ГТО** (осуществление методического сопровождения педагогов и обучающихся по вопросам внедрения комплекса ГТО, обеспечение учебными пособиями, рекомендациями). Составляются планы мероприятий для обучающихся, воспитанников и родителей, даётся информация об их проведении.

**4. Организационно-управленческий.** Проведение массовых мероприятий физкультурно-оздоровительной, спортивной направленности, организация индивидуальной подготовки детей к сдаче норм ГТО.

**5. Рефлексивный.** Анализ и оценка результатов научно-методического сопровождения комплекса ГТО, коррекция намеченных планов.

На всех этапах подготовки и выполнения норм комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

**Вывод.** Таким образом, с целью обеспечения системного подхода к внедрению комплекса ГТО в целостном педагогическом процессе образовательных организаций необходимо взаимодействие педагогических коллективов, учёных, общественности, медицинского персонала, а также взаимосвязь и согласованность в работе специалистов образовательных учреждений с семьёй, с детскими спортивными школами, оптимальное использование имеющихся в регионе ресурсов.

### Список литературы

1. Аксёнова, Е. А. ВФСК ГТО как механизм приобщения обучающихся к здоровому образу жизни: федеральные проекты Минобрнауки России, реализуемые Институтом медико-биологических проблем РУДН [Электронный ресурс] / Е. А. Аксёнова, Е. С. Осокина, Т. О. Дегтярёва // Здоровье нации — основа процветания России : XI Всерос. форум. — URL: <http://www.znopr.ru/files/download/23f464981634212>
2. Иванов, В. Д. ГТО — вчера, ГТО — сегодня, ГТО — завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбачёва // Пед.

опыт: теория, методика, практика. — 2015. — № 4 (5). — С. 495–498.

3. Полякова, В. Е. Правовое регулирование комплекса «Готов к труду и обороне»: история и современность / В. Е. Полякова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 141–147.

4. Постановление Правительства Белгородской области от 4 августа 2015 г. № 293 «О поэтапном внедрении комплекса ГТО в Белгородской области».

5. Титова, С. А. Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда / С. А. Титова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : ма-

териалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 1. — С. 16–19.

6. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Президент России. — URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636>

7. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Пед. образование в России. — 2014. — № 12. — С. 204–206.

8. Kondakov, V. L. Causes of declining interest of students to employment physical education and sports [Электронный ресурс] / V. L. Kondakov, E. N. Kopeikina, N. V. Balysheva, A. N. Usatov, D. A. Skrug // Physical education of students. — 2015. — № 1. — P. 22–30. — URL: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104>

*Поступила в редакцию 23 января 2017 г.*

**Для цитирования:** Волошина, Л. Н. Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве / Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 13–17.

#### **Сведения об авторах**

**Волошина Людмила Николаевна** — доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Белгород, Россия. [voloshina@bsu.edu.ru](mailto:voloshina@bsu.edu.ru)

**Кондаков Виктор Леонидович** — доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Белгород, Россия. [kondakov@bsu.edu.ru](mailto:kondakov@bsu.edu.ru)

**Копейкина Евгения Николаевна** — кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Белгород, Россия. [kopeikina@bsu.edu.ru](mailto:kopeikina@bsu.edu.ru)

---

## **PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2017, vol. 2, no. 1, pp. 13–17.

### **Sports Complex: Perspective and the Problem of Introduction in Regional Educational Space**

**L. N. Voloshina<sup>1</sup>, V. L. Kondakov<sup>2</sup>, E. N. Kopeikina<sup>3</sup>**

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

<sup>1</sup>voloshina@bsu.edu.ru, <sup>2</sup>kondakov@bsu.edu.ru, <sup>3</sup>kopeikina@bsu.edu.ru

In article some problems of introduction of the GTO complex are considered, results of questioning of graduates of schools and students of higher education institution are given.

**Keywords:** *scientific and methodical maintenance, health, physical development, physical fitness, Ready for labor and defense, monitoring.*

#### **References**

1. Aksyonova E.A., Osokina E.S., Degtyarova T.O. VFSK GTO kak mehanizm priobshcheniya obucha-

yushchihsya k zdorovomu obrazu zhizni: federal'nyye proyekty Minobrnauki Rossii, realizuyemyye Institutom mediko-biologicheskikh problem RUDN [The All-

Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense» as a Mechanism for Introducing Students to a Healthy Lifestyle: the Federal Ministry of Education and Science of Russia Project, Implemented by the Institute of Biomedical Problems of RUDN]. *Zdorov'ye natsii — osnova protsvetaniya Rossii: XI Vserossiyskiy forum* [Materials X of the All-Russian Forum “Health of the Nation — a Basis of Prosperity of Russia”]. Available at: <http://www.znopr.ru/files/download/23f464981634212>, accessed 10.06.2016. (In Russ.).

2. Ivanov V.D., Gorbachyova A.D. GTO — vchera, GTO — segodnya, GTO — zavtra [“Ready for Labor and Defense» Yesterday, “Ready for Labor and Defense” Today, “Ready for Labor and Defense” Tomorrow]. *Pedagogicheskiy opyt: teoriya, metodika, praktika* [Teaching Experience: Theory, Methodology, Practice], 2015, no. 4 (5), pp. 495–498. (In Russ.).

3. Polyakova V.E., Yarushin S.A. Pravovoye regulirovaniye kompleksa «Gotov k trudu i oborone»: istoriya i sovremennost' [Legal Regulation of the Complex “Ready for Labor and Defense”: History and Modernity]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii v 2 chastyah* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of All-Russian scientific-practical conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 141–147. (In Russ.).

4. Postanovleniye Pravitel'stva Belgorodskoy oblasti ot 4 avgusta 2015 № 293 «O poetapnom vnedrenii kompleksa GTO v Belgorodskoy oblasti» [Resolution of the Government of Belgorod region from 4 August 2015

no. 293 “On the Gradual Introduction of Complex TRP in the Belgorod region”]. (In Russ.).

5. Titova S.A., Yarushin S.A. Gotov k trudu i oborone: novoye ponimaniye izvestnogo brenda [Ready for Labour and Defence: a New Understanding of Well-Known Brand]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii v 2 chastyah* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 1. Pp. 16–19. (In Russ.).

6. Ukaz o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [The Decree of the All-Russian Sports Complex “Ready for Labor and Defense”]. *Prezident Rossii* [The President Of Russia]. Available at: <http://www.kremlin.ru/news/20636> (In Russ.).

7. Yartseva N.V. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) v protsesse fizicheskogo razvitiya doshkol'nikov [All-Russian Sports Complex “Ready for Labor and Defense”: the Process of Physical Development of Preschool Children]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii* [Pedagogical Education in Russia], 2014, no. 12, pp. 204–206. (In Russ.).

8. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. Causes of Declining Interest of Students to Employment Physical Education and Sports. *Physical Education of Students*, 2015, no. 1, pp. 22–30. Available at: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104> (In Russ.).

# АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Н. Б. Пястолова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Представлено влияние адаптивного физического воспитания на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Ключевые слова:** *адаптивное физическое воспитание, методы физического развития и физической подготовленности, вариабельность сердечного ритма.*

Несмотря на достижения медицины, в настоящий момент число заболеваний с временной утратой работоспособности увеличивается с каждым годом. (Каждый четырнадцатый человек на нашей планете имеет ограниченные возможности здоровья. К тому же среди них примерно треть — дети.) Среди дошкольников у 80% диагностируются какие-либо хронические заболевания, нарушения осанки, зрительной функции, умственная и эмоциональная заторможенность, гипокинезия [4].

В России поставлена важная задача — найти решение проблемы для повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья. Отсюда большую известность получило мнение о том, что забота государства о людях с ограниченными возможностями является оценкой его социокультурного развития и психического здоровья. Поэтому научные работники ведущих стран проводят отбор результативных проектов (комплексов) сохранения и улучшения здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей, восстановления их работоспособности, социальной реабилитации, адаптации, активного участия в жизни. Поставленная цель непростая. Чтобы достичь её, необходимы научные изыскания, а также интегрирование усилий медицинских работников, педагогов, знатоков в области адаптивной и лечебной физической культуры и спорта.

В последние годы многие учёные отмечают у лиц различного возраста распространение расстройств функции зрения. На самом деле зрение имеет большое значение в онтогенетическом развитии человека, благодаря зрительному анализатору он получает 90% информации об окружающем мире [4].

Сегодня процесс физического воспитания с устоявшимся отношением к образованию не решает основные задачи улучшения показателей физиче-

ского развития и повышения уровня физической подготовленности дошкольников с расстройством функций зрения, так как в основном изыскания проводились на «зрячих» детях.

Во многих публикациях отечественных и зарубежных авторов обсуждаемая проблемы неоднократно освещалась. Однозначным в данных трудах установлено, что детям с расстройством функции зрения присуще слабое физическое развитие; нарушение правильных поз при ходьбе, беге, в подвижных играх; нарушение координации и точности движений; функциональные нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. Но в то же время определено, что имеющиеся методы и средства адаптивного физического воспитания не полностью содействуют результативности физического развития детей и требуют модернизации [1–3].

**Целью работы** является научное обоснование комплекса адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции. Для достижения цели решались следующие **задачи**:

1) провести теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по проблеме состояния физического развития и физической подготовленности у нормально видящих и детей с нарушением зрительной функции дошкольного возраста;

2) изучить возрастные особенности физической подготовленности и функционального развития у здоровых и детей с нарушением зрительной функции дошкольного возраста;

3) разработать и экспериментально обосновать содержание методов адаптивного физического воспитания (комплекса) для детей дошкольного возраста с расстройством функций зрения;

4) в педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанного комплекса и предложить практические рекомендации по их использованию в условиях детского дошкольного учреждения.

Комплекс методов исследования включал анализ и обобщение научно-методической литературы и медицинских карт о состоянии здоровья обследуемых; методы оценки физического развития и тесты физической подготовленности по принятым методикам; педагогический эксперимент; измерение пульса и артериального давления; электрокардиографию; кардиоинтервалографию; логический и математический анализ с обработкой методом вариационной статистики и корреляционного анализа [1; 4].

**Методы оценки физического развития и тесты физической подготовленности.** В оценке физического развития и физической подготовленности использовались тесты по принятым методикам, которые включали измерение уровня развития быстроты, ловкости, гибкости, силовых способностей, выносливости. Необходимо выделить, что тестирование детей с нарушением зрительной функции осложнено недостаточностью выбора тестов. Из подбора тестов исключаются висы, прыгивание с высоты, резкие наклоны, повороты, упражнения с отягощением (в соответствии с указаниями окулистов, ортопедов, детских врачей).

**Метод вариационной пульсодиагностики с последующим логическим и математическим анализом структуры сердечного ритма.** Настоящее исследование варибельности ритма сердца (ВРС) — относительно новый метод оценивания активности различных отделов вегетативной нервной системы. С помощью математического анализа структуры сердечного ритма возможно решить некоторые задачи. Во-первых, оценить степень участия механизмов отделов вегетативной нервной системы в регуляции сердечного ритма. Во-вторых, можно посмотреть состояние регуляторных систем организма, а именно активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В-третьих, следует получить данные, которые скрыты в последовательности кардиоинтервалов.

Перечисленное даёт возможность введения в комплекс адаптивного физического воспитания различных форм занятий и средств.

Главной целью, конечно, является улучшение результатов физического развития и повышение

уровня физической подготовленности: положительное удовлетворение всех потребностей в активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья детей.

Перечислим основные задачи адаптивного физического воспитания:

- воспитание гармонически развитого ребёнка;
- поддержание здоровья;
- воспитание положительных эмоций для повышения стрессоустойчивости;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств, таких как выносливость, ловкость, силовые способности, гибкость и быстрота.

Комплекс адаптивного физического воспитания состоит в первую очередь в занятиях физической культурой (утренняя гимнастика под музыку, подвижные игры на свежем воздухе, закаливающие мероприятия и др.); во-вторых, включает в себя лечебную физическую культуру (ЛФК) и сезонный приём в возрастной дозировке адаптогенов и витаминов, фитолечение; в-третьих, индивидуальные занятия различными видами гимнастики (специальные физические упражнения для больших групп мышц, специальную гимнастику для зрения) [1; 4].

Особое внимание стоит уделять упражнениям дыхательной системы, так как слабовидящие дети подвержены частым респираторным заболеваниям из-за сниженного иммунитета. Такие упражнения (усиливающие жизненную ёмкость лёгких и работу сердца и сосудов) также являются средством уменьшения напряжения после физической нагрузки, сочетаясь с общеразвивающими и специальными упражнениями в соотношении 1:4.

В качестве одного из средств адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения были выбраны занятия лечебной физической культурой в воде. Для повышения подвижности в суставах помогают универсальные упражнения на гибкость, выполняемые в воде, поскольку выталкивающая сила воды обеспечивает пассивное растягивание, а лобовое сопротивление, оказываемое водой, ограничивает скорость движений, уменьшает риски повреждения суставов и мышц. К тому же улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная ёмкость лёгких, увеличивается интенсивность обменных процессов. Тренировки в водной среде позволяют научить детей «управлять водой»,

то есть сохранять равновесие, управлять центром тяжести и предотвращать нежелательные движения, учат удерживать тело на поверхности воды. По мнению специалистов ЛФК, важным является эффект закаливания водной средой в условиях дошкольных учреждений, так как большинство детей с нарушением зрения относится к группе со сниженным иммунитетом, часто болеющих [1].

Разнообразие новых ощущений в водной среде — состояние полувесомости, лёгкости, плавучести, раскованности мышц и суставов, увеличенная глубина дыхания — само по себе оказывает сильное воздействие на душевное состояние и организм ребёнка.

Отсюда следует, что предложенный метод адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения включает в себя различные виды и средства: на уроках по физической культуре должны использоваться общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений на снарядах, различные подвижные игры и другие. На занятиях по лечебной физкультуре необходимо обратить внимание на специальные упражнения, которые в первую очередь нацелены на развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата (укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей), на улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, тренировку вестибулярного аппарата, на раскрепощение мышц. На индивидуальных занятиях необходимы следующие специальные упражнения: во-первых, на формирование правильной осанки, во-вторых, специальные упражнения для улучшения зрительной функции, повышающие работу мышц глаза и кровообращение тканей глаза, а также упражнения на развитие зрительного восприятия окружающего мира [1; 3].

Таким образом, адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрительной функции выстраивается как целостная система, которая ориентируется на общее физическое развитие, физическую подготовленность и решает специфические задачи в условиях множественности средств и форм.

Проведённые исследования показали [4], что возрастное развитие детей с нарушением зрительной функции имеет свои отличия от развития здоровых сверстников. По нашим данным, у здоровых дошкольников показатели физической подготовленности наиболее резко изменяются в возрасте 5 лет у мальчиков и 4 лет у девочек. Следовательно,

в этом возрасте целесообразно использовать средства для управления и коррекции физической подготовленности, что способствует оптимальному развитию таких детей. Следует учитывать, что у шестилетних детей уже намечается тенденция к снижению гибкости, что свидетельствует о необходимости уделять развитию этого качества особое внимание с целью гармоничного развития детей.

Характерно, что у всех дошкольников с нарушением зрительной функции антропометрические данные в большинстве возрастных групп, особенно у мальчиков, были ниже, чем у здоровых сверстников, что также подтверждается данными исследования О. В. Анфилатовой: дети дошкольного возраста с нарушением зрения отстают в физическом развитии (рост у них снижен на 3–5%, вес — на 6–10%, жизненная ёмкость лёгких — на 3–6%) [1]. Только в возрасте с 4 до 5 лет отмечалось достоверное увеличение всех антропометрических показателей; а в период с 5 до 6 лет изменялись только показатели роста. Большинство девочек с расстройством функций зрения практически не отличались от здоровых сверстниц по антропометрическим показателям.

У дошкольников с нарушением зрения в отличие от здоровых адаптационные реакции сердца характеризовались большей степенью увеличения ЧСС и систолического артериального давления (САД) и отсутствием реакции диастолического АД.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что наиболее полную характеристику функционального состояния детей с нарушением развития можно составить лишь по данным комплексного исследования с обязательным анализом функций как двигательного аппарата и нервной системы, так и кровообращения и дыхания, то есть основных систем жизнеобеспечения. Изучение отдельных показателей, например, физической подготовленности, может создать ложное впечатление о мнимом функциональном «благополучии» этих детей.

Нарушение зрительного аппарата выявляет вторичные отклонения: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры, нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации движений, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, неврозы, быстрая утомляемость.

**Выводы.** Установлены пути к обоснованию комплекса:

– рациональное распределение разнообразных средств и форм занятий адаптивного физического воспитания детей в течение года;

– контроль учёта физиологических особенностей детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции.

Возможность к повышению показателей физического развития и уровня физической подготовленности детей заключается в модернизации используемой методики и методических приёмов, совершенствовании применяемых средств и форм.

Результаты исследования, а также данные, представленные офтальмологами, занимающимися с детьми с нарушением зрения, свидетельствуют об эффективности избранного комплекса адаптивного физического воспитания как для физической подготовленности дошкольников, так и для их зрительной функции. Это, в свою очередь, создаст

условия для повышения уровня качества жизни каждого человека.

### Список литературы

1. Анфилатова, О. В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Анфилатова. — Киров, 2005. — 21 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. — Киев : Здоровье, 2010. — 115 с.
3. Земцова, М. И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения / М. И. Земцова. — М. : Просвещение, 2006. — 160 с.
4. Пястолова, Н. Б. Возрастные особенности адаптационных реакций сердца на локальную мышечную деятельность у дошкольников с нарушением зрения : дис... канд. биол. наук / Н. Б. Пястолова. — Челябинск, 2001. — 225 с.

Поступила в редакцию 17 июня 2016 г.

**Для цитирования:** Пястолова, Н. Б. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 18–21.

### Сведения об авторе

**Пястолова Нелли Борисовна** — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

---

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2017, vol. 2, no. 1, pp. 18–21.

### Adapted Physical Education Preschool Children with Violation Visual Function

**N. B. Pyastolova**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia  
[nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

This paper presents the effect of the methods of adaptive physical education on physical development and physical readiness of preschool children with Visual Impairment.

**Keywords:** *adaptive physical training, methods of physical development and physical fitness, variability of a warm rhythm.*

### References

1. Anfilatova O.V. *Metodika nepreryvnogo adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya starshih doshkol'nikov s narusheniyem zreniya* [The Method of Continuous Adaptive Physical Education of Senior Preschool Children with Visual Impairment. Abstract of thesis]. Kirov, 2005. 21 p. (In Russ.).
2. Bal'sevich V.K., Zaporozhanov V.A. *Fizicheskaya aktivnost' cheloveka* [Physical Human's Activity]. Kiev, 2010. 115 p. (In Russ.).

3. Zemtsova M.I. *Obucheniye i vospitaniye doshkol'nikov s narusheniyami zreniya* [Training and Education of Preschool Children with Visual Impairments]. Moscow, 2006. 160 p. (In Russ.).
4. Pyastolova N.B. *Vozrastnyye osobennosti adaptatsionnykh reaktivnykh reaktsiy serdtsa na lokal'nuyu myshechnuyu deyatel'nost' doshkol'nikov s narusheniyem zreniya* [Age Peculiarities of Adaptive Reactions of the Heart on the Local Muscle Activity in Preschoolers with Visual Impairment. Thesis]. Chelyabinsk, 2001. 225 p. (In Russ.).

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ Г. СУРГУТА ПО НОРМАТИВАМ V СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, Н. Н. Безноско, Т. А. Тиунова

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Представлены результаты физической подготовленности школьников 16–17 лет г. Сургута (V возрастная ступень) к выполнению комплекса ГТО, выявившие неоднозначный физический уровень учащихся.

**Ключевые слова:** результаты физической подготовленности школьников, V возрастная ступень, комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), онлайн-технология.

**Введение.** Проведение испытаний (тестов) у школьников 16–17 лет по нормативам V возрастной группы комплекса ГТО осуществлялось на площадках для приёма нормативов в общеобразовательных учреждениях г. Сургута.

**Цель исследования** — получение полной и объективной информации об уровне физической подготовленности школьников (V возрастная ступень) в выполнении тестов комплекса ГТО.

**Задачи исследования** — выявить и обосновать особенности физической подготовленности школьников (V возрастная ступень) в выполнении нормативов ГТО с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО».

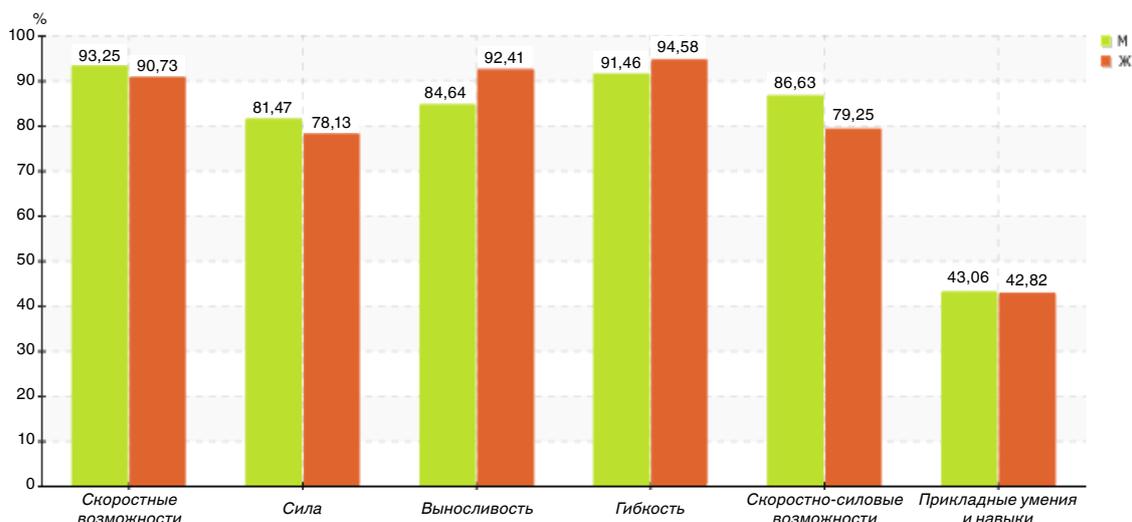
**Организация исследования.** Приём нормативов комплекса ГТО среди школьников проходил в рамках графика, разработанного центром тестирования МБУ ЦФП «Надежда» г. Сургута.

Результаты развития основных кондиционных качеств из числа добровольно принявших участие в сдаче нормативов комплекса ГТО были обработаны с помощью онлайн-технологии автоматизированного сопровождения комплекса ГТО «АС ФСК ГТО», размещённого на информационном ресурсе [www.rosinwebc.ru](http://www.rosinwebc.ru) [1; 2; 4–6].

**Результаты исследования их обсуждение.** Результаты исследования представлены на рисунке.

Скоростные способности у школьников 16–17 лет проверялись в беге на 100 м. На золотой значок отличия данный тест выполнили 225 юношей (69,0%), на серебряный — 56 (17,2%), на бронзовый — 23 (7,1%). Не выполнили данный норматив ГТО 22 школьника (6,8%).

На золотой знак отличия среди 259 девушек данный тест выполнили 140 (54,1%), на серебря-



Результаты мониторинга физической подготовленности школьников по нормативам V ступени комплекса ГТО

ный — 85 (32,8%), на бронзовый — 10 (3,9%). Не прошли тест 24 участницы (9,3%).

В испытании силовых способностей на золотой знак отличия из 556 юношей выполнили 318 человек (57,2%), на серебряный — 77 (13,9%), на бронзовый — 58 (10,4%). 103 участника (18,5%) не выполнили норматив теста по оценке силовых способностей.

На золотой знак отличия в испытании силовых способностей из 503 девушек выполнили 286 участниц (53,3%), на серебряный — 95 (18,9%), на бронзовый — 30 (6,0%); не сдали тест 110 участниц (21,9%).

В тесте на выносливость у юношей из 306 участников на золотой знак отличия выполнили норматив 187 человек (61,1%), на серебряный — 61 (19,3%), на бронзовый — 7 (2,3%). Не сдал тест 51 участник (16,7%).

На золотой знак отличия из 237 девушек данный тест выполнили 124 участницы (52,3%), на серебряный — 75 (31,7%), на бронзовый — 20 (8,4%). Не прошли тест 18 участниц (7,6%).

Испытание на гибкость «Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» из 562 юношей на золотой знак отличия выполнили 359 учащихся (63,9%), на серебряный — 111 (19,8%), на бронзовый — 44 (7,8%). Не выполнили норматив испытания 48 участников (8,5%).

Из 535 девушек на золотой знак отличия данный тесте на гибкость выполнили 359 участниц (63,9%), на серебряный — 119 (22,2%), на бронзовый — 12 (2,2%). Не выполнили норматив 29 девушек (5,4%).

Тест скоростно-силовых способностей «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» из 606 юношей на золотой знак отличия выполнили 167 человек (27,6%), на серебряный — 236 (38,9%), на бронзовый — 122 (20,1%). Не справился с нормативом ГТО 81 участник (13,4%).

Данный тест среди 559 девушек на золотой знак выполнили 167 участниц (29,9%), на серебряный — 170 (30,4%), на бронзовый — 106 (19,0%). Не справились с нормативом 116 девушек (20,8%).

**Выводы.** С нормативами V ступени комплекса ГТО у юношей справились на золотой знак отличия — 40 участников (4,7%), на серебряный — 100 (11,9%), на бронзовый — 53 (6,3%). Не выполнили норматив ГТО 650 юношей (71,1%).

Среди девушек с нормативами ГТО на золотой знак отличия справились 42 участницы (4,7%),

на серебряный — 93 (10,4%), на бронзовый — 3 (4,4%). Не выполнила требования на присвоение значка 721 участница (80,6%). Полученные результаты у школьников общеобразовательных учреждений г. Сургута по нормативам V ступени ГТО говорят о низком уровне физической подготовленности детей и не противоречат данным, полученными другими исследователями [1–3; 5; 7].

### Список литературы

1. Иванов, В. Д. ГТО — вчера, ГТО — сегодня, ГТО — завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбачёва // Пед. опыт: теория, методика, практика. — 2015. — № 4 (5). — С. 495–498.
2. Полякова, В. Е. Правовое регулирование комплекса «Готов к труду и обороне»: история и современность / В. Е. Полякова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 141–147.
3. Семёнов, Л. А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л. А. Семёнов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 2. — С. 49–52.
4. Синявский, Н. И. On-line-технологии в системе подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, К. Г. Иванов, О. С. Фокина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 6.
5. Титова, С. А. Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда / С. А. Титова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 1. — С. 16–19.
6. Фурсов, А. В. Из опыта применения онлайн-технологии в подготовке учащихся к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский // Культура физ. и здоровье. — 2016. — Т. 57, № 2. — С. 19–22.
7. Фурсов, А. В. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов образовательных организаций / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский // Учён. зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 5 (135). — С. 231–236.

Поступила в редакцию 13 декабря 2016 г.

**Для цитирования:** Фурсов, А. В. Мониторинг физической подготовленности школьников г. Сургута по нормативам V ступени комплекса «Готов к труду и обороне» / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, Н. Н. Безноско, Т. А. Тиунова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 22–25.

### Сведения об авторах

**Фурсов Алексей Валерьевич** — кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. *FursovAV@bk.ru*

**Синявский Николай Иванович** — доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. *physical\_science@surgpu.ru*

**Безноско Николай Николаевич** — кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. *physical\_science@surgpu.ru*

**Тиунова Татьяна Александровна** — аспирантка, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. *physical\_science@surgpu.ru*

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 22–25.

### Monitoring of Physical Readiness of the Schoolchildren of the 5<sup>th</sup> level of Surgut Educational Institutions to Realize the Norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex

**A. V. Fursov<sup>1</sup>, N. I. Sinyavskiy<sup>2</sup>, N. N. Beznosko<sup>2</sup>, A. T. Tiunova<sup>2</sup>**

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

<sup>1</sup>*FursovAV@bk.ru*, <sup>2</sup>*physical\_science@surgpu.ru*

The results of physical readiness of the schoolchildren of the 5th level of Surgut educational institutions to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex are presented in the article. The analysis of the data demonstrates ambiguous level of physical readiness of the schoolchildren of Surgut. The data give a real picture of physical readiness of the schoolchildren of the 5th level.

**Keywords:** *the results of physical preparedness of schoolboys V level, the Complex «Ready for labor and defense» (TRP), an online technology.*

### References

1. Ivanov V.D., Gorbachyova A.D. GTO — vchera, GTO — segodnya, GTO — zavtra [“Ready for Labor and Defense» Yesterday, “Ready for Labor and Defense” Today, “Ready for Labor and Defense” Tomorrow]. *Pedagogicheskiy opyt: teoriya, metodika, praktika* [Teaching Experience: Theory, Methodology, Practice], 2015, no. 4 (5), pp. 495–498. (In Russ.).
2. Polyakova V.E., Yarushin S.A. Pravovoye regulirovaniye kompleksa «Gotov k trudu i oborone»: istoriya i sovremennost' [Legal Regulation of the Complex «Ready for Labor and Defense»: History and Modernity]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii v 2 chastyah* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 141–147. (In Russ.).
3. Semyonov L.A. Monitoring i problemy fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov [Monitoring and Problems of Physical Education of Children and Adolescents]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2014, no. 2, pp. 49–52. (In Russ.).
4. Sinyavskiy N.I. On-line-tehnologii v sisteme podgotovki shkol'nikov k vypolneniyu normativov kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [On-line Technologies in the System of Training Students to Fulfill the Stan-

dards of the Complex “Ready for Labor and Defense”]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2015, no. 6. (In Russ.).

5. Titova S.A., Yarushin S.A. Gotov k trudu i oborone: novoye ponimaniye izvestnogo brenda [Ready for Labour and Defence: a New Understanding of Well-known Brand]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii v 2 chastyah* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 1. Pp. 16–19. (In Russ.).

6. Fursov A.V. Iz opyta primeneniya onlayn-tehnolo-

gii v podgotovke uchashchihsya k vypolneniyu normativov vs Rossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [The Experience of Using Online Technologies in Preparing Students to Fulfill the Standards of the All-Russian Sports Complex “Ready for Labor and Defense”]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical Culture and Health], 2016, vol. 57, no. 2, pp. 19–22. (In Russ.).

7. Fursov A.V. Rezul'taty monitoringa vypolneniya normativov kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) uchashchimisya starshih klassov obrazovatel'nyh organizatsiy [The Results of Monitoring the Implementation of Standards of the Complex “Ready for Labor and Defense” High School Students of Educational Institutions]. *Uchenyye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of University named after P. F. Lesgaft], 2016, no. 5 (135), pp. 231–236. (In Russ.).

# ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,  
SPORT, TOURISM

УДК 796:61  
ББК 75.0

## ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В. Я. Бороздин<sup>1</sup>, О. В. Бороздина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Раскрывается структура спортивной подготовки, а также факторы, оказывающие на неё влияние. В современном мире информационных технологий появляется огромная проблема: отсутствие интереса у подрастающего поколения к спорту. К тому же профессиональный спорт в большей степени направлен на достижение высоких результатов, а не укрепление здоровья, поэтому родители не стремятся отдавать детей в спортивные секции. Таким образом, в данной статье показано, насколько важно правильно и грамотно выстраивать стратегию начального этапа подготовки спортсменов, ориентируясь в первую очередь на подготовку здоровых спортсменов, увеличивая число нагрузок так, чтобы их объём и интенсивность способствовали развитию здорового организма, а не только достижению высокого результата на предельных возможностях.

**Ключевые слова:** спортивная многолетняя подготовка, этапы многолетней подготовки, структура спортивной многолетней подготовки, соревновательные нагрузки, здоровый спортивный образ жизни.

В условиях значительного снижения физического и психического состояния подрастающего поколения возникает сложная проблема подготовки большинства детей и подростков к систематическим занятиям спортом на основе формирования необходимого для этого уровня здоровья.

В связи с этим необходимо рассмотреть:

– особенности построения начального этапа подготовки в общей структуре многолетней подготовки;

– понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения.

### 1. Структура спортивной подготовки спортсменов

Целостность процесса спортивной подготовки обеспечивается определённой структурой, которая представляет собой общую последователь-

ность и относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев) и их закономерное соотношение друг с другом.

Структура подготовки характеризуется:

а) порядком взаимосвязи элементов содержания подготовки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т. д.);

б) необходимым соотношением параметров задаваемых нагрузок (их количественных и качественных характеристик, объёма, интенсивности, специализированности, направленности, вариативности и т. д.);

в) определённой последовательностью различных звеньев тренировочно-соревновательного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов,

периодов, различных циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочно-соревновательный процесс претерпевает закономерные изменения [6].

Структура спортивной подготовки определяется в итоге её объективными закономерностями (единством общей и специальной подготовки, непрерывностью, цикличностью, индивидуализацией и др.), причём на конкретные формы её построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности — общий режим жизни, календарь соревнований и т. д.

## **2. Факторы, влияющие на структуру спортивной подготовки**

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов: структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты; закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах; индивидуальных и половых особенностей спортсменов, темпов их биологического созревания и во многом связанных с ними темпов роста спортивного мастерства; возраста, в котором спортсмены приступили к занятиям, а также возраста начала специальной подготовки; содержания тренировочного процесса — состава средств и методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажёры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.) [8; 10].

Данные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные границы, в которых эти результаты обычно показываются [Там же].

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых наиболее часто демонстрируются высшие спортивные результаты. Обычно выделяют три возрастных зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей и поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно и результативно определить и реализовать период

напряжённой подготовки, направленной на достижение наивысших результатов.

В большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей, однако часто наблюдаются исключения. Так, примерно 15–20% общего числа одарённых спортсменов оказываются в зоне оптимальных возможностей несколько ранее (обычно на 1–2 года) указанной границы [7; 9].

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывают серьёзного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы.

Следовательно, необходимо стремиться планировать наивысший результат спортсменов на оптимальный возраст, который неодинаков как у мужчин и женщин, так и у спортсменов различных специализаций. Это крайне важно учитывать тренерам, работающим с детьми, так как они должны закладывать у юных спортсменов фундамент для последующей целенаправленной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Особенно осторожно следует планировать процесс подготовки у подростков, находящихся в пубертатном периоде, сопровождающемся диспропорцией в развитии различных органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок [8].

## **3. Этапы спортивной подготовки**

Многолетняя спортивная подготовка включает пять этапов: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям); сохранения высших достижений [8].

Другие специалисты выделяют три стадии:

1) базовая подготовка, включающая этапы предварительной (1–2–3-й год занятий) и начальной специализации (4–5-й год занятий);

2) максимальная реализация индивидуальных возможностей с этапами углублённой специализации (6–7-й год подготовки), спортивное совершенствование (8–9–10-й год занятий) и высшие достижения (от 4 до 12 лет занятий);

3) спортивное долголетие, предполагающее реализацию этапов сохранения достижений и поддержания тренированности [5; 11].

Ещё одна схема классификации структуры многолетней подготовки также предполагает наличие трёх стадий:

- базовой подготовки с выделением начального базово-подготовительного этапа (приобщения к спорту, первичной спортивной ориентации, общей базовой подготовки продолжительностью 1–3 года) и основного базово-подготовительного этапа (уточнения и начала углублённой спортивной специализации, специализированной базовой подготовки длительностью 2–3 года);

- максимально реализационную (максимальной реализации индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей), включающую предкульминационный (этап развёртывания углублённой спортивной специализации с возможно полной активизацией спортивной деятельности у одарённых спортсменов). Это этап перехода к спортивной профессионализации, занимающей 2–4 года, и кульминационный (этап наиболее активной спортивной деятельности, сопряжённой с индивидуально максимальными достижениями, продолжительностью 4–5 лет);

- завершающую (спортивного долголетия) со стабилизационным (этап поддержания достигнутого уровня спортивной результативности длительностью 4–6 лет) и переходно-общекондиционным (этап переключения на физкультурно-спортивную деятельность типа общекондиционной тренировки без определённых временных границ) этапами [11].

По мере развёртывания многолетнего процесса подготовки во времени его структура постоянно усложняется, поскольку изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности спортсменов, а также их узкая или широкая специализация в рамках вида спорта. Каждый из этапов многолетней подготовки имеет весьма строго очерченные цели, задачи и содержание. Вместе с тем следует отметить, что в отдельных видах спорта отсутствуют чёткие границы между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгие временные рамки этих стадий и этапов [8; 10].

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом этих сенситивных периодов развития двигательных качеств и способностей. Вместе с тем целесообразно уделять внимание совершенствованию и тех двигательных качеств, которые в данном возрасте активно не развива-

ются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, общей выносливости и силовых способностей, то есть тех качеств и способностей, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Многолетняя подготовка борцов в той или иной степени представлена в отдельных видах борьбы в работах отечественных и зарубежных специалистов [1–4].

При обосновании многолетних учебно-тренировочных программ проблема заключается в слабой научно-методической разработанности и чрезмерной их сложности. Сделана попытка определения основных исследовательских подходов к методологии разработки данных программ [11]. Во-первых, необходимо построить обобщённые теоретические модели структуры спортивных достижений. Одной из основных составляющих выделяют технику и тактику, которые совместно с координационными способностями на 50–60% определяют уровень спортивных достижений. Следующий по величине вклад (около 20%) — кондиционные возможности и физическая подготовленность. Остальные 20–30% приходятся на психологические компоненты мастерства борцов.

Для установления рациональной структуры многолетней подготовки в спортивной борьбе и выявления оптимальной динамики направленности занятий на отдельных этапах предлагаются следующие возможные исследовательские подходы: изучение возрастной динамики спортивных достижений, динамические (лонгитудинальные) наблюдения, корреляции между ювенильными (ранними) и дефинитивными (более поздними) достижениями в тестах и измерениями тренировочных нагрузок, состояний тренированности, системы проводимых соревнований. В видах борьбы выделены четыре цикла в структуре многолетней подготовки: начальный, предрекордный, рекордный и завершающий.

Предлагается и другая структура этапов, название которых отражает направленность подготовки спортсменов в каждом из них (базовой специальной, углублённой специальной подготовки, демонстрации высших достижений, стабилизации спортивных результатов и постепенного прекращения спортивных занятий) [14].

Эффективность планирования подготовки борцов обеспечивается при учёте следующих основных требований:

– *всесторонности*; планированием должны охватываться все стороны подготовки, в том числе связанные с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью, восстановительными мероприятиями, внешними условиями подготовки и т. д.;

– *конкретности*; в ходе подготовки всегда должны решаться конкретные задачи — достижение определённого уровня подготовленности в целом и по отдельным компонентам, подготовки к конкретным соревнованиям, к встречам с вероятными соперниками и т. д.;

– *оптимизации подготовки*; достижение конкретной цели за счёт минимально необходимых тренировочных воздействий, соответствие между возможностями спортсменов (их состоянием) и задаваемыми нагрузками [12].

Программа многолетней подготовки должна базироваться на учёте общих закономерностей становления спортивного мастерства, возрастных особенностей спортсменов, тенденций развития конкретного вида спорта [13].

С опорой на установленные закономерности возрастной динамики спортивных достижений, особенности биографий мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, мнения экспертов, предложен следующий вариант структуры многолетней подготовки борцов вольного стиля:

– первый этап — предварительная подготовка (возрастные границы 7–10 лет; длительность 2–3 года);

– второй этап — начальная подготовка (возрастные границы 11–15 лет; длительность 0,5–4,0 года — до выполнения спортивных массовых разрядов);

– третий этап — предварительная специализированная подготовка (возрастные границы 14–17 лет; длительность 1–4 года — до выполнения 1-го спортивного разряда);

– четвёртый этап — углублённая специализированная подготовка (возрастные границы 15–20 лет; длительность 1–5 лет — до выполнения норматива «кандидат в мастера спорта»);

– пятый этап — достижение высоких спортивных результатов (возрастные границы 17–24 года; длительность 3–7 лет — до выполнения норматива «мастер спорта»);

– шестой этап — максимальная реализация потенциальных возможностей (возрастные границы 20–27 лет; длительность 5–7 лет) [12].

В процессе многолетней подготовки выявлено неравномерное развитие у юных борцов двигательных и умственных способностей. Проявление данных способностей в соревновательной деятельности свидетельствует о том, что наряду со становлением спортивного мастерства изменяются не только функциональные возможности организма, но и взаимосвязи и взаимокомпенсации отдельных двигательных способностей, свойств внимания и оперативного мышления. И чем старше возраст, тем большую роль играют умственные способности.

В Болгарии созданная система многолетней подготовки в видах борьбы включает три основных этапа.

I этап. Начальная подготовка. Возраст 10–12 лет. Продолжительность 1–3 года. Преимущественная направленность: разносторонняя физическая подготовка; формирование основ техники борьбы, спортивных движений, интересов и потребностей занятий борьбой.

II этап. Специальная подготовка. Подростки 13–14 лет, юноши 15–16 лет. Продолжительность 4 года. Преимущественная направленность: подобная этапу I, но с увеличением нагрузок и их специализированности, формирование технико-тактического профиля борцов; обязательное овладение несколькими вариантами технико-тактических комплексов.

III этап. Спортивное совершенствование. С 17–18 лет юноши старшего возраста, юниоры 19–21 года и мужчины. Продолжительность — до окончания активных выступлений. Преимущественная направленность: овладение тактико-техническими комплексами, индивидуальная работа с борцами.

**Выводы.** В статье были исследованы структура многолетней спортивной подготовки и факторы, оказывающие на неё влияние. Рассмотрены несколько классификаций многолетней спортивной подготовки. В результате анализа мы выделили пять этапов многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям); сохранения высших достижений.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что правильно и грамотно построенная стратегия подготовки позволит не только добиться высоких результатов, но и будет способствовать развитию здорового организма спортсменов.

### Список литературы

1. Абросимова, Л. И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / Л. И. Абросимова, И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. — М. : Медицина, 1991. — С. 257–259.
2. Андриянов, В. Л. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков / Г. А. Баиров, В. И. Садофьева. — Л. : Медицина, 1985. — 255 с.
3. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М. : Медицина, 1979. — 192 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
5. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 4. — С. 21–26; 39–40.
6. Воробьёв, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьёв. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.
7. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. — 1977. — № 7. — С. 37–39.
8. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физ. культура: воспитание, образовательные тренировки. — 1998. — № 22. — С. 2–5.
9. Леготкина, Л. Р. Влияние переходного возраста на спортивную подготовку борцов-юниоров / Л. Р. Леготкина, А. Б. Лопатина // Успехи соврем. науки. — 2016. — № 9. — С. 64.
10. Матвеева, Н. А. Динамика физического развития школьников Нижнего Новгорода / Н. А. Матвеева, Ю. Г. Кузьмичёва, Е. С. Богомолова // Гигиена и санитария. — 1997. — № 22. — С. 26.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — СПб., 2004.
12. Никитюк, Б. А. Интегрально-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта / Б. А. Никитюк // Воспитание, образование, тренировки. — 1998. — № 22. — С. 6–9.
13. Павлов, А. Е. Совершенствование системы управления подготовкой спортивных резервов в единоборствах : дис. ... д-ра пед. наук / А. Е. Павлов. — Улан-Удэ, 2012.
14. Яковлев, Б. П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов на базе нелинейного синергического подхода / Б. П. Яковлев, Н. Р. Усаева // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 10. — С. 92.

*Поступила в редакцию 15 октября 2016 г.*

**Для цитирования:** Бороздин, В. Я. Подходы к повышению эффективности многолетней подготовки спортсменов / В. Я. Бороздин, О. В. Бороздина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 26–31.

### Сведения об авторах

**Бороздин Владимир Яковлевич** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vladimir\\_borozdin@mail.ru](mailto:vladimir_borozdin@mail.ru)

**Бороздина Ольга Владимировна** — магистрант 2-го курса, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия. [borozdina06@rambler.ru](mailto:borozdina06@rambler.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 26–31.

### Approaches to Improve the Efficiency of the Stage of Long-term Training

**V. Ya. Borozdin<sup>1</sup>, O. V. Borozdina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [vladimir\\_borozdin@mail.ru](mailto:vladimir_borozdin@mail.ru)

<sup>2</sup>Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. [borozdina06@rambler.ru](mailto:borozdina06@rambler.ru)

The article reveals the structure of sports training and factors that have influence on it. In today's world of information technology there is a huge problem: the lack of interest of younger generation to the sport, but if you consider the fact that professional sports to a greater extent leads to high results, not to promote health, the parents desire to send their children to sports clubs is rapidly declining. Thus, the purpose of this article is to show how important it is to correctly and competently build a strategy of the initial stage of preparation of athletes, based primarily on the training of healthy sportsmen, increasing the number of loads so that their volume and intensity contributed to the development of a healthy body and not only achieve high results at maximum capacity.

**Keywords:** *sports long-term training, the stages of long-term training, the structure of long-term training, Wellness orientation, the principle of equal opportunities, healthy sport lifestyle.*

## References

1. Abrosimova L.I. Issledovaniye i otsenka biologicheskogo vozrasta detey i podrostkov [Study and Estimation of Biological Age of Children and Adolescents]. *Detskaya sportivnaya meditsina* [Children's Sports Medicine]. Moscow, 1991. Pp. 257–259. (In Russ.).
2. Andriyanov V.L. *Zabolevaniya i povrezhdeniya pozvonochnika u detey i podrostkov* [Diseases and Injuries of the Spine in Children and Adolescents]. Leninograd, 1985. 255 p. (In Russ.).
3. Aulik I.V. *Opredeleniye fizicheskoy rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Determination of Physical Working Capacity in Clinic and Sport]. Moscow, 1979. 192 p. (In Russ.).
4. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii* [Theory and Methodology of Pedagogical Researches in Physical Education]. Moscow, 1978. 223 p. (In Russ.).
5. Bal'sevich V.K. Perspektivy razvitiya obshchey teorii i tehnologii sportivnoy podgotovki i fizicheskogo vospitaniya (metodologicheskii aspekt) [Prospects of Development of General Theory and Technologies of Sports Training and Physical Education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1999, no. 4, pp. 21–26, 39–40. (In Russ.).
6. Vorob'yov A.N. *Trenirovka, rabotosposobnost', reabilitatsiya* [Training, Operation, Rehabilitation]. Moscow, 1989. 272 p. (In Russ.).
7. Guzhalovskiy A.A. Fizicheskoye vospitaniye shkol'nikov v kriticheskiye periody razvitiya [Physical Education of Students in Critical Periods of Development]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1977, no. 7, pp. 37–39. (In Russ.).
8. Kuzin V.V. Nauchnyye priority v fizicheskom vospitanii i sportivnoy podgotovke detey i yunoshstva (pervyye itogi raboty Problemnogo nauchnogo soveta po fizicheskoy kul'ture RAO) [Research Priorities in Physical Education and Sports Training for Children and Youth (in the First Problem of the Scientific Council on Physical Fitness RAO)]. *Fizicheskaya kul'tura: Vospitaniye, obrazovaniye trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education Training], 1998, no. 22, pp. 2–5. (In Russ.).
9. Legotkina L.R. Vliyaniye perehodnogo vozrasta na sportivnyuyu podgotovku bortsov-yuniorov [The Impact of Adolescence on Sports Training of Wrestlers-juniors]. *Uspehi sovremennoy nauki* [Successes of Modern Science], 2016, no. 9, p. 64. (In Russ.).
10. Matveyeva N.A. Dinamika fizicheskogo razvitiya shkol'nikov Nizhnego Novgoroda [Dynamics of Physical Development of Schoolchildren in Nizhniy Novgorod]. *Gigiyena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation], 1997, no. 22, p. 26. (In Russ.).
11. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Culture]. St. Petersburg, 2004. (In Russ.).
12. Nikityuk B.A. Integral'no-antropologicheskkiye osnovy fizicheskogo vospitaniya i detsko-yunosheskogo sporta [Integrally-anthropological Foundations of Physical Education and Youth Sport]. *Vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Upbringing, Education, Training], 1998, no. 22, pp. 6–9. (In Russ.).
13. Pavlov A.E. *Sovershenstvovaniye sistemy upravleniya podgotovkoy sportivnykh rezervov v yedinoborstvah* [Improvement of a Control System of Preparation of Sports Reserves in the Martial Arts. Abstract of thesis]. Ulan-Ude, 2012. (In Russ.).
14. Yakovlev B.P. Upravleniye Sportivnoy Podgotovkoy vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov na baze nelineynogo sinergicheskogo podhoda [Management of Sports Training of Elite Athletes Based on Nonlinear Synergetic Approach]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, no. 10, p. 92. (In Russ.).

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТРАНАХ АЗИИ

В. Д. Иванов, Н. А. Салькова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассмотрены основные моменты в области спорта и физической культуры в странах Азии. Проанализированы результаты Олимпиад, проводившихся в Японии, Китае и Южной Корее, и системы физического воспитания этих стран.

**Ключевые слова:** *спорт в странах Азии, физическая культура и воспитание, результаты Олимпийских игр.*

Сегодня во всём мире большое внимание уделяется развитию спорта и физической культуры. Развитие государства зависит от здоровья нации и его физической способности.

Спорт в Азии имеет богатую историю, связанную со многими традиционными видами спорта, такими как боевые искусства, которые по-прежнему широко практикуются. Однако сейчас в азиатских странах наблюдается процесс заимствования западных видов спорта, таких как баскетбол, бейсбол, крикет и футбол, которые начали доминировать и стали популярными для отдыха и зрелищ в странах и регионах по всему Югу, Востоку и Юго-Восточной Азии, включая Китай, Тайвань, Гонконг, Сингапур, Японию, Южную Корею и Индию.

В настоящее время в этих странах физическая культура рассматривается как часть системы образования, культуры и духовной сферы общества.

На азиатском континенте стали проводиться крупные соревнования. Так, в 1964 г. впервые в мировой истории на этом континенте проходили летние XVIII Олимпийские игры — на Японских островах, в Токио [1; 2], где представители Страны восходящего солнца стали призёрами Игр и в общем неофициальном зачёте с 29 медалями заняли третье место. Для страны, которая впервые организовывала Олимпийские игры, это неплохой результат. Как страна-организатор Япония заслужила от Международного олимпийского комитета награды. После чего Япония организовывала у себя ещё несколько зимних Олимпиад — в 1972 г. в Саппоро, на острове Хоккайдо, и в 1998 г. в Нагано. Также в 2020 г. в Токио во второй раз будут проводиться летние Олимпийские игры (XXXII).

Япония не единственная азиатская страна, в которой проходили Олимпийские игры: они также ор-

ганизовывались в 1988 г. в Южной Корее (Сеул) и в 2008 г. Китае (Пекин). Весь мир увидел, что страны Азии обладают высоким уровнем жизни, развитыми информационными технологиями и профессиональной подготовкой спортсменов [8; 9].

За последние пятнадцать лет Китай достиг больших успехов в области спорта. В 2000–2012 гг. Китай стал обладателем 139 медалей в летних Олимпийских играх, что демонстрирует высокий уровень профессионализма спортсменов.

Успехи азиатского спорта связаны с сохранением культурного своеобразия, восточного менталитета, выдержки, стойкости и заимствований из западных стран. Так, китайские власти активно приглашали советских тренеров, которые заложили систему подготовки будущих чемпионов.

Главная ставка в системе подготовки спортсменов делалась на молодёжь. Средний возраст китайских чемпионов Олимпиады 1984 г. в одиночных видах спорта — 23 года, а самому взрослому среди участников из Китая было 27 лет. Для сравнения: средний возраст «золотых» призёров из Германии составлял 28 лет, а самому старшему из них в то время исполнилось 42 года.

В процессе подготовки спортсменов КНР главная роль отдаётся государственным спортивным школам. На данный момент таких школ свыше 15 тыс., и большая их часть финансируются государством [3. С. 61].

В основу системы подготовки будущих спортсменов легло привлечение детей со всей территории страны. Именно занятие спортом с раннего возраста является более продуктивным способом выявления потенциала спортсмена. Так можно эффективнее отследить способность того или иного ребёнка к определённому виду спорта и разработать систему подготовки.

Китай является самой многочисленной страной, и поэтому существует конкуренция во всех сферах общества. Некоторые родители, понимая, что их ребёнок может и не достичь успеха в другой сфере, настраивают детей на избрание спортивной карьеры, которая является самой престижной профессией.

Система физического воспитания в Китае развивалась как часть государственной политики, экономики, культуры и образования. Она рассматривалась как средство улучшения здоровья нации, повышения производительности трудовой силы, оборонной мощи государства.

Программа физического воспитания в школах, учебных заведениях включает три группы (разработана Государственным комитетом физической культуры и спорта Китая):

- для учащихся и студентов всех школ и учебных заведений;
- для будущих спортсменов;
- для занятий в кружках и секциях.

Обучение начинается с шести лет. С этого момента делается упор на физическую подготовку детей под контролем тренеров. Обязательная программа составляет 140 ч в год.

За короткий период появлялись спортивные комплексы — сеть школ-интернатов спортивного профиля, куда отбирались перспективные дети для их дальнейшего развития уже в качестве профессионалов.

Если первоначально власти Китая больше внимания уделяли количественной стороне, а именно открытию специальных школ с целью привлечения большого количества детей к регулярному занятию спортом, то в последнее время стали отдавать предпочтение качественной стороне дела: оснащать залы и площадки современным инвентарём и оборудованием, внедрять передовые достижения мировой науки и практики, повышать квалификацию специалистов, проводить оптимизацию системы в управлении и организации олимпийской подготовкой [4. С. 13].

В Китае значительное внимание уделяется контролю за организацией и управлением олимпийской подготовки, и для этого привлечены органы государственной власти, где постоянный контроль осуществляют руководители коммунистической политической партии Китая, а также специально созданные органы страны — Государственный комитет физической культуры и спорта, Всекитайская федерация спорта и Олимпийский комитет.

В Республике Корея внимание спорту стали уделять лишь в 1960-х гг., так как до этого времени в стране не существовало органа, который выполнял бы полномочия в области физической культуры [7]. Но в 1980-е гг. в сфере спорта произошли изменения, что было связано с подготовкой и проведением в стране в 1986 г. Азиатских игр и в 1988 г. — Олимпийских игр. Таким образом правительство поднимало уровень авторитета страны на международной арене. Для это были проведены изменения национальных учебных планов, поскольку ранее, в 1955–1963 гг., закладывали основу подготовки физического воспитания в школах в качестве самостоятельного школьного предмета. С 2000 г. и до настоящего времени физическая культура является комплексным школьным предметом обучения и социального воспитания, содержащего функциональные, академические и нормативные аспекты образования, направленные на совершенствование качества жизни человека [5. С. 59].

С 2003 г. проводится политика правительства Но Му Хёна, был впервые принят пятилетний план развития массового спорта. Основные цели данного плана: повышение уровня здоровья и жизни нации, усиление авторитета и поддержания спортивной конкуренции на международном уровне, создание мирной обстановки на Корейском полуострове и другие цели в сфере физической культуры [6. С. 142].

Министерство культуры, спорта и туризма объявило, что в ближайшие годы в Республике Корея будут расти строительство открытых спортивных сооружений — от баскетбольных площадок до комплексов с бассейнами. Так, к 2022 г. правительство планирует открыть свыше 1 100 спортивных сооружений [7].

Несмотря на значительный прогресс, достигнутый в последние годы азиатскими спортсменами, спорт в Азии имеет по-прежнему ряд проблем. Основные из них: нехватка средств для возведения необходимого количества спортивных сооружений, а также нехватка квалифицированных кадров. Большинство азиатского населения не в состоянии заниматься спортом, так как это слишком дорого — во многих случаях занятия в спортивных секциях платные, не каждый может это себе позволить. Однако всё это не мешает добиваться успеха спортсменам и получать высокие результаты.

Изучив различные аспекты развития физической культуры Японии, Китая и Южной Кореи,

можно выделить основные особенности в области спорта этих стран:

1) неразрывная связь с культурой, традициями и ментальной особенностью народов, которые внесли значительный вклад в развитие спорта;

2) развитие традиционных систем в подготовке спортсменов, а также учёт влияния Запада на Азиатские страны;

3) активная поддержка со стороны государств [7; 8].

В рассматриваемых странах нами отмечено активное развитие физической культуры и спорта, которое закреплено победами, достижениями и высокими результатами в Олимпийских и Азиатских играх, а также в организации и управлении международными соревнованиями крупного масштаба.

### Список литературы

1. Трескин, А. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты / А. Трескин, В. Штейнбах. — М.: АСТ, 2008. — 208 с.
2. Официальный сайт Олимпийского международного комитета. Япония. — URL: <http://www.olympic.org/tokyo-1964-summer-olympics>
3. Хуа, Й. Олимпийское движение и массовый

спорт в Китае / Й. Хуа // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 11. — С. 60–62.

4. До Кеон, Ву. Управление физической подготовкой в странах Дальневосточной Азии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ву До Кеон. — СПб., 2000. — С. 11–14.

5. Нестеров, А. А. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай) / А. А. Нестеров, М. Н. Забурдаева // Физ. культура. — 2006. — № 6. — С. 58–61.

6. Лачина, Е. В. Исторический обзор основных направлений государственной политики Республики Корея в области физической культуры и спорта / Е. В. Лачина // Вестн. Моск. гос. лингвист. ун-та. — 2013. — № 22. — С. 134–145.

7. Официальный сайт Министерства культуры, спорта и туризма Республики Корея. — URL: <http://www.mcst.go.kr>

8. Талызов, С. Н. Корейская модель управления культурой и спортом / С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 4. — С. 101–103.

9. Талызов, С. Н. Японская модель управления культурой и спортом / С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 4. — С. 104–106.

*Поступила в редакцию 10 октября 2016 г.*

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Особенности физической культуры и спорта в странах Азии / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 32–35.

### Сведения об авторах

**Иванов Валентин Дмитриевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru)

**Салькова Наталья Александровна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [salkova.n@list.ru](mailto:salkova.n@list.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 32–35.

### Features of Physical Culture and Sport in Asia

**V. D. Ivanov<sup>1</sup>, N. A. Salkova<sup>2</sup>**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>96soul@mail.ru, <sup>2</sup>salkova.n@list.ru

In the article the main aspects in the field of sport and physical culture in Asia. We analyzed the results of Competitions in such countries as Japan, China and South Korea, and physical education.

**Keywords:** *sport in Asian countries, physical culture and education, the results of the Olympics.*

## References

1. Treskin A. *Istoriya Olimpiyskih igr. Medali. Znachki. Plakaty* [History of the Olympic Games. Medals. Icons. Posters]. Moscow, 2008. 208 p. (In Russ.).
2. Ofitsial'nyy sayt Olimpiyskogo Mezhdunarodnogo komiteta. Yaponiya [Official Website of the Olympic International Committee. Japan]. Available at: <http://www.olympic.org/tokyo-1964-summer-olympics>
3. Hua Yang. Olimpiyskoye dvizheniye i massovyy sport v Kitaye [The Olympic Movement and Sport in China]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2004, no. 11, pp. 60–62. (In Russ.).
4. Do Keon Vu. Upravleniye fizicheskoy podgotovkoy v stranah Dal'nevostochnoy Azii [Management of Physical Training in the Countries of far East Asia. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 2000. (In Russ.).
5. Nesterov A.A. Tseli i sodержaniye fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya obshcheobrazovatel'nyh shkol stran Azii (Yaponiya, Koreya, Kitay) [The Objectives and Content of Physical Education Students of Secondary Schools of the Countries of Asia (Japan, Korea, China)]. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture], 2006, no. 6, pp. 58–61. (In Russ.).
6. Lachin E.V. Istoricheskiy obzor osnovnykh napravleniy gosudarstvennoy politiki Respubliki Koreya v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [Historical Overview of the Main Directions of the State Policy of the Republic of Korea in the Field of Physical Culture and Sport]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo uniuersiteta* [Bulletin of Moscow University Press], 2013, no. 22, pp. 134–145. (In Russ.).
7. Ofitsialnyy sait Ministerstva kul'tury, sporta i turizma Respubliki Koreya [Official Website of the Ministry of Culture, Sports and Tourism of the Republic of Korea]. Available at: <http://www.mcst.go.kr>
8. Talyzov S.N. Koreyskaya model' upravleniya kul'turoy i sportom [The Korean Model of Management of Culture and Sport]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 4, pp. 101–103. (In Russ.).
9. Talyzov S.N. Yaponskaya model' upravleniya kul'turoy i sportom [The Japanese Model of Management of Culture and Sports]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 4, pp. 104–106. (In Russ.).

# ФЕНОТИПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННОЙ ДИСПЛАЗИИ КАК ИНДИКАТОР АДАПТАЦИИ К СПОРТИВНЫМ НАГРУЗКАМ

Н. В. Криволап

*Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького, Донецк, Украина*

Проанализировано разнообразие фенотипических проявлений недифференцированных синдромов соединительнотканной дисплазии у спортсменов-футболистов в зависимости от пола, возраста и спортивной квалификации. Представлены варианты сочетания фенотипических проявлений дисплазии, оказывающие негативное влияние на процессы адаптации к тренировочным нагрузкам в современном футболе.

**Ключевые слова:** дисплазия соединительной ткани, футболисты, тренировочная нагрузка, адаптация.

**Актуальность темы исследования.** Повышенные физические и нервно-эмоциональные нагрузки, которые предлагаются современным уровнем тренировочной подготовки футболистов, рассматриваются как факторы риска развития патологических состояний у игроков (А. Лисенчук 2003). Таким образом, одной из важнейших задач врача спортивной медицины является мониторинг функционального состояния футболистов на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Очевидна необходимость ранней диагностики начальных донозологических изменений, предшествующих развитию заболевания и этиопатогенетически связанных с ним. Особое значение при этом придаётся дисплазии соединительной ткани.

Несмотря на очевидность широкого распространения дисплазии соединительной ткани (ДСТ) среди населения, в том числе и среди лиц, которые считаются практически здоровыми, проблема её идентификации и выявления патологических признаков у людей молодого, трудоспособного возраста может определяться влиянием физических нагрузок, спортивных занятий, имеющимися сопутствующими заболеваниями и другими факторами [3; 6]. Это касается наследственных недифференцированных синдромов (НДСТ) с висцеральными проявлениями без чётко очерченной симптоматики. При этом различают сочетание внешних фенотипических признаков дисплазии с признаками дисплазии одного или нескольких внутренних органов, а также изолированную соединительнотканную дисплазию, при которой возможно поражение внутренних органов при

отсутствии внешних проявлений (Омельченко, Николаенко, 2004).

Качество подготовки футболистов в значительной степени зависит от общего уровня развития их функциональных возможностей. Поэтому крайне важно проанализировать состояние здоровья, возможности гармоничной адаптации к тренировочным нагрузкам футболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации при наличии различных стигм дизэмбриогенеза, которые могут осложнять процессы адаптации при современном уровне тренировочных и соревновательных нагрузок [1; 2; 4].

**Цель исследования.** Выявить фенотипические признаки дисплазии соединительной ткани у спортсменов-футболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации и проанализировать их распространённость.

**Предмет исследования.** Особенности проявления недифференцированных синдромов дисплазии соединительной ткани у футболистов.

**Объект исследования.** Врачебный контроль за футболистами разного возраста, пола и спортивной квалификации.

**Материал и методы исследования.** В исследовании принял участие 301 футболист (237 мужского пола, 64 — женского), возраст обследуемых — 13–36 лет, спортивный стаж — 3–27 лет, спортивная квалификация — от начинающих (не имеющих спортивного разряда) до спортсменов-профессионалов клубных команд. Исследования проводились в Областном врачебно-физкультурном диспансере г. Донецка во время прохождения спортсменами систематического углублённого медицинского осмотра.

При обследовании оценивали антропометрические данные: измеряли вес тела, рост. На основе данных показателей проводили экспресс-оценку синдрома дисплазии соединительной ткани с помощью индекса Варге:

$$\text{ИВ} = (\text{вес тела (г)} / \text{рост стоя (см)}) \text{ — (возраст (годы)} / 100).$$

Достоверно наличие НДСТ верифицируют при показателе <1,5 ед.

Для верификации гипермобильного синдрома применяли стандартные критерии в модификации Р. Beighton.

Критерии гипермобильности суставов (ГС):

- пассивное сгибание пястно-фалангового сустава V пальца более 90 °;
- пассивное сгибание I пальца в сторону предплечья (при сгибании в лучезапястном суставе);
- переразгибание локтевого сустава более 10 °;
- переразгибание коленного сустава более 10 °;
- наклон с фиксированными коленными суставами и касанием ладонями пола.

Полученные результаты оцениваются по 9-балльной шкале: 1 балл означает патологическое переразгибание с одной стороны одного сустава. По рекомендации автора (Р. Beighton), сумма в 1–2 балла означает физиологический вариант нормы, в 3–4 балла — лёгкую ГС, в 5–8 баллов — среднюю, в 9 баллов — выраженную (генерализованную) ГС.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Для установления диагноза врождённой слабости соединительной ткани используется ряд внешних фенотипических признаков (маркеров) дисплазии

соединительной ткани, таких как астеническое телосложение, гипермобильный суставной синдром, арахнодактилия, нарушение осанки, сколиоз, деформации грудной клетки, плоскостопие [4].

Поскольку НДСТ является системной патологией органов и тканей организма, целесообразным было бы считать, что её внешние фенотипические изменения могут сопровождаться дисплазией внутренних органов, что в свою очередь будет приводить к нарушению функционирования систем органов в целом и может значительно осложнить адаптацию к тренировочным нагрузкам в современном футболе.

Анализ данных табл. 1 позволил сделать вывод, что астеническое телосложение в большинстве случаев встречалось у футболистов 13–16 лет, что свидетельствует об особенностях подросткового периода. Выявляемость дисплазии соединительной ткани (на основе индекса Варге) и синдрома гипермобильности суставов имеет тенденцию к уменьшению с возрастом. Это может быть связано с принципами спортивного отбора (для тренировочной и соревновательной деятельности в профессиональных футбольных клубах отбирают более выносливых футболистов с высоким уровнем физического развития и антропометрических параметров). Диагностически значимый показатель индекса Варге был обнаружен только у одного футболиста возрастной группы 13–16 лет, у него же был выявлен синдром гипермобильности суставов при наличии сколиотической осанки.

Таблица 1

**Распределение обследованных спортсменов мужского пола на основе данных антропометрических измерений**

Данные антропометрии		Возраст спортсменов, годы				
		13–16 n = 31	17–21 n = 64	22–26 n = 76	27–30 n = 51	>30 n = 15
Нормостеническое телосложение		11 (35,5%)	45 (70,4%)	53 (69,7%)	41 (78,4%)	14 (93,3%)
Астеническое телосложение		20 (64,5%)	19 (29,6%)	23 (30,3%)	10 (19,6%)	1 (6,7%)
Индекс Варге	<1,5	1 (3,2%)	–	–	–	–
	1,5–2,0	23 (74,1%)	33 (53,1%)	41 (53,9%)	21 (41,1%)	5 (33,3%)
	>2,0	7 (22,5%)	31 (46,9%)	35 (46,1%)	30 (58,9%)	10 (66,7%)
Гипермобильность суставов	<4 баллов	27 (87,1%)	56 (87,5%)	68 (89,5%)	46 (90,1%)	14 (93,3%)
	≥4 баллов	4 (12,9%)	8 (12,5%)	8 (10,5%)	5 (9,9%)	1 (6,7%)

**Примечание.** Здесь и далее в статье: в скобках указано количество обследованных спортсменов в процентном соотношении к количеству обследованных по возрастному признаку.

Данные табл. 2 позволяют сделать следующие выводы: у женщин-футболисток среди вариантов конституции значительно преобладает нормостеническая. Анализируя показатели индекса Варге среди футболисток, можно увидеть такую же тенденцию: весо-ростовые показатели (индекс Варге) среди женщин в значительной доле случаев превышают 2 единицы. Это можно объяснить особенностями отбора в женский футбол. Только у одной спортсменки индекс Варге был меньше 1,5, у неё также были выявлены другие фенотипические признаки дисплазии соединительной ткани: гипермобильный синдром, S-образный сколиоз грудно-поясничного отдела позвоночника. Частота выявления синдрома гиперподвижности суставов у женщин практически совпадает с аналогичным у футболистов мужского пола.

В целом нарушения осанки у футболистов-мужчин всех возрастов встречаются примерно в одинаковом количестве случаев, но в меньшей степени, чем у представителей других видов спорта (табл. 3). Это может быть связано с высоким уровнем общей физической подготовленности футболистов и с тем, что в процессе тренировок много внимания уделяется укреплению мышц спины, грудной клетки и брюшного пресса, особенно в начале тренировочной деятельности.

Общеизвестно, что сколиоз чаще встречается у лиц женского пола [3], но при одинаковых неблагоприятных факторах это соотношение может значительно меняться.

На основе анализа данных табл. 3 можно сделать следующие выводы: различные нарушения

осанки у женщин-футболисток, в отличие от мужчин, чаще встречаются в более юном возрасте (13–16 лет). Можно предположить, что общая физическая подготовка футболисток способствует гармоничному развитию организма и укреплению мышц туловища [1].

За основу в исследовании были взяты именно те стигмы дизэмбриогенеза (согласно карте фенотипических признаков М. Glesby, R. Pyentz (1989)), которые могут прогрессировать, способствовать повышению травматизма или затруднять физиологическую адаптацию спортсменов к повышающимся тренировочным нагрузкам при повышении уровня тренированности в футболе.

Необходимость определения факторов, влияющих на развитие осложнений у футболистов, связана с тем, что на практике физиологические и биохимические реакции на тренировочные воздействия часто не соответствуют педагогическим задачам развития тех или иных сторон функциональных возможностей спортсменов. При этом возрастание частоты таких несоответствий значительно ухудшает процесс управления как отдельными сторонами, так и тренированностью организма в целом, что сказывается на уровне специальной работоспособности футболистов.

Структура тактических действий и функциональные способности футболистов — понятия взаимосвязанные, поэтому тренировочный процесс является основой не только обучения, но и создания разных уровней функционирования систем, от которых зависит уровень игровой деятельности.

Таблица 2

### Распределение обследованных спортсменов женского пола на основе данных антропометрических измерений

Данные антропометрии		Возраст спортсменов, годы			
		13–16 n = 23	17–21 n = 21	22–26 n = 10	>27 n = 10
Нормостеническое телосложение		15 (65,3%)	16 (76,1%)	9 (90%)	10 (100%)
Астеническое телосложение		8 (34,7%)	5 (23,9%)	1 (10%)	–
Индекс Варге	<1,5	1 (4,3%)	–	–	–
	1,5–2,0	7 (30,4%)	6 (28,5%)	2 (20%)	1 (10%)
	>2,0	15 (65,2%)	15 (71,5%)	8 (80%)	9 (90%)
Гипермобильность суставов	<4 баллов	19 (82,6%)	18 (85,7%)	9 (90%)	9 (90%)
	≥4 баллов	4 (17,4%)	3 (14,3%)	1 (10%)	1 (10%)

## Варианты нарушения осанки у футболистов различных возрастных групп

Вариант нарушения осанки	Возраст спортсменов, годы				
	13–16	17–21	22–26	27–30	>30
<i>Футболисты мужского пола</i>					
Сколиотическая осанка	2 (6,4%)	1 (1,5%)	–	–	–
Сколиоз грудного отдела позвоночника	1 (3,2%)	3 (4,6%)	3 (3,9%)	1 (1,9%)	1 (6,6%)
Сколиоз поясничного отдела позвоночника	–	2 (3,1%)	2 (2,6%)	2 (3,9%)	1 (6,6%)
S-образный сколиоз	1 (3,2%)	2 (3,1%)	4 (5,2%)	2 (3,9%)	–
Всего — 237	4 (12,9%)	8 (12,5%)	9 (11,8%)	5 (9,8%)	2 (13,3%)
<i>Футболисты женского пола</i>					
Сколиотическая осанка	1 (4,3%)	1 (4,7%)	–	–	–
Сколиоз грудного отдела позвоночника	1 (4,3%)	–	–	–	–
Сколиоз поясничного отдела позвоночника	–	–	1 (10%)	–	–
S-образный сколиоз	1 (4,3%)	1 (4,7%)	–	1 (10%)	–
Всего — 64	3 (13%)	2 (9,5%)	1 (10%)	1 (10%)	–

В начале спортивной карьеры (начальный этап многолетней подготовки спортсменов) при первичном отборе к функциональным системам организма юных спортсменов предъявляются одинаковые требования, поэтому при проведении диспансеризации необходимо учитывать наличие различных проявлений синдрома недифференцированной дисплазии соединительной ткани для профилактики возможных осложнений в будущем.

**Выводы:**

1. Частота выявления синдрома гипермобильности суставов уменьшается с возрастом как у женщин, так и у мужчин. Это может быть связано с принципами спортивного отбора, так как для тренировочной и соревновательной деятельности в профессиональных футбольных клубах отбирают более выносливых футболистов с высоким уровнем физического развития и антропометрических параметров.

2. Нарушение осанки у футболистов-мужчин всех возрастов встречается примерно в одинаковом количестве случаев. В отличие от мужчин у женщин-футболисток нарушения осанки чаще встречаются в более юном возрасте.

3. В начале спортивной карьеры (начальный этап многолетней подготовки спортсменов) при первичном отборе к функциональным системам

организма юных спортсменов предъявляются одинаковые требования, поэтому при проведении диспансеризации необходимо учитывать наличие различных проявлений синдрома недифференцированной дисплазии соединительной ткани для профилактики возможных осложнений в будущем.

**Список литературы**

1. Абрамов, С. В. Оцінка функціонального стану юних спортсменок, що займаються циклічними видами спорту / С. В. Абрамов, А. С. Почепня, А. І. Послайко // Медичні перспективи. — 2001. — № 1. — С. 110–114.
2. Козырева, О. В. Структурные и функциональные особенности сердца у профессиональных футболистов после прекращения многолетней спортивной деятельности / О. В. Козырева, Е. В. Богданова, З. Б. Белоцерковский // Физиология человека. — 2007. — Т. 33, № 4. — С. 119–125.
3. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. — М.: Совет спорт, 2004. — 480 с.
4. Hammond, L. E. Considerations for the interpretation of epidemiological studies of injuries in team sports: illustrative examples / L. E. Hammond, J. M. Litley, G. D. Pope [et al.] // Clin. J. Sport Med. — 2011. — Vol. 21, № 2. — P. 77–79.
5. Maron, B. J. The heart of trained athletes: cardiac remodeling and the risks of sports, including sudden death / B. J. Maron, A. Pelliccia // Circulation. — 2006. Vol. 114, № 15. — P. 1633–1644.

6. Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program / D. Corrado, C. Basso,

A. Pavei [et al.] // *J. of the American Medical Association*. — 2006. — Vol. 296, № 13. — P. 1593–1601.

*Поступила в редакцию 12 февраля 2016 г.*

**Для цитирования:** Криволап, Н. В. Фенотипические проявления соединительнотканной дисплазии как индикатор адаптации к спортивным нагрузкам / Н. В. Криволап // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 36–40.

### Сведения об авторе

**Криволап Наталья Викторовна** — ассистент кафедры медицинской реабилитации, лечебной физкультуры и нетрадиционной медицины, Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького. Донецк, Украина. [nataly.krivolap@mail.ru](mailto:nataly.krivolap@mail.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 36–40.

### Phenotypic Expression of Connective Tissue Dysplasia as an Indicator of Adaptation Athletic Exercises

**N. V. Krivolap**

Donetsk National Medical University of Maxim Gorky, Donetsk, Ukraine

[nataly.krivolap@mail.ru](mailto:nataly.krivolap@mail.ru)

301 were examined footballer of all ages and athletic experience (237 male athlete and 64 female). The basis of the observations put a comprehensive clinical and functional monitoring with determination of risk factors and the use of modern diagnostic methods for research on functional state and adaptive capacity of athletes engaged in football. Based on research installed clinical course of different options of connective tissue dysplasia in football, depending on sports experience. It was established that the incidence of joint hypermobility syndrome as a manifestation of connective tissue dysplasia declines with age in both women and men from at age 13–16 years to 6.7% in athletes older than 30 years. In this posture in male soccer players of all ages occur in about the same percentage of cases, but a smaller percentage than that of the other sports. In the case of men, women posture often occur in a younger age. The chart of the ratio of the value of sports experience, period of physical qualities of individuals engaged in football, with the stages of selection and multi-sport training athletes. It is proved that the players of a combination of several options displays dysplastic may be violation of adaptation to physical stress.

**Keywords:** *dysplasia of connective tissue, the players, the training load, adaptation.*

### References

1. Abramov S.V., Pochevnyy A.S., Poslayko A.I. Ocinka funktsional'nogo stanu yunih sportsmenok, shho zajmayut'sya tsiklichnymi vidami sportu [The Functional State of Young Athletes Involved in Cyclic Sports Evaluation]. *Medichni perspektivi* [Medical Perspective], 2001, no. 1, pp. 110–114. (in Ukrainian).
2. Kozyreva O.V., Bogdanova E.V., Belotserkovskiy Z.B. Strukturnyye i funktsional'nyye osobennosti serdtsa u professional'nyh futbolistov posle prekrashcheniya mnogoletney sportivnoy deyatelnosti [Structural and Functional Features of Heart Disease in Professional Football after the Cessation of Long-term Sports Activities]. *Fiziologiya cheloveka*. [The Human Physiology], 2007, no. 33 (4), pp. 119–125. (In Russ.).
3. Makarova G.A. *Sportivnaya meditsina* [Sports Medicine]. Moscow, 2004. 480 p. (in Russ.).
4. Hammond L.E., Lilley J.M., Pope G.D. Considerations for the interpretation of epidemiological studies of injuries in team sports: illustrative examples. *Clin. J. Sport Med.*, 201, vol. 21, no. 2, pp. 77–79.
5. Maron B.J., Pelliccia A. The Heart of Trained Athletes: Cardiac Remodeling and the Risks of Sports, Including Sudden Death. *Circulation*, 2006, vol. 114, no. 15, pp. 1633–1644.
6. Corrado D., Basso C., Pavei A. Trends in Sudden Cardiovascular Death in Young Competitive Athletes after Implementation of a Preparticipation Screening Program. *Journal of the American Medical Association*, 2006, vol. 296, no. 13, pp. 1593–1601.

# ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

И. В. Ремзи

*Харьковская гуманитарно-педагогическая академия, Харьков, Украина*

Рассмотрены вопросы, связанные с определением ведущих факторов оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров. Проведено комплексное обследование, включающее измерение антропометрических и педагогических показателей ведущих спринтеров сборной команды Украины, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 метров. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что дальнейший рост спортивных достижений в спринтерском плавании зависит от параллельного и гармоничного повышения уровня силовой подготовленности пловцов и совершенствования их технического мастерства.

**Ключевые слова:** *оптимизация тренировочного процесса, квалифицированные пловцы-спринтеры, силовая подготовленность, техническое мастерство.*

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Одной из актуальных проблем современного спортивного плавания является оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров [1; 4; 12]. Это обусловлено высоким уровнем спортивных достижений и требований, предъявляемых к лидерам большого спорта. Одарённые, талантливые спортсмены, способные достичь выдающихся результатов в спринтерском плавании, встречаются крайне редко. Поэтому поиск дальнейших путей повышения уровня их спортивного мастерства требует организованного, научно обоснованного подхода [3; 7; 11; 16]. Наиболее остро вопросы оптимизации тренировочного процесса стоят при подготовке пловцов, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 м [5; 8; 13].

Как показал анализ научно-методической литературы, дальнейший рост спортивных результатов в спринтерском плавании зависит от многих факторов: целенаправленного развития физических качеств и функциональных способностей, психологической устойчивости, технического и тактического мастерства [2; 9; 14; 17]. Большое внимание в специальной литературе уделяется также вопросам развития силовых и скоростных возможностей пловцов-спринтеров, необходимости развития их волевых качеств и совершенствования отдельных компонентов соревновательной деятельности [6; 10; 15; 18]. Такое многообразие факторов свидетельствует о том, что в настоящее время у специалистов нет единого мнения относительно определения ведущих факторов оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринте-

ров. На основании вышеизложенного была сформулирована цель исследования.

**Цель исследования** заключалась в определении ведущих факторов оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 м.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

- 1) изучить научно-методическую литературу и опыт практической работы тренеров;
- 2) провести опрос ведущих тренеров сборной команды Украины, работающих с самыми перспективными спринтерами нашей страны;
- 3) провести комплексное обследование пловцов-спринтеров с целью определения уровня их силовой и технической подготовленности;
- 4) определить информативность использованных в процессе исследования антропометрических и педагогических показателей путём изучения их взаимосвязи со спортивными результатами, показанными пловцами-спринтерами в соответствующем соревновательном периоде.

**Методы исследования**, использованные в работе:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) изучение опыта практической работы тренеров;
- 3) опрос ведущих специалистов;
- 4) педагогическое наблюдение;
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) методы математической статистики.

**Изложение основного материала.** Для достижения поставленной цели был проведён педагогический эксперимент, который состоял из двух этапов.

В ходе первого этапа были опрошены ведущие тренеры сборной команды Украины, работающие с самыми перспективными спринтерами страны. В результате опроса установлено, что главный резерв дальнейшего роста спортивных результатов в спринтерском плавании зависит от параллельного и гармоничного повышения уровня силовой подготовленности пловцов и совершенствования их технического мастерства.

На втором этапе педагогического эксперимента теоретическое направление исследуемой нами проблемы получило практическую реализацию в процессе комплексного обследования ведущих пловцов-спринтеров Украины. Педагогический эксперимент проводился на базе плавательного бассейна «Акварена» г. Харькова с января по ноябрь 2015 г. В исследовании принимали участие ведущие и перспективные спринтеры сборной

команды Украины (15 мужчин и 15 женщин), специализирующиеся в плавании вольным стилем на дистанции 50 м. С целью определения уровня силовой и технической подготовленности было проведено комплексное обследование, включающее измерение антропометрических и педагогических показателей спортсменов. Значения антропометрических показателей пловцов-спринтеров представлены в табл. 1.

В программу педагогического тестирования вошли показатели, характеризующие эффективность старта, уровень технической и силовой (общей и специальной) подготовленности пловцов-спринтеров. Результаты педагогического тестирования представлены в табл. 2.

Эффективность старта определялась в нашем исследовании выполнением следующих упражнений:

Таблица 1

#### Антропометрические показатели пловцов-спринтеров

Пол	Рост, см	Вес, кг	Размах рук, см	Длина кисти, см	Длина стопы, см	Росто-весовой показатель, см <sup>2</sup> /кг
Мужчины <i>n</i> = 15	189±2,8	81,5±4,1	196±5,6	19,6±1,5	29,2±1,1	438±18
Женщины <i>n</i> = 15	176±3,2	59,2±2,8	182±6,2	17,5±1,8	25,8±1,2	523±12

Таблица 2

#### Результаты педагогического тестирования пловцов-спринтеров

№ п/п	Тест	Мужчины <i>n</i> = 15	Женщины <i>n</i> = 15
1	Стартовый прыжок с последующим скольжением без активных движений (до полной остановки), м	16,2±1,3	14,7±1,8
2	Старт на дистанцию 7,5 м по команде стартера, с	2,56±0,25	3,27±0,38
3	Самостоятельный старт на дистанцию 7,5 м (без команды стартера), с	1,92±0,15	2,52±0,23
4	Сила тяги на суше, кг	49,3±3,2	40,5±4,1
5	Сила тяги при плавании на ногах, кг	14,9±1,8	11,5±3,2
6	Сила тяги при плавании на руках, кг	17,5±2,5	13,2±2,9
7	Сила тяги при плавании в координации, кг	19,8±3,1	14,4±3,4
8	Подтягивание на перекладине, количество раз	16±4	7±5
9	Прыжок в длину с места, см	250±5	190±5
10	Прыжок вверх (по Абалакову), см	56,1±3,2	42,3±2,5
11	Метание медицинбола (5 кг) из-за головы из положения стоя, м	8,4±0,52	6,1±0,74
12	Комбинированный тест	4,3±0,35	3,9±0,43

1. Стартовый прыжок с последующим скольжением без активных движений (до полной остановки). Измерение проводилось по линии головы. Результат этого упражнения может служить для оценки не только эффективности стартового прыжка и вхождения в воду, но и, в определённой мере, обтекаемости тела пловца.

2. Старт на дистанцию 7,5 м по команде стартера.

3. Самостоятельный старт на дистанцию 7,5 м (без команды стартера). Время фиксировалось с момента отрыва ног от стартовой тумбочки. Различие между продолжительностью проплывания дистанции 7,5 м по команде стартера и в случае начала отсчёта времени по отрыву ног от стартовой тумбочки рассматривалось как продолжительность выполнения стартовой команды. У мужчин это время составило  $0,64 \pm 0,08$  с, у женщин —  $0,75 \pm 0,11$  с. Следует также отметить, что в большинстве случаев выявлено преимущество работы ногами дельфином в подводной части выполнения старта по сравнению с кролевым началом движений ногами.

Особый интерес представляют данные о силе тяги, развиваемой пловцом в максимальных скоростных режимах на суше, при плавании с помощью ног, рук и в полной координации. Показатели силы тяги на суше и в воде характеризовали в нашем исследовании уровень специальной силовой подготовленности пловцов-спринтеров. Определение силы тяги осуществлялось следующим образом. На суше пловец ложился на тренажёрную скамью и выполнял тягу двумя руками, направленными перпендикулярно полу. Сила тяги измерялась при помощи динамометра тарелочного типа, градуированного от 10 до 60–70 кг. Во время измерения обращалось внимание на то, чтобы плечи, предплечья и кисти лежали в одной плоскости. Таким же динамометром измерялась сила тяги в воде при плавании «на привязи» с полной координацией движений и отдельно в плавании только при помощи рук и ног. Анализ данных, полученных при измерениях на суше и в воде, проводился в следующей последовательности. Сначала

сопоставлялась сила тяги на суше и в воде. Для этого рассчитывался коэффициент использования силовых возможностей (КИС). Результаты по группе составили: у мужчин — 40,2%, у женщин — 35,6%. Систематическое определение КИС позволяет постоянно контролировать основной показатель эффективности техники плавания — степень использования имеющихся силовых возможностей. Вторым этапом анализа состоял в том, что мы сопоставляли силу тяги в воде, измеренную отдельно в плавании при помощи рук и при помощи ног. Сумма этих двух сил сравнивалась с силой тяги, измеренной при плавании в полной координации. Результаты по группе составили: у мужчин — 61,1%, у женщин — 58,3%. Применение указанных приёмов позволяет весьма эффективно контролировать уровень технической подготовки пловца, а главное, даёт возможность для взаимосвязи контроля за техникой и силовой подготовкой.

Уровень общей силовой подготовленности пловцов-спринтеров определялся в нашем исследовании с помощью следующих контрольных испытаний:

- 1) подтягивание на перекладине;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) прыжок вверх (по Абалакову);
- 4) метание медицинбола (5 кг) из-за головы

из положения стоя.

Для определения индекса мощности движений при выполнении упражнений силового характера пловцы выполняли комплекс упражнений (комбинированный тест: 5 упражнений, каждое из которых выполнялось по 10 раз). Индекс мощности выполнения комбинированного теста мы оценивали отношением роста-веса показателя ко времени его выполнения.

С целью определения информативности показателей, использованных в процессе комплексного обследования, изучалась их взаимосвязь со спортивными результатами на дистанциях 25 и 50 м, показанными пловцами-спринтерами в соответствующем соревновательном периоде. Результаты пловцов на дистанциях 25 и 50 м вольным стилем представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Результаты пловцов на дистанциях 25 и 50 м вольным стилем, с**

Пол	25 м		50 м	
	Лучший	Средний	Лучший	Средний
Мужчины, $n = 15$	10,20	10,93	23,18	24,05
Женщины, $n = 15$	12,62	13,17	26,24	27,62

В результате корреляционного анализа была экспериментально обоснована степень информативности каждого регистрируемого показателя, которая соответствовала достоверным величинам коэффициента корреляции Браве — Пирсона. Величина взаимосвязи практически всех показателей со спортивными результатами пловцов на дистанции 25 м несколько выше, чем на дистанции 50 м. Однако значение коэффициентов корреляции в обоих случаях были достоверны при уровне значимости  $p < 0,05$ . Так, в группе антропометрических показателей корреляционная связь со спортивными результатами на дистанциях 25 и 50 м находилась на уровне  $r = 0,65-0,87$  и  $0,59-0,88$  соответственно. В группе показателей общей силовой подготовленности —  $r = 0,55-0,79$  и  $0,51-0,75$ . В группе показателей специальной силовой подготовленности  $r = 0,61-0,85$  и  $0,65-0,82$ . Полученные данные свидетельствуют о высоком уровне взаимосвязи использованных нами показателей со спортивными результатами пловцов на дистанциях 25 и 50 м, а следовательно, и о высокой степени их информативности. Таким образом, представленные нами результаты комплексного обследования позволяют ответить на многие вставшие перед практиками вопросы о подготовке квалифицированных пловцов-спринтеров на дистанции 50 м.

#### Выводы:

1. Дальнейший рост спортивных достижений в спринтерском плавании зависит от параллельного и гармоничного повышения уровня силовой подготовленности пловцов и совершенствования их технического мастерства.

2. Главный резерв повышения спортивного мастерства пловцов-спринтеров заключается в умении определить «отстающие» компоненты силовой и технической подготовки и найти эффективные пути их совершенствования.

3. Результаты проведенного комплексного обследования могут служить надёжным ориентиром для целенаправленной подготовки квалифицированных пловцов-спринтеров, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 м.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в разработке комплексов силовых упражнений и внедрении их в практику подготовки ведущих спринтеров нашей страны. Проблема оптимизации тренировочного процесса квалифи-

цированных пловцов-спринтеров требует дальнейшего анализа и исследования.

#### Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание / Н. Ж. Булгакова. — М. : ФОН, 2006. — 430 с.
2. Каунсилмен, Дж. Е. Спортивное плавание / Дж. Е. Каунсилмен. — М. : Физкультура и спорт, 2002. — 208 с.
3. Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 127 с.
4. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. — Киев : Олимп. лит., 2010. — 495 с.
5. Платонов, В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 256 с.
6. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. — М. : Физкультура и спорт, 2014. — 304 с.
7. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 2007. — 584 с.
8. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 2009. — 288 с.
9. Сахновский, К. П. Плавание / К. П. Сахновский. — Киев : Здоров'я, 2012. — 72 с.
10. Baxter, C. Influence of time of the day on all-out swimming / C. Baxter, T. Reilly // British J. of Sports Medicine. — 1983. — № 17. — P. 122–127.
11. Brown, R. M. The role of lift in propelling swimmers / R. M. Brown // Biomechanics / ed. N. M. Cooper. — Chicago : Athletic Institute, 2009. — P. 179–188.
12. Colwin, C. M. Swimming into the 21<sup>st</sup> Century / C. M. Colwin. — Human Kinetics Publisher, 1993.
13. Costill, D. Swimming. Handbook of Sports Medicine and Science / D. N. Costill, E. Maglischo, A. Richardson. Oxford, Blackwell Scientific Publications, 1992.
14. Magy, L. From a technical angle / L. Magy // Swimming Technique. — 1989. — Vol. 26. — P. 16–19.
15. Leonard, J. Ed. Science of Coaching Swimming / J. E. Leonard. — Illinois Leisure Press Champaign, 1992. — 162 p.
16. Sharp, R. L. Shaving a little time / R. L. Sharp, D. N. Costill // Swimming Technique. — 1989. — Vol. 26 (3). — P. 10–13.
17. Shubert, M. Sport illustrated competitive swimming: techniques for champions / M. Shubert. — New York, 1990. — 238 p.
18. Pai, Y. C. Stroking techniques of elite swimmers / Y. C. Pai, J. G. Hay, B. D. Wilson // J. Sports Sci. — 1984. — № 2. — P. 225–239.

*Поступила в редакцию 10 марта 2016 г.*

**Для цитирования:** Ремзи, И. В. Проблема оптимизации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / И. В. Ремзи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 41–45.

### Сведения об авторе

**Ремзи Ирина Владленовна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Харьковская гуманитарно-педагогическая академия. Харьков, Украина. [irina.ramsey@yandex.ru](mailto:irina.ramsey@yandex.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 41–45.

### The Problem of Optimization Training Process of the Qualified Sportsmen

#### I. V. Ramsey

Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy, Kharkov, Ukraine

[irina.ramsey@yandex.ru](mailto:irina.ramsey@yandex.ru)

The article deals with issues related to the definition of determination of the leading factors in the optimization of the training process of the qualified swimmers-sprinters. Conducted a comprehensive study, including the measurement of anthropometric indicators and pedagogical leading sprinters team of Ukraine, specializing in freestyle distance of 50 meters. The results of the study indicate that further growth of sporting achievements in sprinters swimming depends on the parallel and harmonious enhance force readiness of swimmers and their technical skill.

**Keywords:** *optimization of the training process, qualified swimmers-sprinters, the force readiness, the technical skill.*

### References

1. Bulgakova N.Zh. *Sportivnoye plavaniye* [Sports Swimming]. Moscow, 2006. 430 p. (In Russ.).
2. Kaunsilmen Dzh. E. *Sportivnoye plavaniye* [Sports Swimming]. Moscow, 2002. 208 p. (In Russ.).
3. Makarenko L.P. *Plavaniye* [Swimming]. Moscow, 2008. 127 p. (In Russ.).
4. *Plavaniye* [Swimming]. Red. V.N. Platonov. Kiev, 2010. 495 p. (In Russ.).
5. Platonov V.N., Vaytsehovskiy S.M. *Trenirovka plovtsov vysokogo klassa* [Coaching Swimmers of High Class]. Moscow, 2005. 256 p. (In Russ.).
6. Platonov V.N., Fesenko S.L. *Silneyshiy plovttsy mira* [The Strongest Swimmers in the World]. Moscow, 2014. 304 p. (In Russ.).
7. Platonov V.N. *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [General Theory of Training Athletes in Olympic Sports]. Kiev, 2007. 584 p. (In Russ.).
8. Platonov V.N. *Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov* [Training of Qualified Athletes]. Moscow, 2009. 288 p. (In Russ.).
9. Sahnovskiy K.P. *Plavaniye* [Swimming]. Kiev, 2012. 72 p. (In Russ.).
10. Baxter C., Reilly T. Influence of time of the day on all-out swimming. *Journal of Sports Medicine*, 1983, no. 17, pp. 122–127.
11. Brown R.M. The role of lift in propelling swimmers. *Biomechanics*. Chicago, Athletic Institute, 2009.
12. Colwin C.M. *Swimming into the 21<sup>st</sup> Century*. Human Kinetics Publisher, 1993.
13. Costill D., Maglischo E., Richardson A. *Swimming. Handbook of Sports Medicine and Science*. Oxford, Blackwell Scientific Publications, 1992.
14. Magy L. From a technical angle. *Swimming Technique*, 1989, vol. 26, pp. 16–19.
15. Leonard J.Ed. *Science of Coaching Swimming*. Illinois Leisure Press Champaign, 1992. 162 p.
16. Sharp R.L., Costill D.N. Shaving a little time. *Swimming Technique*, 1989, vol. 26 (3), pp. 10–13.
17. Shubert M. *Sport illustrated competitive swimming: techniques for champions*. New York, 1990. 238 p.
18. Pai Y.C., Hay J.G., Wilson B.D. Stroking techniques of elite swimmers. *J. Sports Sci.*, 1984, no. 2, pp. 225–239.

УДК 616.72:616-053.5  
ББК 75.081+54.1

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

С. В. Красножон

*Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького, Донецк, Украина*

Предлагается новая методология и методика распределения школьников на группы для занятий физическими упражнениями с учётом уровня здоровья и физической работоспособности. Определена зависимость уровня двигательной активности от уровня физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко. Чем выше уровень физического здоровья, тем меньше вероятность развития и проявления заболеваний.

**Ключевые слова:** *школьники, здоровье, двигательная активность, заболеваемость, адаптация.*

**Актуальность темы исследования.** Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была и остаётся одной из актуальных в современной медицине. В период обучения в школе здоровье детей ухудшается. При поступлении в школу проблемы со здоровьем имеют 10–20% учеников, а уже в конце начальной школы — до 50–60% [1; 5; 7; 11].

Во многом это зависит от недостатков организации физического воспитания (ФВ) в школе, которое не учитывает различия в состоянии функций у детей, отнесённых к основной медицинской группе для занятий ФВ [2; 12]. По данным А. Сухарева (1991), в период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся к стандартной физической нагрузке, снижению жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), становой силы, появлению избыточной массы тела за счёт жировых отложений, повышению уровня холестерина и т. п. Кроме того, действующая в настоящее время организация физического воспитания в школах недостаточно эффективна для повышения уровня здоровья, мотивации и интереса учащихся к физической культуре и спорту [8]. К тому же появились смертельные случаи на уроках физической культуры, причиной которых стала неспособность

детей из-за низкого уровня здоровья адаптироваться к предлагаемым школьной программой физическим нагрузкам [3; 9].

Таким образом, одной из приоритетных задач медицинского обеспечения физического воспитания является повышение качества врачебного контроля в основной медицинской группе со значительным количеством школьников с низким уровнем здоровья и низкой физической подготовленностью.

### **Цели исследования:**

1. Обосновать методологию и методические подходы к оценке состояния физического здоровья и адаптационных возможностей организма на основе простых и рациональных диагностических систем, которые дают возможность предлагать соответствующие рекомендации по индивидуализации физических упражнений.

2. Подтвердить информационную достоверность методики, в том числе путём изучения зависимости уровня двигательной активности от уровня физического здоровья.

**Материал и методы исследования.** Во время выполнения работы обследованы 113 школьников 10–12 лет, которые по результатам медицинского осмотра в поликлинике по месту жительства отнесены к основной медицинской группе для за-

нятий физическим воспитанием. Обследованная группа по возрастно-половому составу однородна, выборка испытуемых случайная.

Для качественного и количественного анализа режимов двигательной активности (ДА) использовали методику фремингемского исследования ДА человека [7]. На основании величин уровней индекса двигательной активности (ИДА) — базового, сидячего (СУ), малого (МУ), среднего и высокого (ВУ) — определяли качественные и количественные характеристики ДА учеников, где:

МУ — низкий уровень двигательной активности (личная гигиена, стояние с большой подвижностью, уроки в школе (кроме физкультуры и труда), перемещение пешком);

СУ — сидячий уровень двигательной активности (езда в транспорте, чтение, рисование, просмотр телепередач, настольные и компьютерные игры, приём пищи);

ВУ — высокий уровень двигательной активности (участие в специально организованных занятиях физическими упражнениями, интенсивные игры, катание на санках, катках, велосипеде, лыжах, самокате, роликах, бег и др.).

В исследовании использовали метод хронометража, в основе которого регистрация деятельности ребёнка в течение суток. Хронометраж осуществлялся родителями. Он давал возможность получить точную информацию о непрерывной продолжительности конкретного вида деятельно-

сти и отдыха, о чередовании физических нагрузок различной интенсивности и отдыха, о суммарной продолжительности различных видов деятельности (двигательного компонента).

Для определения количественного значения различных по интенсивности видов двигательной деятельности авторами методики разработаны весовые коэффициенты физической активности, которые исчислялись сложным путём с использованием количества часов на каждом уровне физической активности и затраченного для такого рода деятельности кислорода. Умножив количество часов, которые потрачены на каждый вид деятельности, на весовой коэффициент, получали количество баллов, которые соответствовали индексу двигательной активности (ИДА) на каждом уровне. Сумма ИДА всех уровней в течение суток соответствует суточному индексу двигательной активности (табл. 1) [10].

Сравнительный анализ значения ИДА в сутки и вклада каждого из уровней в результат позволяет осуществить качественную оценку индивидуальной двигательной активности по интенсивности затраченных усилий.

В настоящее время существуют различные подходы к оценке уровня физического состояния школьников, но наиболее информативным показателем является относительная величина максимального потребления кислорода (МПК). Именно МПК — количественное выражение

Таблица 1

**Суточный цифровой индекс двигательной активности обследованных школьников 10–12 лет по фремингемской методике**

Возраст	Пол*	ИДА	В том числе с уроком физкультуры в день обследования	Преимущественный вид двигательной активности в течение суток
10 лет	Д	27,3–34,2		МУ
	М	29,3–35,3		МУ
	$\bar{x} \pm m$	31,3±0,8		
11 лет	Д	31,3–42,2	38,3–50,5	МУ, ВУ
	М	33,07–39,2	34,9–48,1	МУ, ВУ
	$\bar{x} \pm m$	40,0±1,2		
12 лет	Д	26,7–34,9		СУ*
	М	29,9–36,6		СУ
	$\bar{x} \pm m$	30,4±1,8		

\* М — мальчики, Д — девочки.

уровня здоровья, показатель «количества» здоровья, потому что аэробные способности отражаются на организменном уровне функциями митохондрий [2; 3]. Именно МПК является критерием неспецифической устойчивости организма при действии на него различных стресс-факторов — от проникающей радиации до острой гипоксии. МПК, отнесённое к единице массы тела, вероятно, единственный показатель, остающийся неизменным в течение длительного времени (от 5 до 40 лет). Малейшее отклонение от нормального развития, болезнь, инволютивные процессы сразу сказываются на динамике этого показателя. Именно поэтому он предлагается для характеристики «уровня» здоровья [2; 3].

Этот критерий положен в основу методики «Количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья детей и подростков» по Г. Л. Апанасенко (1998). Для оценки соматического здоровья учащихся используется комплекс, который состоит из морфологических и функциональных показателей (индекс Кетле 2, силовой и жизненный индекс, индекс Робинсона («двойное производство»), индекс Руффье), имеющих наивысшую степень взаимосвязи с энергообеспеченностью организма, уровнем общей выносливости и острой заболеваемости. При этом учитывается зависимость энергопотенциала биосистемы от объёма физиологических резервов и экономизации функций организма: чем более высокий уровень соматического здоровья, тем меньше вероятность возникновения соматической патологии и простудных заболеваний.

Достоверность результатов и выводов работы базировалась на результатах статистической обработки данных с помощью компьютерной программы Statistica 6.5. Для обработки статистических данных применялись классические методы описательной статистики. Достоверность полученных результатов оценивали путём использования непараметрических критериев различий: рассчитывали Н-критерий Крускала — Уоллиса (Kruskal — Wallistest), многофункциональный  $\phi^*$ -критерий Фишера (угловое преобразование Фишера), U-критерий Манна — Уитни (Mann — Whitneytest), проводили ранговый корреляционный анализ Спирмена. Пороговым уровнем статистической значимости полученных результатов было взято  $p < 0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** В период роста организм наиболее чувствителен к воздействию

различных неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе и к ограничению двигательной активности. Организм ребёнка отличается специфическими особенностями строения, биохимических процессов и функций организма как в целом, так и отдельных органов, которые испытывают качественные (развитие) и количественные (рост) изменения на разных этапах его жизни. При нормальном развитии оба эти процесса тесно взаимосвязаны, но носят гетерохронный (и даже реципрокный) характер, что не учитывается при оценке физического развития по антропометрическим показателям [3; 6]. Установив ведущую роль скелетной мускулатуры, регулируемой деятельностью соответствующих нервных центров, И. А. Аршавский (1972) сформулировал энергетическое правило скелетных мышц, физиологический смысл которого заключается в том, что двигательная активность живой системы является фактором функциональной индукции избыточного анаболизма. Причём последний имеет место не только в скелетных мышцах, но и в органах, и системах, обеспечивающих функцию движения (сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная и т. п.) [4]. Таким образом, рост и развитие является естественным следствием активности живой системы и её элементов. А мышечная деятельность является основным условием умственной и физической работоспособности.

В детском возрасте в структуре двигательной активности условно можно выделить активность в процессе физического воспитания, физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности и спонтанную физическую активность в свободное время [5; 8]. Эти составляющие взаимосвязаны и дополняют друг друга, обеспечивая определённый объём суточной двигательной активности, уровень которой можно определить количественно [5].

Сравнение показателя ИДА в течение суток и вклад каждого из уровней в этот результат определили количественное значение уровня суточной двигательной активности и выполнили качественную оценку индивидуальной двигательной активности по интенсивности прилагаемых физических усилий (см. табл. 1).

Количественный анализ ИДА свидетельствует об увеличении исследуемого показателя в возрасте 11 лет, как у мальчиков, так и у девочек, по сравнению с возрастными группами 10 и 12 лет обоего пола. В пределах своей возрастной группы (11 лет)

девочки занимают ведущую позицию. Также важно, что значительное увеличение ИДА наблюдалось в тот день, когда в расписании занятий была физическая культура.

В возрастных группах 10 и 12 лет ИДА был больше у мальчиков (рис. 1).

Качественный анализ ИДА в каждом возрасте позволил определить преимущественный уровень двигательной активности. В 10–11 лет в течение суток двигательная активность школьников преимущественно относилась к малому уровню двигательной активности, за исключением дня, когда в расписании занятий присутствовала физическая культура и двигательная активность имела высокий уровень (рис. 2).

В возрастной группе 12 лет дети преимущественно выполняли движения, которые отнесены к сидячему уровню двигательной активности, за счёт выполнения работы, связанной с помощью родителям в домашнем хозяйстве, чтением, рисованием, а также просмотром телепередач и компьютерных игр.

Вызывает несомненный интерес зависимость уровня здоровья от уровня двигательной активности по фремингемской методике.

Данные, полученные в ходе выполнения работы, свидетельствуют о том, что к основной медицинской группе изначально были отнесены школьники с различным уровнем физического здоровья, которым во время уроков физкультуры предлагали выполнять одинаковую физическую нагрузку. Анализируя результаты исследований (показатели индексов), которые использовались для экспресс-оценки физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко, установлено, что высокий уровень физического здоровья имеют 5% обследованных школьников, выше среднего — 6,2%, средний — 22,2% и ниже среднего — 26,4%. Наибольшее количество учеников имели низкий уровень здоровья — 40,2% (все обследованные были отнесены к основной медицинской группе). Таким образом, в «безопасную» зону здоровья (суммарный уровень физического здоровья выше среднего и высокий), в которой практически не встречаются ни эндогенные факторы риска, ни сами заболевания, относятся лишь 11,2% школьников, участвовавших в исследовании. Структура распределения обследованных школьников основной медицинской группы на уровни физического здоровья по методике экспресс-оцен-

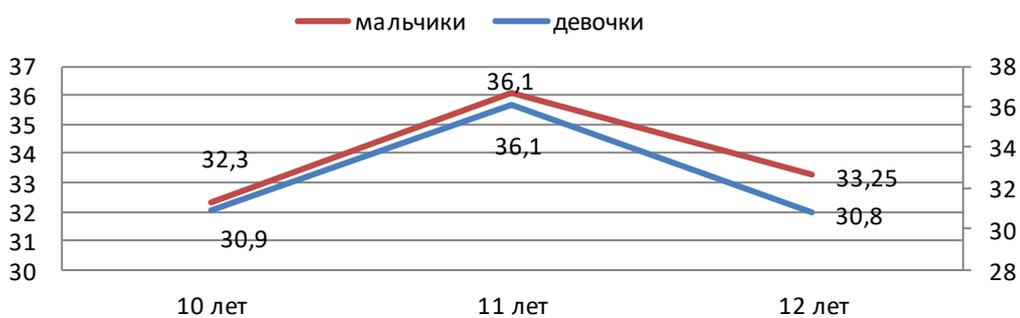


Рис. 1. Индекс двигательной активности у школьников обоего пола в возрастной группе 10–12 лет

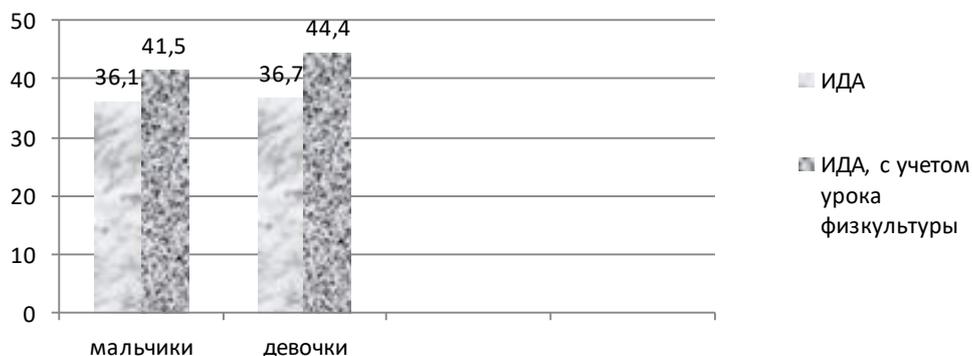


Рис. 2. Увеличение индекса уровня двигательной активности школьников 11 лет с учётом урока физического воспитания

ки уровня физического здоровья Г. Л. Апанасенко представлена на рис. 3.

Изменения уровня здоровья, определённого по методике Г. Л. Апанасенко в зависимости от уровня суточной двигательной активности, приводятся в табл. 2. Анализ полученных данных свидетельствует об увеличении уровня физического здоровья при увеличении уровня двигательной активности. Эта тенденция отмечена в обеих группах (мальчиков и девочек). Независимо от уровня физического здоровья показатель уровня двигательной активности в группе девочек выше, чем в группе мальчиков. Вероятно, это происходит за счёт участия девочек в ведении домашнего хозяйства (уборка, мытьё посуды и т. д.).

Становится очевидным, что для поддержания оптимального уровня здоровья необходимо увеличение двигательной активности. Проводя статистический анализ, получили, что уровни здоровья по Г. Л. Апанасенко хорошо коррелируют с показателями, которые характеризуют функциональное состояние и адаптацию к физическим нагрузкам детей и подростков. Частота сердечных сокращений и индексы, определённые по методике Г. Л. Апанасенко (индекс Робинсона, Руфье, силовой и жизненный индексы), имеют высокие корреляционные связи с уровнем здоровья ( $p < 0,05$ ).

При этом чем выше уровень здоровья, тем лучше функциональные показатели обследованных. Статистический анализ полученных результатов уровней суточной двигательной активности школьников с разными уровнями физического здоровья показал достоверные различия между результатами, полученными у школьников 10 и 11 лет ( $p = 0,0001$ ) и 11 и 12 лет ( $p = 0,0016$ ).

#### Выводы:

1. Школьники, отнесённые к основной медицинской группе для занятий физической культурой по разным методикам, существенно отличаются по уровню физического здоровья.

2. Контингент детей, отнесённых к основной медицинской группе, которых традиционно считают здоровыми, не является однородным по уровню физического здоровья и подлежит дифференцировке по пяти функциональным группам здоровья.

3. В «безопасную» зону здоровья могут быть включены лишь 11,2% школьников основной медицинской группы, участвовавших в исследовании. Чем ниже уровень физического здоровья, тем чаще встречаются эндогенные факторы риска развития хронических соматических заболеваний и сами заболевания.

4. Измерение двигательной активности свидетельствует об увеличении уровня физического



Рис. 3. Структура распределения обследованных школьников основной медицинской группы на уровни физического здоровья по методике экспресс-оценки Г. Л. Апанасенко

Таблица 2

#### Зависимость уровня физического здоровья от уровня двигательной активности у школьников 10–12 лет основной медицинской группы

	Уровень физического здоровья									
	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
ИДА	32,4	34,1	36,3	34,6	37,2	35,6	37,8	41,6	40,5	41,9

здоровья при увеличении уровня двигательной активности независимо от пола ребёнка.

5. Показатель суточной двигательной активности выше в дни, когда в расписании занятий присутствует дисциплина «Физическая культура».

6. В качестве критерия для распределения школьников на группы для занятий физическими упражнениями, соблюдая принципы безопасности для жизни и здоровья, следует использовать «Методику количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья детей и подростков» Г. Л. Апанасенко и внедрять применение в практику этой технологии, что повысит качество медицинских осмотров, оценку состояния здоровья учащихся, позволит своевременно выявить группы риска учащихся, осуществлять оперативный контроль физического состояния учащихся, не применяя тестирование физической подготовленности, позволит анализировать динамику уровня индивидуального и коллективного физического здоровья учащихся, а также даст возможность рекомендовать детей для занятий спортом.

### Список литературы

1. Альбицкий, В. Ю. Заболеваемость детей и инвалидность / В. Ю. Альбицкий, Д. И. Зелинская, Р. Н. Терлецкая // Рос. педиатр. журн. — 2008. — № 1. — С. 32–35.
2. Апанасенко, Г. Л. Санологія (Медицина валеологія) : навч. посібник / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. — Киев : Здоровье, 2011. — 248 с.
3. Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. — СПб. : Петрополис, 1992. — 123 с.

*Поступила в редакцию 2 февраля 2016 г.*

**Для цитирования:** Красножон, С. В. Двигательная активность как критерий уровня здоровья / С. В. Красножон // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 46–52.

### Сведения об авторе

**Красножон Светлана Владимировна** — ассистент кафедры физической реабилитации, нетрадиционной медицины и физического воспитания, Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького. Донецк, Украина. [svetlana-krasnozhon@rambler.ru](mailto:svetlana-krasnozhon@rambler.ru)

4. Баранов, А. А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Вестн. Рос. акад. мед. наук. — 2009. — № 5. — С. 6–11.

5. Киселёва, Г. П. Здоровье / Г. П. Киселёва, В. А. Ковалёв // Нач. шк. — 2012. — № 2.

6. Круцевич, Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимп. лит., 1999. — 232 с.

7. Кучма, В. Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. — 2012. — № 2. — С. 77.

8. Макарова, В. И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В. И. Макарова, Г. Н. Дёгтева, Н. В. Афанасенкова // Рос. педиатр. журн. — 2012. — № 3. — С. 75.

9. Ступницкая, М. А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды / М. А. Ступницкая, А. В. Белов, В. А. Родионов // Шк. здоровья. — 2011. — № 3. — С. 64.

10. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А. Г. Сухарев // Здоровые дети России в XXI веке. — М., 2009. — 107 с.

11. Хрущёв, С. В. Оздоровление детей (современные проблемы): хроника / С. В. Хрущёв, А. А. Шлейфер // Вестн. спортив. медицины России. — 2012. — № 1. — С. 65.

12. Чимаров, В. И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях / В. И. Чимаров // Образование и наука. — 2013. — № 1 (3). — С. 87.

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2017, vol. 2, no. 1, pp. 46–52.

**Motor Activity as a Measure of the Level of Health****S. V. Krasnozhon**Donetsk National Medical University of Maxim Gorky, Donetsk, Ukraine  
svetlana-krasnozhon@rambler.ru

Described the reasoning of a new methodology and methods of distribution of pupils into groups for physical exercise, taking into account the level of health and physical performance. It was established the greatest accuracy and information content of a technique «Quantitative express assessment of the physical health of children and adolescents» G. L. Apanasenko. It is proved that the level of health by G. L. Apanasenko correlate well with indicators of functional status and adaptation to physical activity of children. It is established the dependence of physical performance, level of physical activity, acute morbidity with level of physical health by the method of G. L. Apanasenko. The more the «amount» of health, the less chance of development and manifestation of the disease. Method G. L. Apanasenko enables to conduct primary screening of the quantitative determination of individual health of the schoolboys, not the presence or absence of acute or chronic diseases or defects of development.

**Keywords:** *schoolboys, health, motor activity, morbidity, adaptation.*

**References**

1. Al'bitskiy V.Yu. Zabolevayemost' detey i invalidnost' [Diseases Children and Physical Inability]. *Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal* [Russian Paediatric Magazine], 2008, no. 1, pp. 32–35. (In Russ.).
2. Apanasenko G.L. *Sanologiya (Medichna valeologiya)* [Sanology (Medical Valueology)]. Kiev, 2011. 248 p. (In Ukrainian).
3. Apanasenko G.L. *Evolyutsiya bioenergetiki i zdorov'ye cheloveka* [Evolution of Bioenergy and Human Health]. St. Petersburg, 1992. 123 p. (In Russ.).
4. Baranov A.A. Sostoyaniye zdorov'ya sovremennyh detey i podrostkov i rol' mediko-sotsial'nyh faktorov v yego formirovaniy [The State of Health of Modern Children and Teenagers and a Role of Medical and Social Factors in its Formation]. *Vestnik Rossiyskoy akademii meditsinskih nauk* [Vestnik of the Russian Academy of Medical Sciences], 2009, no. 5, pp. 6–11. (In Russ.).
5. Kiselyova G.P., Kovalyov V.A. Zdorov'ye [Health]. *Nachal'naya shkola* [Elementary School], 2012, no. 2. (In Russ.).
6. Krutsevich T.Yu. *Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya* [Methods of Research of Individual Health of Children and Adolescents in Physical Education]. Kiev, 1999. 232 p. (In Russ.).
7. Kuchma V.R. Sovremennyye gigiyenicheskiye podhody k otsenke vliyaniya obrazovatel'nyh tekhnologiy na zdorov'ye detey i podrostkov [Modern Hygienic Approaches to Assessing the Impact of Educational Technologies on the Health of Children and Adolescents]. *Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya* [Population Health and Environment], 2012, no. 2, pp. 77. (In Russ.).
8. Makarova V.I., Doygteva G.N., Afanasenkova N.V. Podhody k sohraneniyu zdorov'ya detey v usloviyah intensivatsii obrazovatel'nogo protsessa [Approaches to Maintaining the Health of Children in Conditions of Intensification of the Educational Process]. *Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal* [Russian Paediatric Magazine], 2012, no. 3, p. 75. (In Russ.).
9. Stupnitskaya M.A., Belov A.V., Rodionov V.A. Kriterial'noye otsenivaniye kak zdorov'yesberegayushchiy faktor shkol'noy sredy [Criteria-based Assessment as a Health Saving Factor of the School Environment]. *Shkola zdorov'ya* [School Health], 2011, no. 3, p. 64. (In Russ.).
10. Suharev A.G. Kontseptsiya ukrepleniya zdorov'ya detskogo i podrostkovogo naseleniya Rossii [The Concept of Promoting Health Child and Adolescent Population of Russia]. *Zdorovyye deti Rossii v XXI veke* [Healthy Children of Russia in XXI Century]. Moscow, 2009. 107 p. (In Russ.).
11. Hrushchyov S.V., Shleyfer S.V. Ozdorovleniye detey (sovremennyye problemy): hronika [Improvement of Children's Health (contemporary issues): the Chronicle]. *Vestnik sportivnoy meditsyny Rossii* [Bulletin of Sport Medicine of Russia], 2012, no. 1, p. 65. (In Russ.).
12. Chimarov V.I. O strategicheskikh oriyentirah formirovaniya zdorov'ya detey v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah [On Strategic Guidelines for the Formation of Children's Health in Educational Institutions]. *Obrazovaniye i nauka* [Education and Science], 2013, no. 1 (3), p. 87. (In Russ.).

# ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ МЕТАНИЯМИ

Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко

*Луганский государственный университет имени Т. Шевченко,  
Луганск, Луганская Народная Республика, Украина*

Приведены данные годового эксперимента по выявлению оптимальных параметров физических нагрузок студентов с ДЦП в процессе занятий легкоатлетическими метаниями.

**Ключевые слова:** *церебральный паралич, уровень развития физических качеств, техническая подготовка, спортивный результат.*

По данным ООН, в мире насчитывается более 650 млн чел. с ограниченными возможностями здоровья, что составляет около 10% населения планеты. Одним из широко распространённых в мире и плохо поддающихся лечению заболеваний является детский церебральный паралич. В последние годы специалисты всё больше убеждаются в том, что заметно уменьшить пагубные последствия ДЦП возможно лишь при помощи физических упражнений, а не медикаментозных методов [8]. В связи с этим в данной статье предпринята попытка оценить степень положительного влияния занятий легкоатлетическими метаниями на студентов с ДЦП.

Известно, что в основе формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической подготовленности в качестве адаптогена выступает физическая нагрузка, а её структурной единицей является физическое упражнение [6]. На первом этапе механизм воздействия физических упражнений состоит в возбуждении соответствующих афферентных и моторных центров, мобилизации скелетных мышц, кровообращения и дыхания, которые в совокупности образуют единую функциональную систему, ответственную за реализацию данных двигательных реакций [1]. Однако эффективность этой реакции невелика; для того чтобы сложилась устойчивая адаптация, необходимы подкрепления, тренировка, многократно повторяющиеся воздействия. Это сложный и длительный процесс постепенной функциональной перестройки организма [7]. Такой процесс у лиц с последствиями ДЦП является ещё более сложным и продолжительным, он лимитируется характером и тяжестью нарушений двигательной функции,

расстройством координации движений, состоянием центральной и периферической нервной системы. С. П. Евсеев отмечает, что в адаптивном физическом воспитании молодых людей с ограниченными возможностями, в силу их высокой утомляемости, подверженности атипичным реакциям со стороны нервной, кардиореспираторной и других систем, наиболее адекватными являются щадящие режимы нагрузок [4]. В адаптивном спорте все режимы используются в соответствии с задачами, уровнем тренированности и состояния здоровья.

Известно, что как в учебном заведении, так и в спортивной подготовке ключевым звеном является годовое планирование. В связи с изложенным выше особую актуальность представляет выявление оптимальных соотношений физических нагрузок, использование которых в течение года способствовало бы эффективному формированию двигательных навыков и физической подготовленности у студентов с ДЦП. С этой целью был организован и проведён формирующий эксперимент с участием двух групп студентов с последствиями ДЦП, обучающихся на третьем курсе. Обе группы включали по 11 чел., имеющих двухлетний стаж занятий легкоатлетическими метаниями, и были уравнены по основным показателям. На протяжении годового эксперимента группами А и Б выполнялось различное соотношение специфических и неспецифических нагрузок: в группе А — 60:40%; в группе Б — 50:50%.

Такое соотношение объёмов нагрузок базировалось на данных практики работы со спортсменами с последствиями ДЦП и на рекомендациях специалистов в области легкоатлетических метаний [2; 3; 5]. Более детальное распределение основных

средств подготовки, выполняемых студентами групп А и Б в ходе годовичного эксперимента, представлено в табл. 1.

Как видно из табл. 1, годовичные объёмы выполняемых нагрузок отличались следующим образом: в группе А на средства общей физической подготовки (ОФП) и корректирующие упражнения отводилось 98 ч (в группе Б — 131 ч), в группе Б на упражнения со штангой, гирей и гантелями планировалось 202 т (в группе А — 163 т) и на метание ядра и других снарядов 872 раз (в группе А — 968 раз). Кроме того, студентам группы А планировались большие, чем в группе Б, объёмы нагрузок в толкании ядра и метании диска.

Как видно из данных табл. 2, в начале эксперимента состав групп А и Б был равнозначным, о чём свидетельствует отсутствие статистически значимых различий во всех контрольных упражнениях и результатах в толкании ядра и метании диска.

Тестирование физической и технической подготовленности занимающихся группы А, проведённое в конце годовичного эксперимента, позволило отметить у студентов заметный прогресс в формировании двигательных навыков и развитии фи-

зических качеств (табл. 3). Так, показатели теста на равновесие на более сильной и более слабой ноге возросли соответственно на 12,4 и 1,5 с ( $p < 0,05$ ). Об улучшении координационных возможностей в конце эксперимента свидетельствуют и данные разности результатов в толкании ядра и метании диска с места и с поворотом, характеризующие уровень овладения техникой метания, которые повысились соответственно на 48 и 55 см ( $p < 0,05$ ).

Как видно из табл. 3, студентам этой группы удалось улучшить результаты в толкании ядра на 1 м 87 см и в метании диска на 3 м 53 см. Рост спортивных результатов сопровождался повышением физических кондиций во всех контрольных упражнениях. Так, в беге на 30 и 60 м с высокого старта исходные данные были улучшены соответственно на 0,25 и 0,57 с, в бросках ядра снизу вперёд и через голову назад — на 2,43 и 2,55 м. На 0,14 и 0,6 м возросли результаты в прыжке в длину и тройным с места. Подвижность в плечевом суставе улучшилась на 2,2 градуса. На 18,1 кг повысился результат в жиме штанги лёжа. На 188,8 кг возросли значения суммарного показателя силы 22 мышечных групп. Как свидетельствуют данные табл. 3,

Таблица 1

**Годовичные объёмы основных средств подготовки у студентов-метателей с последствиями ДЦП в группах А и Б**

Тренировочное средство	Группа А	Группа Б
Количество занятий	214	
Количество часов занятий	428	
Количество соревнований	4	
Количество учебно-тренировочных сборов	2	
Теоретическая подготовка, ч	6	
Толкание ядра 5 кг, раз	1 664	1 498
Толкание утяжелённого ядра, раз	422	378
Толкание облегчённого ядра, раз	781	703
Метание диска 1,5 кг, раз	2 561	2 304
Метание диска 1 кг, раз	718	647
Упражнения со штангой, гирей и гантелями, т	163	202
Метание ядра и других снарядов различными способами, раз	968	872
Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	1 910	1 860
Средства общей физической подготовки, в том числе упражнения по индивидуальному плану, ч	98	131
Подвижные игры и упражнения в игровой форме, ч	36	49

Таблица 2

**Спортивные результаты, показатели физической и технической подготовленности студентов-метателей с последствиями ДЦП групп А и Б перед началом эксперимента**

Контрольное упражнение	Группа А		<i>p</i>	Группа Б	
	$\bar{x}$	<i>m</i>		$\bar{x}$	<i>m</i>
Толкание ядра 5 кг со скачка, м	8,18	0,19	>0,05	8,29	0,17
Метание диска 1,5 кг с поворотом, м	27,27	0,23	>0,05	28,01	0,25
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,54	0,01	>0,05	5,55	0,02
Бег на 60 м с высокого старта, с	12,13	0,02	>0,05	12,09	0,03
Бросок ядра 5 кг снизу вперёд, м	7,21	0,20	>0,05	7,36	0,18
Бросок ядра 5 кг через голову назад, м	8,52	0,19	>0,05	8,74	0,21
Прыжок в длину с места, м	2,01	0,01	>0,05	1,99	0,03
Тройной прыжок с места, м	4,52	0,02	>0,05	4,61	0,03
Подвижность в плечевом суставе, град	101,4	2,85	>0,05	102,5	2,56
Жим штанги лёжа, кг	70,8	2,47	>0,05	71,9	2,51
Суммарный показатель силы 22 мышечных групп, кг	1 462,4	19,6	>0,05	1 471,5	20,1
Разность результатов в толкании ядра 5 кг со скачка и с места, м	0,41	0,01	>0,05	0,46	0,02
Разность результатов в метании диска 1,5 кг с поворотом и с места, м	2,55	0,02	>0,05	2,69	0,03
Тест на равновесие на более сильной ноге, с	15,9	0,34	>0,05	16,3	0,45
Тест на равновесие на более слабой ноге, с	1,9	0,01	>0,05	2,0	0,01

Таблица 3

**Спортивные результаты, показатели физической и технической подготовленности студентов-метателей с последствиями ДЦП групп А и Б в конце годичного эксперимента**

Контрольное упражнение	Группа А		<i>p</i>	Группа Б	
	$\bar{x}$	<i>m</i>		$\bar{x}$	<i>m</i>
Толкание ядра 5 кг со скачка, м	10,05	0,19	<0,05	9,18	0,17
Метание диска 1,5 кг с поворотом, м	30,80	0,21	<0,05	28,76	0,34
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,29	0,01	<0,05	5,41	0,02
Бег на 60 м с высокого старта, с	11,56	0,02	<0,05	11,91	0,03
Бросок ядра 5 кг снизу вперёд, м	9,64	0,29	>0,05	9,25	0,31
Бросок ядра 5 кг через голову назад, м	11,07	0,25	>0,05	10,82	0,32
Прыжок в длину с места, м	2,15	0,02	<0,05	2,01	0,03
Тройной прыжок с места, м	5,12	0,03	<0,05	4,81	0,04
Подвижность в плечевом суставе, град	103,6	2,11	>0,05	102,9	2,57
Жим штанги лёжа, кг	88,9	2,43	<0,05	77,4	2,48
Суммарный показатель силы 22 мышечных групп, кг	1 651,2	19,8	<0,05	1 546,1	19,4
Разность результатов в толкании ядра 5 кг со скачка и с места, м	0,89	0,02	<0,05	0,61	0,01
Разность результатов в метании диска 1,5 кг с поворотом и с места, м	3,11	0,03	<0,05	2,75	0,04
Тест на равновесие на более сильной ноге, с	28,3	0,61	<0,05	19,4	0,47
Тест на равновесие на более слабой ноге, с	3,4	0,01	<0,05	2,4	0,02

отмеченные выше изменения результатов во всех контрольных упражнениях у студентов группы А за период годичного эксперимента оказались статистически значимыми ( $p < 0,05$ ). Исключение составил лишь показатель подвижности в плечевом суставе ( $p > 0,05$ ).

Из табл. 3, в которой отражены изменения в спортивных результатах, показателях физической и технической подготовленности студентов-метателей группы Б за период годичного эксперимента, видно, что в заключительном тестировании занимающиеся заметно улучшили исходные данные.

Так, в толкании ядра прирост результата составил 89 см ( $p < 0,05$ ). Статистически незначимое улучшение результата отмечается и в метании диска — на 75 см. Всего на 0,14 с лучшим стал показатель уровня быстроты — бег на 30 м ( $p > 0,05$ ). В беге на 60 м улучшение результата составило 0,18 с ( $p < 0,05$ ). Статистически значимым был сдвиг в бросках ядра снизу вперёд и через голову назад — соответственно на 1,89 и 2,08 м. В прыжке в длину и тройным с места в конце эксперимента повышение результата составило 2 и 20 см. Как и в группе А, в группе Б улучшение подвижности в плечевом суставе произошло на статистически незначимую величину. На 5,5 кг повысился результат в жиме штанги лёжа ( $p > 0,05$ ). Сдвиг в данных суммарного показателя силы 22 мышечных групп составил 74,6 кг ( $p < 0,05$ ). В конечном тестировании незначительное улучшение значений было отмечено в разности результатов в толкании ядра со скачка и с места и в метании диска с поворотом и с места — соответственно на 6 и 11,98 см. Небольшой прирост результатов был зафиксирован в пробе на равновесие — на 3,1 с на более сильной ноге ( $p < 0,05$ ) и на 0,4 с на более слабой ноге ( $p > 0,05$ ).

Из табл. 3, в которой приведены данные студентов-метателей обеих групп в конце годичного эксперимента, видно, что в толкании ядра и метании диска лучших результатов добились занимающиеся группы А ( $p < 0,05$ ). Они же продемонстрировали более высокие результаты и в беге на 30 и 60 м, прыжке в длину и тройным с места ( $p < 0,05$ ). Между данными бросковых тестов обеих групп отсутствуют статистически значимые различия. Практически одинаковыми ( $p > 0,05$ ) оказались показатели подвижности в плечевом суставе — 103,6 град в группе А и 102,9 град в группе Б. В жиме штанги лёжа и показателях силы 22 мышечных групп более высокие результаты были зафиксированы у студентов группы А. По уровню

сформированности двигательных навыков, о чём свидетельствуют данные разности результатов в метаниях с места и с поворотом, занимающиеся группы А также превосходят своих однокурсников из группы Б. Как видно из табл. 3, статистически значимое преимущество в конце эксперимента у студентов группы А над метателями группы Б отмечается и в показателях теста на равновесие.

Итоги проведённого годичного эксперимента позволяют отметить, что по уровню сформированности двигательных умений, развитию физических качеств и спортивным результатам студенты-метатели группы А заметно ( $p < 0,05$ ) опередили своих сокурсников из группы Б. Данный факт свидетельствует о большей эффективности использования годичных параметров физических упражнений, опробованных группой А. Следует особо отметить, что метатели этой группы после годичного эксперимента и в последующие годы продемонстрировали ряд высоких результатов в соревнованиях паралимпийцев с классом поражения F-37 и F-38. Так, Н. Жабняк стал чемпионом и рекордсменом Украины в толкании ядра и метании диска, норматив мастера спорта Украины выполнили С. Тимченко, А. Конотоп, В. Жайворонок, А. Алексеенко, А. Цибон.

В заключение отметим, что проведение формирующего педагогического эксперимента позволило установить эффективность использования в годичном цикле подготовки студентов-метателей с последствиями ДЦП соотношения специфических и неспецифических нагрузок в пропорции 60:40%, что обеспечило не только достижение занимающимися достаточного уровня двигательных умений, физических качеств и спортивных результатов, но и прогресс мастерства в последующие годы.

### Список литературы

1. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Наука, 1980. — 198 с.
2. Бизин, В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин. — Харьков : Основа, 1995. — 173 с.
3. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. — Киев : Здоров'я, 1986. — 158 с.
4. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М. : Совет. спорт, 2000. — 240 с.
5. Максименко, Г. Н. Планирование и контроль тренировочного процесса легкоатлетов / Г. Н. Максименко. — Луганск : Знание, 2003. — 242 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

7. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Плато-

нов. — Киев : Олимп. лит., 1997. — 584 с.

8. Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. — Киев : Наукова думка, 2000. — 360 с.

Поступила в редакцию 8 января 2016 г.

**Для цитирования:** Максименко, Г. Н. Обоснование оптимальных параметров физических нагрузок студентов с последствиями церебрального паралича в процессе занятий легкоатлетическими метаниями / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 53–57.

### Сведения об авторах

**Максименко Георгий Николаевич** — доктор педагогических наук России, доктор педагогических наук Украины, профессор, директор института физического воспитания и спорта, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика, Украина. [anna\\_pochinyuk@mail.ru](mailto:anna_pochinyuk@mail.ru)

**Максименко Игорь Георгиевич** — доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры олимпийского и профессионального спорта, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика, Украина. [anna\\_pochinyuk@mail.ru](mailto:anna_pochinyuk@mail.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 53–57.

### Substantiation of Optimum Parameters of Physical Activities of Students with Consequences of Cerebral Palsy in the Course of Employment of Athletics Throwing

**G. N. Maksimenko, I. G. Maksimenko**

Lugansk State Taras Shevchenko University, Lugansk, Lugansk People's Republic, Ukraine  
[anna\\_pochinyuk@mail.ru](mailto:anna_pochinyuk@mail.ru)

The article presents the data of one year experiment to identify optimal parameters of physical activity of students with cerebral palsy in the course of employment by track and field throwing.

**Keywords:** *cerebral palsy, the level of development of physical qualities, technical preparedness, athletic performance.*

### References

1. Anohin P.K. *Uzlovyye voprosy teorii funktsional'nykh sistem* [The Focal Issues of the Theory of Functional Systems]. Moscow, 1980. 198 p. (In Russ.).

2. Bizin V.P. *Obucheniye legkoatleticheskim metaniyam* [Training for Track and Field Throwing]. Kharkov, 1995. 173 p. (In Russ.).

3. Bondarchuk A.P. *Trenirovka legkoatleta* [Training Athlete]. Kiev, 1986. 158 p. (In Russ.).

4. Yevseyev S.P., Shapkova L.V. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive Physical Culture]. Moscow, 2000. 240 p. (In Russ.).

5. Maksimenko G.N. *Planirovaniye i kontrol' treniro-*

*vochnogo protsessa legkoatletov* [Planning and Control of Training Process of Athletes]. Lugansk, 2003. 242 p. (In Russ.).

6. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Culture]. Moscow, 1991. 543 p. (In Russ.).

7. Platonov V.N. *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [General Theory of Training Athletes in Olympic Sports]. Kiev, 1997. 584 p. (In Russ.).

8. Chudnaya R.V. *Adaptivnoye fizicheskoye vospitaniye* [Adaptive Physical Education]. Kiev, 2000. 360 p. (In Russ.).

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Ю. Л. Тушер, С. В. Богуцкий, Д. Н. Черногоров, Р. Д. Кислов

*Московский городской педагогический университет, Москва, Россия*

Представлен современный подход в организации общей физической подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации с использованием комплекса средств на тренажёре «Правило»; обосновано влияние данных комплексов на рост уровня специальной физической подготовленности и психофизическое состояние спортсменов.

**Ключевые слова:** *тяжелoaтлеты, высококвалифицированные спортсмены, тренажёр «Правило», специальная физическая подготовленность, психофизическое состояние.*

Сегодня для достижения высоких результатов в спорте тренеры вынуждены увеличивать объём и интенсивность тренировочной нагрузки подопечных [4; 5]. Нередко тренировочные нагрузки применяются на фоне хронического утомления спортсменов [2; 3; 11]. Исходя из этого возникает проблема восстановления и адаптации спортсменов высокой квалификации к нагрузкам [1; 3–6].

Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и нервной системы организма, которые напрямую влияют на восстановительный процесс спортсменов. В связи с этим метод восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретает первостепенное значение [7; 9–11].

**Актуальность данного исследования** заключается в том, что в силовых видах спорта, в частности в тяжёлой атлетике, нередко встречается явление переутомления, перенапряжения и перетренированности, влекущее за собой нарушение функционирования систем организма и снижение спортивной работоспособности.

Всем известны общепринятые методы восстановления координации движения и физического состояния спортсмена за счёт выполнения упражнений на развитие гибкости [2; 8], которые также позволяют уменьшить риск получения травм.

Внедряя тренажёр «Правило» в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов на основе индивидуального, методически выстроенного подхода, 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 [8], оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата, нормализуют работу эндокринной и нервной систем, помогают снимать психоэмоциональное напряжение. Также занятия на данном тренажёре 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. Сила растяжения тела спортсмена регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажёра с учётом самочувствия во время занятия [2; 9].

Исходя из этого нами была поставлена цель — выявить влияние занятий на тренажёре «Правило» на физическую подготовленность высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде.

Из поставленной цели были обозначены следующие задачи:

1. Разработать комплексы упражнений на тренажёре «Правило» и внедрить их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов на подготовительном этапе тренировочного мезоцикла.

2. Определить уровень специальной физической подготовленности и психофизическое состояние высококвалифицированных тяжелоатлетов до и после эксперимента.

3. Обосновать полученные результаты и на основе их определить эффективность применения

тренажёра «Правило» в системе подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов.

В тренажёре «Правило» были воссозданы элементы психофизиологического тренинга, повторяющего древнеславянскую систему подготовки воинов к битве. Эта система позволяла человеку раскрыть дополнительный физический и психический ресурс такой силы, что воин был способен вести поединок длительное время без пищи и воды, причиняя минимальный ущерб своему здоровью. В настоящее время тренажёр приспособлен к потребностям и особенностям современного человека. По отзывам людей, занимавшихся на тренажёре «Правило», данные занятия способствует улучшению общего самочувствия, настроения, получению адекватной физической нагрузки, снятию стрессовых состояний. С целью объективизации полученных результатов нами были осуществлены следующие исследования: для определения физического состояния спортсменов проведено педагогическое тестирование, состоящее из специальных упражнений.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на тренировочных сборах базы СОБ «Чехов», в нём участвовало 11 высококвалифицированных тяжелоатлетов.

**Первый этап** исследований предусматривал разработку комплексов упражнений на тренажёре «Правило» и проведение тестирования для определения специальной физической подготовленности спортсменов.

**Второй этап** заключался непосредственно в педагогическом эксперименте, который предусматривал использование разработанных комплексов упражнений и системы внедрения их в тренировочный процесс группы спортсменов. Все спортсмены занимались по составленному личными тренерами индивидуальному тренировочному

плану в общепринятом режиме для высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Девять тренировок в неделю (понедельник, среда и пятница — 2 раза в день, вторник, четверг и суббота — 1 раз в день), в тренировочные дни при двухразовых тренировках, на второй вечерней тренировке по согласованию с тренерским коллективом проводились в первой части занятия с использованием малого объёма специальной физической подготовки, вторая часть тренировки была посвящена общей физической подготовке с использованием комплекса упражнений на тренажёре «Правило». Комплексы упражнений содержали силовые действия в статическом и динамическом режиме работы и напряжения мышц и упражнения на гибкость, позволяющие растягивать мышцы и связки, участвующие в работе. Занятия длились по 25 мин 3 раза в неделю в течение 1 месяца. В конце второго этапа было проведено повторное тестирование СФП.

Главным критерием педагогического эксперимента являлся прирост результатов в специальных тестовых упражнениях, определяющих уровень физической подготовленности спортсменов.

**Третий этап состоял** в обработке полученных результатов исследования и написании выводов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Динамика полученных результатов специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов представлена в таблице.

В первом соревновательном упражнении, определяющем скоростно-силовую подготовленность спортсменов «рывок штанги», средняя величина равнялась 163,7 кг, а после эксперимента 178,2 кг, это на 8,85% больше.

Во втором основном упражнении, входящем в программу соревнований «Подъём штанги на грудь и толчок штанги от груди», средняя ве-

**Динамика показателей специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде**

Параметр	Рывок штанги, кг	Подъём штанги на грудь и толчок штанги от груди, кг	Тяга толчковая, кг	Швунг толчковый от груди в положении стоя, кг	Приседание со штангой на груди, кг
До эксперимента, $n = 11$	163,7±43,8	174,3±40,8	227,6±57,6	134,1±44,2	216,4±62,5
После эксперимента, $n = 11$	178,2±50,4	205,1±47,3	251,5±59,2	159,7±40,9	248,5±57,3
Результат прироста, %	8,85	17,67	10,5	19,1	14,83
Достоверность различий, $p$	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

личина составила 174,3 кг, а после эксперимента 205,1 кг, что говорит о значительном приросте по  $t$ -критерию Стьюдента, при  $p < 0,05$ , означающем достоверность. Полученные данные позволяют нам говорить о тенденции увеличения результата в большую сторону.

В тесте «Тяга штанги толчковая», характеризующая силу разгибателей ног и спины, в среднем до эксперимента величина составляла 227,6 кг по группе, а после эксперимента показатель повысился на 10,5 %.

В тесте «Швунг толчковый штанги от груди в положении стоя», определяющем силу плечевого пояса и взрывное усилие при выталкивании штанги, средняя величина до эксперимента составила 134,1 кг, а после 159,7 кг. Это говорит о значительном результате прироста по  $t$ -критерию Стьюдента, при  $p < 0,05$ , являющемся достоверным.

В тесте «Приседание со штангой на груди» до эксперимента средняя величина составила 216,4 кг, а после результат — 248,5 кг, это на 14,83 % больше от исходных данных.

Эти данные свидетельствуют, что результаты во всех тестовых упражнениях по специальной физической подготовке после внедрения комплексов упражнений на тренажёре «Правило» повысились.

Результаты двигательного теста «Стресс-пробы» показали, что по анализу полученных показателей графика статокинезиограммы до эксперимента зона возбудимости центральной нервной системы тяжелоатлетов была намного выше и активнее. Только на примере одного спортсмена после тренировки показатель психофизического состояния улучшился на 300 % (автоматический расчёт данных представлен прибором

(рисунок)), а после эксперимента произошли значительные изменения в лучшую сторону.

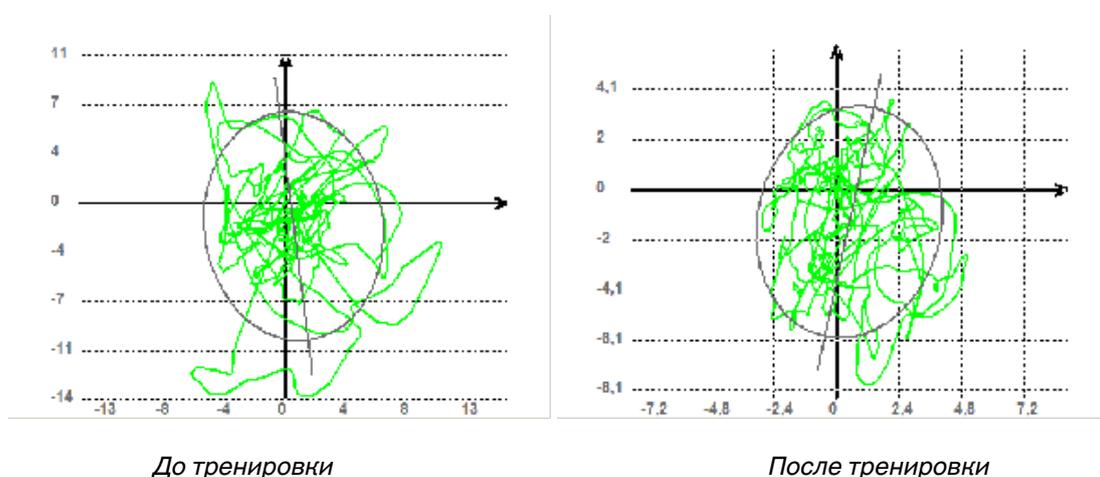
Полученные показатели стабилметрического исследования «Стресс-пробы» высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде мезоцикла подготовки до и после тренировки психофизического состояния спортсменов: до эксперимента средняя разница значения равнялась  $168,3 \pm 32,9$  %, а после эксперимента в среднем  $49,4 \pm 21,6$  %, прирост составил 70,6 %, что по  $t$ -критерию Стьюдента, при  $p < 0,05$ , является достоверным.

Полученные показатели двигательного теста позволяют нам говорить о том, что тренажёр «Правило» и разработанная нами система тренировок способствует не только развитию физической подготовленности, но и нормализует психофизическое состояние, отражающее состояние работы центральной нервной системы, которая имеет тесную связь с мышечной системой.

#### Выводы:

1. Разработанные комплексы упражнений на тренажёре «Правило» положительно влияют на психофизическое состояние тяжелоатлетов, что подтверждает необходимость внедрения их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде тренировочного мезоцикла.

2. Анализ результатов педагогического эксперимента показал значительные изменения в тестовых упражнениях в положительную сторону после применения тренажёра «Правило», что способствует повышению уровня специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации.



Графики статокинезиограммы «Стресс-пробы» до эксперимента на примере мастера спорта России по тяжёлой атлетике до и после тренировочного занятия на тренажёре «Правило»

3. Полученные нами в процессе всего педагогического эксперимента данные доказывают, что подобранная нами система тренировок на тренажёре «Правило» способна эффективно улучшать процесс совершенствования подготовки в тяжёлой атлетике.

### Список литературы

1. Беляев, В. С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла / В. С. Беляев, Ю. А. Матвеев, Ю. Л. Тушер, Д. Н. Черногоров // Вестн. Моск. город. пед. ун-та. Сер. Естеств. науки. — 2015. — № 3 (19). — С. 44–53.
2. Беляев, В. С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжёлой атлетике : учеб.-метод. пособие / В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров, Ю. А. Матвеев, Ю. Л. Тушер. — М. : МГПУ, 2012. — 80 с.
3. Бернштейн, Н. К. Физиология движений и активность / Н. К. Бернштейн. — М. : Наука, 1990.
4. Зданевич, А. А. Развитие скоростных и координационных способностей школьников в возрасте 9–10 лет средствами игровой направленности / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 38–41.
5. Оганджанов, А. Л. Технология управления подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием инновационной измерительной системы / А. Л. Оганджанов, Е. С. Цыпленкова, П. А. Овчин-

ников // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2016. — № 2. — С. 157–164.

6. Иванов, В. Д. Силовая подготовка: методы, принципы, методические приёмы / В. Д. Иванов, М. Е. Алексеев, Р. Ф. Гарипов // Развитие соврем. образования: теория, методика и практика. — 2016. — № 1 (7). — С. 277–280.

7. Тушер, Ю. Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16–17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Л. Тушер. — М., 2006. — 24 с.

8. Черногоров, Д. Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом / Д. Н. Черногоров, Ю. А. Матвеев, В. С. Беляев, Ю. Л. Тушер // Вестн. Моск. город. пед. ун-та. Сер. Естеств. науки. — 2016. — № 3 (23). — С. 56–70.

9. 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 // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 78–83.

10. Черногоров, Д. Н. Формирование силовых способностей учащихся 15–17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук / Д. Н. Черногоров. — М., 2013. — 174 с.

11. Ярушин, С. А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С. А. Ярушин, В. Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 2 (2). — С. 84–89.

*Поступила в редакцию 24 декабря 2016 г.*

**Для цитирования:** Тушер, Ю. Л. Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов / Ю. Л. Тушер, С. В. Богущкий, Д. Н. Черногоров, Р. Д. Кислов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 58–62.

### Сведения об авторах

**Тушер Юрий Ласлович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. [ytusher@yandex.ru](mailto:ytusher@yandex.ru)

**Богущкий Сергей Владимирович** — студент 3-го курса, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. [ytusher@yandex.ru](mailto:ytusher@yandex.ru)

**Черногоров Дмитрий Николаевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. [chernogorovnikola@rambler.ru](mailto:chernogorovnikola@rambler.ru)

**Кислов Роман Дмитриевич** — магистрант 2-го курса, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. [ytusher@yandex.ru](mailto:ytusher@yandex.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 58–62.

### Modern Approach to Increase in Special Physical Fitness of Highly Skilled Weightlifters

Yu. L. Tusher<sup>1</sup>, S. V. Boguzky<sup>1</sup>, D. N. Chernogorov<sup>2</sup>, R. D. Kislov<sup>1</sup>

Moscow City University, Moscow, Russia

<sup>1</sup>ytusher@yandex.ru, <sup>2</sup>chernogorovnikola@rambler.ru

In article the modern approach is presented to the organizations of the common physical training of weight-lifters of high qualification with use of a complex of tools on the exercise machine «Rule» and is proved by influence of these complexes on body height of level of express physical fitness and a psychophysical condition of athletes.

**Keywords:** *weightlifters, highly skilled athletes, exercise machine «right», special physical fitness, psychophysical state.*

### References

1. Belyayev V.S., Matveyev Yu.A., Tusher Yu.L., Chernogorov D.N. Otsenka funktsii ravnovesiya u yunyh tyazheloatletov v praktike trenirovochnogo mezotsikla [Assessment of Function of Balance at Young Weightlifters in Practice of the Training Mesocycle]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya "Yestestvennyye nauki"* [Vestnik Moscow City Teachers Training University. Series "Natural Science"], 2015, no. 3 (19), pp. 44–53. (In Russ.)
2. Belyayev V.S., Chernogorov D.N., Matveyev Yu.A., Tusher Yu.L. *Taktika trenera po profilaktike travmatizma v tyazhyoloy atletike* [Tactics of the Coach on the Prevention of Injuries in Weightlifting. Textbook]. Moscow, 2012. 80 p. (In Russ.)
3. Bernshteyn N.K. *Fiziologiya dvizheniy i aktivnost'* [Physiology Movements and Activity]. Moscow, 1990. (In Russ.)
4. Zdanevich A.A. Razvitiye skorostnyh i koordinatsionnyh sposobnostey shkol'nikov v vozraste 9–10 let sredstvami igrovoy napravlenosti [The Development of Speed and Coordination Abilities of Schoolchildren Aged 9–10 Years Gaming Focus]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 38–41. (In Russ.)
5. Ogandzhanov A.L., Tsyplenkova E.S., Ovchinnikov P.A. Tehnologiya upravleniya podgotovkoy legkoatletov-prygunov s ispol'zovaniyem innovatsionnoy izmeritel'noy sistemy [Control Technology Preparation Athletes-Jumpers Using Innovative Measuring System]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 2016, no. 2, pp. 157–164. (In Russ.)
6. Ivanov V.D., Alekseyev M.E., Garipov R.F. Silovaya podgotovka: metody, printsipy, metodicheskiye priyomy [Strength Training: Methods, Principles, Instructional Techniques]. *Razvitiye sovremennogo obrazovaniya: teoriya, metodika i praktika* [The Development of Modern Education: Theory, Methodology and Practice], 2016, no. 1 (7), pp. 277–280. (In Russ.)
7. Tusher Yu.L. *Trenirovochnyye nagruzki na nachal'nom etape podgotovki nachinayushchih tyazheloatletov 16–17 let* [Training Loads at the Initial Stage of Training of the Beginning Weightlifters of 16–17 years. Abstract Thesis]. Moscow, 2006. (In Russ.)
8. Chernogorov D.N., Matveyev Yu.A., Belyayev V.S., Tusher Yu.L. Metodika korrektsii asimmetrii v fizicheskom razvitiy sportmenov, zanimayushchihsya armsportom [Methods of Correction of Asymmetry in the Physical Development of Athletes Involved in Armsport] *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya "Yestestvennyye nauki"*. [Vestnik Moscow City University. Series "Natural Science"], 2016, no. 3 (23), pp. 56–70. (In Russ.)
9. Chernogorov D.N., Belyayev V.S., Matveyev Yu.A., Tusher Yu.L., Bezzubov A.A. Sposobnost' k sohraneniyu funktsii ravnovesiya tyazheloatletov razlichnoy kvalifikatsii [Ability to Preservation of Function Balance of Weightlifters Various Qualification]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*. [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 78–83. (In Russ.)
10. Chernogorov D.N. *Formirovaniye silovykh sposobnostey uchashchihsya 15–17 let i metodika ih razvitiya sredstvami atleticheskoy gimnastiki* [Formation of Power Abilities of Pupils of 15–17 Years and Technique of their Development by Means of Athletic Gymnastics. Thesis]. Moscow, 2013. 174 p. (In Russ.)
11. Yarushin S.A., Ivanov V.D. Novoye v provedenii razminki pered fizicheskoy nagruzkoj: tipichnyye oshibki i mery ih preduprezhdeniya [New in Conducting Warm-up before Exercise: Common Mistakes and Measures to Prevent Them]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravoochraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2014, no. 2 (2), pp. 84–89.

УДК 795.85  
ББК Ю984

## МЕТАФОРА КАК ИНСТРУМЕНТ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

И. А. Потехин

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

С позиции психолингвистики и телесной психологии исследована одна из сторон оптимизации учебного процесса в аспекте проблемы формирования двигательного навыка. Раскрыты возможности повышения эффективности обучения в ходе транслирования и усвоения информации, а также воплощения её в двигательной деятельности.

**Ключевые слова:** *метафора, информация, двигательные действия, боевые искусства, образ.*

В ходе формирования двигательных навыков существующее противоречие между имеющимися автоматизмами и необходимостью сознательных изменений характеристик их работы нередко приводит к тупиковой ситуации. Наличие подобной конфронтации трудно избежать, и с этим связаны основные трудности процесса обучения, для которого характерно постоянное освоение новых, незнакомых форм, ритмов движения, взаимосвязей и направленности, когда имеющиеся стереотипные схемы не обеспечивают должного качества, а существующие автоматизмы требуют корректировки. Поиск и достижение моментов комплиментарности благодаря имеющимся, но неочевидным первоначально внутренним ресурсам могут существенно повысить эффективность обучения.

Пристального внимания требует и другая сторона вопроса, а именно способы передачи информации в ходе общения и возможность её преобразования и интегрирования в общую индивидуальную структуру управления действиями. Большой интерес вызывает возможность применения таких форм, которые бы воздействовали на эмоциональную сферу, опирались на индивидуальный перцептивный опыт и не подвергались эффекту торможения со стороны сознательного критического осмысления. Нередко в ходе обучения требуется доступ к столь сложным механизмам реализации возможностей человека, что описание их работы с применением даже близкой к совершенству си-

стемы технических терминов становится нереальным по причине многочисленности, разнообразия и неоднозначности составляющих компонентов. Единственным ключом к пониманию в этом случае становится метафора, содержащая, если можно так выразиться, код доступа.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что учебный процесс, связанный с формированием двигательных навыков, которые к тому же отличаются вариативностью в ходе их практического воплощения, таит в себе множество препятствий. Возникающие трудности не позволяют двигаться к цели по осязаемой и кратчайшей прямой, а тем более привычным и до конца понятным способом. При этом контролируемый процесс преобразования такой сложной системы, как человеческий организм, будет в большой мере опираться на сознательную часть в организации его деятельности. Возможности сознания неограничены, что создаёт проблемы в постановке под контроль всего происходящего, как на пути становления, так и в ходе реализации приобретённых навыков. Весь процесс требует оптимизации прежде всего в сфере передачи и освоения информации. Подобные проблемы характерны практически для всех направлений в обучении. В условиях дефицита времени существует необходимость транслировать большие объёмы информации таким образом, чтобы обучаемые не просто могли воспринимать, а получали возможность осваивать предложенные

знания. При этом «отсутствие необходимого субъективного опыта учащихся делает актуальным применение учителем учебных метафор, которые способны донести основную идею в запоминающейся образно-эмоциональной форме» [6].

Метафора (греч. *metaphora* — перенесение) — перенос признака с предмета на предмет на основе их ассоциативной связи, субъективно воспринятого сходства. Метафора используется в художественных произведениях при описании предметов и явлений с целью привлечения внимания к их малозаметным свойствам и предложения к рассмотрению их с необычной точки зрения. В контексте поставленной проблемы метафора не должна быть воспринята лишь в качестве некоего литературного приёма, создающего определённое впечатление, усиливающего эмоциональный эффект или позволяющего говорить о чём-либо иносказательно. В процессе взаимодействия с внешней средой, общения с окружающими, а тем более в ходе сознательного формирования и обучения данное понятие присутствует в расширенном значении и служит универсальным инструментом. По этой причине здесь приемлемо другое толкование данного термина. Метафора — комплексная образно-семантическая структура, представляющая особый способ познания, осуществляемый посредством генерации образов, возникающих в результате взаимодействия двух разноплановых смыслов.

Метафора отражает сходство конструкции и внешнюю форму, аналогичность функции, может характеризовать присутствие схожих свойств и наличие одинаковых внешних и внутренних производимых эффектов. Всё это позволяет сократить формальный объём и концентрировать информацию в нужном направлении, что приводит к конкретизации и компактности блоков передаваемой либо воспринимаемой информации. Метафора позволяет эмоционально окрасить как сам процесс передачи, так и перевести в режим эмоционального восприятия отдельные фрагменты общего потока, преобразуя понятия и формулировки в осязаемые образы свойств, событий, объектов и явлений. Это в свою очередь позволяет наиболее ярко и полно воспринимать, оценивать и систематизировать получаемый информационный материал. Помимо того здесь явно просматривается взаимосвязь с элементами соприкасающихся областей деятельности и окружающей среды, что позволяет интегрировать как отдельные элементы, так и всю сферу интересующих вопросов в общую

информационную структуру. Данная интегрированная конструкция может представлять собой блок знаний, умений и навыков различной степени обобщения, отражая сферы изучения, взгляды, ракурсы рассмотрения, культурный слой, вырастая до уровня общей философии, парадигм, религии, самосознания и самоидентификации. В результате «...в голове живёт не чёткая структура, не конкретное определение, но образ, форма, постоянно выходящая за собственные границы и постоянно сливающаяся со всей культурой, — метаформа» [4]. Касаясь сферы мышления, речи и, соответственно, процесса передачи информации, можно вспомнить высказывание Л. С. Выготского о том, что «все слова» в психологии суть метафоры [3].

Таким образом, в процессе обучения, передачи информации и её восприятия, как осмысленного, так и неосознанного, метафора позволяет концентрировать и целенаправлять информационный поток, преподнося его в наиболее доступном виде, часто в обход сознания. Применение метафоры в соответствующей форме упрощает процесс абстрагирования и интегрирования, помогая в итоге, сосредоточить внимание на наиболее важных компонентах и внедрить вновь поступающую информацию в общую схему собственного внутреннего мира. Помимо того, метафора служит связующим звеном между субъективным и объективным, сознательным и бессознательным, упрощая процесс конвергенции и целенаправленной трансформации.

Следует выделить факт влияния метафоры на эмоциональную сферу. При этом создаваемый эмоциональный фон не только служит основой яркой картины в восприятии нужного образа, но и способствует образованию множественных ассоциативных связей с уже существующими элементами перцептивного опыта. Не секрет, что фундаментом восприятия информации и её дальнейшего преобразования является подсознательное, эмоциональное начало. Благодаря этому появляется возможность не только создавать яркие и понятные образы, но и мотивировать определённое направление деятельности, порождая желание в предложенной модели самореализоваться. Помимо прочего, метафора всегда связана с неким впечатлением, интуитивной реакцией, что в свою очередь способствует выбору заданного направления действий и созданию приемлемой формы двигательной модели в том числе. В данном случае срабатывает принцип «комфортно — некомфортно», «опасно — неопасно» в ходе подсознатель-

ной оценки целесообразности позиций, действий, состояний, а уже после приходит осознание и логическое обоснование. Данный эффект в настоящее время широко используется в самых разнообразных сферах деятельности, начиная от методик развития памяти и заканчивая формированием спроса в сфере продаж.

Безусловно, метафора может быть использована в качестве связующего звена в процессе потребления вновь поступающей информации, с одной стороны, и в качестве инструмента сжатия и конкретизации этой информации, с другой. Благодаря этому в первом случае с меньшими затратами проходит процесс интеграции входящих информационных блоков в общее индивидуальное поле, где определённая метафора служит зоной контакта. Во втором случае метафора преподносит эти блоки в концентрированной сжатой форме, представляя собой квинтэссенцию свойств, особенностей и взаимосвязей отражаемых предметов, явлений, форм и т. д.

Метафора — явление глобальное, отражающее одно в другом, позволяющее обнаружить сходства, различия и взаимосвязи элементов внешнего и внутреннего мира, которое предоставляет возможность сопоставления, оценки, идентификации происходящего или имеющего место быть. Данный факт открывает широкие возможности применения в ходе процесса передачи информации, в том числе и при осуществлении учебной деятельности. Когда мы говорим о возможностях, то не следует забывать, что метафора — это определённый тип мышления, который не только формирует представление об интересующем нас явлении или предмете, но и предопределяет само направление размышлений о нём.

Метафора — ключ к активизации резервов. Наиболее ярко данное утверждение находит своё реальное воплощение в таком явлении, как заимствование свойств. Подобная методика применения метафор широко распространена в восточных практиках самосовершенствования. Одним из основополагающих моментов здесь является создание виртуального образа. Далее проявляет себя инстинкт подражания. Стремление к подражанию обусловлено наличием природного любопытства, которое в свою очередь является одной из основных движущих сил познания окружающего мира и адаптации. Наконец, эффект резонанса завершает процесс преобразований и выводит виртуальную картинку на реальную почву. Таким образом, ме-

тафора выполняет функции резонансной основы между востребованными характеристиками реализации и внутренним потенциалом.

Здесь следует отметить, что телесные структуры организма настолько пластичны и многообразны, что могут легко мимикрировать и приобретать реальные (обновлённые или даже нехарактерные) признаки, поддаваясь воздействию отражаемого ими образа, явления и т. д., существующего лишь в воображении. Искусственно генерированный и принятый к реализации образ (внушённый со стороны или построенный сознательно) — это очередная метафора, характеризующая возможности системы к вариативности работы и играющая роль доминирующего функционального комплекса. Воспринимаемые изменения говорят о смене режима в работе и о содержательной стороне потребляемой информации. При этом меняются критерии и правила подбора имеющихся в наличии компонентов, а также объединения рабочих единиц для составления нужной мозаики. Адекватно видоизменяются формы управления вновь созданной конструкцией, появляются иные возможности и результаты её (конструкции) практической деятельности на выходе. Здесь же можно отметить трансформацию двигательных функций и изменения количественного характера в работе внутренних органов и систем на разном уровне, однако всё это происходит в рамках собственных базовых структур, под влиянием вновь появившихся особенностей и запросов. Данные особенности нашли своё отражение в традиционных восточных практиках. Речь идёт о таком направлении в древних боевых искусствах, как подражательные стили единоборств, где все действия построены на ассоциациях с поведением тотемных животных. Китайская система у-син также является метафорическим отражением взаимодействия природных начал, которые определяют в том числе и деятельность человеческого организма.

Нередко основой применяемых метафор служит определённая, достаточно широкая и специфичная сфера технических знаний. Допустим, в практике цигун управление и внутренние преобразования строятся на основе «гидродинамической метафоры», предполагающей развитие основных событий и проявление эффектов согласно законам гидродинамики [2; 5].

Наиболее значимой, как и наиболее сложной метафорой, определяющей форму двигательной деятельности и характер нашего поведения, а также

сознательные и неосознанные преобразования, является «образ тела».

Учитывая то, что с позиции ряда авторов «образ тела» рассматривается как сложное, многоуровневое, комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной формой и функциями, будет уместным обратить внимание на некоторые из его составляющих.

Схема тела — неосознаваемое внутреннее представление, совокупность информации о структурной организации тела, о его динамических характеристиках, текущем и изменяющемся положении его частей.

Концепция тела — формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов. Части тела имеют названия, их функции и взаимоотношения наблюдаемы и могут быть объективно исследованы. При анализе особенностей распределения внимания к различным участкам тела используется термин «осознание тела».

Здесь следует отметить то, что отдельные точки, расположенные в пределах объёма тела, могут быть условным обозначением его частей. По определённым фрагментам воображение автоматически пытается создать целостный образ. Возможно, на этом этапе и происходит принципиальное изменение функций, форм и стереотипов. На этом необходимо остановиться более подробно.

Когда схема, модель, образ находятся вне сферы досягаемости, они могут обладать какими-то качествами и особенностями, которые нас напрямую не касаются. Можно их отслеживать, оценивать, однако овладение всем этим остаётся задачей довольно проблематичной. Если же перенести упомянутые выше фрагменты на себя, ассоциировать их с какими-либо частями и деталями собственного организма, создать образ и придать ему целостность, слившись с ним воедино, то именно здесь и начнётся процесс овладения всеми теми особенностями и свойствами, которые мы наблюдали со стороны. Происходит преобразование, метаморфоза, слияние характеристик и возможностей. Определённо это уже выход на иной уровень. Возможность создания образа по фрагментам использовалась с незапамятных времён, как и возможность вхождения в образ. Впрочем, здесь появляются варианты. Многим известен рисунок из учебника по психологии, где по фрагментам предлагается составить общий облик. Иногда этот облик неоднозначен, и каждый видит свою версию.

Однако задача методики состоит в том, чтобы привести рабочие схемы двигательных образов к общему знаменателю и однозначности восприятия. В таком случае мы можем сознательно определить направление и планомерно продвигаться к поставленной цели. Иными словами можно сказать, что необходим переход от субъективного представления к объективным параметрам, от нагромождения расплывчатых сравнений к чётко очерченным образам, от проявления интуиции в выборе направления к точным координатам и предсказуемости. Ключевым моментом здесь, пожалуй, является именно система координат, с помощью которой можно точно задавать определённые параметры образа, положения, действия, безошибочно определять адрес чего угодно в пространстве и времени. В результате мы получаем подконтрольную перспективу развития событий.

Наиболее ярко процесс передачи информации путём широкого применения метафор представлен в традиционных методиках обучения восточным боевым искусствам. Практически всё общение ученика и учителя здесь приобретает иносказательную форму. Предлагаемая в словесной форме конструкция всегда служит либо отражением какой-либо стороны объекта рассмотрения, либо каркасом, системой опорных точек, необходимой для дальнейшего продвижения и создания завершённых форм. Безусловно, здесь видится перспектива подключения к весьма сложному и длительному процессу, в котором присутствует творчество в рамках установленных правил, обнаружение многочисленных взаимосвязей, основанное на воображении, реализация которого в свою очередь, требует проявления самых разнообразных личных качеств, знаний и достижений.

Успешность учебного процесса во многом обеспечивается степенью проявления указанных качеств у обучаемого, наличием эффективных форм передачи информации и способностью обучающего привести в соответствие то и другое. В общем списке требований к обучаемому в контексте предложенной темы следует выделить такое свойство восприятия, как селективность, характерная избирательным выделением в сенсорном поле отдельных признаков. В первую очередь выделяются признаки, обладающие относительно большей интенсивностью, качественно отличные от других. При решении определённой задачи избирательно воспринимаются признаки, соответствующие её

содержанию, а все остальные воспринимаются как фон.

Наличие такого инструмента, как метафора, позволяет оптимизировать процесс непосредственной передачи и дальнейшей интеграции поступающей информации. Благодаря такому свойству, как селективность, открывается возможность быстро найти опорные точки и тем самым ускорить процесс освоения. Основной задачей исходящей стороны является в этом случае правильный подбор соответствующих форм передачи по большей части с использованием абстрагирования, сопоставлений, выделения ассоциативных связей и построения образов. Всё это необходимо в том случае, если учебно-тренировочный процесс представляется как сложная система формирования и гармонизации на основе взаимодействия. Передача и освоение информации при этом служит отправной точкой всех преобразований. В отличие от существующих методик физического тренинга, где определяющим фактором является создание неких внешних рамок и условий, а также проявление максимального упорства в преодолении физических нагрузок, процесс обучения и формирования сложных двигательных навыков не столь однозначен и прямолинеен.

По этой причине со стороны обучающего необходимо проявление ряда качеств. К наиболее востребованным в студенческой среде согласно исследованиям относятся профессионализм, компетентность, коммуникативность. Что касается последнего, то, характеризуясь как способность передавать правильно свои мысли, чувства, эмоции целенаправленно, доходчиво и понятно, оно

предполагает необходимость подбора соответствующих форм передачи [1; 7]. При этом одним из немаловажных инструментов является метафора.

На основе всего вышеизложенного напрашивается вывод, что метафора может служить весьма действенным и эффективным рычагом влияния на ход формирования двигательных навыков. Занимая должное место в процессе передачи и освоения информации, данная форма позволяет не только создавать правильные представления о предмете изучения, но и выполняет гораздо более широкие функции, направленные на формирование личности обучаемого, а также раскрытие резервных возможностей организма.

### Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психология для педагогов / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2012. — 640 с.
2. Синьин, Ш. Драгоценные жемчужины китайского цигун / Ш. Синьин. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. — 191 с.
3. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. — М. : Лабиринт, 1999. — 352 с.
4. Маслов, А. А. Тайный код китайского ушу / А. С. Маслов. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. — 400 с.
5. Минтан, С. Чжун юань цигун / С. Минтан, Т. Мартынова. — М. : София, 2007. — 128 с.
6. Ахметов, М. А. Индивидуально ориентированное обучение химии в общеобразовательной школе / М. А. Ахметов. — Ульяновск, 2009. — 260 с.
7. Иванов, В. Д. Психофизиологические и психолого-педагогические основы организации учебной деятельности студента / В. Д. Иванов, З. И. Матина, Р. Т. Хадиева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2014. — № 4 (333). Образование и здравоохранение. Вып. 3. — С. 131–137.

*Поступила в редакцию 6 декабря 2016 г.*

**Для цитирования:** Потехин, И. А. Метафора как инструмент в процессе формирования двигательных навыков / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 63–68.

### Сведения об авторе

**Потехин Игорь Алексеевич** — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2017, vol. 2, no. 1, pp. 63–68.

**Metaphor as a Tool in the Process Development of Motor Skills****I. A. Potekhin**Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia  
89124768555@mail.ru

During the formation motor skills of the existing contradiction between the automatism and the need for deliberate changes in the characteristics of their work, often leads to stalemate. The presence of such confrontation is difficult to avoid, and there are basic difficulties of the learning process, which is characterized by the constant development of new forms, rhythms, movements, relationships, and focus when the available stereotyped schemes do not provide adequate quality, and existing automatisms require adjustment. The search and achievement of points of complementarity due to the existing, but non-obvious initially, internal resources can significantly improve the efficiency of learning.

Requires attention and the other side of the question, namely, the ways of information transfer during communication and the possibility of transformation and integration in General, individual management actions. Of great interest is the possibility of application of such forms which would impact on the emotional sphere, relied on individual perceptual experience and not subjected to any braking effect from the conscious critical reflection. Often the training requires access to such complex mechanisms of realization of human possibilities that the description of their work using even close to the perfection of the system of technical terms becomes unrealistic because of the multiplicity, diversity and ambiguity components. The only key to understanding in this case becomes a metaphor, containing, so to speak, the access code.

**Keywords:** *metaphor, information, physical action, martial arts, image.*

**References**

1. Il'yin E.P. *Psikhologiya dlya pedagogov* [Psychology for Teachers]. Saint Petersburg, 2012. 640 p. (In Russ.).
2. Sin'yin Sh. *Dragotsennyye zhemchuzhiny kitayskogo tsigun* [Precious Pearls of Chinese Qigong]. Rostov-on-Don, 2006. 191 p. (In Russ.).
3. Vygotskiy L.S. *Myshleniye i rech* [Thinking and Speech]. Moscow, 1999. 352 p. (In Russ.).
4. Maslov A.A. *Taynyy kod kitayskogo ushu* [Secret Code Chinese Wushu]. Rostov-on-Don, 2006. 400 p. (In Russ.).
5. Mintan S., Martynova T. *Chzhun yuan tsigun* [Zhong Yuan Qigong]. Moscow, 2007. 128 p. (In Russ.).
6. Ahmetov M.A. *Individual'no oriyentirovannoye obucheniye himii v obshcheobrazovatel'noy shkole* [Individually Oriented Teaching of Chemistry in Secondary School]. Ulyanovsk, 2009. 260 p. (In Russ.).
7. Ivanov V.D., Matina Z.I., Hadiyeva R.T. *Psihofiziologicheskiye i psihologo-pedagogicheskiye osnovy organizatsii uchebnoy deyatel'nosti studenta* [Psychophysiological and Psycho-pedagogical Bases of the Organization of Educational Activity of the Student]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 4 (333), pp. 131–137. (In Russ.).

ББК Х401.12  
УДК 796.07:34

## АГЕНТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ КАК ПРЕДМЕТ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ

В. Д. Иванов, Д. А. Дайбова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Раскрывается понятие агентской деятельности в спорте как предмет правового регулирования. Дается характеристика работы спортивного агента, описываются его полномочия. Исследованы вопросы, касающиеся возраста спортсмена, с которого желательно иметь агента, оформления отношений между спортсменом и агентом, самой агентской деятельности и того, как достичь высоких результатов без услуг агентов.

**Ключевые слова:** *агентская деятельность, спорт, правовое регулирование.*

В правовой литературе *деятельность* рассматривается в узком и широком смыслах. В широком смысле деятельность осуществляется в виде системы отношений, основанных на юридически значимых действиях, тогда как в узком смысле деятельность представляет собой совокупность действий конкретного субъекта права, имеющих юридические последствия или не имеющие таковые, но обязательно урегулированных нормами права [1; 2; 4–6].

В настоящий момент определения профессиональной агентской деятельности в науке нет. Научной доктриной выделяются лишь отдельные её признаки. Поэтому сегодня можно говорить о проблеме установления сущности агентской деятельности (спорт в настоящей работе понимается в узком смысле, исключительно как профессиональный спорт и спорт высших достижений, поскольку в рамках данных отношений применяются агентские соглашения) [5; 6].

Необходимо отметить, что большинство работ, затрагивающих сферу спортивного агентирования, в первую очередь ориентированы на анализ нормативно-правовых и корпоративных актов, регламентирующих порядок осуществления агентской деятельности в соответствующих видах спорта, а также их сопоставление с практикой организации агентских отношений внутри определённой спортивной системы [Там же].

Определение агентской деятельности не содержится в действующем российском законодательстве, но за основу можно выбрать два критерия для его определения. Первый связан с гражданско-правовой природой агентских услуг и, в частности, с договором агентирования, который предусматривает двух субъектов: спортивного агента и клиента [3]. Вторым критерий вытекает из нормативных актов спортивных федераций, которые содержат более подробные описания агентской деятельности в виде комплекса требований как к личности спортивного агента, так и к оказанию его услуг [5].

Каждому спортсмену требуется всецелое погружение в свою работу, сосредоточение на соревнованиях и тренировках, чтобы достичь высоких результатов в спорте. Но, конечно же, помимо непосредственно спортивной составляющей, спортсмена окружает ряд юридических, коммерческих и бытовых проблем. Функции по решению таких проблем и берёт на себя спортивный агент.

Основной задачей спортивного агента является помощь профессиональному спортсмену в принятии правильных и взвешенных решений. В соответствии с задачей можно выделить несколько направлений деятельности агента [2]:

1) поиск наиболее выгодных контрактов со спонсорами и рекламодателями;

2) участие в оформлении отношений спортсмена с работодателем (например, игрока и клуба);

3) урегулирование финансовых и юридических вопросов;

4) страхование спортсмена и т. д.

В спорте правовые отношения клиента с соответствующим представителем спортивной системы не являются единственными в предмете агентской деятельности. Спортивный агент может подбирать оптимальные варианты переходов игроков, консультировать, давать рекомендации, совершать любые иные действия, прямо не запрещённые нормативно-правовыми актами [3].

Не случайно даже в корпоративном (локальном) регулировании агентской деятельности со стороны спортивных федераций нет исчерпывающего перечня действий, которые вправе выполнять агент по заданию клиента. Несостоятельна в спортивной среде и концепция системности оказания агентских услуг в адрес одного клиента.

Спортивный агент может обеспечить разовую сделку соответствующего представителя спортивного сектора (например, переход игрока из одного клуба в другой) и более не участвовать в юридическом сопровождении его профессиональной карьеры [5]. Это зависит целиком и полностью от предмета агентского договора, формируемого исключительно самими сторонами. Ни на законодательном, ни на корпоративном уровне подобного ограничения сегодня не установлено.

Если брать командные виды спорта, то спортивный агент помимо перечисленных функций занимается подбором вариантов продолжения карьеры игрока. Например, в футболе именно агенты занимаются подборкой предложений от различных клубов и налаживают отношения между игроками и работодателями.

Отношения между спортсменом и агентом строятся на основе контракта. Агент может быть связан контрактом не с одним, а с несколькими спортсменами [3; 5; 6].

Необходимо понять, с какого возраста желательно пользоваться услугами агента. Целесообразно представить, что в юношеском спорте функции агента на себя вполне могут взять родители игрока. Как только у спортсмена намечаются определённые успехи (это может быть как перевод из дублирующей команды в её основной состав, так и в другую команду по приглашению), можно воспользоваться услугами спортивного агента.

Но по каким же критериям надо подбирать агента? Иногда спортсмен связан контрактом с одним и тем же агентом на протяжении всей карьеры. Так что подходить к выбору агента нужно очень внимательно и серьёзно. При выборе агента необходимо обратить внимание на такие факторы, как репутация агента, образование, опыт работы, какое отношение агент имел к данному спорту до того, как занялся агентской деятельностью.

О репутации агента можно судить по его прошлым и нынешним клиентам, по его «послужному списку». Можно заручиться рекомендациями опытных спортсменов. Конечно же, лучшими агентами становятся бывшие спортсмены, ведь кто, как не они, знают всю структуру, специфику, нюансы профессионального спорта. Также необходимо обратить внимание на наличие лицензии у агента на осуществление данного вида деятельности. Лицензирование в России пока не проводится, но хорошо развито в Европе и Америке.

Наличие всех перечисленных факторов у агента делает из него профессионала своего дела.

Отвечая на последний вопрос, поставленный в самом начале данной статьи, важно отметить, что агент решает множество вопросов вместо спортсмена, но он не может выполнять прямые функции спортсмена вместо него. Поэтому для наиболее эффективной работы такого дуэта необходимо каждому заниматься непосредственно своими прямыми обязанностями и полностью доверять друг другу.

В действующем российском законодательстве отсутствует дефиниция агентской деятельности, которая воспринимается как система отношений, связанных с заключением и исполнением договора агентирования.

Таким образом, агентская деятельность в спорте — это совокупность действий, совершаемых на профессиональной основе, в виде комплекса посреднических услуг, оказываемых субъектам спортивной системы на договорной и внедоговорной основе.

### Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России : учебник / С. В. Алексеев. — М. : Юнити-Дана, 2012. — 671 с.
2. Гусов, К. Спортивное право : учебник / К. Гусов. — М. : Проспект, 2014. — 152 с.
3. Ремишевская, О. В. Правовое регулирование агентского договора в предпринимательской дея-

тельности : дис. ... канд. юрид. наук / О. В. Ремишевская. — М., 2008. — 250 с.

4. Сихарулидзе, А. Т. Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе / А. Т. Сихарулидзе // Спорт: экономика, право, упр. — 2011. — № 2. — С. 10.

5. Шаповаленко, А. С. Агентский договор в си-

стеме посреднических сделок в российском гражданском праве : дис. ... канд. юрид. наук / А. С. Шаповаленко. — Ростов н/Д., 2003. — 165 с.

6. Эйдельман, И. Б. Гражданско-правовое регулирование агентской деятельности в области спорта : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / И. Б. Эйдельман. — Казань, 2015. — 25 с.

Поступила в редакцию 14 ноября 2015 г.

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Агентская деятельность в спорте как предмет правового регулирования / В. Д. Иванов, Д. А. Дайбова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 69–71.

### Сведения об авторах

**Иванов Валентин Дмитриевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru)

**Дайбова Дарья Алексеевна** — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [girlrule@bk.ru](mailto:girlrule@bk.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 69–71.

### Agency Activities in Sport as a Subject of Legal Regulation

V. D. Ivanov<sup>1</sup>, D. A. Daibova<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>vdy-55@mail.ru, <sup>2</sup>girlrule@bk.ru

The article reveals the concept of Agency activities in sport as a subject of legal regulation. Given the characteristics of the sports agent, his authority. The article answers questions related to the formalization of relations between the athlete and the agent, at what age the athlete is desirable to have an agent than you need to guide the choice of agent activity, and whether it is possible to achieve high results without the services of agents.

**Keywords:** *agency, sports, legal regulation.*

### References

1. Alekseyev S.V. *Sportivnoye pravo Rossii* [Sports Law in Russia]. Moscow, 2012. 671 p. (In Russ.).

2. Gusov K. *Sportivnoye pravo* [Sports Law]. Moscow, 2011. 152 p. (In Russ.).

3. Remishevskaya O.V. *Pravovoye regulirovaniye agentskogo dogovora v predprinimatel'skoy deyatelnosti* [Legal Regulation of the Agency Contract in the Entrepreneurial Activity. Thesis]. Moscow, 2008. 250 p. (In Russ.).

4. Siharulidze A.T. Aktual'nyye problemy sportivnogo prava i sportivnogo zakonodatel'stva na sovremenom etape [Actual Problems of Sport Law and Sports

Law at the Present Stage]. *Sport: ekonomika, pravo, upravleniye* [Sports: Economics, Law, Management], 2011, no. 2, p. 10. (In Russ.).

5. Shapovalenko A.S. *Agentskiy dogovor v sisteme posrednicheskikh sdelok v rossiyskom grazhdanskom prave* [Agency Contract in the System of Intermediary Transactions in Russian Civil Law. Thesis]. Rostov-on-Don, 2003. 165 p. (In Russ.).

6. Eydel'man I.B. *Grazhdansko-pravovoye regulirovaniye agentskoy deyatelnosti v oblasti sporta* [Civil-law Regulation of Agency Activities in the Field of Sports. Abstract of thesis]. Kazan, 2015. 25 p. (In Russ.).

## SPORTS LAW: CONCEPT, OBJECT, SOURCES, PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

S. A. Yarushin, A. A. Orekhova

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia*

This article presents the concept of sports law, identifies the subject, sources and parties and describes the main trends in the development of sports law.

**Keywords:** *sports law, sports legal regulation, sports, sources of law, sports legislation.*

As of late, the sports law has become more and more relevant. This could in large measure be explained by the popularization of top-class sports, the sport of records, which being a social phenomenon cannot exist without a proper legal regulation. In this regard, a set of rules in the sphere of sports legal regulation was created and now continues to develop and be supplemented.

Sports law is a new dimension of Russian legal studies. Legal science cannot so far specifically define sports law. According to S.V. Alekseev, sports law is none other but a comprehensive branch of law [2].

The first point to consider is what is intended by comprehensive branch. This term defines the aggregate of legal norms which regulate matters falling within the framework of different branches of law. Comprehensive branches need to be distinguished from inter-branch set of legal rules. The latter aims at resolving a more specific sphere of social regulations and is not commonly being singled into a special course [1]. This approach is shared by V. A. Vitushenko, A. N. Egorichev, D. I. Rogachev [6].

There is, however, another approach which states sports law to be different from a branch but legal institute instead. Legal institute is a basic element of system of law represented by the aggregate of legal norms governing the entire group of social regulations [3]. The institute is included into several branches of law being its part. According to N. A. Ovchinnikova, standards regulating the sphere of physical culture and sport are «developing nondifferentiable inter-branch legal body outgrown comprehensive legal institute yet unformed as comprehensive branch», and standards that are the base of top-class sports make up comprehensive (inter-branch) institute included into that nondifferentiable secondary constitution [4].

It is necessary to note, that sports law itself is composed of separate large institutes which cannot be referred to as incorporated subinstitutes. Legal regu-

lation autonomy which is a criterion for legal institute definition is not common for sports law as well. Furthermore, legal institute is a group of social regulations which includes entire regulations, thus the whole sphere of social regulations is being governed. Therefore, sports law can be more likely defined as a brunch. The fact that some legal norms can be related to civil law, others to administrative, financial, international law and so on demonstrates the comprehensive nature of the brunch.

Now it is possible to define the sports law. Sports law is a comprehensive brunch of law representing the aggregate of legal norms that regulates social regulations appearing the sphere of physical education and sport. Therefore, the subject of sports law is so-called sports regulations. Let's consider the subject in more detail.

The subject of legal regulation in sports sphere ought to be physical culture and sport (mass (popular)), sport of records (Olympic and professional). The scope of the study is social regulations in the sphere of physical education and sport.

A.V. Serdukov defines the scope of the sports law as sports regulations — sort of social regulations, characterized by the unique character of the subject, high level of regulation and stability to satisfying the physiological and physiological needs oriented to competitive activities and/or preparation to those [5].

It is necessary to draw a line between physical culture and sport. In plain commonplace matter-of-fact, physical culture is physical activity meant to health improvement. It is a part of a healthy lifestyle. Sport is a part of physical culture, mean and method of physical education based on competitive activities and preparation to those in the process of which one's potential is being compared and measured [8]. It should be mentioned that both phenomena are meant to satisfy the physiological and physiological needs as well as intellectual ones that are added to the list sometimes.

Speaking about professional sport, by it we usually mean a brunch of commercial sport oriented to showmanship, providing audience with leisure activities, intended to provide economical efficiency and money making. There is also sport of records (Olympic). It is sometimes considered to be a part of professional sports. The point is in systematic, long-term professional sports training in order to participate in large scale sport events with the purpose of showing high results and winning. However, nowadays these two terms (professional and Olympic sport) are being merged so some researchers do not differentiate them.

The majority of researchers related to the sphere of physical culture and sport, as well as among lawyers, the sport is considered within physical culture, that is why, both can be defined as subject of the research. Same position is shared by Russian legislature, as shown by № 329-ФЗ Federal law of 04.12.2007 (revised on 03.11.2015) «On physical culture and sport in Russian Federation». Another group of researchers, including V.P. Vaskevich, considers the subject of sports legal regulation to be only professional sports regulations. The first approach, however, is considered to be more common, even generally accepted.

It should be noted that equivalence principle is uncharacteristic of sports law and regulations governed by it in particular.

Now as the components of the subject of sports law have been defined, the characteristic features of the subject can be summarized:

- satisfaction of physiological and psychological needs;
- competitive and sometimes commercial element;
- regulation of performance results and ways to achieve it;
- impossibility or restriction of equivalence principle;
- consistency and stability of regulations.

The next important element of any legal relations is the subject. Concerning sports law, the subjects are:

- 1) sportsman — a person doing sports and participating in sports competitions;
- 2) coach — a person that received professional education, trains a sportsman and governs his sporting activities;
- 3) referee (head judge, umpire) — a person who supervises the sporting event and decides the results (usually proficient and qualified);
- 4) sporting event organizer — initiator of a sporting event, provides event management, running and finance.

Let us further consider the sources of sports law in Russian Federation. These include laws and regulations, Constitution of the RF among those, № 329-ФЗ Federal law of 04.12.2007 (revised on 03.11.2015) «On physical culture and sport in Russian Federation», № 240-ФЗ Federal law of 07.12.2006 «On ratification of the International Convention on anti-doping sports». Therefore such as following should also be mentioned: № 273-ФКЗ Federal Constitutional law of 29.12.2012 (revised on 02.03.2016) «On education in Russian Federation», which to some extent affects sports regulations (e. g. article 84 of the Federal law «On education in Russian Federation» on peculiarities of realization of educational programs in the sphere of physical education and sport). Among codifying statutes, those related to sports legal regulation are № 63-ФЗ «The Criminal Code of the Russian Federation» of 13.06.1996, establishing criminal responsibility for sports crimes, № 197-ФЗ «The Labor Code of the Russian Federation» of 30.12.2001, establishing regulatory aspects of sportsmen and coaches' labour.

Among regulations thereunder, the following should be mentioned: № 748 Decree of the Russian Federation President of 22.05.1996 «On further assurance for sportsmen, physical culture, sports and tourism workers», Government decree № 1101-P of 07.08.2009 «On approval of Physical culture and sport development strategy in Russian Federation for the period until 2020». There are also a number of constituents of the Russian Federation regulations (№ 78-30 Law on Chelyabinsk region of 05.07.1999 «On physical culture and sport»).

Some scientists suppose collective arrangement to be the source of sports legislation. Collective arrangement regulates labour relationship with the involvement of sportsmen. Moreover, agreements for national sports federations delegation of organization and delivery of championships, competitions and cups of Russia are believed to be the source of sports legislation [7].

We have briefly discussed definition and basic aspects of sports legislation; let us dwell to its future development. Sports legislation grows in popularity all over the world. Russia is a permanent active partner of different international scarce sports events, at the same time there are a lot of championships, competitions, cups, etc. within country.

As for today, Russian Federation sports legislation is at its beginning level of development. An important act governing the matters of sports law regulations was adopted (Federal law 2 On physical culture and sport in Russian Federation»), there is a number

of acts considering particular matters in the sphere of sport, however, these cannot solve all the sports law problems, not all matters are regulated. There is a need in a whole system of legal acts, which would regulate sports matters, its institutions, including a particular attention towards processual regulation as well as sportive training. In this respect, it would be relevant to create a separate codified act — Sports legal code, because a huge number of sports regulations are allocated in regulations thereunder, whereas a code is being an act of federal significance. There are a number of variants of its development and adoption, but none of the have been put into effect by Russian legislature.

Many researchers underline the need in legal monitoring that would ensure the control upon sports regulation, its analysis at all levels, including local level, creation of awareness among social authorities concerning the sports law condition, its problems and the ways of solving those problems.

But, most likely, the primarily task that lay before all the sports and legal science should be theoretical, because as it has been mentioned before there are constant debates concerning sports law terminology, definition of «sports law». Without a well-designed theory it is hard to go on to practice, that is the reason why legal theory and, of course, its application are not examined in detail and contain a lot of problems and contradiction.

Thus, the future development of sports law could be stated as following:

- in the sphere of legal and sports theoretical science, development of scientific theories and concepts, creation of new approaches to the phenomenon of sports law;

- in creation and development of regulatory system governing sports regulations;

- in the sphere of practical application of sports legislation.

Finally, sports law is popular and relevant not only

*Поступила в редакцию 20 октября 2016 г.*

**Для цитирования:** Yarushin, S. A. Sports Law: Concept, Object, Sources, Problems and Prospects of Development / S. A. Yarushin, A. A. Orekhova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 72–75.

### Сведения об авторах

**Ярушин Сергей Алексеевич** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [yarushinsa@gmail.com](mailto:yarushinsa@gmail.com)

**Орехова Анастасия Александровна** — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [yarushinsa@gmail.com](mailto:yarushinsa@gmail.com)

in Russia but all over the world. There are a number of approaches to the matter and peculiarities of sports law, which cannot find the agreement up till now. The absence of well-designed theory is a reason for the lack of practical application. Laws and regulation do only start to develop and require an undiverted attention to its improvement. All in all there are significant opportunities for further development and improvement of sports law in Russian Federation.

### Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России / С. В. Алексеев. — М., 2007.
2. Большой юридический словарь / под ред. А. Я. Сухарева, В. Е. Крутских. — М., 2003. — 704 с.
3. Общая теория права и государства : учебник / под ред. В. В. Лазарева. — М. : Юрист, 2001. — 520 с.
4. Овчинникова, Н. А. Правовое регулирование профессионального спорта в Российской Федерации: общеправовой анализ : дис. ... канд. юрид. наук / Н. А. Овчинникова. — Владимир, 2008.
5. Сердюков, А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / А. В. Сердюков. — М., 2010. — 10 с.
6. Сердюков, А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства : дис. ... канд. юрид. наук / А. В. Сердюков. — М., 2010.
7. Иванов, В. Д. Спортивное право: понятие, предмет, источники, проблемы и перспективы развития / В. Д. Иванов, А. А. Орехова, М. М. Ракитин // Образование и наука в соврем. условиях. — 2016. — № 4 (9). — С. 257–261.
8. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электрон. учеб. по основам физ. культуры в вузе. Ч. VI : Спорт в системе физического воспитания / В. М. Богданов, В. С. Пономарёв, А. В. Соловов ; Самар. гос. аэрокосм. ун-т. — URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm), [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema6/p5\\_1.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema6/p5_1.htm) (дата обращения: 24.03.2016).

## References

1. Alekseev S.V. *Sportivnoye pravo Rossii* [Sports Law of Russia]. Moscow, 2007. (In Russ.).
2. *Bol'shoy yuridicheskiy slovar'* [Big Law Dictionary]. M., 2003. 704 p. (In Russ.).
3. *Obshchaya teoriya prava i gosudarstva* [General Theory of Law and State. Textbook]. M., 2001. 136 p. (In Russ.).
4. Ovchinnikova N.A. *Pravovoye regulirovaniye professional'nogo sporta v Rossiyskoy Federatsii: obshchepravovoy analiz* [Legal Regulation of Professional Sports in the Russian Federation: General Legal Analysis. Thesis]. Vladimir, 2008. (In Russ.).
5. Serdyukov A.V. *Sportivnoye pravo kak kompleksnaya otrasl' zakonodatel'stva* [Sports Law as a Comprehensive Legislative Branch. Abstract of thesis]. Moscow, 2010. (In Russ.).
6. Serdyukov A.V. *Sportivnoye pravo kak kompleksnaya otrasl' zakonodatel'stva* [Sports Law as a Comprehensive Legislative Branch. Thesis]. Moscow, 2010. (In Russ.).
7. Ivanov V.D., Orekhova A.A., Rakitin M.M. *Sportivnoye pravo: ponyatiye, predmet, istochniki, problemy i perspektivy razvitiya* [Sports Law: Concept, Subject, Sources, Problems and Prospects of Development]. *Obrazovaniye i nauka v sovremennykh usloviyakh* [Education and Science in Modern Conditions], 2016, no. 4 (9), pp. 257–261. (In Russ.).
8. *Osnovy fizicheskoy kul'tury v vuze. Chast' 6: Sport v sisteme fizicheskogo vospitaniya* [Foundations of Physical Culture in the University. Electronic textbook. Part VI. Sport in the System of Physical Education]. Available at: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm), [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema6/p5\\_1.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema6/p5_1.htm), accessed 24.03.2016. (In Russ.).

УДК 379.85  
ББК Ч. 75.04(3)

## ИЗ ОПЫТА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УКРАИНСКОГО ОБЩЕСТВА ДРУЖБЫ С ТУРИСТАМИ ИЗ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ СТРАН (1959–1991)

С. А. Дитковская

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко, Луганск, Украина*

Обосновано, что Украинское общество дружбы в работе с туристами использовало такие формы, как организация торжественных собраний и вечеров дружбы, концертов, посещение предприятий и культурно-просветительских учреждений. К работе с туристами привлекались учёные, писатели, художники, композиторы, учителя, врачи. Выявлено, что туристы прибывали в составе делегаций, туристических групп, поездов дружбы.

**Ключевые слова:** Украинское общество дружбы и культурной связи с зарубежными странами, иностранный (въездной) туризм, делегации, туристы, поезда дружбы и мира.

Сегодня туризм оказывает значительное влияние на уровень и стиль жизни современного общества. Он укрепляет мир и дружбу между народами, облегчает взаимопонимание между людьми. Отношение к развитию международного туристского обмена как к способу увеличения валютной платёжеспособности страны, а также как к форме отдыха начало складываться ещё во второй половине XX в. Постепенно туризм стал всё более важным общественно-экономическим явлением, заслуживающим внимания ряда наук, в том числе истории. Одним из основных проводников такого рода контактов в Украинской ССР являлось Украинское общество дружбы и культурной связи с зарубежными странами (далее — УОДКС), действовавшее на международной арене с 1959 по 1991 г.

Хронологические рамки исследования охватывают период с 1959 по 1991 г. Выбор нижней границы объясняется тем, что в 1959 г. было образовано УОДКС. Его создание было связано с завершением затяжного периода холодной войны и началом хрущёвской оттепели. Верхняя граница научного поиска связана со временем ликвидации Общества — 1991 г.

Значительное внимание исследованию туристических связей УССР с социалистическими странами уделяли советские историки. Накопленный и изученный ими фактический материал можно использовать и сегодня, несмотря на его марксистско-ленинскую направленность. Особое значение представляют исследования И. Н. Мельниковой, И. Н. Кулинич, П. С. Сохани («Сотрудничество общественных организаций стран социализма», «На магистральных путях дружбы и братерства»), О. П. Куценко, Л. Л. Прокопенко («Дружать міста — дружать народи»), М. В. Знаменской («Дружба миллионов»), К. А. Колосовой («Міжнародні культурні зв'язки України»), В. П. Бондаря («Солідарність і дружба»), Л. Я. Зрезарцевой («Міцніє братня співдружність»), В. У. Павелко («Дружба народів — дружба культур»).

Новейшая историография представлена эпизодическими исследованиями. Так, Г. П. Докашенко в рамках докторского исследования изучает роль организации в развитии украинско-болгарских отношений. Кандидатские диссертации Л. П. Борисовой и О. В. Чижиковой посвящены деятельности советских обществ дружбы и культурной связи со стра-

нами Азии. Вопросы же УОДКС рассматриваются ими частично.

Исходя из практической и теоретической актуальности проблемы целью статьи является исследование деятельности Украинского общества дружбы и культурной связи с зарубежными странами по приёму иностранных туристов из социалистических стран (1959–1991 гг.).

Источниковой базой исследования являются документы, преимущественно впервые вводимые в научный оборот. Это архивные материалы Центрального государственного архива высших органов власти и управления Украины (ЦГАВОВУ Украины) и Центрального государственного архива общественных организаций Украины (ЦГАООУ), рассекреченные в 1992 г.

После Второй мировой войны международный туризм формировался как целенаправленная деятельность, связанная с предоставлением услуг иностранным туристам на территории, которая их принимает (въездной или иностранный туризм), и гражданам страны постоянного проживания, которые путешествовали за рубежом (выездной или зарубежный туризм). В отличие от Западных стран УССР не имела давних традиций иностранного туризма, он начал развиваться лишь во второй половине 1950-х гг. и приобрёл положительную динамику. Так, если в 1959 г. на Украине побывало 57 тыс. туристов, то в 1984 г. этот показатель составил 605 тыс.<sup>1</sup> Снижение турпотоков было зафиксировано лишь в 1965, 1968 и 1974 гг., что соответствовало мировым тенденциям. Пик прибытий пришёлся на 1980 г. — год XXII летних Олимпийских игр в Москве. Показатель туристических прибытий увеличился в 1,7 раза и составил 975 938 прибытий<sup>2</sup>.

Помимо коммерческой функции международный туризм в СССР выполнял ещё идеологическую — способствовал пропаганде социалистического строя. Для реализации этой функции советская власть привлекала общественные организации. Наиболее активно в этом направлении действовало Украинское общество дружбы и культурной связи с зарубежными странами — организация, имеющая широкую географию зарубежных связей и значительную массовую базу.

Термин «иностраный турист» трактовался в советских документах в соответствии с его опреде-

лением Римской конференцией ООН по туризму и путешествиям 1963 г. Так, под иностранным туристом понималось лицо, выехавшее за пределы страны, в которой оно постоянно проживает, в другое государство на срок от суток до 3–6 месяцев, с любой целью, кроме осуществления профессиональной деятельности. Туристами считались граждане, целью поездки которых являлись развлечения, поездки к морю, семейные причины, лечение и другие соображения, заседания, съезды, служебные дела, учёба за границей. В советской статистике выделялись следующие группы иностранных туристов: делегации, студенты-иностранцы, туристические группы, участники поездок дружбы и мира. Туристические контакты осуществлялись в рамках туристических путевок, реализуемых «Интуристом»; движения пограничных областей и городов УССР с другими странами мира; мероприятий, организованных УОДКС; зарубежных контактов по линии других общественных организаций.

УОДКС обслуживало иностранных гостей, которые приезжали в УССР как по приглашению непосредственно Общества, так и других организаций — «Интуриста», творческих и профессиональных союзов, Советов депутатов трудящихся, министерств, ведомств и т. д. Приём осуществлялся непосредственно аппаратом Общества или совместно с активом республиканских, областных и городских отделений дружбы, отраслевыми секциями, их областными отделениями, агентствами «Интуриста» и республиканским Управлением по иностранному туризму.

Страны-поставщики туристов в УССР делились на три категории: социалистические, капиталистические и развивающиеся. В течение более тридцати лет в структуре въездных туристических потоков, обслуженных УОДКС, явно доминировали социалистические страны. Их доля колебалась от 98 % (1959 г.) до 76 % (1984 г.) и в среднем составляла 86 %. Долю капиталистических стран в 1959 г. была в пределах 2 % и достигла своего пика в 1984 г. — 19 %, в среднем же составляла 11 %. Кризисные явления конца 1980-х гг. повлияли прежде всего на снижение турпотоков из капстран (–43 %) и привели их к возврату на уровень начала 1970-х гг.

Высокие показатели выездных туристических потоков из стран социалистического содружества были связаны с рядом факторов: упрощённые визовые формальности, упорядоченный обмен национальных валют, единые требования

<sup>1</sup> См.: ЦГАВОВУ Украины. Ф. 5110. Оп. 1. Д. 1092. Л. 7; Д. 3507. Л. 11.

<sup>2</sup> См.: ЦГАООУ. Ф. 1. Оп. 24. Д. 6188. Л. 113.

к расчётам за оказанные услуги между странами<sup>1</sup>. Немаловажное влияние оказывали также личные контакты руководителей Украинского общества дружбы с посольствами социалистических стран в Москве. Так, в программу посещения УССР представителями посольств обязательно включалось посещение соответствующих Обществ дружбы и участие в мероприятиях, устраиваемых ими. Например, в 1961 г. Украинское общество дружбы посетили: первый секретарь посольства Германской Демократической Республики Бухта, представители посольства Корейской Народно-Демократической Республики, советник посольства Румынской Народной Республики Стан Валериан, советник посольства Венгерской Народной Республики Йожеф Олах, временный поверенный в делах ГДР профессор Хайнц Абрахам и атташе посольства ГДР в СССР Нестлер<sup>2</sup>.

Страны социалистической системы поставляли туристов в УССР с разной интенсивностью. Объёмы въездных потоков определялись внешнеполитическими событиями. Так, страны со сложившейся моделью «самобытного социализма» — Югославия, Китай, Албания, КНДР, имеющие определённые идеологические и политические разногласия с Советским Союзом, отправляли в республику незначительное количество своих граждан. Страны же социалистического содружества со сформировавшейся моделью «реального социализма» — восточноевропейские государства — являлись основными поставщиками туристов.

Наиболее активную динамику въездных потоков демонстрировали Чехословакия, ГДР, Болгария и Польша. Количество въездных туристов из этих государств с 1959 по 1984 г. увеличилось в 9, 8, 5 и 5 раз соответственно. Абсолютного лидера выделить среди них не представляется возможным, поскольку все государства показывали стабильные результаты и в разные годы делили между собой пальму первенства. Максимальный результат в 1984 г. продемонстрировала Чехословакия — 36 128 прибытий. Среди соцстран наименьший интерес к путешествиям в УССР проявляли граждане Югославии, Румынии и Венгрии. Два последних государства вообще демонстрировали снижение количества въездных туристов в середине 1960-х гг., что объ-

ясняется определёнными проблемами во взаимоотношениях с Советским Союзом.

В работе с зарубежными туристами из соцстран УОДКС использовало такие формы, как организация торжественных собраний и вечеров дружбы, концертов, встреч, митингов, бесед по специальности; участие в мероприятиях, посвящённых социалистическим странам и советским праздникам; посещение предприятий, колхозов, культурно-просветительских, научных и медицинских учреждений, вузов и школ. Используя свою массовую членскую базу (1973 г. — 4 776 коллективных членов, 41 790 активистов), УОДКС привлекало к работе с туристами передовиков производства, руководителей министерств и ведомств, учёных, писателей, художников, композиторов, учителей, врачей и т. д. В ходе дружеских встреч решались конкретные вопросы обмена опытом в производственной и культурной сферах, которые имели важное значение для обеих сторон<sup>3</sup>.

Главным центром приёма туристов в УССР являлся Киев. 75% всех туристических маршрутов по Украине предусматривали посещение столицы. Отдельно нужно выделить Полтаву и Чернигов, их посещение было связано с историко-культурными объектами. В целом, исходя из анализа перемещений иностранных туристов, можно выделить следующие туристические зоны республики: северная — Киев, Чернигов (культурно-познавательные, деловые цели); южная — Одесса, Ялта, Севастополь (культурно-познавательные, лечебно-оздоровительные, развлекательные, деловые цели); западная — Львов, Тернополь, Ужгород, Черновцы (культурно-познавательные, лечебно-оздоровительные цели); восточная — Харьков, Донецк, Ворошиловград (ныне Луганск), Запорожье, Краснодар, Жданов (ныне Мариуполь) (культурно-познавательные, деловые цели); центральная — Полтава (культурно-познавательные цели).

Туристический обмен между соцстранами и СССР осуществлялся на плановой основе. Так, ежегодно между советскими обществами дружбы и обществами, комитетами дружбы с СССР в соцстранах подписывались планы сотрудничества, согласно которым осуществлялся обмен делегациями (в количестве 3–5 человек), специализированными туристическими группами (30–35 человек) и поездами дружбы и мира (330–360 человек).

<sup>1</sup> См.: ЦГАВОВУ Украины. Ф. 5110. Оп. 1. Д. 2053. Л. 25.

<sup>2</sup> См.: Там же. Д. 2054. Л. 42.

<sup>3</sup> См.: Там же. Д. 3108. Л. 12.

В состав зарубежных делегаций входили руководящие работники обществ дружбы с СССР, представители посольств, журналисты, участники приграничного обмена, традиционных эстафет мира и дружбы, Дней национальной культуры. Лидером по количеству делегаций, посещающих УССР, была Польша. Обмен осуществлялся согласно планам пограничного обмена между Львовской, Волынской областями республики, а также Люблинским и Жешувским воеводствами Польши. В составлении таких планов принимало участие как УОДКС, так и другие общественные организации, министерства и ведомства. Последние активно обращались к Обществу дружбы за помощью в обслуживании туристов. Так, лишь четверть из обслуженных делегаций были непосредственно приглашены УОДКС, а остальные — Союзом дружбы, Государственным комитетом по культурным связям с зарубежными странами при Совете министров СССР, Советским комитетом защиты мира, Комитетом советских женщин и др.

Если работа с делегациями была традиционной, то есть проводилась Обществом ещё до реорганизации, то приём зарубежных туристических групп начался лишь с 1959 г.<sup>1</sup> Явным лидером по количеству въездных туристов в Украину была Болгария. В 1961–1983 гг. общественность УССР встречалась с членами специализированных туристических групп: немецкими учителями; передовиками производства Болгарии, Венгрии и Польши; ветеранами рабочего и коммунистического движений Чехословакии, Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии; инженерами и научно-техническими рабочими ГДР и Польши; преподавателями русского языка и деятелями культуры братских стран. Всего же за этот период только в Киеве был организован приём более 600 делегаций и 1 600 тургрупп из европейских социалистических стран<sup>2</sup>.

Приезд туристических групп традиционно совпадал с празднованием юбилейных дат. В частности, в 1961 г. в связи с 40-летием Коммунистической партии Чехословакии Обществом дружбы была проведена большая работа с участниками туристических групп из ЧССР — заслуженными членами компартии Чехословакии. Для участников этих групп устраивались встречи на вокзале, встречи-беседы со старыми членами КПСС в Президиуме

Верховного Совета УССР, в УОДКС, на заводе «Красный гумовик», в филиале Центрального музея В. И. Ленина, в Институте марксизма-ленинизма при ЦК КПУ, в клубе завода «Арсенал», в Высшей партийной школе при ЦК КПУ<sup>3</sup>.

Основной формой информационно-пропагандистской работы была экскурсия по городу, а её главным содержанием — пропаганда материалов съездов КПСС, итогов экономического и культурного развития за пятилетки. Например, 1975 год прошёл под знаком 30-летия Победы советского народа во Великой Отечественной войне: в Одессе иностранных туристов проводили к Алее Славы, к катакомбам. Кроме экскурсий по городу иностранцы посещали объекты показа (завод «Центролит», Нижнеднепровскую насосную станцию, совхоз «Россия» Великомихайловского района, колхоз «Заря» Овидиопольского района)<sup>4</sup>.

Маршруты экскурсий по городу и методические пособия подлежали согласованию в обкомах и горкомах КПУ. В подавляющем большинстве замечания и рекомендации касались идеологических аспектов. В результате программы экскурсий не всегда находили понимание со стороны туристов. Их недовольство вызывала также недоступность некоторых объектов.

С 1959 г. в СССР была организована новая форма обмена туристами со странами социалистического содружества, которая не знала аналогов мире, — поезда дружбы и мира (специализированные поезда). Такие поезда представляли собой массовые туристические поездки граждан в дружественные страны с какой-либо культурной или общественно-политической целью. Формированием и приёмом поездов дружбы УОДКС занималось совместно с «Интуристом».

Лидером по отправке поездов дружбы и мира в Украину была ГДР, которая отличалась самым высоким спросом на туристические поездки среди соцстран. Данный факт объясняется высокой платёжеспособностью граждан этой страны. Активность проявляли также Венгрия и Чехословакия. Наиболее интенсивно пребывали поезда дружбы на праздники 8 Марта, 1 и 9 Мая. Поезда формировались из иностранцев трёх-четырёх профессий, которые встречались с активистами, коллегами по профессиям в УОДКС, на предприятиях, в учебных заведениях, научных и культурных

<sup>1</sup> См.: ЦГАООУ. Ф. 1. Оп. 24. Д. 5380. Л. 56.

<sup>2</sup> См.: ЦГАВОВУ Украины. Ф. 5110. Оп. 1. Д. 2634. Л. 35.

<sup>3</sup> См.: Там же. Л. 36.

<sup>4</sup> См.: Там же. Д. 3146. Л. 10.

учреждениях, принимали участие во встречах-митингах, вечерах и концертах дружбы. В ходе таких массовых поездок устанавливались личные контакты и производился обмен производственным опытом. Например, в 1972 г. была проведена работа со спецпоездами представителей сельского хозяйства Румынии, которые побывали в колхозах Винницкой области; для участников поезда дружбы из ГДР была организована встреча с членами бригад завода «Большевик»<sup>1</sup>.

Маршруты поездов дружбы были довольно разнообразными. Они формировались как по городам Украины, так и России и Белоруссии. Так, в 1972 г. значительная работа была проведена с участниками спецпоезда из Катовицкого воеводства Польши, которые находились в УССР 10 дней и посетили Львов, Киев, Одессу и Минск<sup>2</sup>.

Несмотря на результативность данной формы связей, в установлении и расширении дружеских контактов, в середине 1970-х гг. количество поездов дружбы из соцстран начало сокращаться. Причиной тому стал режим экономии на предприятиях, профсоюзы которых финансировали

<sup>1</sup> См.: ЦГАВОВУ Украины. Ф. 5110. Оп. 1. Д. 2502. Л. 8.

<sup>2</sup> См.: Там же. Л. 10.

основную часть стоимости туристической поездки. Так, в 1985 г. их число сократилось на 58 % по сравнению с 1977 г.<sup>3</sup>

Свидетельствами результативности работы Общества были позитивные отзывы членов делегаций, письма которые они присылали после возвращения домой, их выступления в прессе о пребывании на Украине.

Таким образом, в период с 1959 по 1991 г. УОДКС являлось одним из лидеров в УССР по приёму въездных туристов. Особенность её деятельности заключалась в использовании широких масс общественности на добровольных началах в работе с иностранцами. Цели и формы деятельности Общества зависели от социально-экономической формации государств-поставщиков туристов. Так, работа с туристами из соцстран была нацелена на взаимное укрепление дружбы и деловых связей. Турпоездки из этой группы стран отличались массовостью, что позволило использовать уникальную для того времени форму контактов — поезда дружбы и мира. При этом идеологизация, которая пронизывала цели и содержания деятельности Общества, негативно влияла на двухстороннее общение.

<sup>3</sup> См.: Там же. Д. 3146. Л. 11.

*Поступила в редакцию 2 марта 2016 г.*

**Для цитирования:** Дитковская, С. А. Из опыта взаимодействия Украинского общества дружбы с туристами из социалистических стран (1959–1991) / С. А. Дитковская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 76–80.

#### **Сведения об авторе**

**Дитковская Светлана Алексеевна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Украина. [ditkovska@yandex.ua](mailto:ditkovska@yandex.ua)

## **PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2017, vol. 2, no. 1, pp. 76–80.

### **From the Work of the Ukrainian Society of Friendship with Tourists from Socialist Countries (1959–1991)**

#### **S. A. Ditkovska**

Lugansk Taras Shevchenko National University, Lugansk, Ukraine  
[ditkovska@yandex.ua](mailto:ditkovska@yandex.ua)

In article it is proved that the Ukrainian society of friendship in the work with tourists have used such forms as organization of solemn assemblies and friendship evening parties, concerts, visiting enterprises, cultural and educational establishments. Scientists, writers, artists, composers, teachers, doctors, etc were engaged to the work with tourists. Tourists arrived as delegation groups, specialized tour groups, friendship and peace trains.

**Keywords:** *intellectual property, intangible assets, the service life of facilities, effectiveness, evaluation methods.*

# СПЕЦИФИКА ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ

А. В. Медяник

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко, Луганск, Украина*

Рассмотрены вопросы управления рисками в туристической индустрии и разработки путей совершенствования системы управления рисками на туристическом предприятии. Обосновывается использование методов риск-менеджмента в отношении деятельности туроператора как ключевой фигуры на рынке туристических услуг.

**Ключевые слова:** *управление, риск, вероятность, неопределённость, риск-менеджмент, избегание, удержание риска, передача риска, диверсификация.*

В современных условиях экономических изменений источниками повышенной сложности управления являются высокая степень неопределённости рыночной ситуации — риски, нестабильность спроса на товары и услуги, ужесточение конкуренции, нехватка финансовых ресурсов, рост издержек, падение производительности, ухудшение качества предоставления услуг. Обеспечение безопасности всегда было важнейшей проблемой человечества во всех сферах деятельности.

Управление рисками, или риск-менеджмент представляет собой процесс принятия и выполнения управленческих решений, направленных на снижение вероятности возникновения неблагоприятного результата и минимизацию возможных потерь, вызванных их реализацией.

Именно использование методов риск-менеджмента в отношении деятельности туроператора как ключевой фигуры на рынке туристических услуг позволяет оптимизировать имеющиеся риски и спрогнозировать возможные.

Основополагающим принципом в работе любой коммерческой организации (производственного предприятия, коммерческого банка, туристической фирмы) в условиях перехода к рыночным отношениям выступает стремление к получению максимальной прибыли. Однако существует ограниченность данного стремления, которое состоит в вероятности убытков. Именно в данном случае появляется понятие риска.

Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса со стороны научных и деловых кругов к вопросам определения, оценки и управления рисками. Глобализация и серьёзные политические изменения, развитие научно-технического прогресса, абсолютная информатизация — все эти явления привели к ус-

ложнению и увеличению динамизма всех сторон жизни общества. Результатом данных процессов явилось возрастание рисков внешней и внутренней среды предприятий различных отраслей и форм собственности.

Сегодня, в период активного развития туристической индустрии важное значение приобретает именно контроль рисков. Каждый работник туристического предприятия несёт ответственность за жизнь и здоровье потребителей — туристов, которые постоянно подвергаются опасности. При предоставлении туристических услуг должен быть обеспечен приемлемый уровень риска для жизни, здоровья и собственности туристов — как в обычных условиях, так и в чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть в месте пребывания и отдыха [3; 5].

Параллельно с этим предприятия туристической индустрии сталкиваются с опасностью не только тогда, когда речь идёт о жизни и здоровье клиентов, — любое предприятие сталкивается с рисками, которые связаны с коммерческой, производственной, посреднической и другими видами деятельности.

Для предприятий, функционирующих в условиях рыночных отношений, заведомым «проигрышем» является и стратегия абсолютной минимизации операционного риска, и стратегия его абсолютного игнорирования.

Игнорирование или недооценка хозяйственного риска при разработке тактики и стратегии экономической политики предприятий, принятии конкретных решений неизбежно сдерживают развитие общества, научно-технический прогресс, обрекают экономическую систему на застой.

В основу исследования легли работы таких отечественных и зарубежных специалистов, как

И. Т. Балабанов, П. Г. Грабовой, С. Я. Петрова, К. Г. Романова, М. Б. Биржаков, Н. В. Хохлов, Г. В. Чернова, К. В. Балдин, О. А. Фирсова и др. Особую актуальность данный вопрос в научных и практических исследованиях получил в связи с ростом значимости сферы услуг в мировой экономике, в частности в связи с увеличением спроса на услуги индустрии туризма. Сегодня есть потребность в более основательных исследованиях вопроса управления рисками на туристических предприятиях.

**Целью статьи** является исследование особенностей управления рисками в туристической индустрии, разработка путей совершенствования системы управления рисками на туристическом предприятии.

Всякая туристическая деятельность связана с определёнными рисками — финансовыми, природно-естественными, экологическими, политическими, транспортными, коммерческими, инвестиционными, инфляционными, валютными, обусловленными покупательной способностью клиентов — с внутренними рисками, которые формируются в процессе создания туристического продукта, и внешними, то есть воздействующими извне. Наличие такого количества разновидностей рисков, которые для каждого отдельного туристического предприятия являются особыми, обуславливает необходимость их анализа, учёта и управления.

Риск — это деятельность, которая связана с преодолением неопределённости в ситуации неизбежного выбора, в процессе которой есть возможность количественно и качественно оценить вероятность достижения ожидаемого результата, неудачи и отклонения от цели.

Таким образом, чётко прослеживается тесная взаимосвязь риска, вероятности и неопределённости. Чтобы максимально точно раскрыть сущность категории «риск», необходимо определить такие понятия, как «вероятность» и «неопределённость», поскольку именно эти два явления лежат в основе рисков.

Понятие «вероятность» является фундаментальным для теории вероятностей и позволяет количественно сравнивать события по степени их возможности. Вероятностью события является определённое число, которое тем больше, чем более возможно событие. Вероятность — это возможность получения определённого результата. Событием с большей вероятностью считается то событие, которое происходит чаще.

Неопределённость же предполагает наличие факторов, при которых результаты действий не являются детерминированными, а степень возможного влияния этих факторов на результаты неизвестна — например, это неполнота или неточность информации. Условия неопределённости, которые имеют место при любых видах предпринимательской деятельности, в том числе и туристической, являются предметом исследования и объектом постоянного наблюдения экономистов самых различных профилей, а также специалистов других отраслей (юристов, социологов, политологов, психологов и т. п.).

Сложность классификации рисков заключается в их многообразии. Предпринимательские фирмы сталкиваются с риском всегда при решении как текущих, так и долгосрочных задач. Существуют определённые виды рисков, действию которых подвержены все без исключения предпринимательские организации.

Кроме того существуют и специфические виды риска, характерные для определённых видов деятельности: так, банковские риски отличаются от рисков в страховой деятельности, а последние, в свою очередь, от рисков в туризме. Спектр рисков очень широк — от пожаров и стихийных бедствий до межнациональных конфликтов, изменений в законодательстве, регулирующем предпринимательскую деятельность, и инфляционных колебаний. В качестве примера в туроперейтинге могут служить политические, экономические риски и др., непосредственно влияющие на туристическую деятельность.

Независимо от сферы деятельности предприятие сталкивается с риском на разных этапах своего функционирования, и, естественно, причин возникновения конкретной рискованной ситуации может быть весьма много. Обычно под причиной возникновения подразумевается какое-то условие, вызывающее неопределённость исхода ситуации. На наш взгляд, для риска такими источниками являются:

- непосредственно хозяйственная деятельность;
- деятельность самого предпринимателя;
- недостаток информации о состоянии внешней среды, оказывающей влияние на результат предпринимательской деятельности.

В туристической деятельности принято подразделять риски по сфере возникновения на внешние и внутренние. Источником возникновения внеш-

них рисков является внешняя среда по отношению к туристическому предприятию. Предприниматель не может оказывать на них влияние, он может только предвидеть и учитывать их в своей деятельности. Таким образом, к внешним относятся риски, непосредственно не связанные с деятельностью туристического предприятия. В данном случае речь идёт о непредвиденных изменениях законодательства, регулирующего предпринимательскую деятельность; о неустойчивости политического режима в стране деятельности и других ситуациях, а соответственно, и о потерях предпринимателей, возникающих в результате начавшейся войны, национализации, забастовок, введения эмбарго и т. п.

На наш взгляд, именно оценка риска является важнейшей составляющей общей системы управления риском. Она представляет собой процесс определения количественным или качественным способом величины, то есть степени риска.

Следует выделить следующие способы оценки степени риска:

- на основе финансового анализа;
- на основе целесообразности затрат.

Наиболее точные решения позволяет получить количественная оценка риска. Однако осуществление количественной оценки встречает и наибольшие трудности, связанные с тем, что для количественной оценки рисков нужна информация соответствующего объёма и качества.

Из-за трудностей, связанных с недостатком информации, времени, а иногда и с невозможностью проведения данного расчёта в силу отсутствия необходимых данных относительная оценка риска на основе анализа финансового состояния предприятия представляет сегодня особый интерес. Это один из самых доступных методов оценки риска как для предпринимателя-владельца предприятия, так и для его партнёров.

В случаях когда рассчитать риск невозможно, принятие рискованных решений происходит с помощью эвристики.

Эвристика представляет собой совокупность логических приёмов и методических правил теоретического исследования и отыскания истины, то есть это правила и приёмы решения особо сложных задач. Риск-менеджмент имеет свою систему эвристических правил и приёмов для принятия решений в условиях риска [6. С. 42].

Основные правила риск-менеджмента заключаются в следующем:

- не следует рисковать больше, чем это может позволить собственный капитал;
- следует учитывать последствия риска;
- не следует рисковать многим ради малого;
- положительное решение принимается лишь при отсутствии сомнения;
- при наличии сомнений принимаются отрицательные решения;
- не следует думать, что всегда существует только одно решение.

Управление рисками (риск-менеджмент) представляет собой процесс принятия и выполнения управленческих решений, направленных на снижение вероятности возникновения неблагоприятного результата и минимизацию возможных потерь, вызванных их реализацией.

Современная экономическая наука представляет риск как вероятное событие, в результате наступления которого могут произойти только нейтральные или отрицательные последствия. Если событие предполагает наличие как положительных, так и отрицательных результатов (спекулятивный риск), то оно исследуется, как правило, экспертами недобросовестно. Эти события имеют дуальную природу и всегда могут быть разделены на «шанс» (предполагаемое событие, способное принести кому-либо пользу, выгоду, прибыль) и «риск» (предполагаемое событие, способное принести кому-либо ущерб, убыток).

Дуальные события могут быть сопутствующими (реализация шанса может повлечь за собой риск, или наоборот), взаимоисключающими или независимыми (реализация шанса и риска не зависит друг от друга, а определяется обстоятельствами и неопределённостью). Именно поэтому в целях создания стройной системы взглядов на риск-менеджмент следует признать все риски чистыми, а дуальные события, определённые как «спекулятивные», подвергать повторному анализу.

В основе риск-менеджмента лежат целенаправленный поиск и организация работы по снижению степени риска, искусство получения и увеличения дохода (выигрыша, прибыли) в неопределённой хозяйственной ситуации.

Конечная цель риск-менеджмента соответствует целевой функции предпринимательства. Она заключается в получении наибольшей прибыли при оптимальном, приемлемом для предпринимателя соотношении прибыли и риска [1. С. 73].

Цель риск-менеджмента состоит в повышении

конкурентоспособности хозяйствующих субъектов с помощью защиты от реализации чистых рисков.

Риск-менеджмент включает в себя стратегию и тактику управления. Под стратегией управления понимаются направление и способ использования средств для достижения поставленной цели. Этому способу соответствует определённый набор правил и ограничений для принятия решения. Стратегия позволяет сконцентрировать усилия на вариантах решения, не противоречащих принятой стратегии, отбросив все другие варианты. После достижения поставленной цели стратегия как направление и средство её достижения прекращает своё существование. Новые цели ставят задачу разработки новой стратегии. Тактика — это конкретные методы и приёмы для достижения поставленной цели в конкретных условиях. Задачей тактики управления является выбор оптимального решения и наиболее приемлемых в данной хозяйственной ситуации методов и приёмов управления [2. С. 96].

В рамках функционального подхода к управлению существуют варианты классификации управленческих функций по разным признакам и с различной детализацией. Наиболее продуктивной, является точка зрения, согласно которой все управленческие функции подразделяются на две группы:

- общие;
- специальные.

Общие функции не учитывают характер объекта управления, его специфику и имеют отношение собственно к функциям управления, а специальные вытекают из функциональных обязанностей должностных лиц и относятся к видам экономической деятельности. В этой ситуации управление туристическими рисками целесообразно определить как специальную функцию менеджмента туристического предприятия, которая служит своеобразным связующим звеном между его структурными элементами: менеджментом туристического продукта и организационным менеджментом.

Приёмы риск-менеджмента достаточно хорошо изучены в деятельности различных экономических систем, однако слабо формализованы в туристском секторе. Поэтому нами видится необходимость применения инструментария управления рисками к туристским предприятиям. Проиллюстрируем методы риск-менеджмента в отношении деятельности туроператора как ключевой фигуры на рынке туристских услуг.

**Избежание** — предотвращение риска эффективно в тех случаях, когда уровень риска оказывается

неприемлемо высоким для туроператора, поэтому ему предпочтительнее уклониться от мероприятия, связанного с риском, чем принять на себя риск и управлять им. Метод избегания риска предполагает отказ от контактов со многими контрагентами и от внедрения туристских программ, выполнимость которых вызывает серьёзные сомнения. Данный метод ориентирует туроператора на работу только с убедительно подтвердившими свою надёжность партнёрами. Такой подход применим и к потребителям, покупающим туристский продукт у туроператорских представительств. В случае внезапного отказа туриста оплатить забронированный тур, требования отсрочки, наличия отрицательной «туристской истории» представителю туроператора целесообразно включить такого потребителя в «чёрный список» и отказаться от продолжения контактов с ним. Тем самым туроператор снизит уровень финансовых рисков и подтвердит свою репутацию серьёзного предприятия.

**Методы удержания риска** (оставление и использование риска субъектом управления, то есть туроператором) применяются главным образом при разработке и внедрении таких туристских программ, коммерческий успех которых не гарантирован, но может принести прибыль и пользуется спросом у определённых групп туристов. Как правило, это те виды деятельности, которые ещё широко не опробованы в туристском бизнесе, но имеют большой потенциал использования. Речь идёт о разновидностях активного туризма (прежде всего экстремального), требующих значительной физической подготовки и доступных далеко не всем категориям туристов. В данном случае происходит мультипликативный эффект риска: повышенные риски несут сами туристы как субъекты экстремального туризма, а также туроператоры и турагенты как производители и продавцы туристского продукта. Их риски связаны со сложностью детальной проработки этих специфических туристских программ и проблемами нахождения оптимального баланса по критерию «безопасность—прибыльность». Кроме того, индивидуальность и количественная ограниченность предложений по активному туризму делают его дорогостоящим продуктом, и поэтому отсутствует возможность «массового производства», а именно оно в настоящее время и приносит основную прибыль туроператорам.

**Передача (страхование) риска** представляет собой перевод риска от одного субъекта управления (туроператора) к другому (страховой компании).

На туристическом рынке могут применяться нормы как личного, так и имущественного страхования. В первом случае объектами страхования являются интересы, связанные с возможным причинением вреда жизни и здоровью туристов, оказанием им медицинских услуг (страхование от несчастных случаев, медицинское страхование). Во втором случае гражданское законодательство регулирует три вида страхования: страхование имущества, гражданской ответственности и предпринимательских рисков.

На наш взгляд, всю совокупность рисков туристского комплекса следует разделить на две группы:

- туристические риски (влияющие на туристов при планировании и осуществлении туров);
- экономические (влияющие на деятельность предприятий туристского комплекса).

Поэтому целесообразно и виды страхования идентифицировать подобным образом.

В первую группу следует включить следующие элементы:

- обязательное и добровольное медицинское страхование туристов;
- страхование туристов от несчастных случаев;
- страхование предметов личного пользования и туристского снаряжения;
- страхование расходов туристов при несовершенной поездке;
- страхование гражданской ответственности туристов, временно выезжающих за границу (включая и автогражданскую ответственность);
- специфические виды страхования (страховки на случай «плохой погоды», невозвращения, неказания отдельных видов услуг и т. д.).

Вторая же группа видов страхования может включать:

- обязательное страхование финансовой ответственности туроператора за неисполнение принятых обязательств;
- страхование имущества туроператора;
- страхование предпринимательских рисков туроператорской деятельности;
- специфические виды страхования.

**Метод самострахования** как один из способов снижения степени риска является весьма интересным для туроператора. Желая снизить свои риски туроператор образует за счёт внутренних ресурсов (отчисления от прибыли) свой собственный страховой (резервный) фонд, использование которого позволяет оперативно преодолевать временные затруднения. Однако самострахование

не может обеспечить защиту от крупных рисков и омертвляет зарезервированные ресурсы.

**Метод создания системы ограничений** предполагает установление чётких лимитов текущей деятельности туроператора. Это могут быть, например, предельные суммы средств на содержание аппарата управления, минимальный пороговый уровень комиссий, максимальное количество видов туристских программ и предложений, максимальное число туристических агентств, имеющих договоры на реализацию туристического продукта и т. д. Целесообразным для туроператора является установление диапазона изменения основных показателей финансово-хозяйственной деятельности (коэффициентов ликвидности, манёвренности, автономии и др.).

Ключевыми инструментами туроператорского риск-менеджмента являются **методы диссипации (рассеивания)**. Сущность данной группы методов заключается в организационном, финансовом и технологическом разделении риска с другими контрагентами, а также его региональное или зональное распределение. На практике эти методы могут осуществляться в виде организационного объединения различных участников туристического рынка, заинтересованных в общем успехе. В результате туроператор уменьшает уровень собственного риска, привлекая к решению проблем в качестве партнёров независимых юридических лиц. Для этой цели могут создаваться альянсы с гостиницами и перевозчиками, туроператоры могут вступать в различные консорциумы, ассоциации и т. д.

Реализация метода диссипации — диверсификации в туристическом бизнесе реализуется по двум направлениям [6. С. 148]:

1) диверсификация видов деятельности, понимаемая как увеличение числа используемых или готовых к использованию туристических программ; расширение спектра предоставляемых туристических услуг; формирование предложений, ориентированных на различные группы туристов и т. д. Круг использования метода диверсификации очень широк, поскольку современный рынок туроператорских услуг включает деятельность во многих областях внутреннего и международного туризма;

2) диверсификация туристических зон и потребителей, то есть работа как на внутреннем, так и на зарубежном рынке с разными категориями туристов. Это позволяет туроператорам неудачу

на одном или нескольких из них компенсировать успехами на других; при этом желательно равномерное распределение объёмов деятельности во всех секторах рынка.

Не следует забывать и о специфике работы конкретного туроператора, поскольку, вопреки тенденции многопрофильности туроператорской деятельности, остаются ещё узкоспециализированные предприятия. Поэтому, например, туроператору, предоставляющему на отечественном рынке услуги экологического туризма, не следует выступать в роли организатора пляжных туров за рубежом. В этом случае диверсификация приводит к увеличению рисков. Туроператорам необходимо глубже осваивать уже занятую ими «рыночную нишу», выходить на те рынки, которые близки к их профильной деятельности.

Таким образом, туристический бизнес, как и любой вид предпринимательства, содержит в себе огромное количество явных и скрытых угроз, одинаково опасных как для туристов, так и для производителей и реализаторов туристических услуг. В связи с этим риски в туризме имеют обширную классификацию по разным признакам.

Управление рисками, или риск-менеджмент представляет собой процесс принятия и выполнения управленческих решений, направленных на снижение вероятности возникновения неблагоприятного результата и минимизацию возможных

потерь, вызванных их реализацией.

Именно использование методов риск-менеджмента в отношении деятельности туроператора как ключевой фигуры на рынке туристических услуг позволяет оптимизировать имеющиеся риски и спрогнозировать возможные.

### Список литературы

1. Балдин, К. В. Управление рисками : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям экономики и упр. / К. В. Балдин, С. Н. Воробьёв. — М. : Юнити-Дана, — 2012. — 511 с.
2. Воробьёв, С. Н. Управление рисками в предпринимательстве / С. Н. Воробьёв, К. В. Балдин. — М. : Дашков и К°, 2011. — 482 с.
3. Куашбаев, С. Активизация развития сферы туризма на основе совершенствования её коммуникативной подсистемы / С. Куашбаев, Д. А. Куланова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 47–55.
4. Овчаров, А. О. Управление рисками в сфере туристических услуг / А. О. Овчаров // Вестн. С.-Петерб. ун-та. — 2008. — № 2. — С. 148–160.
5. Печерица, Е. В. Теоретические и практические аспекты внедрения инноваций в туризме и гостиничном бизнесе / Е. В. Печерица // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 56–70.
6. Фирсова, О. А. Управление рисками организации : учеб. пособие / О. А. Фирсова. — М., 2012. — 82 с.

*Поступила в редакцию 29 февраля 2016 г.*

**Для цитирования:** Медяник, А. В. Специфика процесса управления рисками на предприятиях туристической индустрии / А. В. Медяник // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 81–87.

### Сведения об авторе

**Медяник Адриана Викторовна** — кандидат экономических наук, доцент кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Украина, [adrianamedyanik@yandex.ru](mailto:adrianamedyanik@yandex.ru)

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2017, vol. 2, no. 1, pp. 81–87.

### Specificity of the Risk Management Process at the Enterprises of the Tourism Industry

**A. V. Medyanik**

Lugansk Taras Shevchenko National University, Lugansk, Ukraine  
[adrianamedyanik@yandex.ru](mailto:adrianamedyanik@yandex.ru)

The article considers issues of risk management in the tourism industry and develop ways to improve the system of risk management in a tourism enterprise. We demonstrate the use of methods of risk management in relation to the activities of the tour operator as a key figure in the market of tourist services.

**Keywords:** *management, risk, probability, uncertainty, risk management, avoidance, risk retention, risk transfer and diversification.*

### References

1. Baldin K.V., Vorobev S.N. *Upravleniye riskami* [Risk Management]. Moscow, 2012. 511 p. (In Russ.).
2. Vorob'yov S.N., Baldin K.V. *Upravleniye riskami v predprinimatel'stve* [Risk Management in Entrepreneurship]. Moscow, 2011. 482 p. (In Russ.).
3. Kuashbayev S., Kulanova D.A. Aktivizatsiya razvitiya sfery turizma na osnove sovershenstvovaniya yeyo kommunikativnoy podsystemy [Boosting the Development of Tourism by Improving its Communication Subsystem]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 47–55. (In Russ.).
4. Ovcharov A.O. Upravleniye riskami v sfere turist-skih uslug [Risk Management in the Sphere of Tourist Services]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Bulletin of Saint Petersburg University], 2008, no. 2, pp. 148–160. (In Russ.).
5. Pecheritsa E.V. Teoreticheskiye i prakticheskiye aspekty vnedreniya innovatsiy v turizme i gostinichnom biznese [Theoretical and Practical Aspects of Innovation in Tourism and Hospitality]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 56–70. (In Russ.).
6. Firsova O.A. *Upravleniye riskami organizatsii* [Enterprise Risk Management]. Moscow, 2012. 82 p. (In Russ.).

## ИНСТРУКТОР ПО ТУРИЗМУ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ

Л. Г. Рубис

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна,  
Санкт-Петербург, Россия*

Рассмотрено современное состояние подготовки инструкторов по туризму, приведены данные о необходимости улучшения и практической подготовки — формирование практических навыков работы инструкторов (гидов-проводников) с группами.

**Ключевые слова:** *обучение инструктора по туризму, инструктор-проводник, инструктор-гид, туризм, спортивный туризм.*

18 июня 2016 г. из карельского детского оздоровительного лагеря «Парк-Отель “Сямозеро”» 47 детей и четверо взрослых отправились в плавание на озере на двух лодках-каное и рафте и попали в шторм. Лодки перевернулись. Дети пытались добраться до берега вплавь, однако из-за больших волн и низкой температуры воды сделать это смогли не все. Один из московских школьников, погибших на Сямозере, смог дозвониться до спасателей, но в МЧС ему не поверили. Спасательная операция началась только через 20 часов, после того как о трагедии стало известно от одной из спасшихся девочек. От руководителей сообщений не было. Все четверо благополучно выплыли. Погибли 14 детей [7. С. 1]. Одиннадцать детей выбросило волной на берег небольшого острова. Обессиленные ребята провели на берегу целую ночь, пока их не заметили сотрудники находившегося неподалёку собачьего питомника. Несовершеннолетние замерзли — разбудить их было очень трудно [8. С. 1].

Несчастье на Сямозере. Такая грустная и трагическая история, которой могло бы не быть! Но она произошла. Почему?

Директор «Информационного туристского центра» Карелии Алексей Тигунов утверждает, что у инструкторов высокий уровень подготовки и что многие из них ездят на переподготовку на курсы в Финляндию.

Однако вспомним, что до перестроечного времени инструкторов туризма в нашей стране готовили на таком высоком уровне, что приезжали к нам. В Санкт-Петербурге, например, существовали при Совете по туризму и экскурсиям Зональные курсы по подготовке инструкторских кадров, где лекции читали лучшие педагоги и специалисты города. И важно, что после прохождения курсов

все слушатели обязаны были пройти учебный многодневный поход. Наши Зональные курсы считались лучшими в Союзе, поэтому на повышение квалификации учиться приезжали инструкторы и специалисты туризма не только из других городов СССР, но и зарубежья [1. С. 5–10].

После распада Союза спортивный туризм фактически перестал существовать. С изменением политического строя страны произошли и изменения в экономической сфере, в том числе и в индустрии туризма. На смену развитой инфраструктуры туристских баз, принадлежащих государству, пришли частные туристские фирмы, не имеющие своих основных фондов. В лучшем случае фирмы предоставляют туристам, купившим путёвку, групповое снаряжение для отдыха на природе.

Практически исчезла, перестала существовать сеть общественных организаций, таких как туристские клубы, в которых приобретались знания, умения, навыки по спортивному туризму. Кадры туристских баз укомплектовывались квалифицированными инструкторами. К сожалению, практически все школы и методики обучения и подготовки кадров по спортивному туризму, повышению квалификации исчезли вместе с СССР. Но стремление людей отдыхать на природе, проводить активный отдых не исчезло. В настоящее время люди приобретают путёвки в частных фирмах и не всегда получают квалифицированное обслуживание.

Утрачены навыки работы инструкторов (гидов-проводников) с группами. Зачастую, современные инструкторы, получившие недостаточную подготовку, не знают, как преодолеть сложные участки рельефа: подъём на перевалы, преодоление ледников, форсирование горных рек, сплав по порожистым рекам, поведение группы в сложных по-

годных условиях. Новоиспечённые гиды-проводники не всегда адекватно оценивают обстановку. Как следствие, выход неподготовленной группы, например, на бурную реку с резким подъёмом воды, приводит к переворотам судна и трагедиям. Несоблюдение правил поведения на лавиноопасных участках вызывает сход лавины и гибель участников.

Вопрос подготовки кадров особенно остро стоит в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, где ни одна турбаза не сохранила свои туристские маршруты. Все прежние базы теперь частные и используются как дома отдыха. В результате ухудшается состояние лесов на Карельском перешейке вдоль реки Вуокса. Береговая линия практически застроена частными коттеджами с колючей проволокой и сторожевыми собаками, а за заборами вырастают скопления отходов. Туристским группам, особенно с детьми всё сложнее находить стоянки для отдыха. Раньше детские туристские группы воспитывались на чистоте и бережном отношении к природе, долгом каждой группы была обязательная очистка места пребывания в лесу от мусора.

В сложных условиях за выживание пытаются бороться такие туристские фирмы, как «Парус» и «Лена». Они открывают свои школы подготовки гидов-проводников, но квалификация их пока недостаточно высока. Чаще на эти курсы принимают всех желающих, не имеющих педагогической или спортивной квалификации. К тому же у обучающихся отсутствует личное спортивное снаряжение, что является самым важным методическим недостатком будущих гидов-проводников. В Санкт-Петербурге многие вузы выпускают специалистов по туризму — это экономисты и менеджеры. Но ни один вуз, в том числе и Балтийская академия туризма и предпринимательства, не готовят специалистов, которые непосредственно находятся с группами в природных условиях — инструкторов, проводников, гидов-проводников. В наших школах инструкторы по туризму обучаются по всем разделам, но в сокращённом объёме, а физическая подготовка вообще не учитывается. Это тоже большое упущение.

Потребность в квалифицированных специалистах по спортивному туризму всегда есть и будет. Многие помнят недавнее время, когда вся страна участвовала в туристско-оздоровительных мероприятиях. Туризм в северной столице был настолько популярен, что в выходные дни трудно было

попасть в электричку, так как шёл бесконечный поток людей с рюкзаками, байдарками, велосипедами, лыжами [3. С. 10–18].

В настоящее время это усугубляется стремлением молодёжи к экстремальному туризму. Как безопасно преодолеть сложный участок рельефа, поток бурной реки, может научить только специалист в этой области. И таких специалистов необходимо готовить в высших учебных заведениях.

Спортсмены-походники, в свою очередь, не часто обращаются к услугам профессиональных организаторов путешествий, предпочитая самостоятельность. Из-за этого их часто называют «самодеятельными туристами». Необходимо отметить, что есть определённый сегмент спортивно-походных туров, организуемых для широкого круга потребителей как бы профессиональными туристскими организациями [2. С. 18–40]. Это организация профессиональных менеджеров туризма, которая грамотно и качественно формирует походные туры и продаёт на них путёвки по низким ценам. Однако фактически профессиональных менеджеров-специалистов по спортивному и спортивно-оздоровительному туризму, имеющих соответствующую инструкторскую подготовку и спортивный разряд по одному или нескольким видам туризма, а также опыт прохождения локальных препятствий в природной среде, в настоящее время в России единицы. Во-первых, их никто не готовит, а во-вторых, они не востребованы на рынке труда, так как нет соответствующей законодательной базы. *Организации, занимающиеся выпуском «туристов-походников» в спортивные туры, в спортивные и оздоровительные лагеря, не могут считать себя профессиональными, если в их составе не будет профессионально подготовленных инструкторов-проводников, о чём гласит Федеральный закон «Об основах туристской деятельности на территории Российской Федерации».*

И поскольку квалифицированных инструкторов в стране единицы, то практически всеми выпускающими в туристские походы организациями допускаются грубые нарушения закона и правил техники безопасности. Как следствие, всё это приводит к игнорированию вопросов обеспечения безопасности туристов, на так называемых спортивных турах и в детских лагерях, так как при подготовке менеджеров, якобы «спортивного туризма», совершенно не учитывается спортивная составляющая тех или иных видов спортивного туризма, которыми будут заниматься туристы на отдыхе.

В результате это приводит к возникновению многочисленных травмоопасных ситуаций, вплоть до несчастных случаев со смертельным исходом, как это случилось на Сямозере. Подобная подмена понятий «профессиональных организаций» происходит и в спортивно-оздоровительном, и в рекреационном, и даже в «реабилитационном» туризме. Всё выше изложенное говорит о давно назревшей необходимости разработки теоретических, методических и практических основ активного туризма, закрепления за его определёнными формами, видами и типами устоявшихся исторических понятий, подмены и упрощения давно сложившихся и устоявшихся методик подготовки новыми, однобоко раскрывающими функциями тех или иных дефиниций туризма [5. С. 106–120].

Предложения по устранению несчастных случаев на туристских маршрутах:

1. При организации подобных «спортивно-оздоровительных туров», особенно со школьниками, нельзя полагаться на рекламные обещания различных туристских фирм. Прежде всего необходимо проверить наличие у фирмы, предлагающей путешествие по маршруту с активным способом передвижения, профессионально подготовленных инструкторов-проводников с соответствующими навыками, знаниями и умениями по данному виду туризма.

2. Все функции по подготовке инструкторов туризма, гидов-проводников должны осуществляться в вузах высокопрофессиональными специалистами в данной области.

3. Профильным вузам необходимо разработать учебную программу для специалистов-инструкторов туризма с обязательным участием практических занятий в загородной зоне и участием походов первой категории сложности.

4. Курсы по подготовке инструкторов туризма и повышению квалификации должны проходить в соответствующих педагогических вузах без сокращения функций практической части обучения.

#### **Выводы:**

1. Индустрия активного отдыха и путешествий, так популярная среди молодёжи, находится пока

в начальной стадии развития, тогда как жизнь требует безотлагательного решения и активных действий.

2. Без соответствующего методического, программного обучения и жёстких законов управления природным богатством страны человек может лишиться эстетических взаимоотношений с окружающей средой.

Но есть и положительные сдвиги. Например, в концепции «Развития спортивного туризма в Российской Федерации на период до 2018 года» говорится: «Считать необходимым разработку программы развития студенческого туризма в Российской Федерации с учётом его специфики» [6]. На сегодняшний день это дополнение является очень нужным и важным для перспективы развития туризма в стране.

#### **Список литературы**

1. Абаев, В. А. Травматизм на туристских маршрутах : учеб. пособие / В. А. Абаев, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня, К. С. Шеманаев. — СПб., 2012. — 130 с.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебник / Ю. С. Константинов. — М. : ФЦДЮТиК, 2006.
3. Рубис, Л. Г. Спортивный туризм : учебник / Л. Г. Рубис. — М. : СПГУТД, 2015. — 145 с.
4. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и краеведения в системе воспитания молодёжи : материалы Междунар. науч.-практ. заоч. конф., Санкт-Петербург / под ред. Л. Г. Рубис. — СПб. : Изд-во СПГУТД, 2014. — 373 с.
5. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. — М. : Совет. спорт, 2008. — 464 с.
6. Концепция развития спортивного туризма в Российской Федерации на период до 2018 года. — М. : ФСТР, 2015. — 46 с.
7. Козлова, Н. Кто должен быть на скамье подсудимых? Карельская трагедия: какие уроки нам предстоит извлечь [Электронный ресурс] / Н. Козлова, Л. Проценко, С. Цыганкова // Рос. газ. Федерал. вып. № 7002 (134) // RG.RU. — URL: <https://rg.ru/2016/06/21/reg-szfo/vladimir-petrosian-prestupnoe-avos-privelo-k-takoj-strashnoj-tragedii.html>
8. Роспотребнадзор сообщил об отсутствии разрешения у «Парк-отеля “Сямозеро”» на походы и сплавы [Электронный ресурс] // Что читать в печатных СМИ. — URL: <http://www.zagolovki.ru/22Jun2016>

*Поступила в редакцию 23 октября 2016 г.*

**Для цитирования:** Рубис, Л. Г. Инструктор по туризму: состояние и перспективы подготовки / Л. Г. Рубис // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 88–91.

### Сведения об авторе

**Рубис Людмила Григорьевна** — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. Санкт-Петербург, Россия. [lrubisspb@mail.ru](mailto:lrubisspb@mail.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 88–91.

### Instructor of Tourism: State and Prospects of Training

#### L. G. Rubis

Saint-Petersburg State University of Industrial Technology and Design, Saint-Petersburg, Russia  
[lrubisspb@mail.ru](mailto:lrubisspb@mail.ru)

For example, the tragic incident at Syamozero services and actions involved in the tragedy, conducted an analysis of what happened. Methodical recommendations to help avoid similar tragedies.

**Keywords:** *tragedy, training, trainers, tourism.*

### References

1. Abayev V.A., Rubis L.G., Tarasenyа T.Yu., Shem-anayev K.S. *Travmatizm na turistских marshrutah* [The Traumatism on Tourist Routes]. St. Petersburg, 2012. 130 p. (In Russ.).
2. Konstantinov Yu.S. *Detsko-yunosheskiy turizm* [Children and Youth Tourism]. Moscow, 2006. (Russ.).
3. Rubis L.G. *Sportivnyy turizm* [Sports Tourism]. Moscow, 2015. 145 p. (In Russ.).
4. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i krayevedeniya v sisteme vospitaniya molodyozhi: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy zaochnoy konfentsii, Sankt-Peterburg* [Modern Problems and Prospects of Development of Physical Culture, Sport, Tourism and Local History in the Education of the Youth: Materials of International Scientific-practical Conference, St. Petersburg, April 2014]. St. Petersburg, 2014. 373 p. (In Russ.).
5. Fedotov Yu.N., Vostokov I.E. *Sportivno-ozdorovitel'nyy turizm* [Sports-Wellness Tourism]. Moscow, 2008. 464 p. (In Russ.).
6. *Kontsepsiya razvitiya sportivnogo turizma v Rossiyskoy Federatsii na period do 2018 goda* [The Concept of Development of Sports Tourism in the Russian Federation for the Period until 2018]. Moscow, 2015. 46 p. (In Russ.).
7. Kozlova N., Protsenko L., Tsygankova S. Kto dolzhen bytэ na skam'ye podsudimyh? Karel'skaya tragediya: kakiye uroki nam predstoit izvlech [Who should be in the Dock? Karelian Tragedy: what Lessons We have to Extract]. *Rossiyskaya gazeta. Federal'nyy vypusk* [Russian Newspaper], federal issue no. 7002 (134). RG.RU. Available at: <https://rg.ru/2016/06/21/reg-szfo/vladimir-petrosian-prestupnoe-avos-privelo-k-takoj-strashnoj-tragedii.html> (In Russ.).
8. *Rospotrebnadzor soobshchil ob otsutstvii razresheniya u "Park-otelya Syamozero" na pohody i splavy* [The Russian Consumer Supervision Reported that no Permission from "The Park Hotel Syamozero" Hiking and Alloys]. *Chto chitat' v pechatnyh SMI* [What to Read in Printed Mass Media]. Available at: <http://www.zagolovki.ru/22Jun2016> (In Russ.).

# РЕТРОАНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В КОНТЕКСТЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

С. В. Тарабановская

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко, Луганск, Украина*

Приведены результаты ретроанализа показателей развития туризма в контексте стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года. Определены позитивные и негативные тенденции развития туризма в стране.

**Ключевые слова:** *туризм, мировой рынок, тенденции развития.*

На рынке международного туризма Россия сегодня занимает устойчивое положение: она вошла в десятку стран-лидеров по количеству прибытий иностранных граждан, заявив серьёзный темп роста этого показателя в 2012 г. (13 %); тогда же на страну пришлось 4,8 % всего туристского потока в мире, а по расходам туристов страна заняла 5-е место. Граждане России формируют активный выездной туристский поток в мире.

В оценках Всемирной туристской организации при ООН принято географическое деление мира на укрупнённые регионы и субрегионы. Россия относится к группе стран Центральной и Восточной Европы, куда в соответствии с такой классификацией также входят большинство стран СНГ, Чехия, Венгрия, Польша, Болгария, Словакия и Румыния. В Азиатско-Тихоокеанском регионе был зарегистрирован самый быстрый рост туристских прибытий (7 %), далее следуют Африка (6 %), а также Северная и Южная Америка (5 %). Число международных туристских прибытий в Европе, наиболее посещаемом регионе мира, увеличилось на 3 %. Ближний Восток до сих пор не смог преодолеть негативные тенденции, связанные с политической и военной нестабильностью в регионе, число международных туристских прибытий которого уменьшилось на 5 %. В России рост числа прибытий иностранных граждан в 2010 г. достиг 4,4 %, в 2011 г. — 11,9 %, в 2012 г. — 13 %, по данным Всемирной туристской организации при ООН. При этом объём поступлений от туризма в 2010 г. составил 8,83 млрд долл., в 2011 г. — 11,328 млрд долл., в 2012 г. — 10,759 млрд долл. В 2012 г. по сравнению с 2011 г. снижение доходов является опасным фактором, который говорит о недостаточно эффективном использовании экономикой

страны благоприятных тенденций при явном росте туристского потока.

Туристы отдают предпочтение маршрутам в пределах их собственного региона. Так, по данным Всемирной туристской организации при ООН, 4 из 5 туристских прибытий в мире происходит в пределах одного региона. Более половины прибытий (52 %) были совершены с целью отдыха и досуга, около 14 % — ради деловых и профессиональных целей, 27 % — для других целей, в том числе в целях поездки в гости к друзьям и родственникам, по религиозным причинам, в целях паломничества, для укрепления здоровья и лечения и др. Значение воздушного транспорта при организации туристских поездок (52 % международных прибытий) и автомобиля или автобуса растёт в числе наземных видов транспорта, используемых для путешествия (40 % прибытий наземным транспортом) [3; 4].

Россия является страной, показавшей внушительный рост расходов граждан на туризм за рубежом в последние годы (на 30 % в 2012 г.), в то время как рост расходов стран — традиционных источников туристского потока — можно назвать умеренным и медленным (США — 7 %, Германия и Канада — 6, Великобритания — 4, Австралия 3 и Япония — 2), Франция и Италия показали снижение расходов на международный туризм. Всё это говорит о грядущей переориентации на иные источники потребительского спроса и усилении ценовой конкуренции на рынке международного туризма [1; 2].

Число международных туристских прибытий в первой половине 2013 г. выросло на 5 % по сравнению с аналогичным периодом 2012 г., по данным Всемирной туристской организации при ООН, и достигло почти 500 млн. Этот показатель превы-

сил прогноз на начало года (рост 3–4%). Наиболее сильный рост этого показателя в 2013 г. был отмечен в Азиатско-Тихоокеанском регионе (5–6%), Северной и Южной Америке (3–4%), Африке (4–6%), Европе (2–3%) и на Ближнем Востоке (до 5%). Выездные рынки стран с растущей экономикой продолжают стимулировать рост международного туризма. Среди 10 наиболее крупных доноров туристского потока в мире в первой половине 2013 г. Китай и Россия были лидерами по темпам роста туристских расходов. Восстановила свои позиции Бразилия, показатель которой в 2012 г. вырос на 15%. По уровню туристских расходов лидировали Германия и Соединённое Королевство, Канада и Франция, Соединённые Штаты Америки, а также Япония, Австралия и Италия [3].

Позитивными для России тенденциями развития международного туризма являются следующие: в ближайшей перспективе рост показателей количества туристских прибытий сохранится, хотя темпы его уменьшатся. Российская Федерация демонстрирует высокие темпы роста въездного потока и входит в десятку лидеров по приёму иностранных граждан; прогноз роста расходов туристов показывает, что, несмотря на неблагоприятную экономическую ситуацию в ряде стран, туристы не снижают уровень своих расходов, и такая тенденция сохранится в ближайшее десятилетие. Наибольший рост выездной активности показывают соседние с Российской Федерацией страны Азиатско-Тихоокеанского региона, в то же время основными донорами туристского потока остаются развитые страны Западной Европы.

Многие страны Ближнего Востока перестают быть привлекательной туристской дестинацией в результате роста политической нестабильности в мире, в том числе и для россиян. Растёт количество туристских поездок жителей из стран с неустойчивой политической обстановкой, что создаёт возможность для усиления конкурентоспособности российского турпродукта на международном и внутреннем туристских рынках, в мире растёт интерес к культурно-познавательному и природоориентированному туризму, что делает Российскую Федерацию наиболее привлекательной туристской дестинацией для российских и иностранных туристов. Туризм стал существенной потребностью, от которой опытный путешественник не может отказаться даже в результате влияния экономических или политических угроз [1–3].

Вместе с тем необходимо учитывать следующие негативные для Российской Федерации тенденции в развитии международного туризма: несмотря на двузначный темп роста показателей въезда иностранцев в Российскую Федерацию, отечественная экономика не может эффективно использовать благоприятную тенденцию и зарабатывает на туризме почти в 5 раз меньше, чем другие страны, при аналогичных темпах роста въездного туристского потока. Российская Федерация является одним из крупнейших доноров туристского потока в мире.

Международные событийные мероприятия, привлекающие въездной туристский поток в Российскую Федерацию, не в полной мере выполняют задачу по максимизации экономического эффекта от их проведения и привлечению российских туристов; усиливаются угрозы безопасности туристов на ставших для россиян традиционными направлениях массового туризма в результате действия политических, техногенных и природных факторов внешней среды; растущая конкуренция в сфере международного туризма делает туристскую отрасль низкоприбыльной, а внутренний туристский продукт Российской Федерации неконкурентоспособным по цене.

Необходимо отметить, что продолжающийся процесс мировой глобализации и упрощение визовых формальностей для граждан России снимает административные барьеры, обеспечивающие отчасти искусственную конкурентоспособность отечественного туристского продукта на внутреннем рынке.

Россияне готовы потратить на отдых значительные средства, являются искушёнными и требовательными туристами, привыкли путешествовать по миру и высоко ценят уровень сервиса. Это диктует использование передовых инновационных технологий в сфере туризма и адаптации туристского продукта согласно запросам современного российского и иностранного потребителя и необходимость модернизации материально-технической базы. Все указанные тенденции должны учитываться при разработке стратегии развития туризма в Российской Федерации до 2020 г.

### Список литературы

1. Куашбаев, С. Активизация развития сферы туризма на основе совершенствования её коммуникативной подсистемы / С. Куашбаев, Д. А. Куланова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 47–55.

2. Печерица, Е. В. Теоретические и практические аспекты внедрения инноваций в туризме и гостиничном бизнесе / Е. В. Печерица // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 56–70.

3. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // Ростуризм : офиц. сайт.— URL: [http://www.russiatourism.ru/contents/otkrytoe\\_](http://www.russiatourism.ru/contents/otkrytoe_)

agentstvo/strategiya-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii-v-period-do-2020-goda-332/strategiya-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii-v-period-do-2020-goda

4. Талызов, С. Н. Кластерный подход к развитию туристско-рекреационного комплекса региона / С. Н. Талызов // Изв. высш. учеб. заведений. Урал. регион. — 2014. — № 4. — С. 39–42.

*Поступила в редакцию 10 марта 2016 г.*

**Для цитирования:** Тарабановская, С. В. Ретроанализ тенденций развития туризма в контексте стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года / С. В. Тарабановская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 92–94.

### Сведения об авторе

**Тарабановская Светлана Викторовна** — кандидат экономических наук, доцент кафедры туризма, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Украина. [sveta160668@mail.ru](mailto:sveta160668@mail.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 92–94.

### Retroanaliz Trends of Development of Tourism in the Context of Development Strategy of Tourism in the Russian Federation until 2020

**S. V. Tarabanovskaya**

Luhansk Taras Shevchenko State University, Lugansk, Ukraine  
[sveta160668@mail.ru](mailto:sveta160668@mail.ru)

The results of the analysis retro tourism development indicators in the context of tourism development strategy in the Russian Federation for the period up to 2020. Determined positive and negative trends in the development of tourism in the country.

**Keywords:** *tourism, global market trends.*

### References

1. Kuashbayev S., Kulanova D.A. Aktivizatsiya razvitiya sfery turizma na osnove sovershenstvovaniya yeyo kommunikativnoy podsystemy [Boosting the Development of Tourism by Improving its Communication Subsystem]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 47–55. (In Russ.).

2. Pecheritsa E.V. Teoreticheskiye i prakticheskiye aspekty vnedreniya innovatsiy v turizme i gostinichnom biznese [Theoretical and Practical Aspects of Innovation in Tourism and Hospitality]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 56–70. (In Russ.).

3. Strategiia razvitiya turizma v Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda [The Strategy of Tourism Development in the Russian Federation for the period until 2020]. *Rosturizm. Ofitsial'nyiy sayt* [Rosturizm. Official website]. Available at: [http://www.russiatourism.ru/contents/otkrytoe\\_agentstvo/strategiya-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii-v-period-do-2020-goda-332/strategiya-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii-v-period-do-2020-goda](http://www.russiatourism.ru/contents/otkrytoe_agentstvo/strategiya-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii-v-period-do-2020-goda-332/strategiya-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii-v-period-do-2020-goda) (In Russ.).

4. Talyzov S.N. Klasternyy podhod k razvitiyu turistsko-rekreatsionnogo kompleksa regiona [Cluster Approach to the Development of Tourist-recreational Complex of the Region]. *Izvestiya vysshih uchebnyh zavedeniy. Ural'skiy region* [News of Higher Educational Institutions. The Ural Region], 2014, no. 4, pp. 39–42. (In Russ.).

## ПАЛОМНИЧЕСТВО КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТУРИНДУСТРИИ

Р. Т. Хадиева, Н. В. Семенюк

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассказывается о развитии культурно-познавательного туризма, обсуждается такой феномен, как паломничество. Делается попытка объяснить и обозначить его особенности. Проводится параллель между культурным туризмом и паломничеством в город Сантьяго-де-Компостела (Испания), определяется типология паломников, их мотивация к путешествию. Рассматривается возможность социоэкономического развития, связанного с паломничеством.

**Ключевые слова:** *культурный туризм, паломничество, социоэкономическое развитие, культурное наследие.*

**Актуальность.** В последнее десятилетие, особенно на Западе, на рынке туризма активизировалось такое направление, как религиозный (паломнический) туризм. Такой вид туризма связан с посещением религиозных святынь и духовным совершенствованием. Религиозный туризм играет большую роль в системе международного и внутреннего туризма отдельных государств мира. Люди продолжают отправляться в паломнические и экскурсионные поездки по святым местам и религиозным центрам [1–5].

Традиционные паломничества, которые совершаются пешком, также являются серьёзным физическим упражнением на выносливость, что повышает их интерес для предмета физической культуры.

**Цель и задачи.** Цель данной работы — на основе различных научных источников рассмотреть роль паломничества в религиозном туризме, выяснить, какие преимущества несёт прохождение паломнических маршрутов для паломников, государства и туристической индустрии.

**Материалы исследования.** В последнее десятилетие на рынке туризма активизировалось такое направление, как религиозный (паломнический) туризм. Религиозный туризм связан с посещением религиозных святынь и духовным совершенствованием, он играет большую роль в системе международного и внутреннего туризма отдельных государств мира. Люди продолжают отправляться в паломнические и экскурсионные поездки по святым местам и религиозным центрам. Одни стремятся принять участие в религиозных церемониях, помолиться, совершить жертвоприношения, другие — ближе познакомиться с религией, приобщиться к духовным достижениям [3].

Религиозный туризм является составной частью современной индустрии туризма. Соборы, мечети, культовые музеи и духовные центры — это туристские объекты, которые пользуются всё возрастающим спросом.

На сегодняшний день более 90% объектов туристского интереса в мире так или иначе связаны с культом или религией, имеющими место в настоящее время или уже утратившими своё значение или забытыми. И это в первую очередь касается России с её многочисленными православными храмами и монастырями, а также культовыми сооружениями других религий [6. С. 201].

В XX в. бурно развивалась индустрия туризма, совершенствовались средства транспорта и связи. У людей появилось больше возможностей посещать святыне места «своей» религии. Также в эпоху интернационализации усилился диалог между культурами.

Рынок религиозного туризма в России ещё очень молод. Это направление начало активно развиваться лишь в последнее десятилетие. Отчасти это происходит потому, что в отечественной литературе мало публикаций по данному виду туризма.

Только за последние 3–4 года в России значительно увеличилось количество туристов, совершающих паломничество к святыням России, а также направляющихся за границу с религиозно-познавательными целями. Основные маршруты таких поездок пролегли в Израиль, Италию, Грецию, Кипр, Турцию, Саудовскую Аравию и т. д. Наибольшее распространение в нашей стране получили такие религиозные направления, как христианство (православие и католицизм), ислам и иудаизм.

Всё больший удельный вес стали занимать религиозные поездки, но сам процесс перемеще-

ния и проживания туристов «диким» образом не выводит этот вид туризма на должный уровень. Тема религиозного туризма рассматривается во многих популярных журналах по туризму — «Вояж», «Туризм и отдых», «Иностранец» и т. д. С научной же точки зрения эта тема освещена очень скромно.

**Результаты исследования.** Все исследования Пути Святого Иакова сходятся на том, что данное паломничество имеет огромный общественный резонанс. В Испании уже давно привыкли, что существует особая тропа, которую уже много веков проходят путешественники, верующие или нет. Этот путь повлиял на множество нерелигиозных сфер жизни: творческие, экономические, политические, урбанистические и т. д. Всё это привело к созданию большого количества научных работ по этой теме [7–11].

В Испании существует Ассоциация друзей Пути Святого Иакова, которая выделяет в паломничестве множество важных вещей: выражение веры, поскольку паломник отправляется в путь, думая о могиле Апостола; живой контакт с природой; хорошее упражнение, которое приводит в гармонию тело и душу; удовольствие от созерцания разнообразной культуры, которую можно встретить на пути; дружба и солидарность паломников. Паломничество — не столько путь в далёкую землю, сколько познание самого себя [4. С. 15].

Паломничество — не такое уж уникальное, единственное в своём роде явление, это производное более широкой системы общества. Социологический анализ должен фокусироваться на различных функциях, которые выполняют паломничества, и их трактовках. Можно рассмотреть следующие потребности, которые удовлетворяет данный вид деятельности [3; 4].

**Человеческие потребности.** Необходимость в отдыхе от повседневной рутины и погружения в духовный мир, что является полезным для физического и духовного здоровья.

**Социальные потребности.** В индивидуалистическом обществе, где всё реже люди общаются лицом к лицу, паломничество играет коммуникативную роль, способствует сплочению людей.

**Культурные потребности.** Путь Святого Иакова испокон веков служил средством обмена идеями, стилями в искусстве и культурными чертами разных стран. В настоящие дни тропу назвали главным культурным маршрутом Европы.

**Экономические потребности.** Прохождение пути связано с тем, что путешественники потребляют продукты и услуги, платят за проживание, в связи с чем возникают новые экономические инфраструктуры во благо провинций, через которые проходит путь.

**Политические потребности.** В былые времена в Испании паломничество служило для объединения христиан против мусульманских вторжений, а в настоящее время может служить для интегрирования в европейскую политику.

**Религиозные потребности.** Для многих путешественников паломничество — это путь духовности и медитации, так необходимый в современном мире, в котором слишком много внимания уделяется материальным вещам.

Упомянутые фундаментальные характеристики свойственны всем типам паломничества, какое бы ни было назначение путешествия. Единственное, что меняется, — это вид религии. Но на самом деле не важно, к какой религии относится паломничество, — главное, что оно заставляет задуматься о чём-то важном и глубоком.

### **Паломничество в России**

Религиозный туризм подразумевает знакомство с историей святых мест, жизнью и бытом святых, а также с церковным искусством.

Паломнический туризм — это разновидность религиозного туризма, совершаемого верующими людьми разных конфессий по святым местам. Главным элементом паломнического туризма являются экскурсии.

Паломничество — поклонение святым местам. Главное в паломничестве — богослужение, молитва и поклонение святыням. Экскурсия может быть частью паломничества, но не первостепенной целью. Пилигримы (pilgrims) — обобщённое наименование странников или путешественников, чья цель паломничество и паломники [9. С. 13].

Паломнические туры как направление туризма — относительно новое явление в туристической сфере, хотя такие путешествия люди начали совершать ещё в древности, поскольку в большинстве мировых религий существует традиция паломничества.

Сегодняшние причины паломничества разные, начиная от обычного любопытства и заканчивая поездками в святыни своей веры. Многие устремляются в путь, чтобы укрепить веру. Есть и такие, что хотят излечиться от болезней и посещают буквально все святыне места планеты — ведь это порой

единственный шанс обрести здоровье. Столетия назад люди ехали также поклониться святыням. Время проходит, а количество странствующих из причин веры не уменьшилось, а даже увеличилось. Теперь есть возможность посетить святые места без особых трудностей.

Выбор паломнических туров поражает разнообразием. Россия известна монастырями на Валааме и Соловках, Троице-Сергиевой лаврой, Дивеевым и др. Они известны в мировом религиозном масштабе. Иногда малые церквушки в деревнях имеют большую святую силу, и верующие знают их и едут за тысячи километров к этому месту, хотя население деревни составляет не более сотни жителей. А всё это обуславливает религиозное паломничество как вид туризма.

Многие паломники верят, что молитва более действенна в определённых местностях, которые каким-либо образом связаны с их религией. Современные паломники пользуются услугами туристических компаний, которые специально занимаются этим направлением.

Целью паломнического тура может быть посещение места, связанного с историческим событием или знаменитой исторической личностью, святыми. В некоторых случаях целью могут быть природные объекты, такие как озёра, родники, пещеры, реки. Всё это обычно связано с историческими или святыми событиями, личностями или легендами, которые оказывают решающее влияние на характер паломнического тура [1. С. 20–22].

Паломнические туры — очень познавательный и полезный вид туризма, с большой долей просветительно-познавательной составляющей. Во время паломнических поездок у туристов появляется прекрасная возможность узнать об истории, традициях, легендах древних монастырей и храмов, поближе познакомиться с духовными традициями какой-либо религии. В монастырях и храмах паломники могут участвовать в религиозных обрядах, получить благословение или пообщаться с монахами и священниками.

Паломничество является прекрасным образовательным инструментом. На Руси так сложилось, что монастыри и храмы на протяжении долгих веков являлись центрами культуры и знаний. В монастырях зародилось множество прикладных народных промыслов, собраны библиотеки, кроме того, многие из монастырей и храмов — архитектурные достопримечательности.

В целом такие туры будут интересны как верующим людям, так и всем, кто интересуется историей нашей страны или религией.

### **Отличие паломничества от религиозного туризма**

Различие паломнических поездок и религиозных туров экскурсионной направленности заключается в их целеполагании. Отсюда происходят особенности размещения и питания туристов, специфика экскурсионного маршрута, выбора объекта показа, содержания и формы самой экскурсии.

Если для группы религиозно-экскурсионного тура размещение в гостинице с обилием увеселительных заведений и скромное питание в ресторане или кафе в постные дни может оказаться несущественным при оценке качества тура, то для паломника этот факт может перечеркнуть все остальные усилия турфирмы, создать психологический дискомфорт и эмоциональное напряжение.

Паломнический тур в отличие от религиозно-экскурсионного включает в себя не только посещение и квалифицированный осмотр храмов, монастырей, святых мест (источников и т. д.), но и реальное участие паломника в религиозной жизни храма или монастыря, возможность посещения богослужения. Религиозно-познавательные и паломнические туры объединяют прежде всего маршруты экскурсионной поездки и объекты показа, что часто приводит к смещению данных категорий, когда любая поездка в монастырь именуется паломничеством. В то же время эти туры преследуют различные цели, а именно: паломнический тур прежде всего мотивирован религиозно, экскурсионный тур — познавательным. Различие целей обуславливает различие выбора и использования методических приёмов показа и рассказа, стиля общения с группой, использования специальной лексики и т. д.

Пребывание в монастырях действует благотворно. На человека оказывает эмоциональное влияние всё окружающее: архитектура, живопись, иконопись, церковное песнопение, люди, произносящие молитвы. Все это создаёт иллюзию ухода в иной мир, более чистый и прекрасный, чем окружающая действительность, более доверчивый и открытый, поскольку люди в церковной общине испытывают чувство сплочённости, свойственное русскому менталитету. Здесь люди приобщаются к новому образу жизни, монашество для них служит примером предпочтений духовного начала материальному. Поэтому исторические монастыри на Руси стали центром притяжения паломников и верующих.

В ходе исследования мы выяснили, что паломничество — это перспективный, но до сих пор мало исследованный в нашей стране вид туризма, который нуждается в развитии и популяризации. Его особенность в том, что он оказывает благотворное влияние не только на физический аспект человека, но также и на психологический, духовный. Совсем необязательно быть религиозным человеком, чтобы отправиться в паломничество: многие воспринимают его просто как путешествие или как вызов себе, способность узнать что-то новое.

Как мы можем заключить из примера испанского религиозного маршрута, паломнический туризм вполне может выйти на международный уровень и стать главной достопримечательностью как отдельных регионов, так и целой страны и играть важную экономическую роль в развитии территории.

### Список литературы

1. Александрова, А. Ю. Международный туризм / Ю. А. Александрова. — М. : Аспект Пресс, 2001. — 356 с.
2. Балабанов, И. Т. Экономика туризма / И. Т. Балабанов. — М. : Финансы и статистика, 2001. — 315 с.
3. Гужина, А. А. Религиозный туризм как сегмент современного туристского рынка / Г. Н. Гужина, А. А. Гужин // Физ. культура. Спорт. Туризм.

Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 25–28.

4. Долматов, Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность и перспективы / Г. М. Долматов. — Ростов н/Д. : Феникс, 2001. — 368 с.

5. Нуртдинова, А. М. Формирование конкурентоспособного бренда в туризме (на примере территориально-рекреационного комплекса «Золотое кольцо России») / А. М. Нуртдинова // Туризм и культурное наследие : межвуз. сб. науч. тр. — Вып. 3. — М. : Экспо, 2000. — 378 с.

6. Папирян, Г. А. Международные экономические отношения: маркетинг в туризме / Г. А. Папирян. — М. : Финансы и статистика, 2000.

7. Expansion : электрон. журн. — URL: <http://www.expansion.com/empresas/transporte/2016/06/22/576a595ee5fdea8f348b45db.html>

8. Доля туризма в ВВП России почти в семь раз меньше среднемирового значения // Парламент. газ. — URL: <https://www.pnp.ru/economics/2016/01/20/dolya-turizma-v-vvp-rossii-pochti-vsem-raz-menshe-srednemirovogo-znacheniya.html>

9. Sousa, A. A. Marco teórico para a análise das peregrinacións / en A. A. Sousa. — Homo peregrinus, Edicións Xerais, Vigo, 1999.

10. Bouza, A. F. Sociosimbólica do Camiño de Santiago”, en Leira López, J., O Camiño Portugués. — Aulas no Camiño, Universidade da Coruña, A Coruña, 1999.

11. De la Torre, O. El turismo. Fenómeno social. — Fondo de Cultura Económica, México, 1990.

Поступила в редакцию 13 января 2016 г.

**Для цитирования:** Хадиева, Р. Т. Паломничество как перспективное направление туристической индустрии / Р. Т. Хадиева, Н. В. Семенюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 95–99.

### Сведения об авторах

**Хадиева Разиля Тагировна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru)

**Семенюк Никита Владимирович** — студент факультета журналистики, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [semnikit@gmail.com](mailto:semnikit@gmail.com)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 95–99.

### Pilgrimage as a Perspective Trend in a Tourism Industry

**R. T. Hadiyeva<sup>1</sup>, N. V. Semeniuk<sup>2</sup>**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>[lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru), <sup>2</sup>[semnikit@gmail.com](mailto:semnikit@gmail.com)

The article explains the phenomenon of pilgrimage, tries to explain it and names its peculiarities. It looks for similarities between cultural tourism and the Santiago de Compostela pilgrimage, distinguish different types of pilgrims,

finds out about their motives to start their trip. It is alleged that pilgrimages may boost socioeconomic development of a country.

**Keywords:** *socioeconomic development, cultural tourism, pilgrimage, historical heritage.*

### References

1. Aleksandrova A.Yu. *Mezhdunarodnyy turizm* [International Tourism. University textbook]. Moscow, 2001. 356 p. (In Russ.).
2. Balabanov I.T. *Ekonomika turizma* [Tourism Economy]. Moscow, 2001. 315 p. (In Russ.).
3. Guzhina A.A. Religioznyy turizm kak segment sovremennogo turistskogo rynka [Religious Tourism as a Segment of the Modern Tourism Market]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 25–28. (In Russ.).
4. Dolmatov G.M. *Mezhdunarodnyy turistscheskiy biznes: istoriya, real'nost' i perspektivy* [International Tourism Business: History, Reality and Perspectives]. Rostov on Don, 2001. 368 p. (In Russ.).
5. Nurtdinova A.M. Formirovaniye konkurentosposobnogo brenda v turizme (na primere territorial'no-rekreatsionnogo kompleksa Zolotoe kol'tso Rossii) [Creating a Competitive Brand in Tourism (on the Example of Territorial-recreational Complex of the Golden Ring of Russia)]. *Turizm i kul'turnoye naslediye. Mezhvuzovskiy sbornik nauchnyh trudov. Vypusk 3* [Tourism and Cultural Heritage. Interuniversity Collection of scientific Works. Issue 3]. Moscow, 2000. 378 p. (In Russ.).
6. Papiryan G.A. *Mezhdunarodnye ekonomicheskiye otnosheniya: marketing v turizme* [International Economic Relations: Tourism Marketing]. Moscow, 2000. (In Russ.).
7. Ekspancion. Available at: <http://www.expansion.com/empresas/transporte/2016/06/22/576a595ee5fdea8f348b45db.html> (In Russ.).
8. Dolya turizma v VVP Rossii pochti v sem' raz men'she srednemirovogo znacheniya [The Share of Tourism in Russia's GDP is almost Seven Times Lower than Average Values]. *Parlamentskaya gazeta* [The Parliamentary Newspaper]. Available at: <https://www.pnp.ru/economics/2016/01/20/dolya-turizma-vvvp-rossii-pochti-vsem-raz-menshe-srednemirovogo-znacheniya.html> (In Russ.).
9. Sousa A.A. *Marco teórico para a análise das peregrinacións. Homo peregrinus*, Edicións Xerais, Vigo, 1999. (In Spain.).
10. Bouza A.F. *Sociosimbólica do Camiño de Santiago. O Camiño Portugués*. Aulas no Camiño, Universidade da Coruña, A Coruña, 1999. (In Spain.).
11. De la Torre, O. *El turismo. Fenómeno social*. Fondo de Cultura Económica, México, 1990. (In Spain.).

УДК 796.344-053.7:612  
ББК Ч556.5,0

## ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ВОЛАНом АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ

**М. В. Кооль**

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Исследовано, как при использовании упражнений аэробной направленности во время игры в бадминтон изменяются функциональные показатели физической подготовленности студентов 17–22 лет и повышаются резервные возможности организма. Доказано, что регулярные занятия бадминтоном улучшают общее физическое и функциональное состояние, повышают мышечный тонус, корректируют телосложение, улучшают эмоциональное состояние.

**Ключевые слова:** *студенты, игровые аэробные упражнения в бадминтоне, оздоровительная направленность, выносливость.*

Люди в возрасте 17–22 лет, относящиеся к условной группе юношеского возраста, являются особым слоем общества. Эта группа людей объединена специфическими условиями жизни и труда, а также возрастным критерием. Сегодня при различных исследованиях, на основе которых строятся статистические данные, в современном мире уровень здоровья молодых людей в возрасте 17–22 лет неуклонно снижается, что ставит под сомнение увеличение демографического показателя страны, а также здоровья будущих поколений. Низкий уровень здоровья проявляется в основном возрастающим количеством заболеваний, снижением основных параметров физического развития, в низком уровне физической подготовленности [1; 3; 6]. В жизни студента ведущую роль в компенсации отсутствия двигательной активности в течение учебной недели играют учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура». Во многом устаревшие методики и формы проведения занятий не приносят должного интереса к поддержа-

нию необходимого уровня физического развития и физической подготовленности для нормальной жизнедеятельности и эффективного изменения в функциональном состоянии занимающегося при решении оздоровительных задач занятий. В связи с этим современная организация учебной работы, физкультурно-оздоровительной работы должна основываться на системе факультативных занятий по различным направлениям спортивной деятельности.

Одним из направлений такой деятельности в Челябинском государственном университете является программа «Бадминтон. Спортивно-оздоровительная группа». Программа предусматривает семестровый курс (72 очных часа) освоения базовых основ игры в бадминтон.

Сейчас в мире бадминтон один из популярных игровых видов спорта. Для игры в бадминтон требуется открытая площадка, ракетка и волан. Игра в бадминтон — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный

характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т. д.

**Формулировка цели работы:** исследование изменений функционального состояния студентов на занятиях бадминтоном при применении упражнений с воланом аэробного характера.

**Результаты исследования:** использование на занятиях игровых упражнений с воланом аэробного характера на начальном этапе обучения; упражнения носили оздоровительный и общеукрепляющий характер, а также являлись частью технической подготовки занимающегося. Исследование проводилось с января по декабрь 2016 г., в занятиях принимали участие студенты вуза в возрасте 17–22 лет.

Характерные особенности и методика проведения занятий заключалась в следующем:

- использование простых игровых заданий с воланом в различных частях занятия;
- выполнение игровых заданий с различным интервалом времени;
- изменение интенсивности выполнения игрового задания с помощью изменения числа участников;
- изменение объёма нагрузки в игровом упражнении с воланом за счёт разнообразия двигательных движений.

Главная цель аэробных игровых упражнений с воланом — изменение и повышение функциональных возможностей организма и, как следствие, продолжительности двигательной активности в отдельно взятом розыгрыше, разнообразие выполнения движений во время игры в бадминтон.

Аэробные упражнения низкой и средней интенсивности в диапазоне пульсовых значений 125–140 уд./мин способствуют изменению и укреплению кардиореспираторной системы у лиц в возрастной категории от 17 до 30 лет, активно не занимающихся физической культурой и спортом.

В своём исследовании автор исходил из того, что упражнения с воланом будут повышать общую выносливость, удлинять временную продолжи-

тельность прохождения розыгрыша (количество отыгранных ударов соперника).

На практике применение игровых простых упражнений на «держание волана» показало что, изменение времени игрового упражнения, а также интенсивности прохождения упражнения, добавление или исключение двигательных действий помогают достичь изменений пульсовых значений у занимающегося на начальном этапе обучения, повысить общую выносливость и увеличить количество отыгранных воланов в отдельном розыгрыше игры.

Согласно данным И. Б. Тёмкина, А. Г. Дембо, В. А. Епифанова, В. И. Дубровского, физкультурные занятия преследуют цель повышения функциональных возможностей органов кровообращения и дыхания. Бадминтон может выступать в качестве основного тренирующего средства, поскольку, увлечшись игрой, занимающиеся выполняют значительно большее число движений и с большей нагрузкой, чем в процессе выполнения других упражнений [2].

До и по окончании исследования фиксировались данные показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, замеры частоты сердечных сокращений (ЧСС) делались с помощью подсчёта колебательных движений стенок артерии (пульса).

Замеры проводились в следующей последовательности: пульс в покое измерялся студентом самостоятельно утром после сна и фиксировался в дневнике исследования. Второй замер делался после подготовительной части занятия, перед вхождением в основную зону нагрузок. Следующий — непосредственно после применения игровых упражнений с воланом (в основной части занятия). Последний замер производился по окончании трёхминутного отдыха после предложенной нагрузки с воланом.

Полученные итоги замеров пульсометрии подтверждают то, что игровые упражнения с воланом аэробного характера влияют на сердечно-сосудистую систему и проявляются в повышении

### Изменение состояния ЧСС «среднего» студента

Время исследования	Изменение состояния ЧСС «среднего» студента			
	В покое	До начала нагрузки	После нагрузки (выполнения упражнения с воланом)	Через 3 мин
До нагрузки	70,5 = 1,2	108,4 = 2,6	146,6 = 2,1	116,1 = 1,8
После нагрузки	66,4 = 1,3	92,2 = 3,7	138,2 = 3,2	98,2 = 2,5

экономичности работы двигательного аппарата, системы регуляции функций и систем обеспечения организма. При этом более экономное функционирование физиологических систем тренированного организма становится заметным как в состоянии относительного покоя, так и при умеренных нагрузках, а также в период восстановления после них [4; 5].

### Выводы

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что упражнения с воланом благотворно влияют на общее состояние организма студента, помогая адаптировать организм молодого человека к постепенно повышающимся нагрузкам (объёму и интенсивности) во время игры в бадминтон, расширить диапазон применения двигательных движений: прыжков, перемещений по площадке, быстрой смены положения рук туловища, ног. Также просматривается специфический эффект от применения таких упражнений с воланом: повышение общего мышечного тонуса, улучшение настроения, в отдельных случаях нормализация ночного сна, коррекция веса у занимающихся.

### Список литературы

1. Белоусова, И. М. Респираторная тренировка как средство коррекции вентиляционных дисфункций у студентов подготовительной медицинской группы / И. М. Белоусова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 48–50.

2. Голубева, Г. Н. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физические нагрузки во время проведения учебных занятий по физической культуре [Электронный ресурс] / Г. Н. Голубева, А. И. Голубев. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25324697> (Дата обращения 10.01.2017)

3. Иванов, В. Д. Психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов первого курса / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева // Вестн. Челябин. гос. ун-та. — 2014. — № 13 (342). Образование и здравоохранение. Вып. 4. — С. 60–67.

4. Ковалёва, М. В. Методика применения подвижных элементов спортивных игр на занятиях со студентами специальных медицинских групп с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Ковалёва. — Шуя, 2012. — 25 с.

5. Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26084528&> (Дата обращения 15.01.2017)

6. Насыбулина, И. Р. Физиологическая классификация физических упражнений / И. Р. Насыбулина, В. Д. Иванов // Научное сообщество студентов : сб. материалов VI Междунар. студен. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2015. — С. 13–16.

*Поступила в редакцию 19 января 2017 г.*

**Для цитирования:** Кооль, М. В. Изменение функционального состояния студентов при применении игровых упражнений с воланом аэробного характера на начальном этапе обучения бадминтону / М. В. Кооль // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 100–103.

### Сведения об авторе

**Кооль Мария Викторовна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [kool.1978@mail.ru](mailto:kool.1978@mail.ru)

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2017, vol. 2, no. 1, pp. 100–103.

### Functional Status Change of Students in the Application Gaming Exercises with Flounces Character in Elementary Education Badminton

**M. V. Kool**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia  
[kool.1978@mail.ru](mailto:kool.1978@mail.ru)

When using aerobic exercise in the badminton changed functional parameters of physical preparedness of students 17–22 years of age and increased reserve capacity of the organism. Regular exercise badminton improves overall

physical and functional condition, intensifies muscular tone, corrects figure, improves emotional state.

**Keywords:** *students playing badminton, aerobic exercise, improving focus and endurance.*

### References

1. Belousova I.M. Respiratornaya trenirovka kak sredstvo korrektsii ventilyatsionnyh disfunktsiy u studentov podgotovitel'noy meditsinskoj gruppy [Respiratory Training as a Means of Correction of Ventilation Dysfunction in Students Preparatory Medical Group]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 48–50. (In Russ.).
2. Golubeva G.N. *Otsenka reaktsii serdechno-sosudistoy sistemy studentov na fizicheskiye nagruzki vo vremya provedeniya uchebnyh zanyatiy po fizicheskoy kul'ture* [Evaluation of Response of the Cardiovascular System of Students in Physical Activity during the Classes of Physical Culture]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25324697>, accessed 10.01.2017. (In Russ.).
3. Ivanov V.D., Kokoreva E.G. Psihofiziologicheskiye Svoystva Lichnosti i Dvigatel'naya Aktivnost' Studentov Pervogo Kursa [Psychophysiological Features of Personality and Physical Activity of First-year Students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 13 (342), pp. 60–67. (In Russ.).
4. Kovalyova M.V. *Metodika primeneniya podvizhnyh elementov sportivnyh igr na zanyatiyak so studentami spetsial'nyh meditsinskih grupp s ogranichennymi vozmozhnostyami serdechno-sosudistoy sistemy* [Methods of Usage Moving Elements of Sports Games in the Classroom with Students of Special Medical Groups with Disabilities Cardiovascular System]. Shuya, 2012. 25 p. (In Russ.).
5. *Fiziologicheskoye obosnovaniye modifikatsii i optimizatsii vedushchih storon funktsional'noy podgotovlennosti sportsmenov* [The Physiological Rationale for Modification and Optimization of the Leading Parties of Functional Preparedness of Sportsmen]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26084528&>, accessed 15.01.2017. (In Russ.).
6. Nasibulina I.R., Ivanov V.D. Fiziologicheskaya klassifikatsiya fizicheskikh uprazhneniy [Physiological Classification of Physical Exercises]. *Nauchnoye soobshchestvo studentov* [Scientific Community of Students: materials of VI International student scientific-practical conference]. Cheboksary, 2015. Pp. 13–16. (In Russ.).

УДК 796:61  
ББК 75.0

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Р. Т. Хадиева, А. А. Кайдина

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассмотрена роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов. Показаны основные задачи дисциплины «физическая культура», перечислены особенности и специфика предмета.

**Ключевые слова:** *физическая культура, здоровье, студенческая молодёжь, физическая активность, здоровое питание, здоровый образ жизни.*

**Актуальность.** Для любого государства молодёжь представляет особую группу населения, на обеспечение здоровья которой нацелены различные государственные и социальные программы.

Спорт как форма физической активности, необходимая для развития полноценной здоровой личности, в современном мире отходит на второй план, уступая место карьеризму и интеллектуальным видам деятельности.

Однако современный напряжённый ритм жизни, от которого в значительной степени страдают студенты, требует эмоциональных и физических разгрузок, роль которых в вузах и других учебных заведениях может выполнять физическое воспитание.

Таким образом, физическая культура как предмет нуждается в чётком определении своей роли в рамках учебного процесса.

**Цель и задачи исследования.** Соответственно, целью теоретического исследования является определение роли предмета физической культуры в системе высшего образования и его влияния на состояние здоровья и поведенческий стиль учащихся.

**Задачами исследования** являются:

1. Анализ теоретических источников и современных научно-практических работ для определения влияния предмета как на общее состояние студента, так и на его интеллектуальную деятельность.

2. Обобщение и структурирование полученного материала, подготовка выводов.

«Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности» [9]. Соответственно, задача вуза на данном поприще состоит в том, чтобы привить студенту интерес к спорту и потребность в физическом развитии [2–4].

Ценность предмета физической культуры в вузах обусловлена ещё и тем, что он мотивирует студента заниматься спортом и физическим самообразованием и после окончания учебного заведения [10; 11]. «Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы выпускники вузов продолжали постоянно самосовершенствоваться, заниматься в том числе и самообразованием, самовоспитанием, самообразованием. Это касается и аспектов физического воспитания, спортивного совершенствования. Важным средством на пути к самосовершенствованию является <...> устойчивая мотивация быть здоровым» [5. С. 84].

В данный момент широкое распространение получило исследование влияния физической активности на здоровье студентов и отказ ими от вредных привычек. Так, Т. А. Фёдорова и О. Л. Рыбникова описывают инновационную физкультурно-профилактическую программу, которая заключается в использовании аэробных нагрузок по выбору студента. В исследовании приняли участие студентки 1–3-х курсов. Было

выяснено, что «программа оказала влияние на физическую подготовленность учащихся, способствовала адаптации к реальной жизни, сформировала у них здоровый поведенческий стиль, повысила устойчивость к негативным социальным явлениям, увеличила число испытуемых с положительной динамикой в учебной деятельности [8].

Из этого следует, что при должном всестороннем подходе к проведению занятий по дисциплине «физическая культура», который учитывает как современные тенденции в сфере спорта в молодёжной среде, так и возрастные специфические характеристики студентов, предмет имеет большой образовательный потенциал. Так, очевидно влияние не только на общее самочувствие и социальную адаптацию учащихся, но и на их успехи в интеллектуальной деятельности.

Предмет физической культуры является довольно специфическим по сравнению с другими из-за особенностей его задач, формы преподнесения учебного материала, а также организации учебного процесса. Как и в любой дисциплине, очевидна направленность на достижение требуемого программой результата, однако базовым отличием является именно формирование мотивации студента, его интереса к собственному физическому воспитанию.

Заслуживает внимания и эмоциональная составляющая как занятий спортом вообще, так и физической культурой в частности. Так, «значимой для студента является эмоциональная сторона спортивной деятельности, проявляющаяся в переживании чувства удовлетворённости от осязаемого положительного эффекта от спортивной тренировки, будь то победа на соревновании или даже небольшая победа над собой» [1].

При условии наличия в учебном заведении спортивных секций, заменяющих или частично заменяющих часы дисциплины «физическая культура», возрастает положительный эмоциональный эффект. «Социологические исследования говорят о том, что подавляющее число студентов хотели бы заниматься избранным видом спорта, отвечающим их интересам и возможностям» [6. С. 157].

Многие исследователи заостряют внимание на необходимости наличия теоретического курса в дисциплине «физическая культура». Данный подход, на наш взгляд, имеет ряд преимуществ:

1. Возможность обмена мнениями между преподавателем и студентами в форме открытого диалога.

2. Адаптация студентов к социальной действительности (обсуждение новых спортивных явлений, алгоритмы поведения в непредвиденных сложных социальных ситуациях).

3. Теоретические основы построения правильного рациона, обеспечивающего наличие необходимых полезных веществ в организме.

Последнее является наиболее актуальным, так как в настоящее время происходит своеобразный расцвет различных диетологических школ и учений, которые не имеют научного обоснования и достаточной базы исследований, однако являются весьма популярными, особенно среди молодых девушек, которые преимущественно входят в социальную группу студенток.

С. Н. Талызов в своей работе затрагивает тему здорового образа жизни (ЗОЖ), ставшего «новой религией», и говорит о том, что группа молодёжи, «проповедующая» данный стиль жизни, не совсем способна адекватно оценить степень полезности некоторых аспектов питания. Например, он описывает популярность протеиновых коктейлей, которые затем заменяются биологически активными добавками к пище и, наконец, анаболическими средствами, забывая о том, что «потребление любого рода химических средств уже противоречит образу здорового человека» [7. С. 16].

Соответственно, студенты, находясь под мощным влиянием информационных потоков, обрушивающихся на них посредством СМИ, Интернета и псевдотренеров фитнес-клубов, нуждаются в квалифицированном и научно обоснованном взгляде на занятия спортом и питание, что вполне может обеспечить теоретический курс в рамках физической культуры в соответствующих учебных заведениях [8].

**Результаты исследования.** Вышеперечисленные аспекты как раз укладываются в составляющие здорового образа жизни, а именно:

1) успешная профессиональная деятельность, условием которой является способность отдыхать, в том числе посредством физической нагрузки;

2) здоровый режим дня, который должен быть осознаваем студентом и учитывать его личные особенности;

3) отсутствие вредных привычек, что присуще большинству спортсменов;

4) оптимальный двигательный режим, то есть обеспечение адекватной и достаточной физической нагрузки;

5) личная гигиена;

- 6) закаливание;
- 7) рациональное питание (теоретические основы);
- 8) психологическая саморегуляция, самостоятельное поддержание стабильного эмоционального фона.

Физическая культура нацелена на обеспечение всех вышеуказанных аспектов здоровой личности, а также на обучение им студента, который, в отличие от того же школьника, является в основном уже частично сформировавшейся личностью, которая нуждается в авторитетном и правдивом мнении.

Несмотря на все перечисленные составляющие предмета, необходимые любому учащемуся, физическая культура является наиболее часто игнорируемым предметом со стороны студентов. На наш взгляд, это происходит по ряду причин:

- 1) низкая популярность предмета;
- 2) неудобство расположения спортивных площадок и залов и пр.;
- 3) слабая техническая обеспеченность спортивных залов;
- 4) однотипность и монотонность занятий;
- 5) отсутствие вариативности физической активности в рамках предмета.

Итак, физическая культура является, несмотря на относительно низкую посещаемость в сравнении с другими предметами, уникальным и специфическим предметом в системе высшего образования. В сочетании с теоретическими моментами дисциплина может являться сильным формирующим фактором в развитии личности студента.

Социальная адаптация студентов и установление устойчивого эмоционального фона студента, несомненно, должны быть в числе первостепенных задач физической культуры.

Необходимо формировать положительный образ предмета для большей заинтересованности в нём студента, так как современный мир диктует всё более быстрый ритм жизни и не все студенты вузов осознают необходимость эмоциональной разгрузки и отдыха от напряжённой интеллектуальной деятельности, что может привести в отдельных случаях к сильному переутомлению и различным срывам.

На приведённых в работе примерах наглядно показано и влияние непосредственно на учебный процесс студентов. Положительная динамика в успеваемости зависит от общего состояния здоровья и относительной эмоциональной стабильно-

сти, что само по себе может являться проблемой для студенческой молодёжи. Физическая культура непосредственно влияет на оба вышеуказанных аспекта здоровья личности, что несомненно доказывает её значительную роль в системе высшего образования.

Однако, как любой аспект образования и мира вообще, физическая культура как предмет должна находиться в непрерывном процессе развития, совершенствования и обновления, чтобы поддерживать интерес и у преподавателей, и у студентов.

### Список литературы

1. Загrevская, А. И. Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования / А. И. Загrevская [Электронный ресурс] // Вестн. Томс. гос. ун-та. — 2012. — № 363. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-sportivnaya-kultura-studentov-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya>
2. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.
3. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // Paradigmata poznani. — 2014. — № 2. — С. 122–130.
4. Иванов, В. Д. Отношение студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в вузе / В. Д. Иванов, М. В. Козырин // Социосфера : сб. конф. НИЦ. — 2012. — № 41. — С. 161–163.
5. Кооль, М. В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М. В. Кооль // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 83–86.
6. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева, В. А. Романович. — М., 2001. — 240 с.
7. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 16–21.

8. Фёдорова, Т. А. Концепция профилактики вредных привычек студентов средствами оздоровительной физической культуры / Т. А. Фёдорова, О. Л. Рыбникова // *Соврем. исслед. социал. проблем.* — 2012. — № 10. — С. 41.

9. Яковлева, В. Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. Н. Яковлева // *Science Time.* — 2014. — № 9 (9). — С. 254–261.

10. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной

компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // *Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности* : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокорева, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

11. Ярушин, С. А. Детерминанты и направления активизации и персонализации здоровьесформирования студенческой молодежи / С. А. Ярушин // *Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та.* — 2010. — № 9. — С. 122–136.

*Поступила в редакцию 5 декабря 2016 г.*

**Для цитирования:** Хадиева, Р. Т. Роль физического воспитания в обеспечении здоровья студенческой молодежи / Р. Т. Хадиева, А. А. Кайдина // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 104–108.

### Сведения об авторах

**Хадиева Разиля Тагировна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru)

**Кайдина Александра Александровна** — студентка факультета журналистики, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [aleksandra-kaidina@mail.ru](mailto:aleksandra-kaidina@mail.ru)

---

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2017, vol. 2, no. 1, pp. 104–108.

## The Role of Physical Education in the Supporting the Healthy Lifestyle of Students

**R. T. Hadieva<sup>1</sup>, A. A. Kaydina<sup>2</sup>**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>[lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru), <sup>2</sup>[aleksandra-kaidina@mail.ru](mailto:aleksandra-kaidina@mail.ru)

In the article the role of Physical Education for students' healthy lifestyle is shown. The main aims of the subject of Physical Education, its peculiarities and specific features are mentioned.

**Keywords:** *Physical Education, health, students, healthy eating, healthy lifestyle.*

### References

1. Zagrevskaya A.I. Sport i sportivnaya kul'tura studentov v sisteme vysshego obrazovaniya [Sports and Sport Culture of Students in the System of Higher Education]. *Vestnik Tomskogo universiteta* [Bulletin of Tomsk University], 2012, no. 363. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-sportivnaya-kultura-studentov-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya> (In Russ.).

2. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshih uchebnyh obrazovatel'nyh uchrezhdeniy [The Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta,*

*turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World Materials of All-Russian Scientific-Practical Conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 31–34. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Kokoreva E.G., Matina Z.I., Hudya-kov G.G. Zdorov'yesberegayushchiye tehnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze [Health Saving Technologies in the Classroom for Physical Education in High School]. *Paradigmata poznani*, 2014, no. 2, pp. 122–130. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Kozyrin M.V. Otnosheniye studentov k zanyatiyam po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» v vuze [The Attitude of Students to Training in the Dis-

cipline “Physical Culture” in Higher Education]. *Sbornik konferentsiy NITs Sotsiosfera* [Conference Proceedings Research Center Sociosphere], 2012, no. 41, pp. 161–163. (In Russ.).

5. Kool M.V. Formirovaniye tsennostnoy orientatsii studentov na zdorovyy obraz zhizni v protsesse zanyatii po fizicheskoy kul'ture [The Formation of Value Orientation of Students on Healthy Lifestyle in the Course of Employment by Physical Education]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, no. 3, pp. 83–86. (In Russ.).

6. Lubysheva L.I., Romanovich V.A. *Sportivnaya kul'tura v starshih klassah obshcheobrazovatel'noy shkoly* [Sports Culture in High School]. Moscow, 2001. 240 p. (In Russ.).

7. Talyzov S.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta [Basics of a Healthy Way of Life of a Student]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, no. 3, pp. 16–21. (In Russ.).

8. Fyodorova T.A., Rybnikova O.L. Kontseptsiya profilaktiki vrednykh privyчек studentov sredstvami ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [The Concept of Prevention of Bad Habits of Students by Means of Physical Culture]. *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nyh*

*problem* [Modern Research of Social Problems], 2012, no. 10, p. 41. (In Russ.).

9. Yakovleva V.N. Fizicheskoye vospitaniye i fizicheskaya podgotovlennost' studencheskoy molodyozhi [Physical Education and Physical Readiness of Student's Youth]. *Science Time* [Science Time], 2014, no. 9 (9), pp. 254–261. (In Russ.).

10. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayushchaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Competence of Health Provision in the Structure of Professional Competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti* [Security and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities. The collection of materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).

11. Yarushin S.A. Determinanty i napravleniya aktivizatsii i personalizatsii zdorov'yeformirovaniya studencheskoy molodyozhi [The Determinants and Directions of Activation and Personalization of Healthprotection Student's Youth]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2010, no. 9, pp. 122–136. (In Russ.).

# ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY  
OF PHYSICAL CULTURE

УДК 796.966:796.07  
ББК 75.576

## ВАЛЕРИЙ ХАРЛАМОВ — ЛЕГЕНДА СОВЕТСКОГО ХОККЕЯ

З. И. Матина, Н. А. Сальнова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Статья посвящена двукратному олимпийскому чемпиону, восьмикратному чемпиону мира, легендарному советскому хоккеисту Валерию Борисовичу Харламову, ставшему примером для подражания многим советским мальчишкам.

**Ключевые слова:** *В. Б. Харламов, мастер спорта, нападающий, хоккейный клуб ЦСКА, хоккей.*



Валерий Харламов — советский хоккеист, нападающий команды ЦСКА и сборной СССР, заслуженный мастер спорта СССР; двукратный олимпийский чемпион (1972, 1976) и восьмикратный чемпион мира. Имел статус лучшего хоккеиста в мире. Один из ведущих хоккеистов СССР

1970-х гг., получивший признание как в нашей стране, так и за её пределами. Член Зала славы Международной федерации хоккея с шайбой, член Зала хоккейной славы Национальной хоккейной лиги [2].

Валерий Харламов — это один из самых ярких представителей замечательного поколения в советском хоккее, которое в 1970-е гг. добилось множества побед на самых разных турнирах. В той легендарной сборной СССР Валерий Харламов играл одну из центральных ролей, ведь именно его голы и результативные передачи приносили команде успех и славу. Его финты, виртуозное катание, а также поставленный бросок становились для сборной СССР залогом победы в очень многих матчах. Именно поэтому сегодня Валерия Харламова называют легендой советского хоккея и одним из самых ярких игроков своего поколения. И с этим трудно не согласиться [3; 4].

*Ранние годы, детство и семья Валерия Харламова.* Валерий Харламов появился на свет в Москве в ночь с 13-го на 14-е января 1948 г. Его отец — Борис Сергеевич — работал слесарем-испытателем на городском заводе «Коммунар». По национальности он был русским. Мать — Кармен Ориве-Абад по происхождению принад-

лежала к народу басков. Её родители были родом из Бильбао (север Испании), а она сама оказалась в Советском Союзе во время гражданской войны в Испании. В Москве Кармен работала на том же заводе «Коммунар», на котором трудился её будущий муж, выполняла обязанности токаря-револьверщика [4; 5].

Легендарный хоккеист появился на свет, когда его родители ещё не были расписаны. Лишь только три месяца спустя после рождения сына его мама получила паспорт гражданки Советского Союза и смогла официально узаконить отношения с отцом своего ребёнка. Некоторое время спустя в семье Харламовых на свет появилась также младшая сестра Валерия — Татьяна.

*Карьера хоккеиста Валерия Харламова.* Ещё с ранних лет у Харламова появился интерес к хоккею и футболу. В 1956 г. несколько месяцев жил на родине своей матери. В марте 1961 г. врачи поставили ему диагноз: порок сердца. Летом 1962 г. отец записал Валерия на хоккей, где он попал к тренеру Вячеславу Тарасову. Впоследствии Харламов выздоровел и стал серьёзно заниматься хоккеем [6; 7].

В раннем возрасте будущий знаменитый нападающий начал делать первые успехи в хоккее. Тренеры и педагоги рекомендовали его тогдашнему тренеру ЦСКА, однако тот поначалу не увидел в юноше особых талантов. Обратив внимание на неординарного молодого форварда наставник армейцев сумел только после яркого выступления Харламова на турнире в Минске. Обладая небольшим ростом, Валерий отличился прекрасным умением мыслить на хоккейной площадке, «читать» игру и оказываться именно в тех местах, где это было необходимо.

Весной 1967 г., на юниорском чемпионате СССР в Минске Харламов показал себя во всей красе, после чего сразу после возвращения в Москву тренер ЦСКА Виталий Ерфилов объявил ему, что его берут во взрослую команду мастеров ЦСКА. И уже летом Харламов отправляется на сборы в Кудепсту.

Официальный дебют Харламова в составе взрослого ЦСКА состоялся 22 октября 1967 г., в Новосибирске, когда его выпустили на лёд в игре против «Сибири». Армейцы тогда накидали сибирякам девять безответных шайб, но на долю Харламова не выпало ни одной. Тарасову игра не понравилась. Он посчитал, что Харламов не готов к играм за взрослую команду, поэтому в ноябре его отправили в армейскую команду Свердловского

военного округа, в чебаркульскую «Звезду». Название небольшого города в Челябинской области, Чебаркуль, запомнится многим после фильма «Легенда № 17». Именно он дал путёвку в жизнь одному из самых талантливых хоккеистов Советского Союза Валерию Харламову. В 40 играх за «Звезду» хоккеист забросил 34 шайбы [1].

*ЦСКА.* В 1968 г. Харламов был допущен к основному составу в хоккейном клубе «ЦСКА». Там он отличился хорошими результатами. В 1968 г. же образовалась знаменитая тройка хоккеистов — Борис Михайлов, Владимир Петров и Валерий Харламов. В декабре 1968 г. Харламов был вызван во вторую сборную СССР. Именно после этого турнира тройка была в основной сборной на встрече с Канадой.

В чемпионате мира 1969 г. после ряда выигранных матчей последовало поражение от Чехословакии (0:2). Через одну игру СССР обыграл команду Швеции со счётом 3:2. В следующем матче СССР вновь проиграл чехам со счётом 3:4. Однако СССР стал чемпионом мира. Харламову, Петрову и Михайлову были присвоены звания заслуженных мастеров спорта.

*Суперсерия СССР—Канада (1972 г.).* Первая встреча суперсерии состоялась 2 сентября 1972 г., в Монреале. Канадцы проиграли СССР со счётом 3:7. Во второй встрече (4 сентября, Торонто) выиграли со счётом 4:1. Третья встреча (6 сентября, Виннипег) закончилась вничью — 4:4. Четвёртая встреча суперсерии состоялась 8 сентября 1972 г., в Ванкувере. СССР одержал победу со счётом 5:3. Перед ответными играми в Москве СССР вёл в общем зачёте.

20 сентября канадская сборная прилетела в Москву. Пятая встреча суперсерии проходила 22 сентября во Дворце спорта в Лужниках. Игра завершилась со счётом 5:4 в пользу СССР. Шестая встреча суперсерии состоялась 24 сентября, в которой СССР уступил со счётом 2:3. Седьмая встреча состоялась 26 сентября. Советская команда играла без травмированного Харламова и проиграла противнику со счётом 3:4. Восьмая встреча, состоявшаяся 28 сентября, закончилась проигрышем СССР со счётом 5:6 [7].

В 1973 г., в Москве проходил чемпионат мира. СССР победил в 10 матчах и забил 100 шайб. В апреле 1976 г. Харламов был признан лучшим нападающим чемпионата мира.

*Суперсерия Канада—СССР (1974 г.).* За 8 игр Харламов забил 2 шайбы, которые признали шедеврами [7].

*Авария на Ленинградском шоссе (1976 г.).* 26 мая 1976 г. Харламов вместе со своей женой попали в аварию на Ленинградском шоссе. Он получил перелом рёбер, голени, сотрясение мозга и ушибы. Его жена не пострадала. Врачи рекомендовали ему завершить карьеру. В августе он сделал первые самостоятельные шаги по палате. Затем в палате оборудовали специальную комнату с гириями, где Харламов мог делать упражнения.

*Возвращение в спорт.* 16 ноября 1976 г. Харламов вышел на матч против «Крыльев Советов» и на 4-й минуте матча забил гол. Последовали овации трибун и аплодисменты соперников. В итоге — победа ЦСКА со счётом 7:3.

В 1977 г. Харламов выступал на чемпионате мира в Вене. СССР провалил вторую часть и пропустил Швецию на 2-е место. Летом 1977 г. ЦСКА и сборную СССР возглавил Виктор Тихонов. Тройка Михайлов—Петров—Харламов добивалась новых успехов.

Матчем в Квебеке для хоккеистов ЦСКА завершилась серия 1980 г. Началась она победами в Нью-Йорке над «Рейнджерс» (7:3) и «Айлендерс» (3:2), но затем последовало поражение от «Канадиенс» (2:4) и в Буффало от «Сейбрс» (1:6). С сезона 1980/1981 гг. тройка была расформирована. Перед началом сезона 1981/1982 гг. Харламов говорил, что завершит спортивную карьеру и станет тренировать детей. Летом 1981 г. он стал одиннадцатикратным чемпионом СССР и обладателем Кубка европейских чемпионов.

Утром 27 августа 1981 г., на Ленинградском шоссе произошла авария, в которой погиб Харламов вместе со своей женой Ириной. Над детьми взяла шефство команда ЦСКА в лице Касатонова, Крутова и Фетисова. Сын Харламова, Александр, впоследствии тоже стал хоккеистом, дочь Бегонита занималась художественной гимнастикой. В на-

стоящее время Александр Харламов работает спортивным директором московского ЦСКА, а также растит сына Валерия (назван в честь деда).

*Память о легендарном хоккеисте.* Сражаясь с лучшими хоккеистами мира, Харламов смог остаться навсегда в истории мирового хоккея. Спустя 10 лет после гибели, 26 августа 1991 г. на 74-м километре Ленинградского шоссе установлен памятник — 500-килограммовая шайба из мрамора и ключка. Кроме того, в СССР печатались коллекционные монеты и марки с изображением легендарного хоккеиста. О судьбе Валерия Борисовича рассказывается в нескольких книгах, а также в четырёх документальных фильмах. Кроме того, Харламов является одним из главных персонажей четырёх художественных картин, снятых в России и Канаде.

### Список литературы

1. Звезда (хоккейный клуб, Чебаркуль) [Электронный ресурс] // Википедия. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Звезда\\_\(хоккейный\\_клуб,\\_Чебаркуль\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Звезда_(хоккейный_клуб,_Чебаркуль))
2. Валерий Харламов, биография, новости, фото — узнай всё! [Электронный ресурс] // Узнай ВСЁ. — URL: <http://www.uznayvse.ru/znamenitosti/biografiya-valeriy-harlamov.html>
3. Валерий Харламов. Биография [Электронный ресурс]. — URL: [http://uznay\\_vse.ru/znamenitosti/biografia-valeriy-harlamov](http://uznay_vse.ru/znamenitosti/biografia-valeriy-harlamov)
4. Дворцов, В. Форвард № 17. Повесть о Валерии Харламове / В. Дворцов, З. Юрьев. — М.: Совет. Россия, 1984. — 178 с.
5. Мельников, И. Харламов, Третьяк, Гретцки / И. Мельников. — М., 2015. — 39 с.
6. Раззаков, Ф. Валерий Харламов. Легенда № 17 / Ф. Раззаков. — М.: Эксмо, 2013. — 288 с.
7. Хоккейная суперсерия СССР — Канада 1972 года [Электронный ресурс] // Р-спорт. Россия сегодня. — URL: <http://http://rspot.ru/hockey/20120902/614275473>

*Поступила в редакцию 12 декабря 2016 г.*

**Для цитирования:** Матина, З. И. Валерий Харламов — легенда советского хоккея / З. И. Матина, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 109–112.

### Сведения об авторах

**Матина Залия Имамтдиновна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru)

**Салькова Наталья Александровна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [salkova.n@list.ru](mailto:salkova.n@list.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. C. 109–112.

### Valery Kharlamov is a Legend of Soviet Hockey

Z. I. Matina<sup>1</sup>, N. A. Salkova<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>lza@csu.ru, <sup>2</sup>salkova.n@list.ru

Hockey player Valeri Borisovich Kharlamov was a role model for many Soviet boys. Two-time Olympic champion (1972, 1976 year) and eight-time world champion was a legend of Soviet sport.

**Keywords:** *V. B. Kharlamov, master of sports, forward, Central Army sports club, hockey.*

### References

1. Zvezda (hokkeynyy klub, Chebarkul') [Star (hockey club, Chebarkul)]. *Wikipedia*. Available at: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Zvezda\\_\(hokkeynyiy\\_klub,\\_Chebarkul\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Zvezda_(hokkeynyiy_klub,_Chebarkul)) (In Russ.).
2. Valeriy Harlamov, biografiya, novosti, foto — uznay vcyo! [Valery Kharlamov, Biography, News, Photos — Find Out Everything!]. *Uznay vcyo* [Find Out Everything]. Available at: <http://www.uznayvse.ru/znamenitosti/biografiya-valeriy-harlamov.html> (In Russ.).
3. *Valeriy Harlamov. Biografiya* [Valery Kharlamov. Biography]. Available at: <http://uznayvse.ru/znamenitosti/biografia-valeriy-harlamov> (In Russ.).
4. Dvortsov V., Yur'yev Z. *Forvard no. 17. Povest' o Valerii Harlamove* [Forward no. 17. The Story of Valery Kharlamov]. Moscow, 1984. 178 p. (In Russ.).
5. Mel'nikov I. *Harlamov, Tret'yak, Grettski* [Kharlamov, Tretiak, Gretzky]. Moscow, 2015. 39 p. (In Russ.).
6. Razzakov F. *Valeriy Harlamov. Legenda no. 17*. [Valery Kharlamov. Legend no. 17]. Moscow, 2013. 288 p. (In Russ.).
7. Hokkeynaya superseriya SSSR—Kanada 1972 goda. *R-sport. Rossiya segodnya* [R-sport. Russia Today]. Available at: <http://rsport.ru/hockey/20120902/614275473> (In Russ.).