



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2016

Том 1, № 2

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)

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. Снявский, 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. Швец, 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

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

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

Подписано в печать 10.06.16.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 16,4. Уч.-изд. л. 15,2.
Тираж 200 экз. Заказ 39.
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

2016

Volume 1, no. 2

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)

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
ПН № ФС 77-64247

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

Passed for printing 10.06.16.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 16,4.
Ac.-publ. sh. 15,2.
Circulation 200 copies. Order 39.
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

- Воронов М. В., Токман А. А.* Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи 7

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- Брейкина О. А., Стрельцов В. А., Комарова И. Г., Гончарук С. В.* Оптимизация образовательного процесса по физической культуре на медицинском факультете 12
- Кокоулина О. П., Бажданова Ю. В.* Основные мотивационные направления развития физической культуры и спорта в современном обществе 17

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- Гужина Г. Н., Гужин А. А.* Религиозный туризм как сегмент современного туристского рынка 25
- Куашбаев С., Куланова Д. А.* Активизация развития сферы туризма на основе совершенствования её коммуникативной подсистемы 29
- Печерица Е. В.* Теоретические и практические аспекты внедрения инноваций в туризме и гостиничном бизнесе 34
- Рощина Г. О., Иерусалимцева О. В., Чешуина Е. И.* Технологии здоровьесбережения на уроке физической культуры в аспекте гуманистического подхода в образовании 42
- Шалбаева А. Р., Алимбек Е. Б.* Методологическое обоснование исследований туристской деятельности в Республике Казахстан 46
- Шалбаева А. Р., Хан И. Ю.* Оценка современного развития туризма в Республике Казахстан 52

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Губанищев А. О.* Обоснование применения индивидуального дыхательного тренажёра В. В. Фролова для гипоксической тренировки каратистов 57
- Завалин Н. С., Оборин В. А.* Влияние на сорбционную способность эритроцитов спортсменов высокой квалификации при приёме БАД «Рекицен-РД». 61
- Зудилина Д. С., Корольков А. Н.* Факторная структура спортивных достижений в гребле на байдарках и каноэ 65
- Кудряшов Е. В.* Показатели силовой подготовленности спортсменок, занимающихся футзалом, и прыгуней в высоту различной квалификации 69
- Пичугина Е. В., Макеева В. С.* Коррекция нарушений осанки на основе метода компьютерной оптической топографии 73
- Рубцова И. В., Кубышкина Т. В.* Специально-оздоровительная программа для студенток с избыточным весом 80

Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В. Особенности формирования комплексов сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе 86

Якимова Е. А. Биологическое обоснование тренировочно-соревновательной деятельности в единоборствах 96

СПОРТИВНОЕ ПРАВО И ЭКОНОМИКА СПОРТА

Ivanov V. D., Valiullina V. A. Combat Sports: Legal Aspects 102

СООБЩЕНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

Лилякова И. С. Исследование эффективности самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом 105

Шипилова С. С., Гончарук С. В. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов России 109

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

Пястолова Н. Б., Третьякова Е. А. Невербальная коммуникация на уроках физкультуры 112

Шиндина И. В., Елаева Е. Е. Особенности методики профилактики близорукости у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания 115

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Заплутаев А. М. Зимний поход. Правильная подготовка 121

Комелькова А. С. Марафон: испытание духа и тела 131

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванов В. Д., Вихарева Е. А., Зарецкая Н. Е. Челябинск олимпийский: спортсмены из Челябинской области — участники и победители Олимпийских игр . . . 136

CONTENT

ADVANCED

- Voronov M. V., Tokman A. A.* The Problem of the Formation of a Healthy Lifestyle among Students 7

TOPICAL ISSUE

- Breykina O. A., Streltsov V. A., Komarova I. G., Goncharuk S. V.* Optimization of Educational Process of Physical Training at the Medical Faculty 12
- Kokoulina O. P., Bazhdanova Yu. V.* Key Motivational Directions for the Development of Physical Culture and Sports in the Modern Society 17

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

- Guzhina G. N., Guzhin A. A.* Religious Tourism as a Segment of a Modern Tourist Market 25
- Kuashbaev S., Kulanova D. A.* Activation of the Development of Tourism Sphere by Improving its Communicative Subsystem 29
- Pecheritsa E. V.* Theoretical and Practical Aspects of Implementing Innovations in Tourism and Hotel Businesses 34
- Roschina G. O., Ierusalimtceva O. V., Cheshuina E. I.* Technology of Health Preservation at Physical Training Classes in the Aspect of Humanistic Approach in Education 42
- Shalbaeva A. R., Alimbek E. B.* Methodological Basis of the Tourist Activity Studies in the Republic of Kazakhstan 46
- Shalbaeva A. R., Han I. Yu.* Assessment of the Modern Development of Tourism in the Republic of Kazakhstan 52

EXPERIMENTAL MATERIALS

- Gubanishchev A. O.* Arguments in Favor of Usage of the Individual Breathing Simulator by V. V. Frolov for Hypoxic Training of Karatekas 57
- Zavalin N. S., Oborin V. A.* Influence of a Dietary Supplement “Rekitsen-RD” on the Sorption Ability of Erythrocytes of Professional Athletes 61
- Zudilina D. S., Korolkov A. N.* Factorial Structure of Sport Achievements in the Kayak and Canoe-Racing 65
- Kudryashov E. V.* Indicators of Strengths Readiness of Female Futsal Athletes and Female Jumpers of Different Qualifications 69
- Pichugina E. V., Makeeva V. S.* Correction of Faults in Bodily Posture on the Basis of Computer Optical Topography 73
- Rubtsova I. V., Kubishkina T. V.* Special Health Improvement Program for Overweight Female Students 80
- Smolyar S. N., Tsareva L. V., Moulin V. V.* Peculiarities in the Formation of Sets of Complex Technical and Tactical Actions in Wrestling 86
- Yakimova E. A.* Biological Justification of Competitive and Training Activities in Combat Sports 96

SPORTS LAW AND ECONOMICS OF SPORT

Ivanov V. D., Valiullina V. A. Combat Sports: Legal Aspects 102

BY YOUNG SCIENTISTS

Lilyakova I. S. The Research of the Effectiveness of Students' Self-study in Physical Training and Sports 105

Shipilova S. S., Goncharuk S. V. Healthy Lifestyle and Physical Education of Students in Russia 109

DISCUSSION CLUB

Pyastolova N. B., Tretyakov E. A. Nonverbal Communication at Physical Education Classes . . . 112

Shindina I. V., Elaeva E. E. Specific Methods of Preventing Myopia among Primary School Children by Means of Physical Education 115

EXCHANGE OF TEACHING EXPERIENCE

Zaplutaev A. M. Winter Hike. Proper Preparations 121

Komelkova A. S. Marathon: Test Mind and Body 131

PERSON IN SPORTS, PERSON IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

Ivanov V. D., Vikhareva E. A., Zaretskaya N. E. Chelyabinsk Olympic: Athletes from Chelyabinsk Region Participants and Winners of the Olympic Games 136

УДК 796.021.06

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

М. В. Воронов, А. А. Токман

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко,
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи. Отмечено, что здоровье студенческой молодёжи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Подчёркивается, что одной из важнейших задач современного образования должны стать поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в вузе, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, направленных на гуманизацию образования, что обеспечит создание оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.*

Проблема сохранения и улучшения здоровья студенческой молодёжи является приоритетной проблемой государственного значения, общей задачей общества, высших учебных заведений. Пути её решения являются предметом тщательного изучения и по-разному осмысливаются в различных исследовательских сферах: политической, социальной, экологической, медицинской, психолого-педагогической.

Аналитические данные ряда учёных свидетельствуют о ежегодном ухудшении здоровья молодёжи, прежде всего, в результате курения, употребления алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ. Количество выпускников школ, которые являются практически здоровыми, составляет 5–15%. При таких условиях здоровье молодёжи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Эта тенденция прослеживается и у студентов высших учебных заведений, что естественно сказывается на отношении к своему здоровью всего взрослого населения, которое видит его только через призму деятельности лечебных учреждений и не обращается к эффективным, экономически выгодным средствам оздоровления — физическим упражнениям, рациональному питанию и здоровому образу жизни [7.

С. 58]. По нашим данным, 58% студентов ведут неправильный образ жизни, у большинства из них отсутствуют навыки сохранения и укрепления здоровья.

Современное состояние здоровья населения характеризуется такими негативными тенденциями, как распространение эпидемии туберкулёза, ВИЧ-инфекции и СПИДа; увеличение числа сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний; повышение частоты врождённых аномалий и пр. Критическая ситуация сложилась с табакокурением. Так, по данным ВОЗ, курение среди юношей 17 лет и девушек 15 лет составляет 41 и 22,2% соответственно. Распространённой проблемой является нарушение рационального питания. Ожирением страдает 5% 13-летних мальчиков и 3% девочек, в то же время распространённость этого недуга среди взрослых составляет 7% среди мужчин и 19% — женщин. В целом отмечается снижение продолжительности жизни, сокращение численности населения, происходит депопуляция [1; 3; 5].

Неудовлетворительное состояние здоровья молодёжи обусловлено падением общественной морали, значительным социальным расслоением населения, сложной криминогенной ситуацией, коммерциализацией половых отношений, ранним

началом половой жизни, негативным влиянием средств массовой информации [7. С. 64].

Изучая различные подходы к формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни через призму личностно ориентированной парадигмы обучения, которая так активно сейчас используется в прогрессивных высших учебных заведениях Европы, можно выделить большое количество авторов, предлагающих различные методики решения данного вопроса.

Анализ современной философской, психолого-педагогической, медицинской литературы, диссертационных исследований свидетельствует об усиленном внимании учёных к проблеме формирования у учащихся и студенческой молодёжи склонности к здоровому образу жизни. В частности, теоретико-методологические основы этих вопросов сформулированы в работах А. Здравомыслова, И. Смирнова, Л. Сущенко и др.; вопросы формирования здорового образа жизни с позиций медицины раскрыты в работах М. Амосова, И. Брехмана, А. Леонтьева, Ю. Лисицына, Р. Мотылянской, В. Язловецкого и др.; психолого-педагогические аспекты воспитания здорового образа жизни у детей и молодёжи рассмотрены в исследованиях Т. Бойченко, Т. Круцевича, В. Оржеховского, М. Яхнина и др.

В последние годы появились исследования, связанные с изучением проблем здоровья и здорового образа жизни в рамках образовательного процесса: обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодёжи (Н. Абаскалова, А. Гендин, О. Добромыслова, Г. Кривошеева, Г. Кураев, В. Лавренко, Л. Петровская); ведётся анализ причин распространения алкоголизма и наркомании в молодёжной среде (Е. Аверина, А. Александров, В. Александрова, А. Прохоров); исследуется влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов (Т. Иванова, А. Пивоваров, С. Полякова, М. Хвастова, А. Щедрина); изучается уровень валеологического образования студентов (Г. Василевская, Ю. Политова, Ю. Ротанев, А. Свердлин, Г. Совенко, Л. Шуляковский); ведётся поиск средств формирования здорового образа жизни молодёжи (Р. Айзман, В. Бабиц, Е. Багнетова, С. Вайнер, С. Горбушина, Г. Зайцев, Л. Козлова, А. Смирнов, С. Чуканов, М. Яхнин и др.).

Проблема формирования здорового образа жизни охватывает широкий спектр вопро-

сов. Здоровье студентов имеет важное значение как для современности, так и для будущего. Студенты — это будущая элита общества, его умственный потенциал. Студенты — это также будущие создатели материальных и духовных ценностей, а в настоящее время — это лицо нации, её красота, энергия, активность. Кроме того, студенты — это будущие отцы и матери, которые несут потенциал здоровья будущих поколений. Поэтому сохранение и улучшение здоровья студенческой молодёжи является важнейшей задачей современности.

Но сегодня здоровье студентов превратилось в настоящую проблему, что связано с рядом внешних и внутренних факторов — ухудшением экологической среды, увеличением различных зависимостей (курение, алкоголь, наркомания, игромания, интернет-зависимость), повышением умственных и психических нагрузок, уменьшением физической активности, появлением новых инфекционных заболеваний, уменьшением волевого контроля поведения и пр. [5; 7].

Именно поэтому сегодня одной из основных стратегических задач высшего образования является воспитание молодёжи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Важным направлением деятельности высших учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебно-воспитательный процесс.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности вуза по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Под здоровьесберегающей технологией учёные предлагают понимать:

- благоприятные условия обучения студента (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);
- полноценный и рационально организованный двигательный режим [1–3; 5; 7].

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий связано с использованием

медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных), психологических, социально адаптированных, экологических здоровьесберегающих технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Сущность здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий состоит в комплексной оценке условий воспитания и обучения, которые позволяют сохранять наличный уровень здоровья студентов, формировать более высокий уровень их здоровья, навыки здорового образа жизни, осуществлять мониторинг показателей индивидуального развития, прогнозировать возможность изменения здоровья и проводить соответствующие психолого-педагогические, корректирующие, реабилитационные мероприятия [1; 4; 5; 7].

Учёные выделяют следующие типы здоровьесберегающих образовательных технологий:

– здоровьесберегающие технологии, которые создают безопасные условия для пребывания, обучения и работы в вузе; решают задачи рациональной организации воспитательного процесса с учётом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических норм; обеспечивают соответствие учебной и физической нагрузки возможностям студента;

– оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья студентов, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, музыкальная терапия, водные процедуры;

– технологии обучения здоровью — гигиеническое обучение, формирование жизненных навыков (управление эмоциями, разрешение конфликтов и т. д.), навыков здорового образа жизни, профилактика травматизма и вредных привычек, половое воспитание. Эти технологии реализуются благодаря включению соответствующих тем в предметы общеобразовательного учебного цикла, введению в вариативную часть учебного плана новых предметов, организации факультативного обучения и дополнительного образования;

– воспитание культуры здоровья — воспитание у студентов личностных качеств, способ-

ствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи [1; 2; 4; 6].

Отметим, что понятие «здоровьесберегающая технология» можно отнести к любой педагогической технологии, которая в процессе реализации создаёт необходимые условия для сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — студентов и преподавателей.

Современное высококачественное образование — это личностно ориентированное развитие человека, формирование самосознания, системы норм и ценностей, навыков общения и принятия решений, умений управлять своими желаниями и действиями других, преодолевать препятствия, противостоять давлению со стороны других; это приобретение других привычек, необходимых для успешного интегрирования молодых людей в общественные отношения и самостоятельную жизнь.

При этом образование в области здоровья должно сочетать усвоение необходимых знаний, формирование определённого отношения и конкретных навыков, необходимых для позитивного поведения, сохранения и развития здоровья. Именно эта триада — «знания — отношение — навыки» — определяет содержание обучения в области здоровья.

Таким образом, как показывают научные исследования, подавляющее большинство студенческой молодежи не придерживается здорового образа жизни, что приводит к ухудшению состояния их здоровья, особенно в последние годы. Именно поэтому одной из важнейших задач современного образования должны стать поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в вузе, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, направленных на гуманизацию образования, что обеспечит создание оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Решение этих проблем является перспективным направлением нашего исследования.

Список литературы

1. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 68–75.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни : пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнбер. – М. : Мир, 1999. – 368 с.
3. Брехман, И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
4. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 461 с.
5. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегаю-

щей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. У. 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. / Челябин. гос. ун-т. – Челябинск, 2015. – С. 31–34.

6. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины: критический анализ / Ю. П. Лисицын. – М. : Медицина, 1982. – 362 с.

7. Яхнин, М. В. Здоровье молодёжи / М. В. Яхнин. – М. : Владос, 2013. – 214 с.

Поступила в редакцию: 13 ноября 2015 г.

Для цитирования: Воронов, М. В. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи / М. В. Воронов, А. А. Токман // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 7–11.

Сведения об авторах

Воронов Михаил Владимирович — кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *nick99n@mail.ru*

Токман Андрей Андреевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *nick99n@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 7–11.

The Problem of the Formation of a Healthy Lifestyle among Students

M. V. Voronov, A. A. Tokman¹

Taras Shevchenko National University of Lugansk, Lugansk People's Republic

¹*nick99n@mail.ru*

The problem of the formation of a healthy lifestyle among students. It is observed that the health of students is steadily worsening. It is emphasized that one of the major problems of the modern education must be a search for the new approaches to organize educational process at the university, introduce technologies of preservation and improvement of health, aimed to humanize education that will provide the optimum conditions for the spiritual growth of an individual, and a complete realization of his or her psychophysical capabilities.

Keywords: *health, healthy lifestyle, technology, health protection and promotion.*

References

1. Avdeeva N.N., Ashmarin I.I., Stepanova G.B. Zdorove kak tsennost i predmet nauchnogo poznaniya [Health as a Value and Subject of Scientific Knowledge]. *Mir psihologii* [The World of Psychology], 2000, no. 1, pp. 68–75. (In Russ.).

2. Bayer K., Sheynber L. *Zdorovyiy obraz zhizni* [Healthy Lifestyle]. Moscow, World Publ., 1999. 368 p. (In Russ.).

3. Brehman I.I. *Vvedenie v valeologiyu — nauku o zdorove* [Introduction to Valeology — Science of Health]. Leningrad, Science Publ., 1987. 125 p. (In Russ.).

4. Gortsev G. *Entsiklopediya zdorovogo obraza zhizni* [Encyclopedia of a Healthy Lifestyle]. Moscow, 2001. 461 p. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Trapeznikova A.U. Formirovanie zdorovesberegayushey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniy [The Formation of Health-competence of Students of Higher

Educational Institutions]. *Aktualnyie problemyi i perspektivnyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy 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. Pp. 31–34. (In Russ.).

6. Lisitsyin Yu. P. *Zdorove naseleniya i sovremennyye teorii meditsiny: kriticheskiy analiz* [Public Health and Modern Medicine Theory: a Critical Analysis]. Moscow, Medicine Publ., 1982. 362 p. (In Russ.).

7. Yahnin M.V. *Zdorove molodezhi* [Youth Health]. Moscow, 2013. 214 p. (In Russ.).

УДК 371

ОПТИМИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МЕДИЦИНСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ

О. А. Брейкина, В. А. Стрельцов, И. Г. Комарова, С. В. Гончарук

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Проведён анализ практики использования работниками здравоохранения средств физической культуры с профилактической и лечебной целями, а также готовности студентов медицинских вузов к использованию оздоровительного потенциала физической культуры в будущей профессиональной деятельности. На основе результатов исследования даны рекомендации по оптимизации образовательного процесса по физической культуре на медицинском факультете.

Ключевые слова: *физическая культура, образовательный процесс, компетентность, профилактика и лечение болезней, физкультурная активность, отношение к физической культуре.*

Введение. Одной из основных единиц обновления содержания образования в вузе выступает понятие компетентности как интегративное свойство личности, обусловленное совокупностью качеств личности студента: знаний, умений, практического опыта, способностей, ценностно-смысловых ориентаций, которые обеспечивают его готовность к работе по профессии [3; 4].

Согласно ФГОС ВПО по медицинским специальностям выпускники должны обладать способностью и готовностью проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учётом возраст-половых групп и состояния здоровья, давать рекомендации по здоровому питанию, по двигательным режимам и занятиям физической культурой (ПК-12).

Профилактическая направленность ФГОС ВПО по медицинским специальностям согласуется с политикой государства в отношении оздоровления людей, которая находит отражение в Концепции охраны здоровья здоровых [1]. В ней отмечается, что наиболее приоритетным направлением в области охраны здоровья здорового человека являются повышение уровня психофизиологического состояния, поддержание оп-

тимальной работоспособности, качества жизни населения и достижение человеком генетически детерминированной продолжительности жизни, обеспечивающей, в конечном итоге, потребность в более здоровом образе жизни.

Как следствие политики государства, в последнее время в России много внимания уделяется развитию лечебно-профилактических учреждений, центров здоровья, реабилитационных центров, их оснащению современными тренажёрами, спортивным оборудованием и внедрению новых технологий физической реабилитации, физкультурно-оздоровительной практики.

К решению этой важной социальной задачи важно привлекать выпускников медицинских вузов, которые, получая фундаментальную подготовку по естественным наукам (биология, физиология, анатомия, гигиена и др.), имеют возможность стать высококомпетентными специалистами в области оздоровительной физической культуры [2].

В связи с этим важно выяснить, какая доля врачей в своей медицинской практике применяет средства физической культуры с профилактической и лечебной целями, и оценить готовность студентов медицинских вузов к использованию оздоровительного потенциала физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования. На предварительном этапе исследования был проведён опрос работников здравоохранения и студентов медицинского института Белгородского государственного университета. В анкете для врачей предлагалось шесть вопросов, характеризующих значимость занятий физической культурой в первичной и вторичной профилактике заболеваний. Было опрошено 159 специалистов общей практики и врачей-терапевтов Белгородской, Курской и Воронежской областей (из них 58,6% женщин). Стаж работы респондентов варьировал от 2 до 30 лет, а возраст — от 25 до 60 лет. Результаты анкетирования систематизировались с учётом стажа работы по специальности. Выделены три категории опрашиваемых: первая — врачи со стажем работы по специальности до 10 лет; вторая — со стажем работы от 10 до 20 лет; третья — от 20 до 30 лет. Количество респондентов в этих группах было относительно одинаковым (от 49 до 55 чел.).

В анкетировании также приняли участие 230 студентов старших курсов медицинского института Белгородского государственного университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Отношение врачей-терапевтов к занятиям физической культурой показано на рис. 1. Результаты опроса показали, что по мере увеличения стажа работы по специальности постепенно снижается доля респондентов, активно занимающихся физической культурой (с 8,2 до 3,8%). При этом количество врачей, старающихся поддерживать физическую форму, по мере увеличения стажа работы заметно повышается (с 24,4 до 42,7%). Важно

отметить, что значительное количество респондентов (от 24,4 до 44,8% в зависимости от стажа работы) считают занятия физическими упражнениями необходимыми, но сами ими не занимаются. Довольна велика доля опрошенных (19,8%), не считающих нужным заниматься физической культурой для сохранения своего здоровья.

Основной причиной низкого уровня физкультурной активности медицинских работников, как показало выборочное обсуждение с ними результатов опроса, является отсутствие личного опыта укрепления здоровья или устранения отклонений в состоянии здоровья средствами физической культуры.

Рис. 2 показывают, что по мере увеличения стажа работы по специальности увеличивается доля респондентов, использующих во врачебной практике средства физической культуры в целях лечения и профилактики заболеваний. Однако вызывает тревогу значительная доля врачей-терапевтов, хотя и считающих необходимым проведение профилактической и лечебной работы средствами физической культуры, но, к сожалению, не использующих их. В процессе обсуждения результатов опроса врачи отмечали, что в период их обучения в медицинском вузе не уделялось должного внимания формированию навыков здорового образа жизни, а на занятиях по физическому воспитанию акцент делался в основном на повышение двигательной активности и физической подготовленности. Поэтому к оздоровительной работе средствами физической культуры опрошенные доктора считают себя не готовыми.

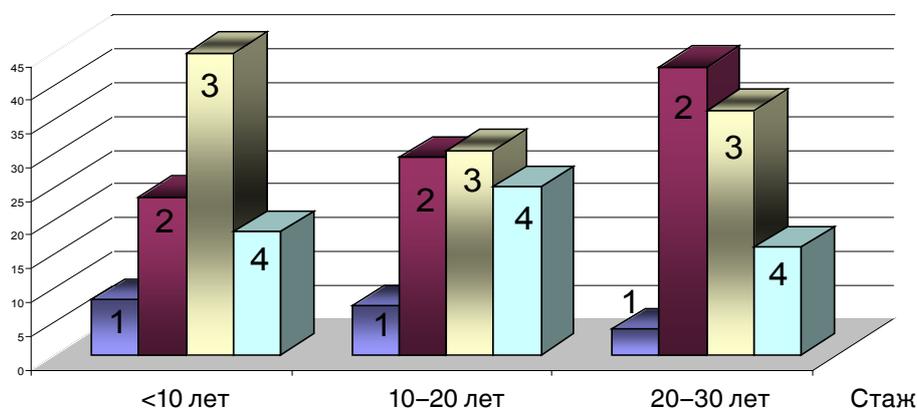


Рис. 1. Отношение врачей-терапевтов к физической культуре, % к числу опрошенных:

1 — активно занимаются; 2 — стараются поддерживать физическую форму; 3 — считают необходимой, но не занимаются; 4 — не считают необходимой

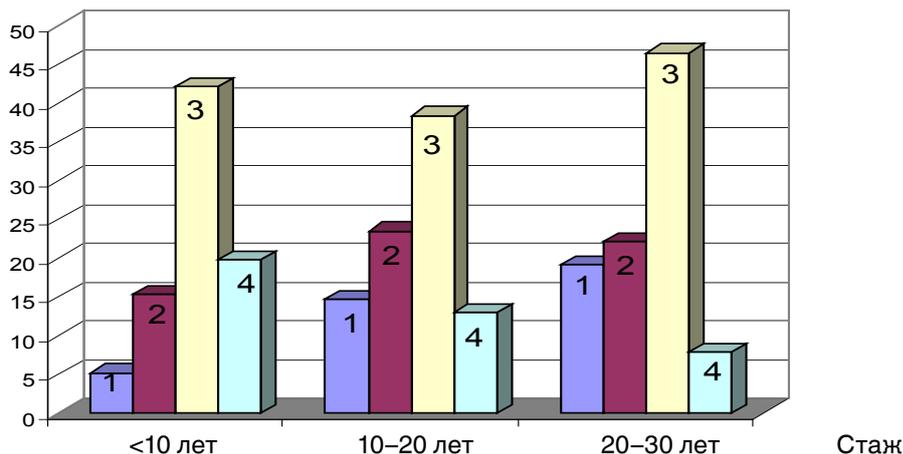


Рис. 2. Применение врачами средств физической культуры с целью лечения и профилактики заболеваний, в % к числу опрошенных:

1 — назначают с учётом заболевания; 2 — рекомендуют для профилактики заболеваний; 3 — считают необходимыми, но не используют; 4 — не считают необходимыми

Из рис. 2 видно, что по мере увеличения стажа работы заметно снижается количество врачей, не считающих необходимым использование средств физической культуры с целью лечения и профилактики заболеваний. Можно предположить, что практика работы способствует осознанию необходимости профилактической работы средствами физической культуры. При этом важно отметить, что в современном образовании недостаточно внимания уделяется этому направлению работы. Почти 20,0% респондентов со стажем до 10 лет не считают нужным использовать в своей практике средства физической культу-

ры с целью профилактики заболеваний, лечения и реабилитации пациентов.

В целях нашего исследования важно было выяснить, есть ли взаимосвязь между физкультурной активностью лечащих врачей и применением в практике их работы средств физической культуры с целью лечения и профилактики заболеваний. Полученные результаты показывают, что использует в своей практике средства физической культуры для профилактики заболеваний, лечения и реабилитации пациентов существенная доля врачей, активно занимающихся физической культурой (рис. 3).

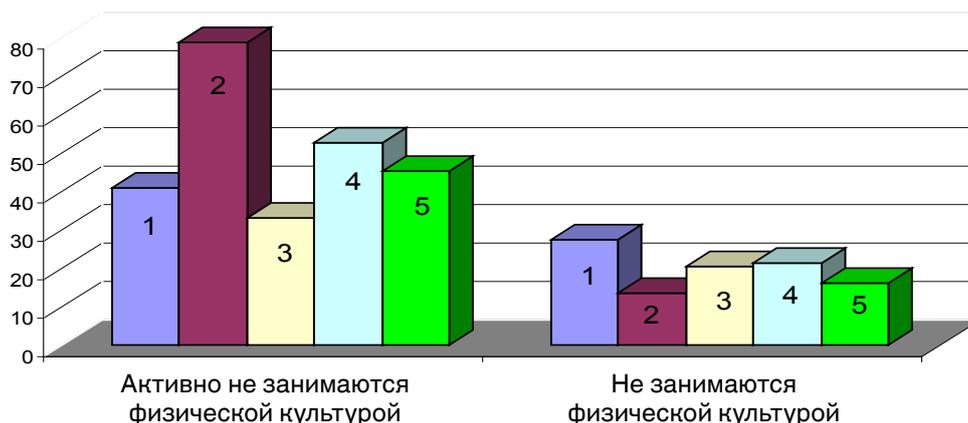


Рис. 3. Формы применения средств физической культуры врачами с целью лечения и профилактики заболеваний в зависимости от их физкультурной активности, % к числу опрошенных:

1 — используют средства физической культуры в профессиональной деятельности; 2 — назначают оптимальный двигательный режим пациентам; 3 — дают рекомендации пациентам по использованию средств физической культуры с учётом их профессиональной деятельности, заболевания, психоэмоционального и физического состояния; 4 — ведут актигационно-пропагандистскую работу с пациентами по привлечению в занятиям физической культурой; 5 — составляют оздоровительные комплексы физических упражнений для пациентов

Это касается всех форм лечебной и профилактической работы: назначение оптимального двигательного режима пациентам, рекомендации пациентам средств физической культуры с учётом профессиональной деятельности, проведение агитационно-пропагандистской работы с пациентами по привлечению их к занятиям физической культурой, составление оздоровительных комплексов физических упражнений для пациентов. Эти данные свидетельствуют о необходимости качественного улучшения учебного процесса в медицинских вузах в плане как расширения знаний о высоком профилактическом и лечебном потенциале физической культуры и личного опыта его использования, так и формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями.

В целом результаты исследования показывают, что в процессе подготовки будущего врача явно недооценивается значимость грамотности выпускников в области физической культуры, особенно в вопросах методики использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания высокого уровня физической работоспособности, профилактики заболеваемости и физической реабилитации. Данная проблема не решается в полном объёме и в настоящее время. Об этом свидетельствуют результаты опроса студентов старших курсов медицинского института Белгородского государственного университета. По данным исследования, более половины опрошенных (59,6% студентов) не могут разработать методику самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, а ещё большая часть респондентов (88,7%) указывает на отсутствие знаний об особенностях подбора эффективных средств физической культуры для пациентов в зависимости от их заболеваний. Важно отметить при этом, что 57,8% опрошенных хотели бы воспользоваться консультацией инструкторов по физической культуре и спорту для подбора эффективных средств физической культуры с целью профилактики заболеваемости, а 31,3% респондентов — для оптимизации физических нагрузок.

Кроме того, большинство студентов (84,4%) медицинского факультета признают благотворное влияние регулярных занятий физической культурой на повышение умственной и физической работоспособности, успеваемости и поддержание жизненного тонуса. Но, к сожалению,

такое понимание студентами роли физической культуры следует считать декларативным, поскольку лишь 14,0% студентов-старшекурсников после завершения обязательного курса по физической культуре продолжали заниматься физическими упражнениями.

Основываясь на результатах исследования и личном опыте работы, для оптимизации образовательного процесса по физической культуре на медицинском факультете авторы предлагают следующие направления работы:

- согласовать работу кафедры физического воспитания со специальными кафедрами медицинского института по обеспечению оздоровительного эффекта у студентов в процессе физического воспитания и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- по согласованию со специальными кафедрами внедрять современные оздоровительные технологии, направленные на лечение, профилактику и коррекцию состояния здоровья студентов средствами физической культуры. Освоение ценностей физической культуры на личном опыте является необходимым условием их использования в профессиональной деятельности;

- в учебные планы специальностей «Медико-профилактическое дело» и «Педиатрия» включить курс по выбору «Профилактика и лечение наиболее распространённых заболеваний средствами физической культуры».

Список литературы

1. Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации [Электронный ресурс] : прил. к Приказу № 113 от 21 марта 2003 г. Министерства здравоохранения Рос. Федерации // Законодательная база Российской Федерации. – URL: <http://zakonbase.ru/content/base/57720> (20.12.2015).
2. Мандриков, В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов : монография / В. Б. Мандриков. – Волгоград : ВГГУ, 2001. – 332 с.
3. Родермель, Т. А. Феномен компетентности в современном образовании: социокультурный аспект : автореф. дис. ... канд. филос. наук / Т. А. Родермель. – Томск, 2009. – 26 с.
4. Родермель, Т. А. Общекультурная компетентность как синтез когнитивного, предметно-практического и личного опыта / Т. А. Родермель // Актуальные проблемы гуманитарных наук : тр. VIII Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных, Томск, 16–17 апр. 2009 г. — Томск : Изд-во ТПУ, 2009. – С. 357–358.

Поступила в редакцию: 16 ноября 2015 г.

Для цитирования: Брейкина, О. А. Оптимизация образовательного процесса по физической культуре на медицинском факультете / О. А. Брейкина, В. А. Стрельцов, И. Г. Комарова, С. В. Гончарук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 12–16.

Сведения об авторах

Брейкина Ольга Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет. Белгород, Россия. br@bsu.edu.ru

Стрельцов Владимир Антонович — доцент кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет. Белгород, Россия. st@bsu.edu.ru

Комарова Ирина Геннадиевна — доцент кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет. Белгород, Россия. komarova_i@bsu.edu.ru

Гончарук Светлана Викторовна — доцент, заведующая кафедрой физического воспитания, Белгородский государственный университет. Белгород, Россия. goncharuk@bsu.edu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 12–16.

Optimization of Educational Process of Physical Training at the Medical Faculty

O. A. Breykina¹, V. A. Streltsov², I. G. Komarova³, S. V. Goncharuk⁴

Belgorod State University, Belgorod, Russia

¹br@bsu.edu.ru; ²st@bsu.edu.ru; ³komarova_i@bsu.edu.ru; ⁴goncharuk@bsu.edu.ru

The article analyzes the practice of use of workers of health and physical training for the purposes of prevention and treatment of diseases, as well as the readiness of medical students to use the health potential of physical training in their future careers. The article is based on the results of the study of optimization of educational process in physical training conducted at the Medical faculty.

Keywords: *physical education, educational process, competence, prevention and treatment of diseases, physical activity, attitude towards physical training.*

References

1. Kontsepsiya ohranyi zdorovya zdorovyih v Rossiyskoy Federatsii : Prilozhenie k Prikazu № 113 ot 21.03.2003 g. Ministerstva zdravoohraneniya Rossiyskoy Federatsii [The Concept of Health Protection of the Healthy in the Russian Federation: Annex to the Order № 113 dated 21.03.2003, the Ministry of health of the Russian Federation]. Available at: <http://zakonbase.ru/content/base/57720>, accessed 20.12.2015. (In Russ.).

2. Mandrikov V.B. *Tehnologii optimizatsii zdorovya, fizicheskogo vospitaniya i obrazovaniya studentov meditsinskih vuzov* [Technologies of Optimization of Health, Physical Education and Education of Medical Students]. Volgograd, 2001. 332 p. (In Russ.).

3. Rodermel T.A. *Fenomen kompetentnosti v sovremenom obrazovanii: sotsiokulturnyy aspekt* [The Phenomenon of Competence in Modern Education: Socio-cultural Aspect. Abstract of thesis]. Tomsk, 2009. (In Russ.).

4. Rodermel T.A. *Obschekulturnaya kompetentnost kak sintez kognitivnogo, predmetno-prakticheskogo i lichnogo opyita* [Cultural Competence as a Synthesis of Cognitive, Subject-practical and Personal Experience] *Aktualnyie problemyi gumanitarnyih nauk. Trudy VIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiya studentov, aspirantov i molodyih uchenyih, Tomsk, 16–17 aprelya 2009.* [Actual Problems of Humanitarian Sciences. Proceedings of the VIII International scientific-practical conference of students, postgraduates and young scientists]. Tomsk, 2009. Pp. 357–358. (In Russ.).

ОСНОВНЫЕ МОТИВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

О. П. Кокоулина, Ю. В. Бажданова

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Москва, Россия

Рассмотрены причинно-следственные связи возникновения и развития спорта в истории его становления, проведён анализ сущности спорта и физической культуры в современном обществе. Обоснованы важность и необходимость спорта и физической культуры на современном этапе развития социума. Приведены некоторые факторы, препятствующие глобализации и повсеместному распространению спорта и физической культуры. Выдвинуты возможные пути решения данных проблем, выделена мотивационная сфера на формирование активной позиции в области здорового образа жизни.

Ключевые слова: образование, спорт, физическая культура, мотивация, глобализация, инновации, прикладные исследования, информационные технологии, исследовательская деятельность, научный подход, передача информации.

Всемирная организация здравоохранения даёт такое определение: «здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней». Важным признаком здоровья является хорошая приспособляемость (адаптация) организма к разным нагрузкам и внешним условиям существования (климатические условия, вода, электромагнитные поля, животный и растительный мир, человеческое общество, условия труда и быта и т. д.).

Состояние здоровья человека в значительной степени зависит от уровня его физической культуры. Физическая культура человека может быть развита и сформирована только в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Культура не может быть передана по наследству в виде генетического кода, её нельзя купить или пользоваться ею всю жизнь. Эту культуру необходимо постоянно совершенствовать в течение всей жизни, от рождения до смерти, регулярно и систематически развивая свои физические способности.

Физическая культура интересна сама по себе как феномен социальной жизни. Она стала общей частью мировой культуры и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных и нравственных начал человека.

Спорт присутствовал и присутствует в жизни человечества всегда — начиная с древнейших времён и по сегодняшний день. Яркий пример тому Древняя Греция с большим разнообразием видов спорта. Там же каждые четыре года, начиная с 776 г. до н. э., проводились первые Олимпийские игры на Пелопоннесе, в маленькой деревне под названием Олимпия. И не только.

Во многих странах были свои популярные виды спорта и свои соревнования — в Монголии обнаружено датированное 7 тыс. до н. э. наскальное изображение окружённых толпой борцов. Наскальные рисунки, найденные в Японии, изображают поединки в стиле сумо, по-видимому, связанные с сельскохозяйственными религиозными ритуалами. В Древней Персии существовала конная игра чаутам, напоминающая поло.

Конечно, в Средние века, когда в Европе на смену язычеству пришло христианство, занятия спортом пришли в упадок. В это время восторжествовала идея отказа от мирских благ во имя спасения души, из которой следовали требования аскетизма и «умерщвления плоти». Только с началом эпохи Возрождения в Западной и Центральной Европе возвращается интерес к гармоничному развитию человеческого тела.

И лишь с середины XIX в. спорт вновь перерос национальные рамки, началось развитие международного спортивного движения. И вот в 1859 г. Олимпийские игры прошли в Афинах, с большим размахом, хотя участвовали в них фактически только этнические греки, живущие в разных странах.

Во все времена национальные физические упражнения, игры и единоборства спортивного характера (метание, плавание, бег, стрельба из лука, борьба, кулачный бой, верховая езда и т. п.) использовались народами, населявшими территорию СССР, в целях физического воспитания подрастающих поколений, подготовки их к труду и военной службе. Соответственно, физическая культура и спорт были органической частью советской культуры и общественной жизни, комплексно осуществляемых государственными, общественными и физкультурно-спортивными организациями.

Характерной особенностью физической культуры является лежащая в её основе двигательная деятельность человека. Причём не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. За последние несколько лет наблюдается повышение интереса к индустрии спорта. Отмечается рост количества спортивных и фитнес-клубов, тренажёрных залов, также возрастает конкуренция на рынке спортивной индустрии. Спрос на спортивные клубы возрос в связи с желанием населения заботиться о своём здоровье и поддерживать свою физическую форму. Сегодня уже каждый понимает, что сохранить здоровье невозможно без систематических занятий физическими упражнениями. Поэтому столь важной является в настоящее время задача формирования знаний, необходимых для самостоятельной организации здорового образа жизни. Игнорирование физической культуры молодыми людьми попросту не позволяет правильно сбалансировать их образ жизни.

В настоящее время растёт число движений, пропагандирующих здоровый образ жизни и прививающих физическую культуру. Под здоровым образом жизни подразумевается поведение человека, отражающее определённую жизненную позицию, направленную на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены [2. С. 14].

Одной из ведущих сторон здорового образа жизни является стремление человека к физическому совершенствованию. Физическое совершенствование органически взаимосвязано с удовлетворением биологических и социаль-

ных потребностей личности. С одной стороны, его можно рассматривать как естественный процесс удовлетворения органических потребностей организма в движении, физической активности. С другой стороны, физическое совершенствование предстаёт как социальная необходимость, продиктованная требованиями времени. Человек рождается с потребностью двигаться. Способность выполнять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Мышцы составляют 40–45 % массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе всю жизнедеятельность организма.

Физиологической основой влияния физической активности на организм человека являются моторно-висцеральные рефлексы (висцеральный — от лат. *viscera* — внутренний, относящийся к внутренним органам). Возникающие в работающих мышцах нервные импульсы активизируют деятельность органов и функциональных систем. Систематический их поток положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы, совершенствует деятельность кровеносной, дыхательной, пищеварительной и других систем организма. В результате возрастает (до определённых пределов) способность к выполнению не только физической, но и умственной работы. Причём тренированный организм обладает не только большими резервами, но и более экономно и полно может их использовать. А после завершения работы процессы восстановления идут быстрее.

Систематическое применение средств физической культуры расширяет возможности организма. Тренированный организм более устойчив к гипоксии, гипокинезии, к резко меняющимся погодным условиям, к действию стрессовых факторов, вибрации, укачиванию и др. Говоря о положительном влиянии спорта и физической культуры на социум, вряд ли можно охватить всё, ибо влияние это безгранично и распространяется на все слои общества и на все аспекты жизни. И именно это влияние позволяет «двигать умами» тысяч людей.

Помимо непосредственного положительного влияния спорта на самого человека, наверное, стоит упомянуть влияние спорта на экономику страны. Ведь событийный туризм является одним из следствий глобальных, мировых спортивных соревнований: будь то олимпийские игры,

или чемпионат мира по футболу. Соединяя миллионы людей, спорт становится «крупным донором» страны-организатора. Благодаря этому создаётся огромное количество рабочих мест — и для подготовки к мероприятию, и для его проведения. Для индивидуальных предпринимателей открывается отличная возможность реализации товаров народного хозяйства.

Однако XXI век — век высоких технологий, и именно эти технологии являются одним из врагов спортивного образа жизни. Развитие Интернета и активно прогрессирующий рост инновационных технологий, включающих в себя смартфоны, планшеты, компьютеры, беспроводные модемы, превратили человечество в одну большую глобальную деревню и дали возможность организации коммуникаций людям из разных частей планеты в режиме реального времени.

Сформировалось поколение, которое обладает новыми идентификационными параметрами и воспринимает виртуальную реальность как реальную среду обитания. Появление новой, особой среды обитания человека уже приводит к изменениям сложившихся в социуме архетипов и форм социального взаимодействия. Новое поколение всё меньше стало заниматься физкультурой и всё больше проводит времени за компьютером, особенно в социальных сетях [2. С. 25]. Нельзя однозначно утверждать, что социальные сети являются абсолютным злом и болезнью современного общества, однако с уверенностью можно сказать, что они имеют огромное влияние на жизнь молодёжи. С их помощью молодёжь пытается выразить себя, донести свои мысли и убеждения до общественности, заработать статус и уважение окружающих. К сожалению, в погоне за самоутверждением в социальных сетях молодые люди настолько увлекаются, что перестают отличать своё собственное мнение от того, что было им навязано. С одной стороны, это, конечно же, один из отрицательных аспектов создания единого информационного пространства. Но этот же минус в умелых руках можно превратить в «мощное оружие». Зная эту особенность молодёжи, можно запустить глобальные интернет-проекты — агитационные промоакции, призывающие к повсеместному распространению спорта, и, как это заведено по обычаю, цепная реакция распространит данную идею и внедрит в сознание миллионов. И именно в социальных сетях получила своё широкое признание мода

на спортивный образ жизни, занятия фитнесом и физической культурой.

Взглянув через призму социальных сетей и Интернет, можно положительно повлиять на развитие физической культуры и спорта в современном обществе, то есть выделить мотивационную сферу на формирование активной позиции в области здорового образа жизни. Можно предложить некоторые возможные мотивационные решения:

- Интеграция в социальные сети пропаганды личной и социальной значимости здорового образа жизни и физической культуры.

- Создание спортивных порталов, на которых будут освещаться все события, происходящие в городе. На данный момент это происходит на разрозненных сайтах, которые охватывают узкий круг людей по интересам.

- Размещение информации по проведению соревнований, игр и массовых мероприятий, как профессиональных, так и любительских.

- Поощрение за участие в различных массовых мероприятиях (подростков очень трудно вытянуть из дома и заинтересовать чем-то).

В спортивной деятельности мотивация имеет свои особенности, выражающиеся в формировании привычки и положительного эмоционального отношения к высоким физическим нагрузкам, что в принципе является извращением поведенческо-ценностных ориентаций в психологической сфере человека, занимающегося спортом [4. С. 18]. Также мотивы разнятся в зависимости от того, групповой или индивидуальный вид спорта: у спортсменов индивидуальных видов спорта преобладают мотивы самоутверждения и самовыражения (оценка спортивных результатов), а у спортсменов групповых видов спорта — общественные, моральные мотивы (значимость спортивной деятельности).

На мотивацию занятиями спортом и физической культурой влияет очень много факторов, среди которых также выступает и пол человека. Отмечается, что у лиц мужского пола стремление к занятиям спортом выше. Значимость мотивов тоже подвержена влиянию данного фактора (табл. 1) [1. С. 44].

По данным, приведённым в табл. 1, можем сделать некоторые выводы: мотив спортивного совершенства для женщин не является значимым, культурно-развлекательный мотив более значим для мужчин. Но также можем отметить и общую

Таблица 1

Мотивы занятий физической культурой, %

Пол	Укрепление здоровья и физическое совершенствование	Культурно-развлекательный мотив	Мотив спортивного совершенства
Мужчины	60,9	24,3	14,9
Женщины	72,8	21,1	5,3

тенденцию, что лидерами у мужчин и женщин являются мотивы укрепления здоровья и физическое совершенствование.

Интерес к тем или иным видам спорта также может влиять на мотивационную сферу личности (табл. 2) [1. С. 45].

Таблица 2

Любимые виды спорта у мальчиков и девочек (в порядке убывания)

Мальчики	Девочки
Футбол	Волейбол
Хоккей	Фигурное катание
Баскетбол	Спортивная гимнастика
Плавание	Плавание
Волейбол	Баскетбол
Борьба	Конькобежный спорт
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Бокс	Лыжный спорт
Настольный теннис	Художественная гимнастика
Велосипедный спорт	Настольный теннис
Лыжный спорт	Футбол
Спортивная гимнастика	Акробатика
Конькобежный спорт	Велосипедный спорт
Тяжёлая атлетика	
Стрельба	

Интерес к тем или иным видам спорта подвержен веяниям моды и времени. Появляются новые виды спорта, но остаются и те виды, которые имеют богатую историю. Рассмотрев и проанализировав приведённую таблицу, можем увидеть, что тройки лидеров у мальчиков и девочек не совпадают. В первую очередь это может быть связано с особенностями конкретного вида спорта. Также можно обратить внимание, что плаванию и лёгкой атлетике отдаётся равное значение и среди мальчиков, и среди девочек.

Рассмотрение некоторых особенностей мотивации занятий спортом и физической культурой показывает значимость этого направления, выявляются особенности и проблемы, раскрываются новые направления и тенденции данной сферы.

Авторами статьи было предложено рассмотреть и сравнить две системы мотивации — мотивацию для команды спортсменов и для сотрудников, работающих в данной сфере.

Спортивный клуб составляют профессиональные спортсмены, которые не являются сверхлюдьми, поэтому мотивация в спортивном клубе должна рассматриваться с позиции личности и индивидуальности каждого спортсмена, и для достижения наивысших результатов необходимо применять специфичную систему мотивации, которая охватывала бы каждого спортсмена индивидуально.

Для развития индивидуальных сторон каждого спортсмена могут применяться:

- Правильная постановка цели.

Цель — это предвосхищённый результат деятельности отдельного человека, группы людей. От правильной постановки цели зависит многое для конкретного спортсмена в частности и команды в целом.

- Отражение достижений в области спорта средствами кинематографа и публицистики. Истории успеха профессионалов спорта.

Во время отдыха спортсменов необходимо продемонстрировать различные фильмы, повествующие о великих спортсменах и их достижениях, а также статьи, повествующие о важных спортивных событиях.

- Блоги и страницы в социальных сетях профессиональных спортсменов.

В настоящее время в мире информационных технологий наблюдается тренд, что всё больше знаменитых профессиональных спортсменов и тренеров заводят страницы в социальных сетях, блогах, журналах. Они могут публиковать как информацию о своей личной, так и о спортивной жизни. Визуализация и представление информации знаменитых профессиональных спортсменов и тренеров в социальных сетях являются мотивирующим фактором для фанатов и начинающих спортсменов.

Система средств стимулирования делит все стимулы на материальные (все возможные виды

материальных благ, которыми в конкретных условиях можно поощрять спортсмена) и моральные.

• Моральное стимулирование может быть и положительным, и отрицательным:

- положительная или отрицательная гласная характеристика;
- одобрение или осуждение;
- признание заслуг перед командой;
- создание перспектив для дальнейшего роста (например, выдвижение кандидатами в сборную команду) или присвоение почётного звания («Заслуженный мастер спорта» и др.).

Моральное стимулирование пронизывает весь управленческий цикл (ежедневный, еженедельный, годичный, четырёхлетний).

В процессе тренировки (цикла тренировочных занятий) и соревнований наиболее частое применение находят одобрение и осуждение, а как итог занятия (цикла занятий) — оценка.

Особо важное значение имеет в стимулировании согласованность действий тренеров. Выговор либо неодобрение, вынесенное старшим тренером, лишь тогда может стать воздействующим фактором, когда находит поддержку у остальных руководителей. Если же старший тренер «выговорил» нерадивому, а второй посочувствовал получившему выговор, то и эффект наказания будет сведён на нет, и сочувствующий делает серьёзный психологический просчёт, ведущий к конфликту, что, в конечном счёте, вредит интересам команды [6. С. 20].

Из многообразия разнотипных стимулов необходимо создать воображаемую «сетку поведения», в пределах которой человеку обеспечивается эмоциональное удовлетворение. Выход за пределы такой «сетки» в той или иной форме всегда должен найти у тренера и в коллективе мягкий (или сильный — в зависимости от обстоятельств) отклик, порождающий моральный дискомфорт для нарушителя норм поведения.

Рост членства клубов привёл к расширению ассортимента услуг, обновлению и разработке нового современного оборудования, что привлекает большое количество профессионалов в область фитнес-индустрии, а также ведёт к необходимости усовершенствования мотивации в этой сфере услуг.

Количество клиентов прямо пропорционально возможностям клубов закупать новое оборудование и разрабатывать новые программы, а также

привлекать к работе инициативных и профессиональных инструкторов. Поэтому спортивные клубы должны предлагать индивидуальный подход, как и к своим сотрудникам, так и к клиентам клуба. Необходимо оказывать помощь и мотивировать сотрудников к улучшению качества работы.

Сегодня основные причины предпочтения людей заниматься в спортивных клубах — это необходимость в общении. Спортивные клубы предоставляют специализированных тренеров, которые обучены и сертифицированы для работы с клиентами. Роль тренера очень большая, он — основное коммуникативное звено между клиентом и клубом. Но основным фактором успеха является политика руководителя клуба, от него зависит выбор персонала, руководитель укрепляет рабочую дисциплину и держит сотрудников «в тонусе», персоналу проще сконцентрироваться на ежедневных целях и уделять время профессиональному росту, если руководитель создаёт правильную атмосферу в коллективе, благоприятную для новых идей.

Вторым звеном является специалист по продажам. Они азартны и любят побеждать, эти качества необходимо мотивировать и поощрять. Например, вручать призы тем сотрудникам, которые заключают больше контрактов. Или ставить перед отдельными сотрудниками и командой в целом дополнительные цели и поощрять за их достижение. Ежедневные мини-тренинги — ещё один способ контролировать работу отдела продаж. Кроме того, это прекрасный инструмент мотивации.

Материальное вознаграждение как часть системы мотивации персонала играет серьёзную роль, однако в клубах с комфортной внутренней средой оно является уже не единственным фактором, удерживающим персонал. Если же существуют проблемы с корпоративной культурой, плохой внутренней микроклимат, то деньгами и различными льготами сотрудников не удержишь. Они могут перейти в другую организацию даже с понижением заработной платы, лишь бы сменить окружение и рабочую среду. Необходимо прежде всего выявить те корпоративные ценности, которые для своих являются достоинством или преимуществом при построении системы.

Для того чтобы привлечь и удержать в своих рядах квалифицированных специалистов, надо попытаться обнаружить ключевой, мотивиру-

ющий на выбор места работы фактор и предлагать потенциальным кандидатам именно его. Для молодёжи и выпускников вузов — это возможность дополнительного послевузовского специализированного обучения, наличие хорошего наставника, карьерная перспектива и в должностном, и материальном плане. Для сотрудников среднего звена, которые уже успели обзавестись семьями, в дополнение к деньгам, это может быть хороший социальный пакет: страховка, фитнес, выплаты на детей, дополнительные «подъёмные» к отпускам, поручительства по ипотечным кредитам, пенсионные планы.

Корпоративная культура призвана обеспечить мотивацию сотрудников без каких-либо дополнительных денежных выплат, создавая благоприятный микроклимат для работы. А благоприятный климат возможен в условиях совпадения жизненных ценностей и интересов отдельных сотрудников с корпоративными ценностями и интересами организации в целом.

Как видно из приведённых систем мотиваций, общим ключевым фактором является психологический микроклимат коллектива.

Эффективность стимулирования прямо зависит от того, насколько сила и направленность стимула соответствуют конкретной ситуации.

Несоответствие стимулирования — как положительного, так и отрицательного (чрезмерно или недостаточно сильные стимулы) — неизбежно ведёт к обесцениванию принимаемых мер.

Эффективность стимулирования зависит и от постоянного усиления применяемых стимулов (но лишь при условии пропорционального последовательного наращивания спортивных результатов игрока).

Современные молодые люди, первоначально замотивированные статьями и постами из Интернета, сейчас серьёзно занялись спортом. По данным социологов, наблюдается прирост численности людей, регулярно посещающих спортзалы [3. С. 18].

Для изучения данного феномена автором статьи было проведено исследование, в котором участвовали респонденты от 17 до 30 лет. Объём выборки составил 205 человек, из них 44% мужчин и 56% женщин. Из всех опрошенных лишь 8% не занимаются спортом вообще по различным причинам. Также из полученных данных ясно, что почти у половины (40%) опрошенных за-

нятия проводятся нерегулярно, однако присутствуют в их жизни, а у большей части (52%) респондентов занятия проходят систематически, но с разной интенсивностью. После анализа данных становится ясно, что больше половины людей не просто занимаются спортом и улучшают свои физические показатели, но именно занимаются физической культурой.

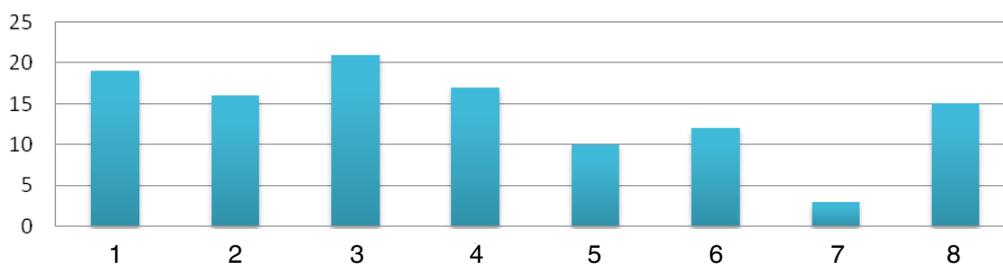
Мнения по поводу выделения физической культуры как отдельной составляющей в мировом сообществе разделились. Часть специалистов считает данный термин нецелесообразным, так как в лексиконе многих стран мира он отсутствует как таковой, другая же часть считает, что научное определение физической культуры есть огромный шаг вперёд по сравнению со «спортивной наукой» [5. С. 105].

В ходе опроса респондентам был задан вопрос о том, что даёт им спорт помимо хорошей физической формы. Наиболее частым вариантом ответа были озвучены такие качества, как дисциплинированность, сила воли, стремление побеждать, уверенность в себе (рисунок). Также по результатам опроса видно, что большинству респондентов занятия дарят хорошее настроение. Из числа ответов, не вошедших в данную диаграмму, наиболее интересными были такие варианты: полезное времяпрепровождение, выдержка и самообладание, бодрость духа и знакомство с новыми интересными людьми.

В ходе опроса стало известно, что в среднем тренировка большинства опрошенных длится от 45 мин до 1,5 ч. Немало людей выделяют на занятия два и более часа. Это лишний раз доказывает то, что увлечение спортом становится всё более масштабным и серьёзным. В опросе участвовали люди как занимающиеся спортом с раннего детства, так и те, кто увлёкся этим недавно. Главной причиной этого для большинства респондентов послужил лишний вес или желание иметь красивую фигуру.

Таким образом, можно сказать, что занятия спортом и физической культурой не только держат человека в тонусе, продлевают его здоровье и предупреждают развитие различных заболеваний, но тренируют силу духа, упорство, а также дисциплинируют его, прививают инициативность и самостоятельность, решительность и смелость.

Дисциплинированность — проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, пла-



Распределение ответов на вопрос:
«Что даёт вам спорт, кроме хорошей физической формы», %:

1 — уверенность в себе; 2 — сила воли; 3 — дисциплинированность;
4 — ориентированность на результат; 5 — упорство; 6 — самоудовлетворение; 7 — приводит мысли в порядок; 8 — настроение

номерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Ориентированность на результат — проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость — проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность — проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к оказывающим влияние другим людям и их действиям.

Выдержка и самообладание — проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Эти качества являются едва ли не ключевыми для достижения успеха в любом деле, не только касающегося физических занятий. Лишь через упорный труд и непрерывную работу над собой можно достичь видимых результатов. Усвоив

эту истину через спорт, человек применяет её в других сферах своей жизни. И в понимании современников, человек не может считаться успешным, если, даже имея материальное благополучие, не следит за своим здоровьем, не занимается спортом. Эта истина дошла до наших времён с момента зарождения человечества. Так, например, человек, который медленно бегаёт, быстро выдыхается, вряд ли смог бы быть хорошим охотником и выжить в опасном древнем мире. Тот, кто не умеет обращаться с тяжёлыми вещами в своих руках, не смог бы быть кузнецом. Поэтому раньше от физического состояния зависели и образ жизни, и положение в обществе, а иногда и жизнь. В наше время не обязательно иметь накаченное тело, но ухоженная, красивая и подтянутая фигура говорит о многом. Если человек любит себя и заботится о своём будущем, он, несомненно, уделяет время физическим упражнениям. Иначе быть не может.

Физическая культура и спорт являются мощным средством социального становления, пронизывая все слои общества. И как сказал известный спортсмен А. Волков: «...спорт сегодня — это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая “погремушка”, которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный “клей”, который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2009. — 352 с.

2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта / О.П. Кокоулина. – М. : МЭСИ, 2014. – 167 с.

3. Матвеев, Л.П. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте / Л.П. Матвеев. – М. : РИО РГУФК, 2005. – 18 с.

4. Соломатин, С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С.А. Соломатин // Психология в России и за рубежом : мате-

риалы междунар. науч. конф. – СПб. : Реноме, 2011.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 521 с.

6. Юрзинов, В.В. О системе мотивации в хоккее / В.В. Юрзинов // Хоккей : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984.

Поступила в редакцию: 13 ноября 2015 г.

Для цитирования: Кокоулина, О.П. Основные мотивационные направления развития физической культуры и спорта в современном обществе / О.П. Кокоулина, Ю.В. Бажданова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 17–24.

Сведения об авторах

Кокоулина Ольга Павловна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания № 2, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. Москва, Россия. kokoulinaop@mail.ru

Бажданова Юлия Викторовна — старший преподаватель кафедры психологии, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. Москва, Россия. yvbazhdanova@mesi.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 17–24.

Key Motivational Directions for the Development of Physical Culture and Sports in the Modern Society

O. P. Kokoulina¹, Yu. V. Bazhdanova²

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

¹kokoulinaop@mail.ru; ²yvbazhdanova@mesi.ru

The causal connection between the emergence and development of sport and its history were considered in this article, and the analysis of the nature of sport and physical culture in the modern society was made. Was emphasized the necessity and importance of sports and physical education at the present stage of the society development. Some factors that prevent globalization and widespread dissemination of sport and physical culture were introduced. Possible ways of solving these problems were put forward, there was highlighted the motivational sphere and its influence on the formation of the active position in the field of healthy lifestyle.

Keywords: *education, sport, physical culture, motivation, globalization, innovation, applied research, information technology, research activity, scientific approach, information transfer.*

References

1. Il'in E.P. *Psichologiya sporta* [Psychology of Sport]. St. Petersburg, 2009. 352 p.

2. Kokoulina O.P. *Osnovyi teorii i metodiki fizicheskoy kultury i sporta* [Fundamentals of the Theory and Methodology of Physical Culture and Sports]. Moscow, 2014. 167 p.

3. Matveev L.P. *Sovremennyye problemy nauk o fizicheskoy kulture i sporte* [Contemporary Problems of Sciences in Physical Culture and Sport]. Moscow, 2005. 18 p.

4. Solomatin S.A. *Struktura i osobennosti motivatsii*

v sporte vysshih dostizheniy [The Structure and Features of Motivation in Elite Sport]. *Psichologiya v Rossii i za rubezhom* [Psychology in Russia and Abroad. International conference articles]. St. Petersburg, 2011.

5. Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sport. Textbook for University Students.]. Moscow, 2012. 521 p.

6. Yurzinov V.V. *O sisteme motivatsii v hokkee* [About the System of Motivation in Hockey]. *Hokkey* [Hockey]. Moscow, 1984.

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

УДК 379.85

РЕЛИГИОЗНЫЙ ТУРИЗМ КАК СЕГМЕНТ СОВРЕМЕННОГО ТУРИСТСКОГО РЫНКА

Г. Н. Гужина, А. А. Гужин

Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия

Делается акцент на том, что в настоящее время назначение многих культовых объектов приобретает свой изначальный смысл, они становятся объектами поклонения и познания. Вместе с тем в статье раскрываются понятия «паломничество» и «религиозный туризм», определяются их различия. Приводятся методические основы организации религиозного туризма.

Ключевые слова: *туризм, религиозный туризм, паломничество, специализированные туры, религии.*

В последние годы усилилось значение туризма в жизни современного общества. Сегодня туризм активно развивается, люди стали путешествовать осмысленно — в образовательных, религиозных, оздоровительных целях. Туризм стал играть такую роль в жизни общества, что превратился в уникальную крупномасштабную мировую индустрию, а туристические ресурсы становятся важнейшей частью национального богатства многих стран.

В настоящее время в мире всё большее развитие получают различные виды познавательного, в том числе и религиозного туризма.

Религиозный туризм совсем недавно был включён в список существующих видов туризма, принятый Всемирной туристской организацией. Туристские вузы практической подготовкой специалистов по этому направлению не занимаются. Вместе с тем древние традиции поклонения святым местам сегодня активно возрождаются путём развития религиозного туризма. Паломнические поездки и путешествия в последние годы становятся необычайно популярными.

Религиозный туризм — это самостоятельный вид туризма. У него, как и у других его видов, есть свои разновидности: паломнический туризм и религиозный туризм экскурсионной направленности.

Паломничество, или путешествие с религиозными целями — одна из старейших форм туризма, имеющая глубокие исторические корни. Одними из первых туристов были средневековые паломники.

Туристом, путешествующим с религиозными целями, является человек, выезжающий за пределы обычной среды на срок не более года для посещения святых мест и центров религий. Под религиозным туризмом следует понимать виды деятельности, связанные с предоставлением услуг и удовлетворением потребностей туристов, направляющихся к святым местам и религиозным центрам, находящимся за пределами обычной для них среды. Довольно обширный массив религиозного туризма должен быть подразделён прежде всего в соответствии с четырьмя наиболее распространёнными в сегодняшней России концессиями: христианством, исламом, иудаизмом и буддизмом [1. С. 124].

Религиозный туризм имеет три формы:

- а) паломничество;
- б) экскурсионные туры по религиозной тематике;
- в) специализированные туры, в которых объединяются паломники и экскурсанты.

География паломнических туров достаточно обширна и зависит от веры исповедания — Тибет, Израиль, Италия, Индия, Китай, Непал, Греция, Святой Афон и многие другие. Обычно тур длится от 5 до 10 дней, во время которых паломники по программе посещают главные религиозные места, праздники, совершают церковные мероприятия.

Религиозное путешествие преследует три основные цели.

Первая — и самая распространённая — посещение знаковых мест для данной религии. Верующие люди идут или едут в места, где происходили или происходят легендарные, значимые события: очень много паломников с незапамятных времён приезжают в Мекку, Иерусалим, на Голгофу, в православные церкви, Ватикан, крупные буддийские храмы.

Ещё в средние века люди верили, что в подобных «центрах веры» их молитвы имеют особенную действенность. Связанные с именем пророка, святого или с божественным знаменем, эти места всегда аккумулировали множество паломников. Например, на сегодняшний день главным центром паломничества во Франции является Лурд (Lourdes). В середине XIX в. этот город в самом сердце Пиреней был осеён явлением Девы Марии Бернадетте Субиру в гроте Массабьель.

Но не только мировые религии обладают подобными центрами. Возродившийся интерес к древним, языческим религиям побуждает людей искать и древние капища — славянские, кельтские. Безусловно, они также являются местами силы, памяти и паломничества.

Вторая цель — исцеление. Неистовая вера в то, что мощи святых, иконы, алтари, менгиры, прикосновение папской руки обладают целительной силой, неугасимо живёт в людях. Сложно сказать наверняка, что именно исцеляло и исцеляет людей: неукротимая вера (она же — эффект плацебо) или воздействие неземных сил. Но факты остаются фактами: калеки вставали на ноги, слепые прозревали, а прокажённые избавлялись от болезни.

Более важное исцеление, невидимое глазу, — исцеление духовное. Искупить грех — или по-

стигнуть истины под руководством мудрого учителя — на Востоке и Западе религиозные путешествия в этом плане были схожи. Чтобы стать лучше, мудрее, искупить грехи, человек должен пройти испытание. Средневековые духовники нередко налагали епитимью, требуя совершить паломничество, и иногда приказывали пройти путь босиком или в одной рубашке.

Третья цель — очень земная и человеческая: любопытство. Будучи православным, католиком или атеистом, человек всё равно может отправиться в Мекку — наблюдать за религиозным действием. Люди стараются не просто посетить храм, но попасть на службу.

Даже если это чуждая религия — но природное любопытство, тяга к познанию ведут человека в мечеть или буддийский храм, католический монастырь или православную церковь. Многие епархиальные управления ввели в структуру внешнеэкономические отделы, которые регулируют вопросы паломничества.

Религиозный туризм — один из самых возвышенных видов туризма. Конечно, сейчас уже редко встретишь паломников, босиком преодолевающих границы Шенгенской зоны. Но всё равно интерес к божественному, неземному — познать, увидеть, причаститься — очень велик.

Можно выделить различные виды паломничества. По числу участников и признаку семейной принадлежности различают индивидуальные, семейные и групповые паломничества. По продолжительности можно обозначить паломничества длительные и короткие.

Религиозный туризм и его разновидности представлены различными формами. По особенностям организации поездок религиозный туризм может быть организованным или неорганизованным. Одни туристы предпочитают организованные поездки, которые строго регламентированы и обычно осуществляются на условиях предварительной оплаты. Продавец и клиент заранее обсуждают маршрут поездки, сроки пребывания, набор предоставляемых услуг (полный пакет или лишь ряд услуг). В зависимости от числа участников путешествия выделяют туры индивидуальные и групповые. Число участников индивидуального тура 1–5 чел., группового — от 6 и более. Некоторые туристские фирмы считают групповым путешествие, в которое отправляются 2 чел. и более. Частным случаем индивидуального тура может быть поездка одного человека.

Часто это можно наблюдать в паломнических поездках, которые в отличие от экскурсионных могут длиться по нескольку месяцев. Человек имеет огромное желание уединиться для молитвенного общения, размышлений о своих внутренних проблемах, сложных жизненных ситуациях. И он отправляется один в паломническую поездку в монастырь или другое место.

В зависимости от продолжительности поездки можно выделить поездки однодневные, длящиеся несколько дней, и многодневные. Однодневные поездки можно подразделить на длящиеся: менее 3 ч, 3–5 ч, 6–8 ч, 9–11 ч, более 12 часов (однодневные). Путешествия с ночёвкой бывают продолжительностью 1–3, 4–7, 8–28, 29–91, 92–365 ночей.

Специализированные туры рассчитаны как минимум на три дня с посещением религиозных святынь и архитектурных памятников прошлого. Иногда для организации таких туров необходимо разрешение (благословение) настоятеля монастыря [2. С. 38].

В рамках религиозного туризма экскурсионно-познавательной направленности предполагается посещение религиозных центров, в которых туристы-экскурсанты смогут увидеть религиозные объекты — действующие культовые и памятные, побывать в музеях и на выставках. В экскурсионно-познавательных турах туристы используют имеющиеся элементы туристской инфраструктуры — селятся в гостиницах и т. д. Экскурсионно-познавательные туры, в отличие от паломнических, более короткие, они не приурочены к религиозным праздникам, и в них могут участвовать как взрослые, так и дети. Религиозные объекты туристы могут посещать и во время комбинированных туров, в которых экскурсионная составляющая является лишь частью программы. Для паломников экскурсия имеет вторичное значение по отношению к определённым культовым действиям. Тем не менее в некоторых турах могут участвовать как паломники, так и экскурсанты.

Экскурсионным группам необходим опытный, хорошо знающий тему экскурсовод, а по прибытии на место их должен сопровождать и представитель религиозной организации.

Для российских паломников лидерами среди центров паломничества являются Россия и Израиль.

По географическому признаку паломнические поездки можно подразделить на следующие направления:

– монастыри и святыни ближнего зарубежья (главным образом, Украины);

– дальнего зарубежья (святыни Болгарии, Греции — в первую очередь, горы Афон, Италии — мощи Николая Мирликийского, Израиля).

«Ближние», например, для Москвы — это монастыри города, места, связанные с пребыванием царской семьи, а также монастыри Подмосковья (Троице-Сергиева лавра, Иосифо-Волоцкий монастырь, Высоцкий монастырь в Серпухове, Давидова пустынь и др.) [3. С. 12].

Весьма популярны у паломников 2–3-дневные поездки в монастыри: в первую очередь в Оптину пустынь, к мощам Серафима Саровского в Дивеевский монастырь, в Нилову пустынь на озере Селигер, в Псково-Печёрский монастырь.

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: паломнический тур прежде всего мотивирован религиозно, экскурсионный тур мотивирован 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. Всё это создаёт иллюзию ухода в иной мир, более чистый и прекрасный, чем окружающая действительность, более доверчивый и открытый, так как 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.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует о настоятельной необходимости вдумчивой разработки соответствующих религиозных туристских маршрутов, составления путеводителей для посетителей, паломников, туристов по историческим и святым местам, профессионального обучения и соответствующей подготовки необходимых кадров экскурсоводов по указанной проблематике.

Список литературы

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма : учеб. пособие для студентов вузов / А.В. Бабкин. –

М. : Совет. спорт, 2008. – 206 с.

2. Брандт, И.Г. Паломничество, религиозный туризм с точки зрения туристической индустрии / И.Г. Брандт // Православное паломничество: традиции и современность : сб. материалов Второй общецерков. конф., 28–29 нояб. 2005 г. – М. : Паломн. центр Моск. патриархата, 2009. – С. 37–41.

3. Прокопенко, Т.А. Экономико-географический и исторический аспекты развития религиозного туризма на примере Русской православной церкви : автореф. дис. ... канд. геогр. наук / Т.А. Прокопенко. – Краснодар, 2007.

Поступила в редакцию: 16 ноября 2015 г.

Для цитирования: Гужина, А. А. Религиозный туризм как сегмент современного туристского рынка / Г.Н. Гужина, А. А. Гужин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 25–28.

Сведения об авторах

Гужина Галина Николаевна — доктор экономических наук, профессор кафедры экономики управления и бизнеса, Государственный гуманитарно-технологический университет. Орехово-Зуево, Россия. guzina74@mail.ru

Гужин Александр Александрович — кандидат экономических наук, доцент кафедры экономики управления и бизнеса, Государственный гуманитарно-технологический университет. Орехово-Зуево, Россия. guzhinalex@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 2, pp. 25–28.

Religious Tourism as a Segment of a Modern Tourist Market

G. N. Guzhina¹, A. A. Guzhin²

State Humanitarian and Technological University, Orekhovo-Zuyevo, Russia

¹guzina74@mail.ru; ²guzhinalex@mail.ru

The article shows how many of the cult objects get more and more attention nowadays, how they become to be considered objects of worship and knowledge. At the same time the concepts of «pilgrimage» and of «religious tourism» are revealed, their distinctions are defined. Methodical bases of the organization of religious tourism are given.

Keywords: *tourism, religious tourism, pilgrimage, specialized rounds, religions.*

References

1. Babkin A.V. *Spetsialnyie vidyi turizma* [Special types of tourism. Textbook for university students]. Moscow, 2008. 206 p. (In Russ.).

2. Brandt I.G. *Palomnichestvo, religiozniy turizm s tochki zreniya turindustrii* [Pilgrimage, Religious Tourism from the Point of View of the Tourism Industry]. *Pravoslavnoe palomnichestvo: traditsii i sovremennost*. 28–29 noyabrya 2005 g. [Orthodox Pilgrimage: Traditions and the Present. The collection of materials of the Second all-Church conference, November 28–29, 2005]. Moscow, 2009. Pp. 37–41. (In Russ.).

3. Prokopenko T.A. *Ekonomiko-geograficheskiy i istoricheskiy aspektyi razvitiya religioznogo turizma: na primere Russkoy Pravoslavnoy Tserkvi* [Economic, Geographical and Historical Aspects of the Development of Religious Tourism: the Example of the Russian Orthodox Church. Abstract of thesis]. Krasnodar, 2007. (In Russ.).

АКТИВИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЕЁ КОММУНИКАТИВНОЙ ПОДСИСТЕМЫ

С. Куашбаев¹, Д. А. Куланова²

¹Шымкентский университет, Шымкент, Республика Казахстан

²Южно-Казахстанский государственный университет имени М. О. Ауэзова,
Шымкент, Республика Казахстан

Рассматривается постиндустриальная характеристика процесса развития современной цивилизации посредством доминирующей сферы услуг и информационных технологий в ряду отраслей национальной экономики. Бурное развитие туризма в передовых странах мира за последние десятилетия объясняется главным образом ростом общественной производительности труда в результате НТП, повышением материального благосостояния населения и улучшением качества жизни, что в конечном итоге привело к возрастанию доли туристских услуг в структуре расходов домашних хозяйств.

Ключевые слова: туризм, развитие, коммуникативность, эффективность, туристический продукт.

Туризм в современном мире рассматривается как социально-экономическое явление, оказывающее прямое и опосредованное влияние на развитие всей связанной с ним инфраструктуры.

Туризм базируется на высоком уровне развития транспорта, социальной сферы и сферы услуг, что в конечном счёте превращает его в высокодоходный вид экономической деятельности. В то же время на международном уровне туризм признан в качестве наиболее перспективной сферы деятельности, имеющей большое значение не только в плане экономического роста, валютных поступлений и увеличения занятости, но также для укрепления мира и развития международного сотрудничества.

Во многих странах туризм играет значительную роль в формировании валового внутреннего продукта, создании дополнительных рабочих мест и обеспечении занятости населения, активизации внешнеторгового баланса. В свою очередь, на развитие туризма воздействуют различные факторы: демографические, природно-географические, социально-экономические, исторические, религиозные и политико-правовые. Значение туризма как источника валютных поступлений, способа расширения международных контактов и обеспечения занятости населения постоянно растёт.

Задачи коммуникационного управления в туристской индустрии требуют нового сочетания технологий и инструментов, позволяющих содержательно реформировать управление коммуни-

кацией экономической системы, используя интегрированный подход.

С управлением коммуникацией непосредственным образом связаны информационные технологии: управления взаимоотношениями с клиентами (CRM); управления цепочками поставщиков (SRM); интеллектуальной поддержки принятия управленческих решений; ситуационного управления; корпоративные технологии совместной работы [1].

Функция организации процесса доведения туристского продукта до потребителя осуществляется через создание сети турагентов и туроператоров по его реализации. Как следует из приведённой схемы (рис. 1), интеграция усилий различных участников рынка туризма и заинтересованных в его развитии подразделений территориальных систем управления наблюдается скорее на уровне свойств коммуникативной среды, чем на более высоких уровнях, то есть на уровне результатов деятельности, но не их мотивов, причин и способов реализации.

Синергетический эффект от использования технологий и инструментов коммуникационного менеджмента состоит в достижении эффективного конечного результата функционирования экономической системы. Это может служить ещё одним аргументом в пользу интегрированной коммуникации (integrated communication) как основы коммуникационного управления в туризме [2].

Для эффективного решения данной задачи необходима детализация структуры отноше-



Рис. 1. Содержание коммуникативной среды сферы туризма

ний действующих на рынке субъектов и синтез на этой основе модели управления развитием туризма посредством модификации свойств его коммуникативной подсистемы [3].

На казахстанском рынке туристских услуг действуют различные типы компаний, специализирующихся на операторской, агентской деятельности либо в различных пропорциях совмещающих эти функции, обеспечивая тем самым конкурентную характеристику рынка.

Характер конкурентных отношений изменяется при иерархических переходах. Учёт данного фактора и коммуникативного характера деятельности указанных субъектов туристского рынка вызывает необходимость формирования функционального блока, обеспечивающего повышение эффективности вертикальных и горизонтальных коммуникаций и уменьшение негативных проявлений конкуренции.

Важнейшим фактором усиления роли коммуникаций является использование разнообразных элементов на фоне постоянно меняющихся социальных, конкурентных и экономических сил. Рассмотрим следующие важнейшие факторы и то

воздействие, которое они оказывают на коммуникации и практику управления продвижением:

1. Снятие ограничений в области деятельности различных компаний во многих отраслях привело к многочисленным слияниям и, следовательно, к уменьшению числа конкурентов. Эти события повлияли на маркетинг и, соответственно, на продвижение услуг на рынок вследствие появления возможности увеличить затраты на рекламу и образования особых форм продвижения, таких как программа для «постоянных клиентов», часто пользующихся услугами компании и т. д. [2].

2. Развитие институтов в туристской сфере активизировало банки и другие финансовые организации в проведении агрессивной рекламы и использовании многочисленных форм стимулирования — специальных призов, презентаций для привлечения и удержания клиентов — предприятий туристского бизнеса [4].

3. Интенсификация глобальной конкуренции и увеличение коммуникационных возможностей также оказали сильное влияние на маркетинг. Компании изменили свои программы по марке-

тингу, в том числе по продвижению, по мере того, как рынки туристских услуг начали приобретать межконтинентальный характер [1].

4. Повышение интереса к личному физическому состоянию и благополучию, быстрый рост индустрии здоровья. Потребители изменили свои интересы в еде, играх во время отдыха и своих ожиданиях от жизни и в том числе от содержания туристского продукта.

5. Усиливается роль фактора времени при покупке товаров и услуг. Потребители сейчас больше, чем прежде, настроены на то, чтобы режим работы производителей туристских услуг соответствовал бы их интересам [2].

Процессы дифференциации и специализации различных субъектов сферы туризма привели к появлению нескольких типов элементов. Традиционное представление данного рынка показано на рис. 2.

Приведённые характеристики определяют наличие значительного потенциала роста данной составляющей рынка туризма, который возможен как за счёт вовлечения в рассматриваемый вид деятельности новых участников, так и на основе увеличения объёмов предложения услуг действующими субъектами рынка.

Учитывая вышесказанное, можно выделить следующие проблемы, решение которых определяет возможность активизации туризма:

1) ослабление рыночных позиций турагентов вследствие наличия конкуренции между ними, что является основным фактором, сдерживающим вхождение на туристский рынок новых участников;

2) проблемы коммуникаций между турагентами и конечными потребителями.

Все участники туристского рынка функционируют в среде, представляющей собой суперпозицию нескольких, выделяемых по различным признакам и критериям полей:

- правовое поле, определяющее границы возможных изменений поведения рыночных субъектов [5];
- информационное поле, предоставляющее возможности продвижения на рынок производимых услуг;
- коммуникативная среда, определяющая эффективность бизнес-коммуникаций в сфере туризма [6];
- территориальная инфраструктура, обеспечивающая воспроизводственные процессы в туристской отрасли и включающая предприятия — производителей услуг (гостиницы, санатории и пр. транспортные коммуникации, связь и др.).

Указанная декомпозиция среды функционирования предприятий сферы туризма позволяет отнести наиболее значимые проблемы развития указанной сферы к отдельным полям, в частности, выделенные выше проблемы принадлежат коммуникативно-информационному полю.

Таким образом, совершенствование среды реализации коммуникативных процессов может рассматриваться в качестве инструмента активизации туризма в конкретном регионе. В соответствии с базовым положением о двойственной природе коммуникативной подсистемы рынка туруслуг (рис. 3) её основными свойствами являются [7]:

- рассмотрение коммуникативной системы с двух основных точек зрения — общесистемной (региональной, территориальной) и локальной (уровень предприятия);

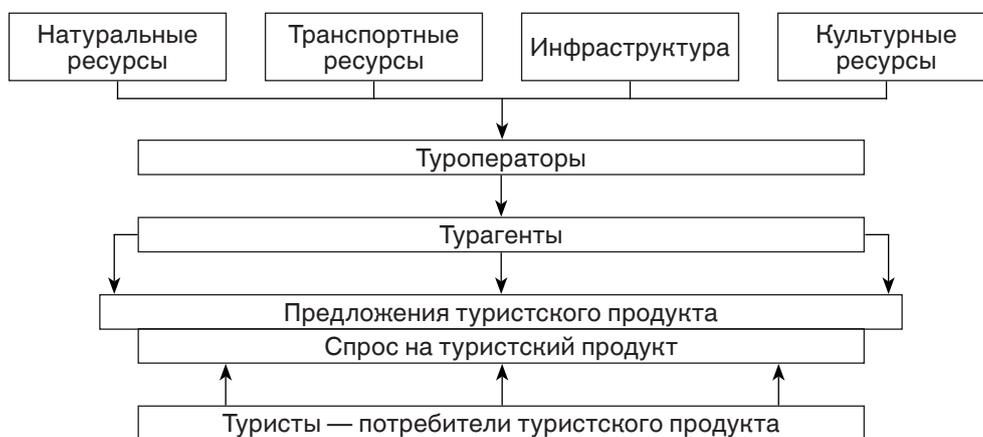


Рис. 2. Схема функционирования туристского рынка

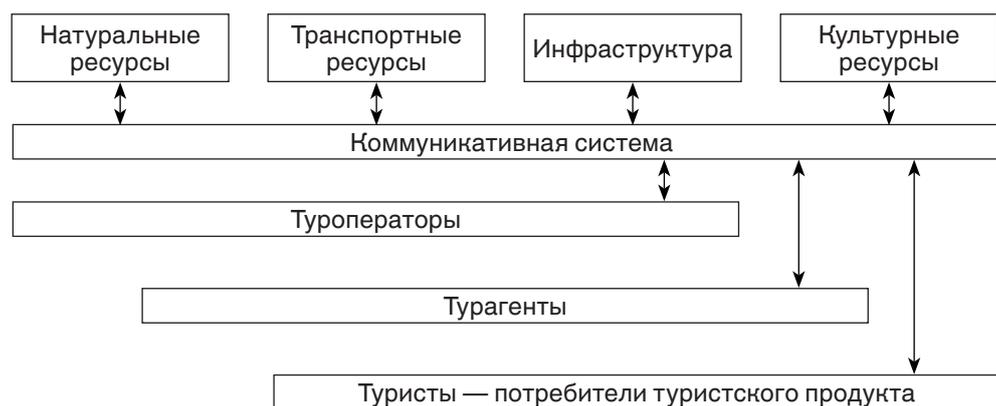


Рис. 3. Место коммуникативной системы в структуре туристского рынка

– динамика учитывается посредством выделения двух стадий в процессе реализации коммуникативной системы — организации (первоначальные затраты на создание организационной структуры, информационных каналов, включение элементов сферы туризма, для чего необходимо обеспечить им рыночные преимущества при использовании данной системы) и после того, как достигаются позитивные эффекты координации, единства правил поведения рыночных субъектов, согласованности принимаемых ими управленческих решений, осуществляется переход к следующей стадии — самокупаемость и замена функций региона (подсистемы управления, территории) на саморегулирование, обеспечивающее движение к целевым ориентирам.

Схема на рис. 3 позволяет установить конкретный блок, определяющий место указанных проблем в схеме функционирования туристского рынка, которым является коммуникативная система, связывающая всех участников: предприятия индустрии гостеприимства, туроператоров, турагентов и конечных потребителей. Здесь же осуществляется согласование целей как действующих рыночных агентов, так и организаций нерыночного сектора, отражающих интересы развития территории, населения.

Важным составным элементом отраслевой региональной информационной системы должна стать база данных как структурированная совокупность сведений, позволяющая получить необходимую для принятия решений информацию благодаря эффективной организации и соответствии следующим требованиям:

- отсутствие дублирования данных;
- мобильность структуры базы данных;
- возможность расширения базы;

– независимость программ обработки от формата данных;

- возможность применения различными пользователями, имеющими разные потребности;
- простота использования.

Таким образом, её применение обеспечивает возможность улучшения показателей информационно-коммуникативной среды по практически всему спектру свойств.

Список литературы

1. Социальные коммуникации (теория, методология, деятельность) : слов.-справ. / сост. В. А. Ильгаева. – Харьков, 2009. – 392 с.
2. Морозов, М. А. Информационные процессы в социально-культурном сервисе и туризме [Электронный ресурс] / М. А. Морозов. – URL: <http://gendocs.ru/page=16> (дата обращения: 27.11.2012).
3. Классификация информационных технологий в туризме [Электронный ресурс] // NPARK. – URL: <http://www.npark.ru/klassifikaciya-informacionnyx-tehnologij-v-turizme-pagel.html> (дата обращения: 27.11.2012).
4. Жуковская, И. Основные аспекты применения информационно-коммуникационных технологий в туризме и их влияние на развитие отрасли / И. Жуковская // Экон. вестн. Узбекистана. – 2009. – № 2. – С. 130–134.
5. Жуковская, И. Перспективы развития туризма в Хорезме / И. Жуковская, Д. Ли, Н. Ражабов // Экон. вестн. Узбекистана. – 2009. – № 2. – С. 125–127.
6. Жуковская, И. Е. Виртуальные выставки как новейшие информационные технологии в туризме в условиях мировой интеграции / И. Е. Жуковская // Материалы XXII международных Плехановских чтений. – М., 2009. – С. 328–330.
7. Батаршев, А. В. Организаторские и коммуникативные качества личности / А. В. Батаршев. — Таллин, 1998. (Для деловых людей).

Поступила в редакцию: 24 ноября 2015 г.

Для цитирования: Куашбаев, С. Активизация развития сферы туризма на основе совершенствования её коммуникативной подсистемы / С. Куашбаев, Д. А. Куланова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 29–33.

Сведения об авторах

Куашбаев Саттар — доктор экономических наук, профессор, директор Института экономики, Шымкентский университет. Шымкент, Республика Казахстан. *k_dana_a@mail.ru*

Куланова Дана Аскарбековна — кандидат экономических наук, доцент кафедры экономики, Южно-Казахстанский государственный университет им. М. Ауэзова. Шымкент, Республика Казахстан. *k_dana_a@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 29–33.

Activation of the Development of Tourism Sphere by Improving its Communicative Subsystem

S. Kuashbaev¹, D. A. Kulanova^{2, a}

¹University of Shymkent, Shymkent, Kazakhstan; ²M. Auezov South Kazakhstan State University, Shymkent, Kazakhstan

^a*k_dana_a@mail.ru*

The article discusses the characteristics of post-industrial development of the modern civilization by the dominant Services Sector and the influence of Information Technology on a number of sectors of the national economy. The rapid growth of tourism in the developed countries of the world over the past decade (which is mainly due to the growth in labor productivity as a result of scientific and technical progress that improved material well-being and quality of life) has eventually led to an increase in the share of tourism in the structure of household expenditure.

Keywords: *tourism, development, communication, efficiency, tourism product.*

References

1. *Sotsialnyie kommunikatsii (teoriya, metodologiya, deyatel'nost')* [Social Communication (Theory, Methodology, Activities)]. Harkov, 2009. 392 p. (In Russ.).

2. Morozov M.A. *Informatsionnyie protsessyi v sotsialno-kulturnom servise i turizme* [Information Processes in Sociocultural Service and Tourism. Lecture]. Available at: <http://gendocs.ru/page=16>, accessed 27.11.2012. (In Russ.).

3. *Klassifikatsiya informatsionnyih tekhnologiy v turizme* [Classification of information technologies in tourism]. Available at: <http://www.npark.ru/klassifikatsiya-informatsionnykh-tekhnologiy-v-turizme-page1.html> (data obrascheniya: 27.11.2012). (In Russ.).

4. Zhukovskaya I.E. *Osnovnyie aspektyi primeneniya informatsionno-kommunikatsionnyih tekhnologiy v turizme i ih vliyaniye na razvitiye* [The Main Aspects of the use of Information and Communication Technologies in Tourism and their Influence on the Development of the Industry]. *Ekonomicheskiy vestnik Uzbekistana* [Eco-

mic Bulletin of Uzbekistan], 2009, no. 2, pp. 130–134. (In Russ.).

5. Zhukovskaya I., Li D., Razhbov N. *Perspektivy razvitiya turizma v Horezme* [Prospects of Development of Tourism in Khorezm]. *Ekonomicheskiy vestnik Uzbekistana* [Economic Bulletin of Uzbekistan], 2009, no. 2, pp. 130–134. (In Russ.).

6. Zhukovskaya I.E. *Virtualnyie vystavki kak noveyshie informatsionnyie tekhnologii v turizme v usloviyah mirovoy integratsii* [Virtual Exhibition as a Newest Information Technology in Tourism in the Environment of a Worldwide Integration]. *Materialyi Dvadsat vtoryih Mezhdunarodnyih Plekhanovskih Chteniy, 10 aprelya 2009* [Proceedings of the Twenty-second International Plekhanov Readings, April 10, 2009]. Moscow, 2009. Pp. 328–330. (In Russ.).

7. Batarshhev A.V. *Organizatorskie i kommunikativnyie kachestva lichnosti* [Organizational and communicative Qualities of Personality]. Tallin, 1998. (In Russ.).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИЙ В ТУРИЗМЕ И ГОСТИНИЧНОМ БИЗНЕСЕ

Исследование выполнено в рамках реализации Программы стратегического развития СПбГЭУ на 2014–2016 гг., проект 2.2.3. «Научно-исследовательское и образовательное сопровождение развития туристической индустрии на базе научно-образовательного центра социально-экономического и гуманитарного развития международного и регионального туризма»

Е. В. Печерица

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург, Россия

Рассматриваются особенности внедрения инноваций в гостиничном и туристском бизнесе. В настоящее время конкуренция на рынке туризма и гостиничных услуг в Российской Федерации возросла как никогда. Туристы всё чаще сталкиваются с проблемой несоответствия цены и качества предоставляемых услуг. Одним из решений повышения качества туристских услуг может стать внедрение инноваций в работу отелей и туристских фирм.

Ключевые слова: *туризм, гостиницы, инновации технологические, продуктовые инновации, управленческие инновации, кластеры.*

В настоящее время туризм, являясь глобальным социально-экономическим явлением, функционирует порой в условиях весьма жёсткой конкуренции и характеризуется большой степенью подверженности инновационным процессам [7]. Внедрение новых технологий совершенно необходимо особенно в современный век стремительных изменений во всех областях жизни. Инновации прочно вошли в нашу жизнь и проявляются в виде новых информационных, телекоммуникационных, связанных с управлением и человеческим фактором технологий.

В литературе сегодня можно найти большое количество определений понятия «инновация». Дословное толкование этого слова — нововведение, новинка, новое изменение. Данный термин прочно вошёл в экономику, политику, менеджмент.

В наше время с инновацией связывают изменения в новых продуктах, процессах и технологиях. Зачастую инновациями называют достижения научно-технического прогресса.

В России данное понятие стало использоваться с переходом к рыночной экономической системе. С инновациями в нашу экономику пришли такие явления, как инновационная деятельность, инновационный потенциал, инновационный процесс, инновационные технологии и т. д.

В связи с широким использованием данной дефиниции в современной научной литературе есть множество определений данного термина.

Среди зарубежных авторов можно назвать Й. Шумпетера и П. Друкера [12; 1]. Так, Й. Шумпетер (который внедрил данное понятие в экономической среде и литературе) считал инновацией то изменение, которое внедряет и использует новые потребительские товары, новые производства, новые рынки или новые формы того, как организована промышленность.

Другое определение инновации можно встретить в международных стандартах: в них инновация — это итоговый результат новой деятельности, которая воплотилась в новом продукте, новой услуге, новом процессе, новом подходе, которые получили на рынке практическое признание и пользу [2].

Таким образом, инновацией можно считать изменение, которое применяется в организации или на предприятии и приносит пользу экономического или социального характера. С помощью инновации можно выводить новые виды продукции на рынок (так называемые продуктовые инновации), новые услуги инновационного характера, разного рода инновационные процессы (в том числе производственные) и технологии, управленческие, кадровые инновации. На самом деле в практике предприятия разные виды инноваций вполне совместимы и реализуются, как правило, совместно, так как многие процессы и технологии неотделимы друг от друга.

Инновации решают не только вопросы технологического производственного плана, но и явля-

ются средствами, которые направлены на решение коммерческих задач, извлечения максимальной прибыли. Инновации обеспечивают более высокую конкурентоспособность предприятия по сравнению с другими, являясь залогом его экономического роста [3].

Более того, инновации имеют ориентацию на потребителя товаров или услуг, возможно, на какую-то потребность рынка. Инновации могут удовлетворить спрос на рынке.

Любая инновация имеет свои характерные признаки [4].

Во-первых, инновации всегда связаны с практическим применением, то есть несут практическую, хозяйственную пользу.

Во-вторых, они приносят выгоду тому, кто их применяет. Она может быть экономической или социальной. Чем выгодней внедрение инновации, тем быстрее она проникает на рынок и начинает приносить пользу.

В-третьих, применение инновации должно быть именно первым, новым, ранее не использовавшимся до этого.

В-четвёртых, процесс внедрения инновации или её создания — это всегда творчество, сотворение нового. Те организации, которые не ориентированы на передовое, не могут и создать инновации. То есть для внедрения инновации нужна соответствующая среда, условия, которые должны быть созданы на предприятии.

Для успешного проявления инновационного характера развития организации должны взаимодействовать все указанные выше специфические особенности инновации.

Различают разные виды и классификации инноваций. Основные из них, описанные в литературе, представлены в табл. 1. В отечественной литературе выделяют разные основания для классификации инноваций: по типу новизны рынка, от глубины производимых изменений,

учитывающих сферу деятельности предприятия.

Инновации выполняют ряд функций.

Во-первых, с помощью инноваций привлекаются новые производительные силы, которые способствуют росту производительности труда, ведут к повышению эффективности производства; с их помощью происходит сокращение разных затрат.

Во-вторых, инновации играют важную роль в повышении уровня жизни людей. Это достигается за счёт того, что с помощью применения инновационных технологий производится разнообразное количество продуктов и услуг, которые удовлетворяют потребности каждого человека.

В-третьих, инновации выполняют такую функцию, как поддержание равновесия на рынке между спросом и предложением.

В-четвёртых, благодаря инновациям идёт развитие творческого потенциала человеческого интеллекта, они стимулируют его и становятся результатом творчества.

Особенности развития инноваций в туристической сфере. В каждом бизнесе есть свои особенности применения инноваций.

Туризм — это такая отрасль, в состав которой входят различные фирмы, учреждения и предприятия, занимающиеся организацией отдыха туристов, предоставляющие потребителю разнообразные туристские услуги [9].

Инновация в туризме представляет собой систему организационно-экономических, научно-исследовательских, технологических и других мероприятий, которые направлены на полное обновление туристской услуги, в частности механизма её реализации и продвижения для достижения экономического, социального или другого эффекта. Туристская отрасль играет важную роль в экономике страны. В некоторых странах она является самой важной статьёй дохода в бюджет государства [10].

Таблица 1

Виды инноваций

По типу новизны для рынка	В зависимости от глубины вносимых изменений	С учётом сфер деятельности предприятия
Новые для отрасли в мире Новые для отрасли в стране Новые для данного предприятия (группы предприятий)	Радикальные (базовые) Улучшающие Модификационные (частные)	Технологические Производственные Экономические Торговые Социальные В области управления

С введением нового связано и повышение качества туристических услуг. Это тоже немало важно для современного состояния предприятия. И, наконец, инновации, могут стать своеобразным средством решения многих проблем предприятия.

Непосредственно для туристического предприятия могут применяться следующие виды инноваций.

Продуктовые инновации. Они подразумевают использование новых материалов (например, экологически чистых), появление новых полуфабрикатов, а также разного рода комплектующих. Продуктовые инновации создаются непосредственно для потребителей услуг. Сюда можно отнести следующее.

Во-первых, появление и разработка новых туристических продуктов (туров). Совсем недавно в качестве инноваций выступали аграрный (сельский, зелёный), авантюрный (приключенческий), экологический, подводный и другие виды туризма. Привлекающими внимание видами новых продуктов стали, например, тур французской фирмы Poseidon Arctic Voyages Ltd., разработавшей для туристов экспедиции на Северный полюс и в Российскую Арктику. В Финляндии и Малайзии придумали вид «тюремного» туризма. Некоторые фирмы Японии предлагают туры типа дачного туризма (посадка картофеля, сбор урожая и т. п.).

Во-вторых, в туризм привлекаются новые виды ресурсов, которые можно отнести к туристским. Например, вовлечение в данную орбиту природно-антропогенных объектов (создание прудов, лесопарков и т. д.); в сферу туризма втягиваются также объекты техногенного характера (шахты, рудники, фабрики и заводы); их выбирают в силу их экзотичности (джайлоо-туризм, представляющий собой туры в самые отдалённые от цивилизации места, населённые аборигенами, именно там, без связи, водопровода и электричества, бок о бок с местными туристы живут по законам племени; туры к затонувшим кораблям; сталкинг-туризм — посещение городов, заводов и фабрик, территорий и зданий, заброшенных и разрушающихся, и др.).

В-третьих, туристическая отрасль активно осваивает новые сегменты рынка: космический туризм, экстремальный туризм в пустыни, экваториальных субтропиках и джунглях, психологический туризм. Расширение сегмента также идёт и за счёт создания возрастных групп для туриз-

ма — профессиональный туризм, детский туризм, туризм пожилых.

В-четвёртых, создаются не только новые продукты, но и в качестве таковых можно назвать появление новых территорий, но не природного характера, а тематического. Например, такой парк может объединять множество развлекательных объектов по одной теме (парки Диснейленда во США, Франции, Японии, Германии). Появились примеры парков, представляющих оставленные декорации после фильма «Звёздные войны» (Тунис).

Технологические инновации. Они касаются разных сфер работы современного туристического комплекса. Можно выделить несколько таких инновационных направлений.

Во-первых, связанные с безопасностью гостиницы. Это разного рода системы пожаротушения, видеонаблюдения, пропускной системы, электронных ключей, связи, просмотра передач (радио, домашний кинотеатр, эфирное и спутниковое телевидение), энергоснабжения, освещения, водо-, газоснабжения, микроклимата, кабельная подсистема и т. д. Причём, что касается энергоснабжения, то появляются отели, которые называются экоотелями. В них устанавливаются солнечные батареи, от которых происходит питание отеля.

Примером такого инновационного отеля может служить проект отеля в Дубае «Гидрополис». Это будет сооружение, частично погружённое в воду на 20 м и частично возвышающееся над водой. Подводная часть отеля будет выполнена в виде медузы. В ней расположатся 220 номеров люкс. Окна отеля будут под водой, и его жители смогут видеть в них море, подводный мир, рыб и растения. Площадь подводной части «Гидрополиса» составит 75 000 м².

Во-вторых, вводятся новшества в системе транспортно-обслуживания туристов, направленные на комфорт, ускоренную доставку туристов.

Инновации в области управления. Как правило, они связаны с внедрением новых систем управления персоналом предприятия, новых форм продаж, рекламы и маркетинга. Для этого внедряются разного рода управляющие компьютеризованные системы, позволяющие не только эффективно руководить, отслеживать важнейшие вопросы деятельности гостиницы, но и анализировать работу с потребителями, создавать клиентские базы и т. п.

В качестве примера инноваций в сфере туризма можно привести кластеры.

Туристские кластеры формируются на базе туристических активов в регионе и представляют собой совокупность предприятий различных секторов, так или иначе связанных с обслуживанием туристов.

Основная масса учёных понимает туристский кластер как сконцентрированную на некоторой территории группу взаимосвязанных компаний: турагентов, туроператоров, отелей, транспортных компаний, НИИ, вузов, предприятий торговли и массового питания, других организаций, взаимодополняющих друг друга, достигая при этом синергетического эффекта от взаимодействия отдельных компаний.

Другие авторы рассматривают кластер как совокупность организаций из тесно связанных между собой отраслей, имеющих отношение к индустрии гостеприимства и сконцентрированных по географическому принципу.

Также необходимо отметить такую важную составляющую, с помощью которой обеспечивается управление регионального туризма, как геоинформационные технологии. С их помощью принимаются важные управленческие решения. Возможность эффективного управления в туристской сфере возрастает на основе ГИС-технологий и централизованных банков пространственно скоординированной информации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Продуктовые инновации: психологический туризм. В настоящее время в качестве примера

инновации в туризме можно привести психологический туризм. По-другому его также называют психотуризм, пситуризм (ψ-туризм). В качестве инновационного продукта предлагаются психологические туры. Таким образом, в психологическом туре соединяются возможности психологии как науки, применения её знаний в данной области и какой-либо традиционный вид туризма. Например, тур может проходить в экзотических местах, люди могут жить в палатках, созерцать красоты внешнего мира, гармонизировать свой внутренний мир и т. п. Психологический туризм предлагает потребителям отдых, нацеленный на физическое и психологическое восстановление их здоровья. Данный турпродукт использует такое направление в психологии, как гештальт-психология.

На протяжении тура клиенты получают квалифицированное психологическое сопровождение. В качестве примера можно привести такие туры, как «Познай и пойми себя», «Гармония», «Антистресс».

Такого рода туры могут применяться и для корпоративных целей, когда, например, какая-нибудь организация имеет стремление гармонизировать деловые отношения, уменьшить количество конфликтов и т. п. В табл. 2 представлена программа психологического тура «Познай и пойми себя».

Таким образом, можно сказать, что психологические туры являются своего рода инновацией в сфере туризма.

Таблица 2

Программа психологического тура «Познай и пойми себя»

День пребывания	Мероприятия
1	Встреча в аэропорту г. Петропавловска-Камчатского «Елизово». Переезд в стационарный лагерь, расположенный в кальдере вулкана Горелый. Размещение в палатках по приезде в лагерь. Обед. Знакомство (от приезжающих «визитная карточка о себе», от гида — детали экскурсионной программы, от консультанта-психолога — организация самого знакомства). Ужин. Делимся у костра своими переживаниями первого дня камчатского приключения. Ночь в палатках
2	Завтрак в 8:00. Выезд в 9:00. Переезд к Родниковым горячим термальным источникам. Купание. Лёгкий обед. Возвращение в стационарный лагерь с посещением водопада. Ужин. Песни у костра в окружении величественных вулканов. Обсуждение впечатлений. Ночь в палатках
3	Завтрак в 10:00. Этот день мы посвящаем работе над внутренним миром личности. Техника «Молчание». Обед в 14:00. Свободное время, время для отдыха, размышлений и разговоров. Ужин. Обсуждение впечатлений в форме самоанализа. Ночь в палатках

День пребывания	Мероприятия
4	Завтрак в 9:00. Прогулка к Северо-Мутновским термальным источникам вдоль застывших лавовых потоков и вулканических хребтов. Обед у источников. На обратном пути фотосессия, а также возможная встреча с милыми черношапочными сурками. Ужин. Встреча у костра. Разговор на предложенную туристами тему. Ночь в палатках
5	Завтрак в 10:00. Этот день мы посвящаем работе над внутренним миром личности. Техника «Постижение стихий природы: созерцание стихий, природы» снимает тревогу, успокаивает, умиротворяет. Ужин. Встреча у костра. Техника «Мы учимся спать». Умение испытывать радость от «сладкого» сна. Рассказы и обсуждение снов и размышлений на ночь. Ночь в палатках
6	Завтрак в 9:00. Несложный переход в кратер вулкана. Осмотр грязевых котлов, фумарол, сульфатар, ледников и вулканических пород и отложений на стенках кратера вулкана. Переход к активной воронке. Обед в кратере вулкана. Осмотр кратерного озера, образованного последним эксплозивным извержением 2000 г. Выход из кратера, посещение гигантской трещины — каньон Опасный. Переход к базовому лагерю. Ужин. Встреча у костра. Ночь в палатках
7	Завтрак в 10:00. Этот день мы посвящаем работе над внутренним миром личности. Техника «Передай сообщение без слов» позволяет осознать тот факт, что основную информацию мы получаем не из самих слов сообщения, а из невербалики (мимики, жестики и т. д.). Обед. Делимся впечатлениями. Ужин. Сбор у костра и обсуждение тех чувств и эмоций, которые накопились за этот вечер. Ночь в палатках
8	Завтрак. Переезд в аэропорт Петропавловска-Камчатского «Елизово». Отбытие

Ещё одной своеобразной инновацией можно считать семейный лагерь. В качестве примера можно привести семейный экологический профильный лагерь «Очаг-2010», который работал несколько лет назад в живописном месте на берегу пруда Канчелей в окрестностях с. Белое Озеро Николаевского района Ульяновской области. Лагерь был оборудован всем необходимым для полноценного отдыха и оздоровления его участников.

Для этого в лесу были оборудованы столы и скамейки для занятий и приёма пищи, костровое место, а также сходни для подходов к воде, построили даже туалет, также организовали ежедневное снабжение лагеря питьевой водой и свежим хлебом. Каждый участник лагеря имел свой спальник и туристический коврик, дети и взрослые разместились в 20 палатках.

В лагере дети и взрослые ходили на экскурсии в лес, посещали особо охраняемые территории; проводили исследования; занимались спортивно-оздоровительной деятельностью (спортивные соревнования, купание в открытом водоёме); также была предусмотрена трудовая деятель-

ность (дежурства у костра, трудовые десанты); велась активная культурно-досуговая деятельность (творческие конкурсы, концерты, игровые программы); проводились беседы с родителями.

Дети и взрослые вели совместную деятельность:

- изучали состояние природных объектов;
- оказывали посильную помощь лесничествам;
- участвовали в спортивных играх;
- занимались прикладным творчеством (изготовление композиций из растений).

Такие виды туризма помогают решать не только психологические проблемы, но и сплочают семьи.

В качестве примера другой инновации можно привести сельский и аграрный туризм [11]. Он только начал развиваться в России. Его суть заключается в том, что туристы посещают сельскую местность с целью отдыха и (или) организации развлечений на сельских территориях в экологически чистых (относительно городских поселений) районах. Причинами выбора сельского туризма можно выделить такие: привлекает тради-

ционный образ жизни в селе, деревенские устои; наличие простого быта; оздоровление в чистом экологическом районе; возможность питаться экологически чистыми продуктами; насущная необходимость в спокойной размеренной жизни; возможность приобщиться к другой культуре и обычаям.

Также ещё одним примером инновации в сфере туризма может считаться этнографический туризм.

Этнографический туризм — это:

- знакомство с местными традициями, обрядами, обычаями, укладом жизни, бытом, национальной кухней;
- изучение и знакомство с национальной музыкальной, песенной и танцевальной культурой;
- возможность участия в национальных обрядах, народных гуляньях;
- покупка изделий местных народных художественных промыслов и посещение интерактивных мастерских для участия в процессе создания продукции народно-художественных и декоративно-прикладных промыслов [5. С. 32].

Технологические инновации. «Зелёные» технологии в строительстве гостиниц для туристов. Есть несколько направлений применения данных инноваций. Во-первых, использование «зелёных» технологий при строительстве гостиниц. В частности, в Европе строятся энергосберегающие здания, то есть здания с нулевым потреблением энергии (крупные гостиничные операторы, например, сеть *Hyatt*). Это использование систем рассеивания света. Здание не перегревается, сокращаются потребности в кондиционировании воздуха. Отель оборудован фасадными жалюзи, которые способны накапливать энергию. В них встроены блоки солнечных батарей, которые позволяют в жаркое время суток обеспечивать гостиницы дополнительной электроэнергией для системы кондиционирования.

Во-вторых, стены здания защищают специальными панелями, которые отражают свет. Такие панели являются защитой от перегрева, позволяют накапливать тепло.

В-третьих, некоторые гостиницы в Европе используют ветровые турбины, которые устанавливаются на крышах зданий. Они также позволяют использовать дополнительные источники энергосбережения. Таким образом, применение подобного рода «зелёных технологий» окупается

за пять-шесть лет. Они позволяют значительно экономить энергию и ресурсы.

В мире создана Ассоциация «зелёных» отелей, которая предлагает всевозможные инновации. Выходят каталоги экологической продукции для отелей. Примерами такого использования инноваций является установление в отелях специальных дозаторов, которые контролируют расход мыла и шампуня. Такие устройства уменьшают воздействие на окружающую среду. Сегодня двенадцать крупных гостиничных сетей, включая «Марриотт», «Старвуд», «Хайатт» и «Хилтон», принимают участие в программе *Hotel Carbon Measurement Initiative* [6]. Цель данной программы — уменьшение объёмов производимых отелями выбросов углерода.

Например, гостиничная сеть *Four Seasons* каждый год высаживает миллионы деревьев в 34 странах мира.

Управленческие инновации на примере развития кластеров в России. Научная проблематика изучения туристского кластера носит прикладной характер, имеющий свою специфику. Являясь комплексным понятием, «кластер» в общем виде определяется как «группа соседствующих взаимосвязанных компаний и связанных с ними организаций, действующих в определённой сфере и характеризующихся общностью деятельности и взаимодополняющих друг друга». При определении туристских кластеров в России основной упор делается на их прямое государственное управление [8].

Примерами успешного функционирования туристских кластеров являются кластер в Белокурихе Алтайского края, в Республике Алтай, Сахалинский туристский кластер и др.

Итак, подведём итоги вышесказанному.

Во-первых, существует множество подходов к пониманию того, что такое «инновация». Инновация есть итоговый результат новой деятельности, которая воплотилась в новом продукте, новой услуге, новом процессе, новом подходе, которые получили на рынке практическое применение и пользу.

Во-вторых, инновации не только решают вопросы технологического производственного плана, но и являются средствами, которые направлены на решение коммерческих задач, извлечение максимальной прибыли. Для успешного проявления инновационного характера развития организации должны взаимодействовать

все указанные выше специфические особенности инновации.

В-третьих, в отечественной литературе выделяют разные основания для классификации инноваций: по типу новизны рынка, в зависимости от глубины производимых изменений, учитывающих сферу деятельности предприятия.

В-четвёртых, непосредственно для туристического предприятия могут применяться следующие виды инноваций: продуктовые инновации, технологические инновации, инновации в области управления.

Для эффективности внедрения инноваций на предприятиях туристической сферы важен кластерный подход. Необходимость поддержания и развития туристских кластеров отмечается практически во всех документах стратегического развития туристской сферы в России, как на федеральном, так и региональном уровнях. В связи с этим проблемы выявления туристских инноваций, их воздействия на экономику региона, а также управления новациями в сфере туризма приобретают всё большую актуальность.

Список литературы

1. Друкер, П. Классические работы по менеджменту / П. Друкер. – М. : Harvard Business Review, 2008. – 220 с.
2. Колмаков, В.В. Теория и методология организации и управления экономическими системами / В.В. Колмаков, И. А. Лиман, И. В. Майстер, А. Г. Полякова. – Тюмень, 2010.
3. Кузнецов, Д. И. Роль инновационной деятельности в обеспечении региональной конкурентоспособности / Д. И. Кузнецов, А. Г. Полякова // Инновации в науке. – 2011. – № 2–2. – С. 92–97.
4. Курушина, Е. В. Управление инновационным развитием на основе эволюционного подхода / Е. В. Курушина, В. А. Курушина // Совершенство-вание стратегического управления корпорациями и региональная инновационная политика : материалы VI Рос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь, 2013. – С. 163–168.
5. Мубаракшина, Ф. Д. О предпосылках формирования типологии мини-гостиниц для этнографического туризма / Ф. Д. Мубаракшина, А. В. Степанчук // Изв. Казан. гос. архитектур.-строит. ун-та. – 2009. – № 1 (11). – С. 30–35.
6. Нездойминов, С. Г. Эколого-экономическая эффективность внедрения «зелёных» технологий в индустрии гостеприимства / С. Г. Нездойминов // Экономика и соврем. менеджмент: теория и практика. – 2013. – № 27. – С. 31–35.
7. Новиков, В. С. Инновации в туризме : учеб. пособие для студентов вузов / В. С. Новиков. – М. : Академия, 2012. – 208 с.
8. Соколов, С. Н. Рекреационные географические кластеры и проблемы их конкурентоспособности / С. Н. Соколов // Вестн. Нижегород. гос. ун-та. – 2001. – Вып. 2.
9. Шарафанова, Е. Е. Некоторые аспекты инновационной деятельности предприятий туризма и гостиничного бизнеса / Е. Е. Шарафанова // Инновационные процессы в сфере сервиса: проблемы и перспективы : сб. науч. тр. по результатам II Междунар. науч.-практ. конф. – СПб., 2010. – С. 346–351.
10. Шарафанова, Е. Е. Стратегическое управление организацией: эволюция или революция? / Е. Е. Шарафанова // Инновации. – 2005. – № 7. – С. 106–108.
11. Шарафанова, Е. Е. Особенности формирования кадрового потенциала для сельского туризма в России / Е. Е. Шарафанова, В. В. Метлюк // Сельский туризм: опыт, проблемы, перспективы : сб. тр. I Междунар. науч.-практ. конф. / С.-Петербург. гос. ун-т сервиса и экономики. – СПб., 2012. – С. 97–103.
12. Шумпетер, Й. Теория экономического развития. Капитализм, социализм и демократия : в 2 ч. – Ч. 2. / Й. Шумпетер. – М. : Эксмо, 2008. – 460 с.

Поступила в редакцию: 19 ноября 2015 г.

Для цитирования: Печерица, Е. В. Теоретические и практические аспекты внедрения инноваций в туризме и гостиничном бизнесе / Е. В. Печерица // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 34–41.

Сведения об авторе

Печерица Елена Васильевна — кандидат социологических наук, доцент кафедры рекреации и туризма, Санкт-Петербургский государственный экономический университет. Санкт-Петербург, Россия. helene8@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 34–41.

Theoretical and Practical Aspects of Implementing Innovations in Tourism and Hotel Businesses

E. V. Pecheritsa

Saint-Petersburg State University of Economics, Saint-Petersburg, Russia

helene8@yandex.ru

Peculiarities of use of innovations in the hotel and tourism business. At present, competition in the tourism and hotel services in the Russian Federation is higher than ever. Tourists are faced with an increasing mismatch between price and quality of services provided. One of the ways to improve the quality of tourist services may be to use innovations in the work of hotels and tourist companies.

Keywords: *tourism, hotels, technology innovation, product innovation, management innovation clusters.*

References

1. Druker P. *Klassicheskie raboty po menedzhmentu* [The Classic Work on Management]. Moscow, Harvard Business Review Publ., 2008. 220 p. (In Russ.).
2. Kolmakov V.V. *Teoriya i metodologiya organizatsii i upravleniya ekonomicheskimi sistemami* [Theory and Methodology of Organization and Management of Economic Systems]. Tyumen, 2010. (In Russ.).
3. Kuznetsov D.I. Rol innovatsionnoy deyatel'nosti v obespechenii regionalnoy konkurentosposobnosti [The Role of Innovation in Promoting Regional Competitiveness]. *Innovatsii v nauke* [Innovations in Science], 2011, no. 2–2, pp. 92–97. (In Russ.).
4. Kurushina E.V., Kurushina V.A. Upravlenie innovatsionnyim razvitiem na osnove evolyutsionnogo podhoda [Management of Innovative Development Based on Evolutionary Approach]. *Sovershenstvovanie strategicheskogo upravleniya korporatsiyami i regionalnaya innovatsionnaya politika* [Improving the Strategic Management of Corporations and Regional Innovation Policy. Proceedings of the VI Russian scientific and practical conference with international participation]. Perm, 2013. Pp. 163–168. (In Russ.).
5. Mubarakshina F.D., Stepanchuk A.V. O predposylkakh formirovaniya tipologii mini-gostinits dlya etnograficheskogo turizma [The Prerequisites for the Formation of the Typology of Mini-hotels for Tourism]. *Izvestiya Kazanskogo gosudarstvennogo arhitekturno-stroitel'nogo universiteta* [News of Kazan State University of Architecture and Construction], 2009, no. 1 (11), pp. 30–35. (In Russ.).
6. Nezdoyminov S.G. Ekologo-ekonomicheskaya effektivnost vnedreniya «zelenykh» tekhnologiy v industrii gostepriimstva [Ecological and Economic Efficiency of Introduction of Green Technologies in the Hospitality Industry]. *Ekonomika i sovremennyy menedzhment: teoriya i praktika* [Economics and Modern Management: Theory and Practice], 2013, no. 27, pp. 31–35. (In Russ.).
7. Novikov V.S. *Innovatsii v turizme* [Innovation in Tourism. Textbook for students of higher educational institutions]. Moscow, 2012. 208 p. (In Russ.).
8. Sokolov S.N. Rekreatsionnyie geograficheskie klasteriy i problemy ih konkurentosposobnosti [Recreational Geographic Clusters and Problems of their Competitiveness]. *Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Nizhnevartovsk State University], 2011, iss. 2. (In Russ.).
9. Sharafanova E.E. Nekotoryie aspekty innovatsionnoy deyatel'nosti predpriyatiy turizma i gostinichnogo biznesa [Some Aspects of Innovative Activity of Tourism Enterprises and Hotel Business]. *Innovatsionnyie protsessy v sfere servisa: problemy i perspektivy* [Innovation processes in service: problems and prospects. Proceedings of the II international scientific-practical conference]. St. Petersburg, 2010. Pp. 346–351. (In Russ.).
10. Sharafanova E.E. Strategicheskoe upravlenie organizatsiy: evolyutsiya ili revolyutsiya? [Strategic Organization Management: Evolution or Revolution?]. *Innovatsii* [Innovation], 2005, no. 7, pp. 106–108. (In Russ.).
11. Sharafanova E.E., Metlyuk V.V. Osobennosti formirovaniya kadrovogo potentsiala dlya selskogo turizma v Rossii [Features of formation of personnel potential for rural tourism in Russia]. *Selskiy turizm: opyt, problemy, perspektivy* [Rural Tourism: Experience, Problems, Prospects. Proceedings of the I International scientific-practical conference. Saint-Petersburg state University of service and Economics]. St. Petersburg, 2012. Pp. 97–103. (In Russ.).
12. Shumpeter Y. *Teoriya ekonomicheskogo razvitiya. Kapitalizm, sotsializm, i demokratiya* [Theory of Economic Development. Capitalism, Socialism, and Democracy in 2 parts. Part 2.]. Moscow, 2008. 460 p. (In Russ.).

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АСПЕКТЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАНИИ

Г. О. Рощина, О. В. Иерусалимцева, Е. И. Чешуина

Институт развития образования, Ярославль, Россия

Представлены основные выводы по исследованию проблемы использования технологий здоровьесбережения на уроках физической культуры в аспекте гуманистического подхода в образовании. Описаны сущность технологий здоровьесбережения и необходимость их использования на уроках физической культуры с точки зрения физиологии и педагогики, предложены способы их классификации и содержательного наполнения.

Ключевые слова: *технология здоровьесбережения, гуманистический подход в образовании, аксиологический подход, аксиологические принципы, формирование «здорового стиля жизни».*

Проблема здоровья в образовании стала одной из ключевых в последнее время. С одной стороны, это связано, со сменой образовательной парадигмы на деятельностную, ориентированную на личностное развитие каждого ребёнка, в том числе и физическое развитие, а с другой стороны, интенсивное внедрение инноваций в современной школе оставляет очень мало шансов для сохранения физического капитала ребёнка.

Урок физической культуры принято ассоциировать со здоровым образом жизни, процессом сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Однако ежегодно увеличивается количество освобождённых от уроков физической культуры, случаев травматизма при выполнении различных, порой несложных физических упражнений. Снижение двигательной активности приводит к затруднению венозного оттока крови из области головы и нижних конечностей, кислородному голоданию, переутомлению, снижению умственной активности.

В то же время использование технологий здоровьесбережения на уроке физической культуры является предметом дискуссий, так как «узких» и чётко разработанных технологий в этом направлении по существу нет.

Под технологией мы понимаем средство, с помощью которого может быть реализована новая образовательная парадигма, связанная с гуманизацией образования, способствующая самоактуализации и самореализации личности. Термин «технология здоровьесбережения» более ёмкий, чем «технологии физического обучения», ибо он подразумевает ещё и воспитательный аспект, свя-

занный с формированием и развитием личностных качеств обучаемых [3].

В ярославском Институте развития образования было проведено исследование по выявлению сущности технологии здоровьесбережения на уроке физической культуры, по разработке основных положений таких технологий и возможностей их использования в учебно-воспитательном процессе в аспекте гуманистического подхода в образовании. В исследовании приняло участие более 2000 педагогов.

Гуманистический подход мы рассматривали как следствие аксиологического подхода в педагогике, то есть это подход, ориентированный на разностороннее развитие личности, где человек рассматривается как «высшая ценность общества и самоцель общественного развития» [3].

В основе гуманистического подхода лежат аксиологические принципы, направленные на развитие творческого потенциала обучающихся, формирование привычки к постоянному обучению и улучшению себя в рамках единой гуманистической системы ценностей при равнозначности традиций и инноваций.

Актуальность разработки технологии здоровьесбережения на уроке физической культуры заключается в необходимости минимизировать последствия преобладания умственного труда школьника над физическим, ведущим к патологическим изменениям в обмене веществ и постоянстве внутренней среды организма, которые в таком состоянии не могут обеспечивать оптимальную работу всех систем [2].

Под технологией здоровьесбережения на уроке физической культуры мы понимаем сформир-

рованные в определённой последовательности комплексы физических упражнений (техник), позволяющих сохранить и укрепить имеющиеся у обучающегося навыки рационального расходования своего физического потенциала, на основе формирования ценности человеческой жизни и стремления к успешности и долголетию.

Нами были определены цели использования технологии здоровьесбережения на уроке физической культуры:

- поддержание уже имеющегося физического здоровья обучающихся с учётом индивидуальных особенностей развития;
- обеспечение внешних и внутренних условий для максимальной функциональной активности в учебной и внешкольной жизни;
- нивелирование негативного влияния процесса обучения на развитие ребёнка;
- формирование «здорового стиля жизни».

Предметом изменений в процессе применения технологий здоровьесбережения является не только эмоционально-волевая сфера личности обучающегося, но непосредственно физическое состояние его организма, всех его систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной). Это особенно важно, учитывая тот факт, что школьный период в жизни человека совпадает с формированием его индивидуального анатомо-физиологического «портрета», правильная и своевременная поддержка и корректировка которого может не только способствовать долголетию человека, но и создать принципиально новую модель самосохранительного поведения [1].

Содержание технологий здоровьесбережения должно включать комплекс мер по формированию физической и психологической (осознанной и бессознательной на уровне привычки) сопротивляемости и приспособляемости к разрушительному воздействию различного рода нагрузок, являющихся частью учебного процесса.

В соответствии с целями использования технологий здоровьесбережения на уроке физической культуры нами были определены основные типы таких технологий:

- технологии, направленные на поддержание уже имеющегося физического здоровья обучающихся с учётом индивидуальных особенностей развития, нивелирование негативного влияния процесса обучения на развитие ребёнка;
- технологии, позволяющие обеспечить внешние и внутренние условия для максимальной

функциональной активности в учебной и внешкольной жизни; формирование «здорового стиля жизни».

К первому типу относятся комплексы спортивно-оздоровительных дыхательных упражнений (техник), обеспечивающие внутренние условия для максимальной функциональной активности обучающегося: дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, китайской гимнастики цигун, вьетнамской гимнастики, дыхательной гимнастики йоги, информационной методики биологической обратной связи, позволяющих выработать динамический стереотип правильного носового дыхания.

В нашем институте уже разработаны видеокурсы для педагогов и самостоятельного изучения старшеклассниками в рамках индивидуального образовательного маршрута «Спортивно-оздоровительные дыхательные упражнения» и «Дыхательные упражнения спортивно-оздоровительной йоги». Данные курсы обеспечивают методическое сопровождение курсов повышения квалификации учителей физической культуры, профессиональной переподготовки по специальности «Физическая культура», «Физическая культура. ОБЖ», «Адаптивная физическая культура». Также активно применяются «БОС-технологии», такие как «Стимул».

Технологии, позволяющие обеспечить внешние условия для максимальной функциональной активности в учебной и внешкольной жизни и формирование «здорового стиля жизни», включают в себя технологии физического просвещения, мотивирования и формирования представления о человеке как целостной, многомерной и интегративной системе, понимания, что развитие одной из её составляющих обязательно приведёт к совершенствованию всей системы. Данные технологии не просто формируют здоровый образ жизни, а приводят к формированию здорового стиля жизни.

Такие технологии зачастую являются информационными, представленными в форме различных гаджетов. Это прежде всего M-health-технологии по мониторингу физической активности, затраченным калориям, здорового и сбалансированного питания. Эти технологии предполагают использование, например, сотового телефона как инструмента мотивации и социальной кооперации по вопросам управления своим здоровьем. Существует масса популярных мобильных

приложений для мотивации к ведению здорового образа жизни. Например, повышение приверженности здоровому образу жизни с помощью теории «Микрожизней» Дэвида Шпигельхальтера, когда каждые 30 мин человек получает информацию о том, как те или иные его действия повлияли на его возможность жить долго или, наоборот, снизили жизненную устойчивость. Это и бесплатная программа Moves для оценки уровня двигательной активности на смартфонах, мониторы физической активности в форме браслета на руку, носимые мониторы физиологических параметров, шагомеры.

Контроль и управление своим физическим состоянием важен, так как это требование обеспечения нормальной циркуляции крови. Известно, что при увеличении, как и при уменьшении физической активности, происходит изменение объёма крови, используемого организмом, по сравнению с предыдущим отрезком времени. Резкий переход от интенсивной умственной деятельности к физической активности на уроке физкультуры сопровождается застоем крови в области шеи, а резкий переход от физической активности к состоянию статического покоя сопровождается застоем крови в нижних конечностях и брюшной полости. Необходимо учитывать, и не только учителю физической культуры, но и самому обучающемуся данные особенности физиологии человека. Поэтому на уроке физической культуры необходимо наибольшее внимание уделять упражнениям, которые направлены на тренировку мышц шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса. Это позволит тренировать те части тела, которые отвечают за циркуляцию крови во время статического состояния во время умственной деятельности.

В Европе для увеличения двигательной активности в университетах и школах существуют велозарядные станции для подзарядки мобильных

телефонов. Они просты в использовании, недороги и могут быть использованы на уроках физической культуры для маломотивированных обучающихся.

Кроме того, в рамках проектной деятельности для мотивации здорового образа жизни у детей можно использовать следующие темы проектов: соревнования между классами «С шагомером — к здоровью!»; «Взял здоровую еду в столовой — получил жетон на зарядку мобильного телефона на велотренажёре»; «Ободряющие и вознаграждающие СМС-сообщения при выполнении поставленной задачи (количества шагов, выполненных заданий и т. д.)»; «Регистрация каждого ученика в “облачной” программе для ведения индивидуального дневника»; «Разработка мобильного игрового приложения на основе теории “микрожизней” для свободного распространения».

Здоровый стиль жизни в аспекте гуманистического подхода позволяет «рассмотреть специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности», то есть является способом самоактуализации и гармонизации личности в условиях жизнедеятельности.

Формирование здорового стиля жизни является идеальной задачей для системы образования в целом и учителя физической культуры в частности.

Список литературы

1. Камакина, О.Ю. Отношение к здоровью детей младшего школьного возраста и их родителей : дис. ... канд. психол. наук / О. Ю. Камакина. — Ярославль, 2010. — 234 с.
2. Петрова, Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов / Г.С. Петрова // Изв. Тул. гос. ун-та. Сер. 3. Гуманитар. науки. — 2012. — № 2. — С. 499–503.
3. Слостёнин, В.А. Педагогика : учеб. для вузов / В.А. Слостёнин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. — М. : Академия, 2011. — 608 с.

Поступила в редакцию: 25 ноября 2015 г.

Для цитирования: Рощина, Г.О. Технологии здоровьесбережения на уроке физической культуры в аспекте гуманистического подхода в образовании / Г.О. Рощина, О.В. Иерусалимцева, Е.И. Чешуина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 42–45.

Сведения об авторах

Рощина Галина Овсеповна — кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, Институт развития образования, учитель англий-

ского языка школы дистанционного обучения детей-инвалидов «Центр помощи детям». Ярославль, Россия.
roschina@iro.yar.ru

Иерусалимцева Ольга Васильевна — аспирант, старший преподаватель кафедры сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, Институт развития образования, учитель ОБЖ школы дистанционного обучения детей-инвалидов «Центр помощи детям». Ярославль, Россия.
ierusalimceva@iro.yar.ru

Чешуина Екатерина Игоревна — аспирант, старший преподаватель кафедры сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, Институт развития образования, учитель английского языка школы дистанционного обучения детей-инвалидов «Центр помощи детям». Ярославль, Россия.
cheshuina@iro.yar.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 42–45.

Technology of Health Preservation at Physical Training Classes in the Aspect of Humanistic Approach in Education

G. O. Roschina¹, O. V. Ierusalimtceva², E. I. Cheshuina³

State Institute of Education Development, Yaroslavl, Russia

¹roschina@iro.yar.ru; ²ierusalimceva@iro.yar.ru; ³cheshuina@iro.yar.ru

The article presents main conclusions of a research problem of the usage of technology of health care at physical training classes in the aspect of a humanistic approach in education. Presents the essence of the technology of health care and the necessity of its use at physical training classes from the point of view of physiology and pedagogy, as well as the methods of its classification.

Keywords: *technology, health care, humanistic approach in education, axiological approach, the axiological principles, the formation of a «healthy lifestyle».*

References

1. Kamakina O.Yu. *Otnoshenie k zdorovyyu detey mladshogo shkolnogo vozrasta i ih roditeley* [The Attitude to Health of Children of Younger School Age and their Parents. Thesis]. Yaroslavl, 2010. 234 p. (In Russ.).
2. Petrova G.S. *Zdorovesberegayuschie tehnologii v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov* [Health Sav-

ing Technologies in the System of Physical Education of Students]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 3 «Gumanitarnye nauki»* [Izvestiya of the Tula State University. Ser. 3 Humanities], 2012, no. 2, pp. 499–503. (In Russ.).

3. Slastenin C.A., Isaev, I.F., Shiyarov E.N. *Pedagogika* [Pedagogy. Textbook for universities]. Moscow, Academy Publ., 2011. 608 p. (In Russ.).

МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

А. Р. Шалбаева¹, Е. Б. Алимбек²

Университет «Мирас», Шымкент, Республика Казахстан

ТОО «Кредитное товарищество “Арыс”», Шымкент, Республика Казахстан

Обосновывается, что экономический рост в сфере туризма в Казахстане сдерживается недостаточной информационной прозрачностью, ориентацией на предоставление типовых туруслуг, которая, в свою очередь, вступает в противоречие с появившимися возможностями социально-экономических коммуникационных инноваций, значительно изменивших условия и возможности реализации процессов взаимодействия людей и элементов социально-экономических систем, высоким уровнем дифференциации доходов населения, требующим диверсификации туристского продукта. Решение проблемы повышения интенсивности туристических потоков связано не только с реализацией новационных средств сбора и переработки информации, но и с уровнем владения методологией, способностью творчески применять её в зависимости от конкретной рыночной ситуации.

Ключевые слова: методология, туризм, развитие, эффективность, туристический продукт.

Проведённый нами структурно-содержательный анализ множества трактовок понятия «методология» выявил одиннадцать наиболее общих характерных его признаков. В ходе сравнительного анализа этих признаков с признаками понятий «туризм», «туристская деятельность», «туристский бизнес» установлены те признаки (а по существу функции) методологии, которые являются философской основой для исследования теории и практики развития туризма и государственного управления туристской деятельностью (рис. 1).

Сюда прежде всего относятся следующие признаки понятия «методология»: способы организации и построения теоретической и практической деятельности человека, нормативно-рациональное построение типовых программ деятельности человека, динамика формирования новых познавательных установок; рассмотрение схем деятельности людей для воспроизводства и обновления социального бытия, конструирование и преобразование схем деятельности людей, интегрированных в повседневный опыт, анализ обыденного поведения людей, осмысление современной культуры человека.

Перечисленное по своей структуре и содержанию из всех философских учений более всего приближено к диалектике — философской концептуализации развития, принятой в логико-понятийном измерении и констатирующей в историко-философской традиции как в качестве теории, так и в качестве метода [1]. Именно

диалектические законы единства и борьбы противоположностей и закономерных связей развития бытия и познания позволяют нам (взяв их за методологическую основу) разрешить главное противоречие туристской деятельности человечества [2]. Это противоречие никогда не рассматривалось философами ближнего и дальнего зарубежья как философская основа туризма. Чтобы сформулировать суть указанного противоречия, необходимо проанализировать исторические корни появления организованных путешествий и туристской деятельности человека.

Исследования историков туризма показывают, что до перехода к производительному труду человек перемещался в пространстве большей частью только в целях собирательства и охоты. При этом перемещения человека были хаотичными, бесплановыми, движимыми только инстинктами голода или продолжения рода. Однако, на наш взгляд, был и другой движущий фактор, заставлявший первобытного человека пытаться заглянуть за горизонт.

Именно из любопытства (а не только из проявления инстинктов страха, голода, продолжения рода) человек мог познавать окружающий мир, перемещаясь во времени и пространстве. Такие перемещения были практически единственным способом познания мира человеком.

С течением времени человек интенсивно осваивал и другие способы познания и к концу

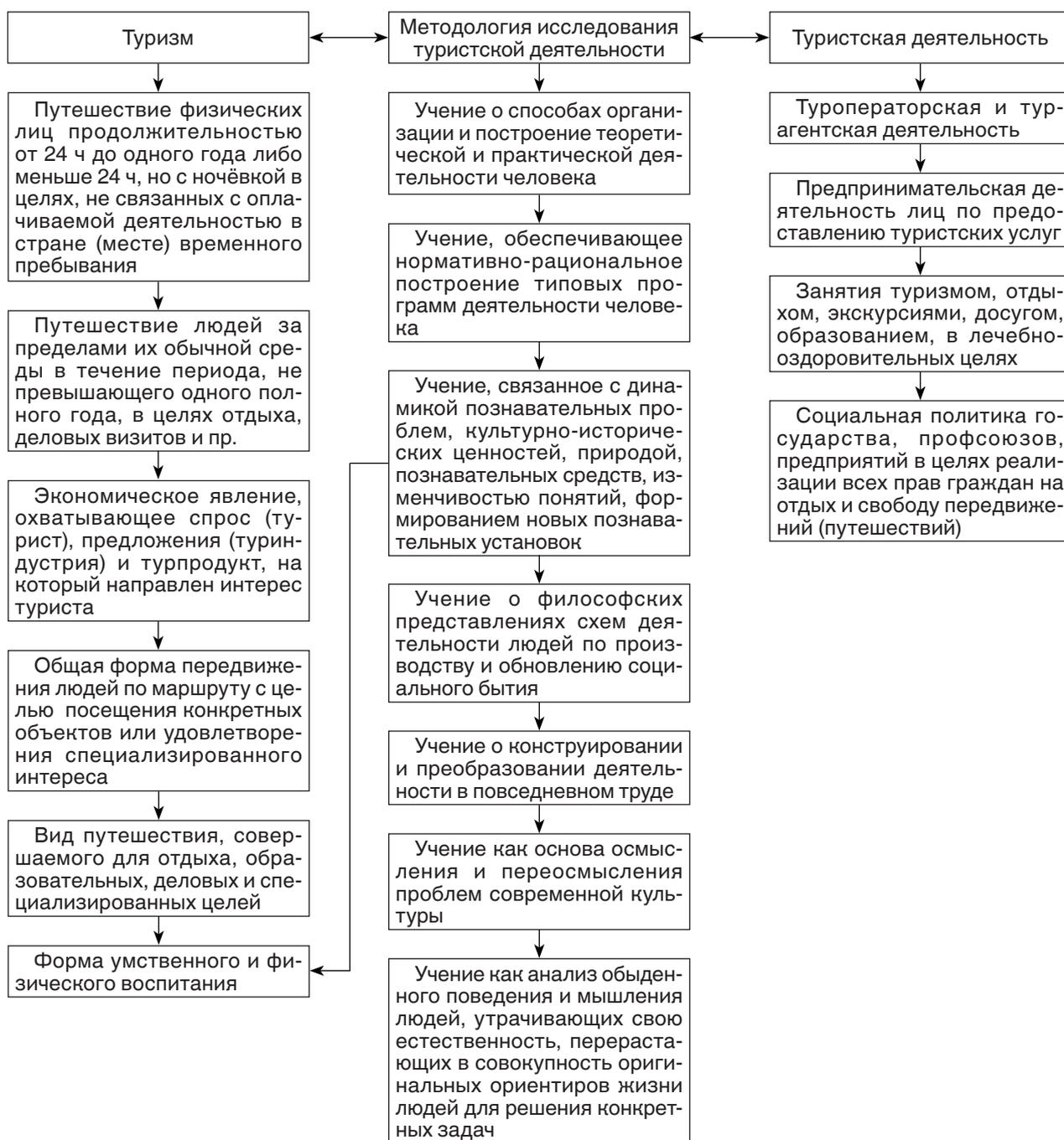


Рис. 1. Схема сравнительного структурно-содержательного анализа понятий «туризм», «методология исследования» и «туристская деятельность»

XX в. имел возможность получать виртуальную информацию о многом, происходившем вокруг: на земле, под землёй, на воде, под водой, в воздухе и даже в космосе [3].

Именно тогда обнаружилось главное противоречие туристской деятельности человечества: чем больше возможностей получает человек от виртуального познания мира, чем больше становится желающих посетить одни и те же — привлека-

тельные туристские объекты, тем больше подверженность риску и истощению туристско-рекреационных ресурсов и больше вероятность превышения рекреационной ёмкости мест туристских посещений и нарушений баланса экологического равновесия. При этом основными целями международных туристских посещений в 2014 г. (430 млн, или 51 %) являлись познавательные или оздоровительные.

Методологическое обоснование исследований туристской деятельности, безусловно, должно включать в себя философский анализ основных социальных функций туризма как глобального явления [4]. Считается, что таких функций несколько: это познавательная, социально-коммуникативная, эстетическая, эмоционально-психологическая, спортивно-оздоровительная, творческая и паломническая. В соответствии с задачами исследования необходимо рассмотреть познавательную и спортивно-оздоровительную функции. При этом исходя из первоначальных мотивов, сначала хаотических, а затем организованных путешествий, основной социальной функцией признано считать познавательную. Сама технология познания человека в процессе туристского путешествия имеет свои особенности. Современные исследования медиков показали, что 80 % всей информации человек воспринимает через зрительные рецепторы.

Философы уже пишут о высокой эффективности визуального мышления. Визуальное мышление выполняет гносеологическую и методологическую функцию, повышается степень объективности содержания знаний, устанавливается истинность знания до проверки его на практике [5].

Второй важнейшей функцией туризма является спортивно-оздоровительная. Поэтому нами проанализированы доступные методологические подходы к организации современных отечественных исследований здоровья человека на философском уровне.

Специалисты считают, что действующая система здравоохранения направлена на выявление, определение и «устранение» болезней, и поэтому современная отечественная медицина в обозримом будущем не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. В связи с этим выявлена необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения здоровья человека, в том числе средствами туристской деятельности. Так как решение проблемы оздоровления людей является приоритетной задачей общества, это обусловило выработку методологических и организационных подходов к сохранению здоровья как важнейшей составляющей бытия человека.

Учитывая потенциал природных туристско-рекреационных ресурсов туристской деятельности (наиболее востребованной при реализации оздоровительной функции туризма), из всех векторов представлений о природе человека и его здоровье

нас прежде всего интересовало естественно-научное и интегративное направление исследования. Соответственно, особую важность для нас имели методологические основы указанных исследований.

В рамках естественно-научного направления огромный интерес для исследования эффективности оздоровительной функции туризма представляют работы В. И. Вернадского, Г. И. Царегородцева. Наиболее ценными в этом ряду следует считать фактологические материалы, эмпирические и теоретические выводы опытных туристов-медиков.

Специалистами дано определение понятию «теория туризма», которое трактуется как непротиворечивая система знаний, объясняющих феномен туризма как социально-экономическое явление современного мира, а также факторы его развития.

Теория туризма имеет собственный объект изучения — индустрию туризма — туристские центры и районы, включающие комплекс природных и культурно-исторических ресурсов, а также туристские организации и предприятия сферы услуг, которыми пользуются туристы в местах отдыха и во время транспортировки [6].

Предмет изучения — туристская деятельность и туристский продукт — деятельность лиц по предоставлению туристских услуг и специально организованная туроператором программа по организации туристского обслуживания — рекреационной деятельности, реализуемая на туристском рынке как самостоятельный продукт.

Субъект изучения — турист — человек, удовлетворяющий свои рекреационные потребности и характеризующийся особой системой свойств, физиологических, психологических состояний и социально-экономических возможностей. В научном определении понятия «теория туризма» субъект изучения — турист — назван третьим составляющим этого понятия после объекта и предмета изучения.

Однако, по нашему мнению, именно человек, удовлетворяющий свои рекреационные потребности, с его особой системой свойств и состояний, является ключевым звеном в данной триаде (рис. 2), и его теоретическое изучение с анализом практики должно быть основополагающим в теме нашего (и аналогичного) исследования.

В Республике Казахстан продолжительность жизни и активная работоспособность более чем

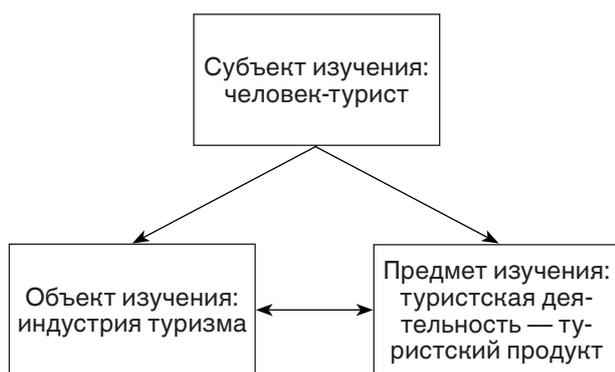


Рис. 2. Иерархия понятий в теории туризма

наполовину зависят от ведения здорового образа жизни. Однако в настоящее время у большинства казахстанских школьников отмечаются серьёзные отклонения в здоровье и низкий уровень работоспособности, поскольку они имеют устойчивые привязанности к табакокурению и употреблению алкоголя. Учащиеся подрывают своё здоровье компьютерными играми, чрезмерным (часто ночным) сидением в Интернете, участием в ночных дискотеках, ночных клубах и т. п.

Всё перечисленное снижает умственные способности, физическую работоспособность школьников, а отсутствие спортивных, физических нагрузок приводит к образованию лишнего веса и увеличению количества сердечно-сосудистых заболеваний. Объёмы передаваемой во время занятий в школе информации растут неадекватно уровню работоспособности школьников и порождают у молодых людей не только физический, но и социальный дискомфорт. Создалась социальная ситуация, в которой СМИ навязчиво формируют негативный образ жизни у школьников и взрослых, а они чаще всего даже не знают о здоровых и интересных формах досуга, в том числе посредством занятий активными видами туризма.

В «Отчётах по человеческому развитию», составляемых по «Программе развития ООН», отмечается, что здоровье и продолжительность жизни человека на 51,2% зависят от поддержания здорового образа жизни, на 20,4% — от биологических данных, в том числе от наследственности, на 19,9% — от состояния окружающей среды и на 8,5% — от уровня развития здравоохранения.

Многочисленные опросы школьников и студентов, проводимые авторами, свидетельствуют о том, что подавляющее большинство молодых

людей (92%) не только не владеют достоверной информацией об оздоровительном потенциале активных видов туризма, но даже не задумывались об этой проблеме и не знали о природном потенциале человеческого организма.

Человечество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья: а) общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка; б) туризм прост в организации, доступен людям любого возраста; в) туризм является естественным и посильным видом спорта, нагрузки в нём хорошо дозируются, он относится к тренирующим видам; г) развивает коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость; д) туризм — это жизненная потребность, которую цивилизованное человечество осознало в последние 25–40 лет.

Длительное общение с природой, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, возможность прекрасно отдохнуть, получить отличный заряд бодрости и закалки делают туристские походы лучшим видом отдыха и физической реабилитации организма. Туристы отмечают необыкновенную лёгкость и прилив сил после, казалось бы, утомительного похода. Проведённые исследования (таблица) также подтверждают профилактическую ценность занятий активными видами туризма.

Целесообразно рекомендовать туристским фирмам разработку туров по велосипедному туризму (маунтин-байк), восхождению на горные вершины (альпинизм), трекингам (горным, пешим), верховому туризму, водному туризму (рафтинг, путешествия на гребных и парусных судах), дайвинг. Включить в государственный стандарт высшего образования по специальности «Туризм» в качестве специализаций подготовку менеджеров по (перечисленным) активным видам туризма. Программы подготовки менеджеров, инструкторов, тренеров главной целью своей работы должны предусматривать качественное улучшение здоровья занимающихся и продление активного долголетия граждан Казахстана.

Необходимо обеспечить проведение республиканской туристской экспедиции «Моя Родина — Казахстан» на всех её этапах в общеобразовательных школах, средних специальных учебных заведениях, 1–2-х курсов вузов; внедрить в учебные программы академических и внеклассных занятий общеобразовательных школ обучение

**Профилактическая ценность разных видов туризма и активного отдыха
в укреплении организма (по трёхбалльной шкале)**

Виды активного туризма	Профилактическая ценность (в целом)	Функциональные системы, нуждающиеся в их укреплении					
		нервная	сердечно-сосудистая	дыхательная	мышечная	эндокринная	терморегуляционная
Водный (на вёслах)	18	3	3	3	3	3	3
Горный	17	3	3	3	2	3	3
Лыжный	17	3	3	2	3	3	3
Велосипедный	14	3	3	2	2	2	2
Конный	11	3	1	1	2	2	2
Санный	9	2	1	1	1	2	2
Транспортный (мото-, авто-)	5	2	1	0	0	1	1

Примечание. Составлено на основе статистических данных Агентства по статистике Республики Казахстан.

основам туристской техники, выполнение нормативов и требований значка «Казахстан саяхатшысы». Целесообразно восстановить детско-юношеские туристские станции во всех областных центрах и крупных городах страны, а также создать республиканский центр детско-юношеского туризма в Астане. Открыть в республике пять (по одной для центральных, северных, южных, западных и восточных регионов страны) детско-юношеские спортивные школы с туристской и альпинистской специализацией.

Для создания благоприятного туристского имиджа Казахстана и условий ускоренного развития туристско-рекреационной системы необходимо проведение последовательной туристской политики, основанной на механизмах стимулирования и регулирования туристской деятельности, инвестиционной привлекательности с учётом экологических и инновационных требований. В этом мы видим современный механизм реализации государственной политики по устойчивому развитию туризма в нашей стране.

Поступила в редакцию: 11 ноября 2015 г.

Для цитирования: Шалбаева, А. Р. Методологическое обоснование исследований туристской деятельности в Республике Казахстан / А. Р. Шалбаева, Е. Б. Алимбек // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 46–51.

Список литературы

1. Панчук, Е. И. Основы туризма и индустрии гостеприимства : программа бакалавриата для абитуриентов, поступающих по направлению подготовки 100400 «Туризм» / Е. И. Панчук. – Вологда : Вологод. ин-т бизнеса, 2010.
2. Алексеев, А. А. Маркетинговые исследования рынка туристических услуг / А. А. Алексеев // Мировая экономика и международ. отношения. – 2008. – № 12.
3. Барышев, А. Ф. Маркетинг в туризме и гостеприимстве / А. Ф. Барышев. – М. : Финансы и статистика, 2007. – 160 с.
4. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – М. ; СПб. : Невский фонд, Олбис, 2008. – 531 с.
5. Информационные процессы в социально-культурном сервисе и туризме [Электронный ресурс]. – URL: <http://gendocs.ru/page=16> (дата обращения: 27.11.2012).
6. Классификация информационных технологий в туризме [Электронный ресурс] // NPARK. – URL: <http://www.npark.ru/klassifikaciya-informacionnyx-texnologij-v-turizme-pagel.html> (дата обращения: 27.11.2012).

Сведения об авторах

Шалбаева Акмейир Рахматуллаевна — магистр, старший преподаватель, заместитель директора научно-исследовательского центра, университет «Мирас». Шемкент, Республика Казахстан. akmira777@mail.ru

Алимбек Ержан Болысбекович — магистр, юрист ТОО «Кредитное товарищество “Арыс”», Шемкент, Республика Казахстан. e_alimbekov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 46–51.

Methodological Basis of the Tourist Activity Studies in the Republic of Kazakhstan

A. R. Shalbaeva^{1,a}, E. B. Alimbek^{2,b}

¹University “Miras”, Shymkent, The Republic of Kazakhstan; ²LLP «Credit association “Aris”», Shymkent, The Republic of Kazakhstan

^aakmira777@mail.ru; ^be_alimbekov@mail.ru

The article considers that economic growth in the tourism sector in Kazakhstan is constrained by a lack of informational transparency, focused on providing standard travel services, that, in turn, are at odds with the emerging possibilities of socio-economic and communication innovations. These innovations change the conditions and possibilities of the processes of human interaction and elements of socio-economic systems and lead to a high level of income differentiation, requiring diversification of the tourist product. The problem of the increased intensity of tourist traffic is to be solved not only by the innovative means of collecting and processing information, but also with the help of knowledge of the methodology, the ability to creatively apply it according to the specific market situation.

Keywords: *methodology, tourism, development, efficiency, tourism product.*

References

1. Panchuk E.I. *Osnovyi turizma i industrii gostepriimstva* [Fundamentals of Tourism and Hospitality Industry: bachelor of entrants by field of study 100400 Tourism]. Vologda, 2010. 43 p. (In Russ.).
2. Alekseev A.A. Marketingovyie issledovaniya rynka turistskikh uslug [Marketing Research of the Market of Tourist Services]. *Mezhdunarodnaya ekonomika i mezhdunarodnye otnosheniya* [World Economy and International Relations], 2008, no. 12. (In Russ.).
3. Baryshev A.F. *Marketing v turizme i gostepriimstve* [Marketing in Tourism and Hospitality]. Moscow, 2007. 160 p. (In Russ.).
4. Birzhakov M.B. *Vvedenie v turizm* [Introduction to Tourism]. Moscow, 2008. 531 p. (In Russ.).
5. *Informatsionnyie protsessy v sotsialno-kulturnom servise i turizme* [Information Processes in Socio-cultural Service and Tourism]. Available at: <http://gendocs.ru/page=16>, accessed 27.11.2012. (In Russ.).
6. *Klassifikatsiya informatsionnyih tehnologiy v turizme* [Classification of Information Technologies in Tourism]. Available at: <http://www.npark.ru/klassifikaciya-informacionnyx-texnologij-v-turizme-page1.html>, accessed 27.11.2012. (In Russ.).

ОЦЕНКА СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

А. Р. Шалбаева, И. Ю. Хан

Университет «Мирас», Шымкент, Республика Казахстан

Обосновывается, что особую важность в аспекте активизации экономического развития имеет въездной туризм, обеспечивающий повышение занятости и возникновение мультипликативного эффекта. В пользу этого факта свидетельствует относительное замедление темпа роста объема оказанных услуг по сравнению с темпами роста числа занятых в сфере туризма. Снижение роста показателей эффективности использования трудового потенциала, а также основных фондов сферы туризма может объясняться существующими проблемами в механизме управления её развитием. В связи с этим в работе исследуется структура существующих отношений между субъектами рынка туризма.

Ключевые слова: *процесс, туризм, развитие, эффективность, туристический продукт, конкуренция.*

В начале XXI в. туризм стал одним из ведущих направлений социально-экономической, политической и культурной деятельности для многих государств и регионов мира.

С туризмом прямо или косвенно связано более 30 отраслей экономики. Для его успешного развития требуется качественная инфраструктура, включающая дороги, гостиницы, предприятия питания. Всё это даёт возможность решать сложные региональные проблемы, создавать множество рабочих мест и преодолевать неоднородность экономического пространства. Наконец, туризм — действенное средство сохранения историко-культурного и природного наследия.

В мировой экономике туризм — одна из наиболее быстро развивающихся сфер. По данным Всемирной туристской организации ООН (UNWTO) и МВФ, вклад этой отрасли в мировую экономику оценивается в 3,5 трлн долл., что эквивалентно 10,9% мирового ВВП и 7% мировых инвестиций. С 2000 г. индустрия туризма занимает первое место в мировом экспорте товаров и услуг, обогнав автомобильную, химическую, пищевую и электронную промышленности, до 45% экспорта наименее развитых государств и каждое 12-е рабочее место [1]. В 2014 г. количество международных туристических поездок достигло 980 млн, что на 4% больше показателя 2013 г. Годовой оборот отрасли превысил 1 трлн долл. Число рабочих мест оценивается в 195 млн чел., или 8% от общих показателей занятости в мире. В 2015 г. общее число туристов достигла 1 млрд чел.

По прогнозам специалистов, мировая туристическая индустрия активно участвует во многих процессах, происходящих в мире, в обостре-

ющейся конкуренции между странами и регионами, в то же время это основная организация, обеспечивающая динамично нарастающий объем путешествий и экскурсий.

Следует отметить, что растущая экономическая активность стран, откуда наблюдается основной поток туристов в Казахстан, также способствует росту показателей въездного туризма. Помимо этого, всеобщий интерес к Казахстану вызван также мероприятиями по созданию имиджа страны, его узнаваемости и признания в разных отраслях мировой экономики.

Независимо от экономического уровня страны приоритетность туристической отрасли сомнений не вызывает. Практически в каждом государстве её развитию отдаётся предпочтение. Так, по данным ВТО, в 2014 г. китайцы затратили на заграничные поездки свыше 100 млрд долл., что на 41% больше, чем в 2013 г., опередив ФРГ и США, каждая из которых израсходовала почти по 84 млрд долл. на путешествия за рубежом.

Турция датирует до 40% капитальных затрат на строительство отелей. В Израиле и Египте осуществляется возврат до 30% вложенных средств посредством налоговых льгот. В Малайзии за короткий период эта отрасль выросла в мощную индустрию, обеспечив устойчивый прирост ВВП и стимулирующее развитие во многих смежных производствах. За год в это государство прибывает более 24 млн туристов. Доход от отрасли превышает 20 млрд долл., что соответствует 12,5% ВВП этого государства. В туризме занята пятая часть всего трудоспособного населения Малайзии [2].

В последние годы в связи с нарастанием нестабильности в мировой экономике ожидается,

что объёмы туристического рынка, расположенного в Северо-Восточной и Юго-Восточной Азии, Латинской Америке, на Ближнем Востоке, в Африке и Восточной Европе, возрастут. По прогнозам, количество туристов, посетивших эти страны, достигнет 30 млн в год. В развитых государствах Европы, в США и Канаде ежегодное прибытие возрастёт не менее чем на 14 млн чел. [3].

Казахстан, обладая значительным потенциалом для развития важнейшей отрасли, к её созданию приступил сравнительно недавно, упустив и время, и имеющиеся в стране крупные ресурсы. Как известно, на территории государства находятся многие уникальные заповедники и национальные парки, свыше 9 тыс. археологических и исторических памятников, сотни лечебно-оздоровительных учреждений. Специалисты особое внимание обращают на северную часть Великого шёлкового пути. Когда-то Отрар, Сайрам, Сыганак, Сауран, Туркестан обеспечивали функции центров торговли. Историки отмечают такие исторические памятники, как мавзолей Ходжа Ахмеда Ясави, относящийся к концу XV — началу XVI в., сооружение Айша-Биби и Бабаджи-Хатун (X—XII вв.), мавзолей Карахана и Даудбека и другие священные места, открывающие для туристов новые регионы [4].

По данным за 2013–2014 гг., в структуре туристской деятельности удельный вес внутреннего туризма снизился с 35,4 до 32,2% в общей структуре обслуживания туристов, выездного — увеличился с 56,4 до 62,1%.

В 2014 г., по данным Агентства по статистике Республики Казахстан, на рынке внутреннего туризма было обслужено на 3 тыс. меньше клиентов, чем в 2013 г. В 2015 г. этот показатель снизился до 186,4 тыс. чел. За 10 месяцев 2015 г. удельный вес внутреннего туризма составил менее 18,6%, въездного — 31,4%, выездного — 50%. Это свидетельствует о нарастающей динамике поездок казахстанцев за пределы страны.

Многие аналитики убеждены, что нарастающие объёмы выездного туризма способствуют формированию отрицательного туристского сальдо (более чем на 422 млн долл.) в платёжном балансе Казахстана. В результате республика остаётся «платёжным донором» для таких стран, как Турция, Китай, Объединённые Арабские Эмираты, Таиланд. В этих государствах высокими темпами развивается индустрия

туризма, создаются новые рабочие места, растёт и повышается уровень и благосостояние населения [5].

По мнению экспертов, республика недостаточно привлекательна для зарубежных туристов, отстаёт от формирования соответствующей сферы обслуживания, не обладает необходимым уровнем конкурентоспособности, не выдерживая соперничества с иностранными фирмами ни по одному из видов туристических услуг. О посещении Казахстана небольшим количеством иностранных туристов свидетельствуют многочисленные данные.

В 2011 г. в нашу страну прибыли (из 100% общего числа туристов) 4,8% граждан из России, 2,4% — Великобритании и Северной Ирландии, 1,6% — США, 1,4% — Турции, 1,3% — Италии, 0,9% — КНР, 0,9% — ФРГ, 0,8% — Нидерландов и 6,4% — из других стран. Удельный вес казахстанских граждан составил 79,5%.

Значительный потенциал развития сферы туризма связан с проведением выставки EXPO 2017. По мнению специалистов управления туризма Алматы, основная задача выставки — привлечь в страну множество гостей. Для организации этого мероприятия требуются крупные инвестиции, направляемые на подготовку выставочных и гостиничных объектов, что потребует создания не менее тысячи рабочих мест. Приехавшие в Астану гости смогут познакомиться с культурой, традициями Казахстана, работами мастеров-ремесленников.

К препятствиям, сдерживающим имеющийся в стране значительный потенциал, следует отнести:

- 1) высокие цены на все виды услуг, в том числе на транспортные, гостиничные и ресторанные;
- 2) низкий уровень государственного контроля турфирм, что сопровождается неконтролируемостью их деятельности;
- 3) недостаточное развитие транспортной и гостиничной инфраструктуры;
- 4) слабость научно-исследовательской базы для исследования этой сферы;
- 5) недостаток профессиональных кадров;
- 6) несовершенство законодательного и экономического стимулирования въездного и внутреннего туризма на государственном и местном уровне;
- 7) незначительный ассортимент предлагаемых услуг;
- 8) территориальную отдалённость страны;

9) нерешённость визовых проблем и ряд других.

Как свидетельствует практика становления и развития туризма, в последние годы в Республике Казахстан активно формируются деловой, конный и «дикий» туризм (горы Хантенгри и Заилийский Алатау). В числе препятствий: завышенные цены на услуги, в том числе на авиабилеты внутри страны, низкий уровень сервиса и некоторые другие. Практически не развит ряд других видов туризма.

Для преодоления этой тенденции в сфере туризма были разработаны различные варианты проектов, направленные на всемерное развитие внутреннего туризма и существенное повышение уровня важнейшей сферы.

В правительстве Казахстана в марте 2013 г. была обсуждена Концепция развития туристской отрасли до 2020 г. Руководством правления Казахстанского института развития индустрии предлагается, согласно расчётам, инвестировать в туристическую сферу около 10 млрд долл., при этом 55 % общего объёма инвестиций (~6 млрд долл.) составят частные. Около 13 % государственных инвестиций планируется разместить на возвратной основе через Национальную комиссию развития туризма. Ожидается, что до 2020 г. вклад этой отрасли в ВВП страны увеличится с 2,4 до 7 млрд долл. Занятость в этой сфере составит около 270 тыс. чел.

Многие аналитики уверены, что Казахстан обладает рядом привлекательных особенностей как для зарубежных туристов, так и для местного населения, тем не менее многие сдерживающие факторы препятствуют развитию отрасли в стране. В составе Министерства индустрии и новых технологий Казахстана действует Комитет индустрии туризма, регулярно обсуждающий вопросы развития въездного туризма. Для преодоления имеющихся препятствий в республике возобновил свою деятельность Совет по туризму при Правительстве Республики Казахстан. Члены этой организации считают, что развитие этой сферы — процесс сложный, требующий значительных затрат, но осуществимый. Действующая при правительстве, эта организация в настоящее время разрабатывает кластерные зоны.

В центр первого кластера войдёт Астана и её пригородные достопримечательности: Боровое, Коргалжын, Каркаралы, Зеренда, Кокшетау и Баянаул, предполагается его ориентация

на городской и природный туризм. Зона экологического туризма расположится в Восточно-Казахстанской области, где запланировано развитие зон Катон-Карагая и гор Западного Алтая. Алматы и Алматинская область обеспечат развитие горнолыжного и городского туризма. На территории Южно-Казахстанской, Кызылординской и Жамбылской областей планируется создание культурного туризма. Западный Казахстан станет зоной пляжного туризма с центром Кендерли и приключенческого туризма.

Многие известные международные консалтинговые и исследовательские компании, подробно ознакомившись с казахстанскими проектами, достаточно критично их оценили. Их основной аргумент: количество мест размещения туристов по стране сократилось на 13,6 %, то есть до 598 ед., количество въездных туристов-нерезидентов — на 16,2 %, что составило 30,2 тыс. чел. в год. Основные причины: высокие ценовые показатели на турпродукты, низкое качество сервиса, неконкурентоспособность отечественной продукции, низкая осведомлённость о нашей стране за рубежом, неразвитая инфраструктура и многие другие.

Вероятно, в связи с происходящими модификациями и трансформациями в мировой экономике, что не исключает и некоторых изменений на территории Казахстана, продолжится дальнейшее развитие уже сложившихся форм внутреннего туризма, направленного на обслуживание небольших групп населения. Развитие и совершенствование всех форм туристских направлений в Республике Казахстана маловероятно.

Исследования показали также следующее:

- узнаваемость Казахстана на рынке Азии составляет 80 и 45 % на рынке Европы;
- у 44 % имя «Казахстан» вызывает любопытство, но не создаёт ассоциаций Казахстана с туристским направлением;
- имидж Казахстана всё ещё ассоциируется с бывшим Советским Союзом, а также с исламом, но присутствуют некоторые ассоциации, которые потенциально можно использовать для развития туристского направления, такие как необъятная страна, степи, пустыни, а в Азии ассоциируется с футболом;
- 3 %, или 14,2 млн людей на выбранных 5 рынках высказали потенциальный интерес в посещении Казахстана с туристскими целями;
- наибольший интерес в посещении Казахстана наблюдается в Великобритании,

Южной Кореи, Франции, Германии и только несколько человек в Японии.

Также данной компанией построена карта потенциала Казахстана по привлечению туристов (рисунок).

Согласно представленной карте, учитывая комбинацию существующих рынков для Казахстана и те, из которых можно потенциально ожидать туристский поток, рекомендуются следующие рынки:

- наиболее приоритетным рынком является Германия;
- рынки первого приоритета — Великобритания и Южная Корея;
- Франция и Италия будут являться пробными рынками второго приоритета.

Остальные рынки могут быть классифицированы как рынки третьего приоритета, где не рекомендуется использование активных маркетинговых инструментов, но где в свою очередь необходимо осуществлять пассивную поддержку в виде выпуска информационного материала и т. д.

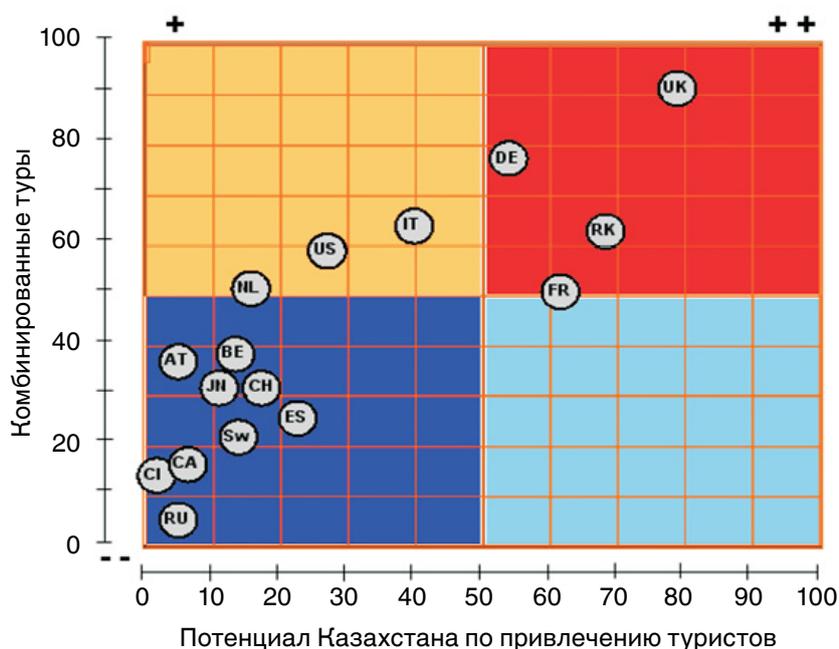
Большинство туров, предлагаемых в Казахстане, относятся к пешеходным, горным и конным видам туристской деятельности, но в целом информация по данным турам является недоста-

точной и сам туристский продукт не готов для продажи.

Проведённый анализ показал, что Казахстан обладает потенциалом в туристских ресурсах, но большинству из данного перечня турпродуктов необходимы инвестиции в развитие ресурсов и создание соответствующих условий обслуживания.

Казахстану как новому игроку не имеет смысла, а также финансово невозможно представить все туристские продукты на международном рынке одновременно. По крайней мере, на последующие три года все инвестиции — как государственные, так и частные — должны быть сконцентрированы на создании самых лучших турпродуктов, соответствующих международным стандартам. По крайней мере, такие туристские продукты будут рентабельными.

Для того чтобы поддерживать имидж Казахстана как страны открытой и дружелюбной для иностранных посетителей (как для туристов, так и для бизнесменов), а также в интересах экономических и туристских отношений, очень важно усилить туристскую политику Казахстана.



Мировой рынок поездок для Казахстана — 2020:

DE — Германия, UK — Великобритания, US — США, FR — Франция, NL — Нидерланды, IT — Италия, JN — Япония, BE — Бельгия, SW — Швейцария, ES — Испания, CA — Канада, RU — Россия, AT — Австрия, RK — Южная Корея, SW — Швеция, CI — Китай (страны приведены в порядке убывания посещений их гражданами Республики Казахстан в 2004 г.)

Список литературы

1. География мировой информационной индустрии [Электронный ресурс]. – URL: <http://geographyofrussia.ru/geografiya-mirovoj-informacionnoj-industrii-obshhaya-karakteristika/> (дата обращения: 27.11.2012).
2. Панчук, Е. И. Основы туризма и индустрии гостеприимства: программа бакалавриата для абитуриентов, поступающих по направлению подготовки 100400 «Туризм» / Е. И. Панчук. – Вологда : Вологод. ин-т бизнеса, 2010. – 43 с.
3. Жуковская, И. Е. Виртуальные выставки как

новейшие информационные технологии в туризме в условиях мировой интеграции / И. Е. Жуковская // Материалы Двадцать вторых Международных Плехановских чтений 10 апреля 2009. – М., 2009. – С. 328–330.

4. Алексеев, А. А. Маркетинговые исследования рынка туристических услуг / А. А. Алексеев // Мировая экономика и международ. отношения. – 2008. – № 12.

5. Барышев, А. Ф. Маркетинг в туризме и гостеприимстве / А. Ф. Барышев. – М. : Финансы и статистика, 2007. – 160 с.

Поступила в редакцию: 11 декабря 2015 г.

Для цитирования: Шалбаева, А. Р. Оценка современного развития туризма в Республике Казахстан / А. Р. Шалбаева, И. Ю. Хан // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 52–56.

Сведения об авторах

Шалбаева Акмейир Рахматуллаевна — магистр, заместитель директора научно-исследовательского центра, университет «Мирас». Шемкент, Республика Казахстан. akmira777@mail.ru

Хан Инна Юрьевна — кандидат экономических наук, проректор по научно-исследовательской работе, университет «Мирас». Шемкент, Республика Казахстан. musik711@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 52–56.

Assessment of the Modern Development of Tourism in the Republic of Kazakhstan

A. R. Shalbaeva¹, I. Yu. Han²

University «Miras», Shymkent, Kazakhstan

¹ akmira777@mail.ru; ² musik711@mail.ru

The article emphasizes special importance of inbound tourism in terms of enhancement of economic development, explains how it provides employment and causes a multiplicative effect. This fact is supported by an observation that as the number of people involved in providing services grows, the amount of services provided decreases. Reduced growth performance of labor potential, as well as fixed assets of the tourism industry can be attributed to the existing problems in the governance of its development. In this regard, the work explores the structure of the existing relations between the subjects of the tourism market.

Keywords: *process, tourism, development, efficiency, tourism product competition.*

References

1. *Geografiya mirovoy informatsionnoy industrii — Obschaya karakteristika* [Geography of the World Information Industry]. Available at: <http://geographyofrussia.ru/geografiya-mirovoj-informacionnoj-industrii-obshhaya-karakteristika/>, accessed 27.11.2012. (In Russ.).
2. Panchuk E.I. *Osnovy turizma i industrii gostepriimstva* [Fundamentals of Tourism and Hospitality Industry]. Bachelor of entrants by field of study 100400 Tourism]. Vologda, 2010. 43 p. (In Russ.).
3. Zhukovskaya I.E. *Virtualnyie vyistavki kak noveyshie informatsionnyie tehnologii v turizme v usloviyah mirovoy integratsii* [Virtual Exhibitions as the

Newest Information Technologies in Tourism in the Global Integration]. *Materialyi Dvadsat vtoryih Mezhdunarodnyih Plehanovskih Chteniy 10 aprelya 2009* [Proceedings of the twenty-second International Plekhanov Readings April 10, 2009]. Moscow, 2009. Pp. 328–330. (In Russ.).

4. Alekseev A.A. *Marketingovyie issledovaniya rynka turisticheskikh uslug* [Marketing Research of the Market of Tourist Services]. *Mezhdunarodnaya ekonomika i mezhdunarodnye otnosheniya* [World Economy and International Relations], 2008, no. 12. (In Russ.).

5. Baryshev A.F. *Marketing v turizme i gostepriimstve* [Marketing in Tourism and Hospitality]. Moscow, 2007. 160 p. (In Russ.).

УДК 371

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЁРА В. В. ФРОЛОВА ДЛЯ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ КАРАТИСТОВ

А. О. Губанищев

Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия

Рассматриваются обоснование применения индивидуального дыхательного тренажёра В. В. Фролова в гипоксической тренировке каратистов.

Ключевые слова: *индивидуальный дыхательный тренажёр В. В. Фролова, интервальная гиперкаппническая гипоксическая тренировка, гипоксия, тренировочный процесс, карате кёкусинкай, соревнования.*

Подготовка каратиста, как и любого спортсмена, — это процесс комплексного воздействия на личность, физическое состояние и здоровье атлета, приобретение им специальных знаний, навыков и умений, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы, повышение физической работоспособности его организма [4; 8].

В карате кёкусинкай проблема физической подготовки всегда рассматривалась в качестве одной из наиболее важных, определяющих уровень спортивных достижений каратистов. В последние годы российскими спортсменами, выступающими на различных соревнованиях по карате, достигнуты определённые успехи. Так, например, на чемпионатах мира в 2013 г. наши спортсмены из четырнадцати весовых категорий победили в двенадцати, а на чемпионате 2015 г., проходившем в г. Хабаровске, из четырнадцати категорий российские спортсмены стали победителями в 8 [7]. Следовательно, в этом виде спортсмены других стран, в частности европейских, начинают достойно конкурировать с нашими атлетами. Поэтому возникает необходимость в совершенствовании подготовки

спортсменов на различных уровнях, в том числе юных каратистов.

Соревновательный поединок в карате кёкусинкай длится 3–5 мин и может повторяться несколько раз (2–7 раз). Каждый поединок разбивается на эпизоды, например, проведение атаки или контратаки, борьба за центр татами, остановка, пауза по решению судей. Длительность каждого эпизода находится в пределах 20–40 с. В работе, как правило, принимают основное участие мышцы рук, ног и туловища. При проведении технических действий мышцы работают с субмаксимальной интенсивностью в динамическом режиме. Известно, что при выполнении субмаксимальных усилий рекрутируются практически все двигательные единицы, работают окислительные, промежуточные и гликолитические мышечные волокна [3]. Вследствие биохимических законов полного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата (КрФ) не происходит, так как недостаточно времени [3; 4]. Поэтому у спортсменов возникает острое мышечное утомление, обусловленное недостаточным энергообеспечением работающих мышц. Организм стремится восстановить АТФ. Как известно, ресинтез

АТФ может осуществляться за счёт анаэробного (гликолиз) и аэробного пути [4]. Наиболее эффективным считается аэробный путь, который осуществляется в митохондриях [5]. Однако кардиореспираторная система юных каратистов ещё не в состоянии обеспечить мышцы необходимым количеством кислорода, что приводит к возникновению гипоксии [3–5]. Следовательно, возникает необходимость тренировки организма к работе в гипоксических условиях.

В настоящее время для тренировки спортсменов к гипоксическим условиям используются различные методические подходы [1; 2; 6; 8]. Ведущие специалисты многих видов спорта широко используют тренировку спортсменов в горной местности: в условиях среднегорья (1 300–2 500 м над уровнем моря) и высокогорья (свыше 3 000 м). Она успешно применяется для повышения функциональных возможностей спортсменов, совершенствует волевые и физические способности, повышает устойчивость к гипоксии, увеличивает общую и специальную резистентность организма. В этом случае создаваемая гипоксия вызывает значительные перестройки в функциональных системах организма, стимулирует адаптационные резервные механизмы и тем самым повышает работоспособность спортсмена и увеличивает переносимость предельных мышечных нагрузок [1; 2]. При этом на организм спортсменов, тренирующихся в горной местности, влияют следующие факторы:

- пребывание в условиях с недостатком кислорода в разреженной атмосфере приспособливает организм к гипоксическим условиям;
- ежедневное выполнение физических нагрузок во время тренировок усиливает действие гипоксии и адаптирует организм к этим условиям.

Однако для каждого спортсмена должен быть предусмотрен индивидуальный режим адаптации к нагрузкам в условиях гипоксии, что усложняет проведение тренировочных сборов в период подготовки каратистов. Кроме того, полная адаптация организма к условиям горной местности требует значительно больше времени, чем предусмотрено проведением учебно-тренировочных сборов. Известно, что адаптация к горным условиям у каждого спортсмена происходит индивидуально и реакция организма на недостаток кислорода может быть различной.

В России с её преимущественно равнинными ландшафтами возможности проведения тренировочных сборов в горах весьма ограничены. Это могут позволить члены сборных команд, а большинству спортсменов вследствие низких материальных условий тренироваться на среднегорье и высокогорье не представляется возможным [6].

В современном спорте всё шире используются новые методы тренировки и стимуляции организма, основанные на фундаментальных физиологических исследованиях. Одним из таких методов является интервальная гиперкапническая гипоксическая тренировка — метод, основанный на стимулирующем и адаптирующем действии дыхания воздухом с уменьшенным содержанием кислорода и повышенной концентрации углекислого газа [1; 2]. Так, например, в работе Е. В. Головихина представлены данные о положительном влиянии интервальной гипоксической гиперкапнической тренировки кикбоксёров и каратистов [6]. Спортсмены вдыхали через специальные устройства газовые смеси определённого состава. Данный метод уже апробирован и доказал свою состоятельность в мире спортивных единоборств [6]. Однако для использования интервальной гипоксической гиперкапнической тренировки требуется специальное оборудование для приготовления смеси и устройство для её вдыхания.

По нашему мнению, более простым и доступным для тренировки организма спортсменов к гипоксическим условиям является индивидуальный дыхательный тренажёр В. В. Фролова, который хорошо зарекомендовал себя при лечении пациентов с заболеваниями органов дыхания. За счёт своей конструкции на тренажёре можно индивидуализировать нагрузку для каждого спортсмена, что является очень важным в процессе спортивной подготовки. В литературе имеются данные об успешном использовании индивидуального дыхательного тренажёра В. В. Фролова при подготовке спортсменов, занимающихся скоростным бегом на коньках.

Сведений об использовании индивидуального дыхательного тренажёра в подготовке каратистов в доступной нам литературе не обнаружено. В настоящее время нами сформированы две группы спортсменов-каратистов. Одна, экспериментальная группа обучена пользоваться аппаратом и систематически два раза в день применяет его для тренировки организма к гипоксическим условиям; вторая, контрольная группа занимается в обычных условиях. Результаты и их обсуждение

об использовании индивидуального дыхательного тренажёра В. В. Фролова при подготовке юных каратистов будут изложены в следующей статье.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Функции организма в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н. А. Агаджанян, А. И. Ефимов. – М. : Медицина, 1986. – 269 с.
2. Агаджанян, Н. А. Прерывистая нормобарическая гипокситерапия / Н. А. Агаджанян, Р. Б. Стрелков, А. Я. Чижов // Докл. Акад. проблем гипоксии РФ. – 1997. – Т. 1. – 304 с.
3. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка борца-самбиста с учётом биологических закономерностей организма / В. Н. Селуянов. – М. : Анта Пресс, 2014. – 128 с.
4. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка единоборцев / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
5. Селуянов, В. Н. Развитие локальной мышечной

выносливости в циклических видах спорта / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2009. – 360 с.

6. Головихин, Е. В. Применение интервальной гиперкапнической гипоксической тренировки в тренировочном процессе единоборцев на примере кикбоксёров [Электронный ресурс] // Образовательная, методическая и практическая информация для тренеров и преподавателей по единоборствам. – URL: <http://golovihin.com/pages3.php> (дата обращения 8.10.2015).

7. Результаты Чемпионата мира KWU по киокушинкай в Хабаровске [Электронный ресурс] // Киокушинкай каратэ, боевые искусства и спортивные единоборства! – URL: <http://superkarate.ru/news/kyokushin-europa/7318-world-championship-kwu-kyokushin-results.html> (дата обращения 5.10.2015).

8. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. – 2013. – № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 2. – С. 18–21.

Поступила в редакцию: 30 октября 2015 г.

Для цитирования: Губанищев, А. О. Обоснование применения индивидуального дыхательного тренажёра В. В. Фролова для гипоксической тренировки каратистов / А. О. Губанищев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 57–60.

Сведения об авторе

Губанищев Алексей Олегович — аспирант 1-го курса кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Вятский государственный гуманитарный университет, тренер-преподаватель первой категории по карате кёкусинкай. Вятка, Россия. karatist41@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 57–60.

Arguments in Favor of Usage of the Individual Breathing Simulator by V. V. Frolov for Hypoxic Training of Karatekas

A. O. Gubanishchev

Vyatka State University of Humanities, Kirov, Russia
karatist41@mail.ru

In the article are examined the prospects of use of the individual breathing simulator by V. V. Frolov during hypoxic trainings of 12–15 year old karatekas.

Keywords: *individual breathing simulator by V. V. Frolov, interval carbonic hypoxic training, hypoxia, training process, Karate Kyokushinkai, tournaments, competitions.*

References

1. Agadzhanian N.A. *Funktsii organizma v usloviyah gipoksii i giperkapnii* [The Functions of the Body in Hypoxia and Hypercapnia]. Moscow, Medicine. Publ., 1986. 269 p. (In Russ.).

2. Agadzhanian N.A. Preryivistaya normobaricheskaya gipoksiterapiya [Intermittent Normobaric Hypoxytherapy]. *Doklady Akademii problem gipoksii Rossiyskoy Federatsii* [Reports of the Academy of Hypoxia Problems of Russian Federation], 1997, vol. 1 (In Russ.).

3. Seluyanov V.N. *Fizicheskaya podgotovka bortsam*

sambista s uchetom biologicheskikh zakonmernostey organizma [The Physical Preparation of a Fighter-sambista Taking into Account the Biological Laws of the Organism]. Moscow, Anta Press Publ., 2014. 128 p. (In Russ.).

4. Seluyanov V.N. *Fizicheskaya podgotovka edinobortsev* [Physical Training of Martial Artists]. Moscow, 2013. 160 p. (In Russ.).

5. Seluyanov V.N. *Razvitie lokalnoy myishechnoy vyinoslivosti v tsiklicheskih vidah sporta* [The Development of Local Muscular Endurance in Cyclic Sports]. Moscow, 2009. 360 p. (In Russ.).

6. Golovihin E.V. *Primenenie intervalnoy giperkopnicheskoy gipoksicheskoy trenirovki v trenirovochnom protsesse edinobortsev na primere kikkokserov* [Gipertermiceski Application of Interval Hypoxic Training in the Training Process of Single Combat on the Example of the Kickboxers]. *Obrazovatel'naya, metodicheskaya iprakticheskaya informatsiya dlya trenerov i prepodavateley po edinoborstvam* [Educational, Methodical

and Practical Information for Trainers and Teachers in Martial Arts]. Available at: <http://golovihin.com/pages3.php>, accessed 8.10.2015 (In Russ.).

7. *Rezultatyi Chempionata mira KWU po kiokusinkay v Habarovske* [The Results of the Championship of the World KWU Kyokushin Championship in Khabarovsk]. *Kiokushinkay karate, boevyie iskusstva i sportivnyie edinoborstva!* [Kyokushin karate, Martial arts and Combat Sports!]. Available at: <http://superkarate.ru/news/kyokushin-europa/7318-world-championship-kwu-kyokushin-results.html>, accessed 5.10.2015) (In Russ.).

8. Beloedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. *Povyishenie funktsionalnoy podgotovlennosti nachinayuschih edinobortsev metodom krugovoy trenirovki* [The Rise of Functional Training Aspiring Martial Artists Method of Circuit Training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 18–21.

ВЛИЯНИЕ НА СОРБЦИОННУЮ СПОСОБНОСТЬ ЭРИТРОЦИТОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПРИЁМЕ БАД «РЕКИЦЕН-РД»

Н. С. Завалин, В. А. Оборин

Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия

Исследовано действие препарата БАД «Рекицен-РД» на сорбционную способность эритроцитов спортсменов высокой квалификации. Сделан вывод об эффективности применения БАД «Рекицен-РД» для повышения спортивной работоспособности и спортивных результатов спортсменов.

Ключевые слова: *сорбционная способность эритроцитов, БАД «Рекицен-РД», спорт, спортивные результаты.*

Хорошее снабжение мышц кислородом во время физических нагрузок при занятиях спортом является одним из важных условий эффективности в спорте. Как известно, газотранспортную функцию в организме выполняют эритроциты, основная задача которых состоит в транспорте кислорода из лёгких в ткани и двуокиси углерода — обратно в лёгкие. Одной из важных функциональных характеристик является состояние мембран эритроцитов. Один из способов оценки мембраны эритроцитов — определение сорбционной способности эритроцитов (ССЭ) в отношении метиленового синего [1; 2].

При измерении такого показателя, как сорбционная способность эритроцитов, используется витальный краситель метиленовый синий. Наблюдается сорбция (или поглощение) красителя эритроцитами. Известно, что при накоплении в организме эндогенных токсических веществ повышается ССЭ, а при выполнении чрезмерных физических нагрузок в организме образуются недоокисленные продукты (лактат, пируват, молочная кислота и др.). Таким образом, показатель будет подвержен изменениям, что, в свою очередь, может значительно влиять на газотранспортную функцию самих эритроцитов [3–6].

Известно, что важнейшим механизмом действия компонентов, входящих в БАД «Рекицен-РД», является усиление дезинтоксикационной функции печени (возрастает активность ферментов, разрушающих вредные вещества). БАД «Рекицен-РД» нормализует выработку в организме витаминов группы В и фолиевой кислоты, а также усиливает антиоксидантный потенциал организма. Представленное оказывает положительное влияние на процессы кроветворения и устраняет интоксикацию свободными радика-

лами. Таким образом, комплекс ферментированных пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, входящих в БАД «Рекицен-РД», усиливает многокомпонентную систему защиты организма от токсических факторов [7].

Целью исследования являлась оценка действия БАД «Рекицен-РД» на сорбционную способность эритроцитов у спортсменов высокой квалификации.

Объектом исследования были эритроциты спортсменов, занимающихся лыжным и конькобежным спортом. Исследовалась группа из 16 спортсменов, где было поровну лыжников и конькобежцев, а также в каждой подгруппе 4 девушки и 4 юношей. Все испытуемые сдавали венозную кровь 2 раза. Первый раз до приёма препарата БАД «Рекицен-РД», второй раз — после 30 дней. Первичные результаты исследований представлены в табл. 1.

Данные в табл. 1 свидетельствуют о том, что показатель ССЭ у юношей выше, чем у девушек вне зависимости от специализации и квалификации спортсменов, что можно объяснить половыми различиями сорбционной активности мембран эритроцитов. Механизм данного феномена не выяснен. Выявлены отличия данного показателя у всех спортсменов до и после приёма БАД «Рекицен-РД». Снижение сорбционной способности эритроцитов у спортсменов после месячного приёма препарата можно объяснить тем, что мембраны эритроцитов стали более устойчивы к повреждающим действиям различных эндо- и экзогенных факторов.

Сравнительный анализ данных ССЭ крови у спортсменов в зависимости от половой принадлежности и специализации представлен в табл. 2 и на рисунке.

Таблица 1

ССЭ у спортсменов до и после приёма БАД «Рекицен-РД»

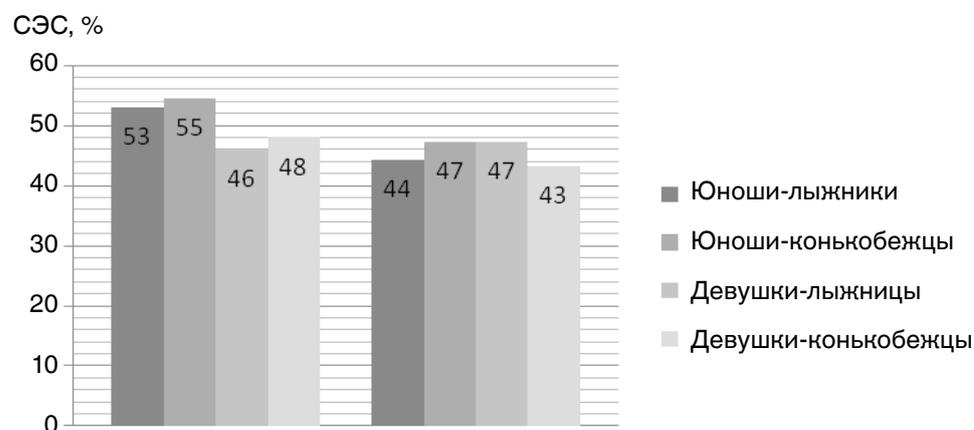
ФИО	Специализация	Квалификация, разряд	Результаты определения ССЭ (коэффициент сорбции, %)	
			Фон	После приёма препарата
Бабинцев	Коньки	МС	58	45
Горошников		МС	53	41
Журавлёв		МС	52	51
Епимахов		МС	55	52
Воротилова		КМС	42	47
Рыбакова		КМС	46	44
Рязанова		КМС	50	48
Сапегина		КМС	54	34
Ивонин	Лыжи	КМС	54	40
Кряжевских		КМС	49	52
Перминов		КМС	57	51
Чёрных		КМС	52	34
Дуняшева		1	50	46
Лебедева		1	45	–
Макарова		КМС	45	52
Медведева		1	44	44

Условные обозначения: КМС — кандидат в мастера спорта, МС — мастер спорта, 1 — первый взрослый разряд.

Таблица 2

Средние значения ССЭ у спортсменов, специализирующихся на лыжных гонках и скоростном беге на коньках, до и после приёма БАД «Рекицен-РД»

Специализация	Юноши		Девушки	
	ССЭ, %		ССЭ, %	
	Фон	После приёма препарата	Фон	После приёма препарата
Лыжи	53±3	44±7	46±2	47±3
Коньки	55±2	47±4	48±4	43±5



Показатели ССЭ у спортсменов, занимающихся лыжными гонками и скоростным бегом на коньках, до и после приёма препарата «Рекицен-РД»

При этом выраженных отличий в показателях ССЭ у спортсменов в зависимости от вида спорта выявлено не было (табл. 2 и рисунок). Из представленных данных следует, что у спортсменов изученных видов спорта наблюдается снижение показателя ССЭ.

Полученные данные об изменении показателя ССЭ у спортсменов, занимающихся лыжными гонками и скоростным бегом на коньках, на фоне месячного приёма БАД «Рекицен-РД» позволяют предположить, что препарат оказывает стабилизирующее действие на мембраны их эритроцитов.

Список литературы

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Зинчук, В. В. Функциональная система транспорта кислорода: фундаментальные и клинические аспекты / В. В. Зинчук, Н. А. Максимович, М. В. Бо-

рисюк. – Гродно : ГМУ, 2003. – 236 с.

3. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Совет. спорт, 2008. – 480 с.

4. Тогайбаев, А. А. Способ диагностики эндогенной интоксикации / А. А. Тогайбаев, А. В. Кургузкин, И. В. Рикун, Р. М. Карнбжанова // Лаборатор. дело. – 1988. – № 9. – С. 22–24.

5. Горчакова, Р. Д. Фармакология спорта / Н. А. Горчакова, Я. С. Гудивок, Л. М. Гунина и др. ; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 615 с.

6. Физическая культура : курс лекций для студентов всех специальностей днев. обучения / под ред. В. И. Шалупина. – М. : МГТУ гражд. авиации, 2011. – 115 с.

7. Кузнецов, В. Ф. Функциональное питание, включающее ферментированные пищевые волокна (БАД «Рекицен-РД»), и врождённый иммунитет / В. Ф. Кузнецов и др. // Материалы научной сессии 2011 года, посвящённой 95-летию высшего медицинского образования на Урале и 80-летию Пермской государственной медицинской академии им. академика Е. А. Вагнера. – Пермь, 2011. – С. 106–108.

Поступила в редакцию: 31 октября 2015 г.

Для цитирования: Завалин, Н. С. Влияние на сорбционную способность эритроцитов спортсменов высокой квалификации при приёме БАД «Рекицен-РД» / Н. С. Завалин, В. А. Оборин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 61–64.

Сведения об авторах

Завалин Николай Сергеевич — аспирант кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Вятский государственный гуманитарный университет. Киров, Россия. zavalinkolya@gmail.com

Оборин Виктор Афанасьевич — доктор медицинских наук, профессор кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Вятский государственный гуманитарный университет. Киров, Россия. obornin@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 61–64.

Influence of a Dietary Supplement “Rekitsen-RD” on the Sorption Ability of Erythrocytes of Professional Athletes

N. S. Zavalin¹, V. A. Obornin²

Vyatka State University of Humanities, Kirov, Russia

¹zavalinkolya@gmail.com; ²obornin@mail.ru

In this article we have published the study of influence of a dietary supplement “Rekitsen-RD” on a sorption ability of erythrocytes.

Keywords: *sorption ability of erythrocytes, dietary supplement “Rekitsen-RD”, sport.*

References

1. Aulik I.V. *Opređenje fizicheskoj rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Determination of Physical Wor-

king Capacity in Clinic and Sport]. Moscow, Medicine. Publ., 1990. 192 p. (In Russ.).

2. Zinchuk V.V., Maksimovich N.A., Borisyuk M.V. *Funktsionalnaya sistema transporta kisloroda: funda-*

mentalnyie i klinicheskie aspekty [Functional System of Transport of Oxygen: Fundamental and Clinical Aspects]. Grodno, 2003. 236 p. (In Belarus).

3. Makarova G.A. *Sportivnaya meditsina* [Sports Medicine. Textbook]. Moscow, 2008. 480 p. (In Russ.).

4. Togaybaev A.A., Kurguzkni A.V., Rikun I.V. Spособ diagnostiki endogennoy intoksikatsii [Method for the Diagnosis of Endogenous Intoxication]. *Laboratornoe delo* [Laboratory Work], 1988, no 9. pp. 22–24. (In Russ.).

5. Gorchakova R.D. *Farmakologiya sporta* [Pharmacology Sport]. Kiev, 2009. 615 p. (In Ukraine).

6. *Fizicheskaya kultura* [Physical Culture. Course of lectures] V.I. Shalupina (ed.). Moscow, 2011. 115 p. (In Russ.).

7. Kuznetsov V.F. Funktsionalnoe pitanie, vklyuchayuschee fermentirovannyye pischevyie volokna (BAD «Rekitsen-RD»), i vrozhdennyiy immunitet [A Functional Food Comprising a Fermented Food Fiber (Dietary supplements, “Rekitsen-RD”), and Innate Immunity]. *Materialy nauchnoy sessii 2011 goda, posvyashchyonoy 95-letiyu vysshogo meditsinskogo obrazovaniya na Urale i 80-letiyu Permskoy gosudarstvennoy meditsinskoy akademii im. akademika E.A. Vagnera* [The Proceedings of the Session 2011, Devoted to the 95th of Higher Medical Education in the Urals and the 80th of the Perm State Medical Academy, named by E.A. Wagner]. Perm, 2011. Pp. 106–108. (In Russ.).

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Д. С. Зудилина, А. Н. Корольков

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

Проанализирован ряд показателей состояния гребцов и проведён канонический факторный анализ для определения факторов спортивной подготовки. В результате выявлено четыре фактора спортивной подготовленности спортсменов, необходимых для отбора спортсменов в этот вид спорта.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, мощность анаэробного обмена, ритмокардиография, антропометрические данные, факторный анализ.

Структура спортивных достижений в гребле исследовалась многими авторами [1–4; 7–11]. Были проведены исследования по поиску информативных критериев функциональной подготовленности спортсменов на разных этапах годового цикла, связь их со спортивно-техническим результатом [2; 7; 8], а также осуществлена оценка степени генетических факторов на успешность спортивной деятельности гребцов-байдарочников [1]. Применялись и методы факторного анализа для оценки биомеханических особенностей гребли на байдарках женщин на дистанции 500 м [3]. Вместе с тем эта проблема представляет определённый интерес в части как отбора перспективных спортсменов, в том числе и по генетическим маркерам, так и совершенствования системы спортивной подготовки по развитию отдельных физических качеств и функциональных систем организма.

Для решения этой задачи нами анализировались результаты наблюдений за юными спортсменами — членами сборной команды Москвы и России. В течение сезона 2014–2015 гг. нами постоянно наблюдалось 10 спортсменов классификации КМС–МС. С использованием калипера, ростомера и весов, программно-аналитиче-

ского комплекса «Омега-С», кардиомониторов Polar RS800, а также гребного тренажёра Weba Kayak фиксировалось 23 параметра: рост (см), вес (кг), масса жира и масса мышечной массы (кг и %), мощность аэробного и анаэробного порога (Вт), пульс на аэробном и анаэробном порогах (уд./мин), ЧСС в покое (уд./мин) и показатели ритмокардиографии (Mo, AMo, dX, CV, RMSSD, pNN50, ИВР, ВПР, ПАПР, ИН, LF/HF, TP).

Затем с использованием корреляционного анализа нами среди всего массива данных было выбрано семь информативных переменных, имеющих наименьшую степень линейной зависимости (за исключением роста и веса спортсменов). В результате из рассмотрения были исключены масса жира и масса мышечной массы (кг и %), мощность аэробного порога (Вт), пульс на аэробном и анаэробном порогах (уд./мин), Mo, dX, CV, pNN50, ИВР, ВПР, ПАПР, ИН, TP) и оставшиеся линейно независимые переменные были обработаны методом канонического факторного анализа. Всего было установлено четыре фактора спортивной подготовленности гребцов высокого класса, объясняющих 92,1 % общей дисперсии. Факторные нагрузки представлены в таблице.

Факторные нагрузки и значение объясняемой дисперсии

№	Переменные/факторы	1	2	3	4
1	Рост		–0,9049		
2	Вес		–0,8066		
3	Мощность ПАНО			–0,576	–0,712
4	ЧСС в покое	0,8974			
5	AMo	0,7665			
6	RMSSD	–0,8854			
7	LF/HF	0,6087		0,7107	
8	Значение объясняемой дисперсии, %	38,51	24,37	16,6	12,59

Первый фактор (38,5% общей дисперсии) составили показатели ЧСС в покое, АМО, RMSSD и LF/HF. Его можно определить как фактор сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем.

Второй фактор (24,4%) — это фактор антропометрических параметров, который имеет генетическую определённость. Средний рост и вес гребцов 16–18 лет, по данным [12], составляет 184,5 см и 79,6 кг соответственно.

Третий фактор (16,6%) определяется мощностью анаэробного порога и LF/HF. Показатель LF/HF характеризует относительную активность подкоркового симпатического нервного центра и для спортсменов, тренирующихся на выносливость, должен быть меньше 2,44 [6].

И, наконец, четвёртый фактор, определяющий около 13% изменений спортивных достижений в гребле, — это фактор мощности ПАНО. Величина ПАНО является важным показателем эффективности процессов энергообразования в мышцах, интенсивности тренирующих нагрузок, роста степени тренированности, который широко используется при биохимическом контроле функционального состояния спортсмена [5]. Увеличение мощности на ПАНО является показателем увеличения функциональной подготовленности спортсмена.

Таким образом, в результате исследований нами установлено, что наибольшие перспективы в гребле на байдарках имеют юноши с исходной предрасположенностью к аэробной работе и хорошо развитой сердечно-сосудистой системой, с ростом 184,5 см и весом 79,6 кг, а также высоким уровнем ПАНО и оптимальной относительной активностью подкоркового симпатического нервного центра (LF/HF). Всё это определяет необходимый диапазон исходных данных для отбора в этот вид спорта и содержание методик по развитию физических качеств для достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Ахметов, И. И. Взаимосвязь полиморфизмов генов с успешностью соревновательной деятельности элитных гребцов / И. И. Ахметов, Д. В. Ребриков // Вестн. спорт. науки. — 2008. — № 4. — С. 70–72.

2. Верлин, С. В. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации / С. В. Верлин, Г. Н. Семаева // Вестн. спорт. науки. — 2011. — № 3. — С. 14–17.

3. Верлин, С. В. Факторный анализ дистанционной скорости лодки гребцов на байдарках высокой квалификации (К-1 500 м женщины) / С. В. Верлин, Г. Н. Семаева, И. Н. Маслова // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 2 (120). — С. 31–34.

4. Вишняков, К. С. Анализ результатов победителей крупнейших международных соревнований в гребле на байдарке / К. С. Вишняков // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 2 (108). — С. 40–44.

5. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. — Киев : Олимп. лит., 2000. — 504 с.

6. Гаврилова, Е. А. Использование метода ритмокардиографии в тренировочном процессе / Е. А. Гаврилова // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посв. 90-летию журн. «Теория и практика физической культуры». — М., 2014.

7. Дьяченко, Н. А. Факторы, определяющие результат в гребле на байдарках на современном этапе / Н. А. Дьяченко, К. Ю. Шубин, Т. М. Замотин // Тр. каф. биомеханики ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 1 (5). — С. 32–37.

8. Квашук, П. В. Исследование взаимосвязи показателей, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в гребле на байдарках / П. В. Квашук, Г. Н. Семаева, С. В. Верлин, И. Н. Маслова // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 2 (84). — С. 66–69.

9. Квашук, П. В. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации / П. В. Квашук, С. В. Верлин, Г. Н. Семаева // Вестн. спорт. науки. — 2008. — № 4. — С. 20–26.

10. Коваленко, С. А. Динамика прохождения километровой дистанции в гребле на байдарках и каноэ на чемпионатах мира 2009–2011 годов / С. А. Коваленко, С. В. Гречуха // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. — 2011. — № 10. — С. 33–36.

11. Корольков, А. Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных / А. Н. Корольков // Вестн. спорт. науки. — 2013. — № 1. — С. 15–19.

12. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — Киев : Олимп. лит., 2011. — 360 с.

Поступила в редакцию: 27 октября 2015 г.

Для цитирования: Зудилина, Д. С. Факторная структура спортивных достижений в гребле на байдарках и каноэ / Д. С. Зудилина, А. Н. Корольков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 65–68.

Сведения об авторах

Зудилина Дарья Сергеевна — магистрант кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. zudilinadarja@rambler.ru

Корольков Алексей Николаевич — кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. korolkov07@list.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 65–68.

Factorial Structure of Sport Achievements in the Kayak and Canoe-Racing

D. S. Zudilina¹, A. N. Korolkov²

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

¹zudilinadarja@rambler.ru; ²korolkov07@list.ru

In the article the authors analyzed a number of measurements of the paddlers and conducted a canonical factor analysis to determine the factors of sports training. The results revealed four factors of sport readiness required for selection of athletes for this sport.

Keywords: *canoe sprint, rhythmocardiography, anthropometric data, factor analysis, power of anaerobic threshold.*

References

1. Ahmetov I.I. Vzaimosvyaz polimorfizmov genov s uspehnostyu sorevnovatelnoy deyatelnosti elitnykh grebtsov [The Relationship of the Polymorphisms with the Success of Competitive Activity of Elite Rowers]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Journal of Sports Science], 2008, no. 4, pp. 70–72. (In Russ.).

2. Verlin S.V. Faktornyiy analiz strukturyi sportivnogo masterstva grebtsov na baydarkah vysshey kvalifikatsii [Factor Structure Analysis of Sports Skill of the Rowers of the Highest Qualification]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Journal of Sports Science], 2011, no. 3, pp. 14–17. (In Russ.).

3. Verlin S.V. Faktornyiy analiz distantsionnoy skorosti lodki grebtsov na baydarkah vyiskoy kvalifikatsii (K-1 500 m zhenshiny) [Factor Analysis of Remote Speed Boat Rowers Highly Qualified (K-1 500 m Women)]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University named by P.F. Lesgafta], 2015, no. 2 (120), pp. 31–34. (In Russ.).

4. Vishnyakov K.S. Analiz rezultatov pobediteley krupneyshih mezhdunarodnykh sorevnovaniy v greble na baydarke [Analysis of the results of the winners of major international competitions in rowing on a kayak]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University named by P.F. Lesgafta], 2014, no. 2 (108), pp. 40–44. (In Russ.).

5. Volkov N.I., Nesen E.N., Osipenko A.A., Korsun S.N. *Biohimiya myishechnoy deyatelnosti* [Biochem-

istry of Muscle Activity]. Kiev, 2000. 504 p. (In Ukraine.).

6. Gavrilova E.A. Ispolzovanie metoda ritmokardiografii v trenirovochnom protsesse [The Use of the Method of Served in the Training Process]. *Sportivnaya nauka Rossii: sostoyanie i perspektivyi razvitiya* [Sports science: status and prospects. Proceedings of all-Russian scientific-practical conference, devoted to the 90 of the magazine “Theory and Practice of Physical Culture”]. Moscow, 2014. (In Russ.).

7. Dyachenko N.A., Shubin K.Yu., Zamotin T.M. Faktoryi, opredelyayushchie rezultat v greble na baydarkah na sovremennom etape [The Factors that Determine the Result in Rowing at the Present Stage]. *Trudyi kafedryi biomehaniki universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Proceedings of the Department of biomechanics of University named by P.F. Lesgafta], 2011, no. 1 (5), pp. 32–37. (In Russ.).

8. Kvashuk P.V., Semaeva G.N., Verlin S.V., Maslova I.N. Issledovanie vzaimosvyazi pokazateley, obespchivayuschih dostizhenie vyisokikh sportivnykh rezultatov v greble na baydarkah [A Study of the Relationship of Indicators, Providing Achievement of High Sports Results in Rowing]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University named by P.F. Lesgafta], 2012, no. 2 (84), pp. 66–69. (In Russ.).

9. Kvashuk P.V., Verlin S.V., Semaeva G.N. Kriterii otsenki funktsionalnogo sostoyaniya grebtsov na baydarkah vyiskoy kvalifikatsii [Criteria for Evaluation of the Functional State of Rowers of High Qualification].

Vestnik sportivnoy nauki [Journal of Sports Science], 2008, no. 4, pp. 20–26. (In Russ.).

10. Kovalenko S.A., Grechuha S.V. Dinamika prohozhdeniya kilometrovoy distantsii v greble na baydarkah i kanoe na Chempionatah mira 2009–2011 godov [Dynamics of Passing a Kilometer Distance in Rowing and Canoeing at the World Championships 2009–2011]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports], 2011, no. 10, pp. 33–36. (In Ukraine).

11. Korolkov A.N. Otsenka obschey fizicheskoy

podgotovlennosti s pomoschyu tsentroidnogo metoda glavnnykh komponentov dlya mnogih peremennykh [Evaluation of Physical Preparedness Using the Centroidal Method of Principal Components to Many Variables]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Journal of Sports Science], 2013, no. 1, pp. 15–19. (In Russ.).

12. Shinkaruk O.A. *Otbor sportsmenov i orientatsiya ih podgotovki v protsesse mnogoletnego sovershenstvovaniya (na materiale olimpiyskikh vidov sporta)* [The Selection of Sportsmen and Orientation of their Training in the Process of Long-term Perfection (on Material of Olympic Types of Sport)]. Kiev, 2011. 360 p. (In Ukraine).

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТЗАЛОМ, И ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е. В. Кудряшов

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь, Россия

Представлены экспериментальные данные, полученные при проведении тестирования уровня силовой подготовленности у спортсменок различной спортивной квалификации, специализирующихся в футзале и прыжках в высоту. Проведён сравнительный анализ этих показателей и даны практические рекомендации относительно применения результатов в тренировочном процессе.

Ключевые слова: *сравнительный анализ, показатели, силовая подготовленность, спортсменки, футзал, прыжки в высоту.*

Введение. Всё возрастающая конкуренция на международной спортивной арене приводит к необходимости улучшения качества подготовки спортсменов, внесения изменений в содержание тренировочного процесса, пересмотра подходов в применении средств и методов спортивной тренировки. На всех этапах многолетней подготовки необходимо планомерное совершенствование различных сторон подготовленности [1; 2; 5].

В силу всё более возрастающих требований к уровню силовой подготовленности, «атлетизации» современных спортивных игр возникает необходимость разработки конкретных параметров и ориентиров, на которые необходимо опираться при построении тренировочного процесса. Таким образом, вопросы, рассматриваемые в представленной публикации, являются важными для науки и практики и требуют изучения [3].

С учётом изложенного была поставлена цель работы: разработать показатели силовой подготовленности у спортсменок, специализирующихся в футзале, и провести сравнительный анализ этих результатов с аналогичными данными у прыгуний в высоту.

Методы и организация исследований. При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, обобщение передового опыта специалистов-практиков в области футбола и лёгкой атлетики, полидинамометрия, методы математической статистики.

При помощи динамометра системы В. М. Абакова и методики Б. М. Рыбалко была измерена сила различных мышечных групп: сгибателей

и разгибателей бедра, сгибателей и разгибателей голени, подошвенного сгибателя стопы, пяти мышечных групп ноги. Полученные показатели абсолютной силы спортсменок делили на массу их тела для получения данных относительной силы. После чего эти результаты футболисток и прыгуний в высоту сравнивались [4].

Результаты исследований. Характеризуя результаты исследований, приведённые в таблице, можно отметить следующие особенности: у прыгуний в высоту II разряда данные суммарного показателя пяти мышечных групп ноги составляют 5,45 усл. ед., что на 0,62 больше чем у футболисток (4,83). У прыгуний в высоту I спортивного разряда также показатели выше (6,27), чем у футболисток (4,92), однако различия между этими показателями более значительные — 1,35. Аналогичная картина просматривается и у спортсменок более высокого уровня квалификации. Суммарные показатели пяти мышечных групп ноги прыгуний в высоту квалификации «кандидат в мастера спорта» преобладают над показателями футболисток (6,86 и 4,99 соответственно). Эти показатели среди мастеров спорта у футболистов и прыгуний в высоту имеют такие значения — 5,05 и 7,22 соответственно [4].

На рис. 1 можно рассмотреть динамику изменения суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги у футболисток и прыгуний в высоту с уровнем квалификации от II спортивного разряда до мастера спорта.

На рис. 2 показана динамика различий между показателями пяти мышечных групп ноги у футболисток и прыгуний в высоту различной квалификации.

Показатели относительной силы прыгуний в высоту и футболисток различной квалификации

Относительная сила	МС		КМС		I разряд		II разряд	
	$\bar{X} \pm m_x$		$\bar{X} \pm m_x$		$\bar{X} \pm m_x$		$\bar{X} \pm m_x$	
	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П
Пять мышечных групп ноги	5,05±0,08	7,22±0,02	4,99±0,04	6,86±0,03	4,92±0,07	6,27± 0,04	4,83±0,05	5,45±0,02

Условные обозначения: МС — мастер спорта; КМС — кандидат в мастера спорта; Ф — футболистки; П — прыгуны в высоту.

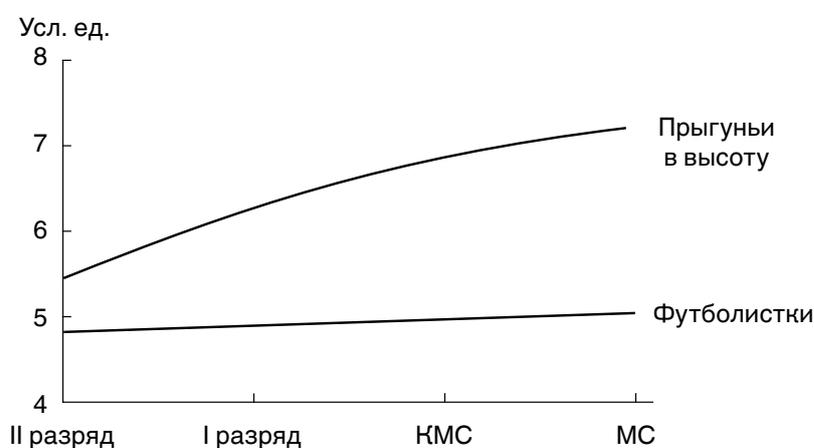


Рис. 1. Динамика изменения показателей относительной силы пяти мышечных групп ноги у футболисток и прыгуний в высоту различной квалификации

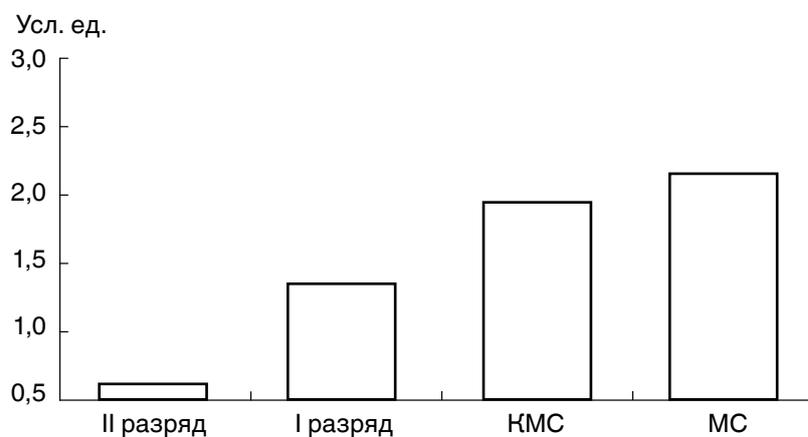


Рис. 2. Динамика различий между показателями пяти мышечных групп ноги у футболисток и прыгуний в высоту различной квалификации

Выводы:

1. Показатели относительной силы пяти мышечных групп ноги у прыгуний в высоту преобладают над такими же данными у футболисток на всех уровнях квалификации от II спортивного разряда до мастера спорта.

2. С ростом квалификации увеличивается степень различий показателей пяти мышечных групп ноги у спортсменок от II спортивного разряда до мастера спорта от 0,62 до 2,17.

3. Представленные результаты можно использовать в качестве ориентиров уровня силовой подготовленности в футзале и легкоатлетических прыжках в высоту.

Список литературы

1. Алиев, Э.Г. Проблемы организации подготовки спортивного резерва в мини-футболе / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, К.В. Ерёмченко // Учён. зап. ун-та

им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40). – С. 3–5.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Совет. спорт, 2013. – 216 с.

3. Кудряшов, Е.В. Сравнительная характеристика показателей относительной силы волейболисток и прыгуний в высоту различной квалификации [Электронный ресурс] / Е.В. Кудряшов, А.В. Зюзюков // Библиотека международной спортивной информации. – URL: <http://bmsi.ru/doc/fbc810b9-7a24-4cf7-949a-1059b30b4c36>

4. Кудряшов, Е.В. Характеристика модельных показателей силовой подготовленности спортсменок массовых разрядов в настольном теннисе и футзале [Электронный ресурс] // Современ. науч. исслед. – 2015. – Вып. 3. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85475.htm>

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

Поступила в редакцию: 21 сентября 2015 г.

Для цитирования: Кудряшов, Е.В. Показатели силовой подготовленности спортсменок, занимающихся футзалом и прыгуний в высоту различной квалификации / Е.В. Кудряшов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 69–72.

Сведения об авторе

Кудряшов Евгений Викторович — кандидат педагогических наук, доцент, Пермский национальный исследовательский политехнический университет. Пермь, Россия. kudryashov-e-v@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 69–72.

Indicators of Strengths Readiness of Female Futsal Athletes and Female Jumpers of Different Qualifications

E. V. Kudryashov

Perm National Research Polytechnic University, Perm, Russia

In the present article is demonstrated experimental data obtained during the measurements of indicators of strengths readiness of female athletes of different levels of sport qualification, specialized in futsal and high jumping. Comparative analysis of these indicators was conducted and practical recommendations for the application of the results in a training process were given.

Keywords: comparative analysis, indicators, power fitness, athlete, football, high jump.

References

1. Aliev E.G., Andreev O.S., Eremenko K.V. Problemy organizatsii podgotovki sportivnogo rezerva v mini-futbole [Problems of Organization of Training of Sports Reserve in Football]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University named by P.F. Lesgaft], 2008, no. 6 (40), pp. 3–5. (In Russ.).

2. Verhoshanskiy Yu.V. *Osnovnyy spetsialnoy silovoy*

podgotovki v sporte [Fundamentals of Special Strength Training in Sports]. Moscow, Soviet sport. Publ., 2013. 216 p. (In Russ.).

3. Kudryashov E.V., Zyuzuykov A.V. Sravnitel'naya harakteristika pokazateley otnositelnoy silyi voleybolistok i pryiguniy v vyisotu razlichnoy kvalifikatsii [Comparison of the Relative Strength of the Volleyball Players and Gave them a Height Varying Skills]. *Biiblioteka*

mezhdunarodnoy sportivnoy informatsii [The Library of the International Sports Information]. Available at: <http://bmsi.ru/doc/fbc810b9-7a24-4cf7-949a-1059b30b4c36>, (In Russ.).

4. Kudryashov E.V. Harakteristika modelnykh pokazateley silovoy podgotovlennosti sportsmenok massovykh razryadov v nastolnom tennise i futzale [Characterization of Model Performance Strength Training of Athletes of Mass Categories in Table Tennis and Futsal].

Sovremennyye nauchnyie issledovaniya [Modern Scientific Studies. Release 3. Concept. 2015]. Available at: <http://e-koncept.ru/2015/85475.htm>, (In Russ.).

5. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [The System of Preparation of Sportsmen in Olympic Sport. General Theory and its Practical Application]. Kiev, Olympic literature Publ., 2004. 808 p. (In Ukraine).

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА ОСНОВЕ МЕТОДА КОМПЬЮТЕРНОЙ ОПТИЧЕСКОЙ ТОПОГРАФИИ

Е. В. Пичугина, В. С. Манеева

Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

Раскрывается эффективность использования метода компьютерной оптической топографии в коррекции нарушений осанки у лиц различного возраста.

Ключевые слова: осанка, эмоции, двигательная активность, программы реабилитации, компьютерная оптическая топография.

Изучение здоровья человека как сложной системы взаимосвязанных элементов и анализ определяющих его факторов невозможен без развития и совершенствования комплексных теоретических и практических научных исследований. Цель подобных исследований — выявление индивидуальных особенностей и закономерностей здоровья человека, а также разработка и реализация мер по его укреплению и развитию.

Ранее установлено, что сдерживание внешних проявлений сильных отрицательных эмоций приводит к тому, что человек утрачивает навык расслабления. После эмоциональных перегрузок появляется стойкий гипертонус мускулатуры, возникают мышечные зажимы [2. С. 171; 4. С. 12–14]. Организм, лишённый положительного воздействия умеренных физических нагрузок, испытывает сложности при адаптации к изменяющимся условиям окружающего мира.

При составлении физкультурно-оздоровительных программ и выборе тех или иных упражнений для лиц разных возрастных групп учитывали особенности индивида, его эмоциональный фон и состояние осанки. Неточность в определении локализации воздействия, недостаточная физическая (механическая) мощность направленных воздействий и малая общая интенсивность каждого конкретного цикла в целом ведут к снижению эффективности данной деятельности, приводят к развитию различных заболеваний, в том числе острых форм [1. С. 32]. Для точной локализации нарушений осанки необходимо проводить предварительную диагностику с использованием наиболее информативных и безопасных методов. Для определения деформаций позвоночного столба Новосибирским научно-исследовательским институтом травматологии и ортопедии им. Я. Л. Цивьяна был

разработан метод компьютерной оптической топографии (КОТ), основанный на оптических методах измерения дорсальной поверхности туловища [3. С. 4]. Практика применения метода КОТ представлена далее на примерах лиц, занимающихся в тренажёрном зале. Исследование проведено тренером-преподавателем Е. В. Пичугиной. На рис. 1 представлена топограмма женщины 56 лет.

Использование данного метода позволяет наблюдать общую трёхмерную картину рельефа поверхности спины и провести анализ степени отклонения осанки от нормы. При обследовании выявилось, что испытуемая имеет кругловогнутый тип осанки, S-образный право-лево-сторонний сколиоз, вертикальная ось отклонена влево, наклон туловища и перекося таза влево, асимметрию надплечий и треугольников талии. Выделены 2 дуги латерального искривления с торсией $3,6^\circ$ в грудном отделе. Отмечена скрученность туловища в $2,1^\circ$ и увеличение лордоза до 33° , продольное и поперечное плоскостопие 1–2-й степени. Исходные данные состояния осанки испытуемой представлены в табл. 1.

На основании полученных данных испытуемой был предложен комплекс физических упражнений с применением тренажёрных устройств при частоте посещений занятий 2 раза в неделю. Были даны рекомендации по корректировке внешних воздействий, направленных на компенсацию имеющихся отклонений. Проверку результатов предполагалось осуществлять с использованием метода КОТ. Через 6 мес было проведено контрольное топографическое обследование дорсальной поверхности туловища и исследование полученного результата.

На рис. 2 представлена топограмма с результатами исследования на завершающем этапе иссле-

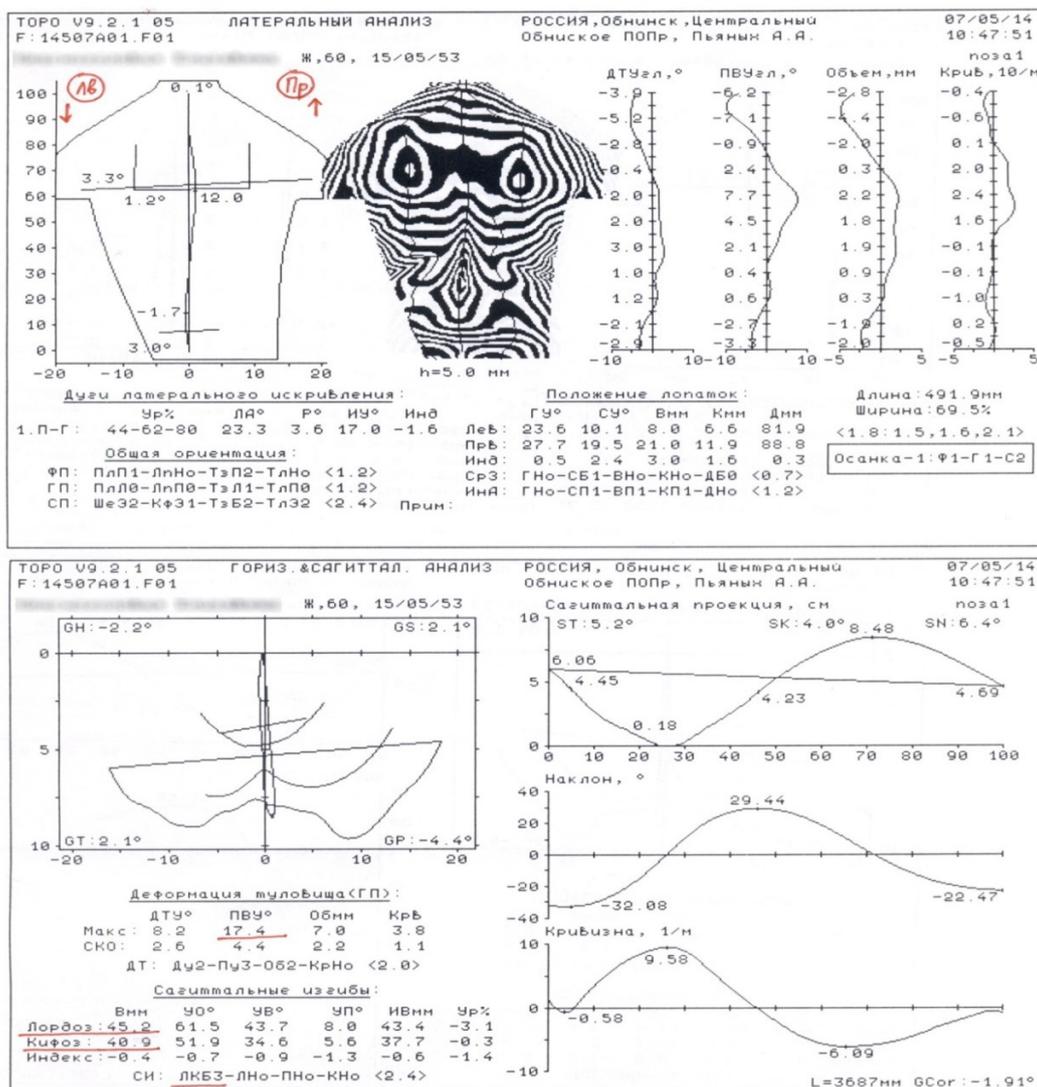


Рис. 1. Топограмма женщины 56 лет на исходном этапе исследования

Таблица 1

Данные топограммы испытуемой на исходном этапе исследования

Укороченная конечность (мм) / перекос таза°	Фронтальная проекция		Горизонтальная проекция				Сагиттальная проекция			Положение лопаток			ДТ
	ЛА°	Р°	ГТ°	ГН°	GS°	GP°	h (мм) дуги, поясничного лордоз	h (мм) дуги, грудной кифоз	Угол наклона таза, °	К мм	Д мм	В мм	
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п		
0,7 слева/ 3,0	23,3	3,6	2,1	-2,2	2,1	-4,4	45,2	40,9	-32,08	6,6/11,9	81,9/88,8	8,0/21,0	2,0

Условные обозначения для табл. 1–4: ДТ — деформация туловища; ЛА° — угол латеральной асимметрии; Р° — угол ротации позвоночника в вершине дуги относительно её границ; ГТ° — угол скручивания туловища; ГН° — угол разворота плечевого пояса; GS° — угол разворота вершин нижних углов лопаток; GP° — угол разворота таза; К (л/п) — «крыловидность» левой/правой лопатки — расстояние угла лопатки от грудной клетки в горизонтальной плоскости, мм; Д (л/п) — расстояние угла левой/правой лопатки от срединной линии туловища, мм; В (л/п) — высота левой/правой лопатки — расстояние угла лопатки в горизонтальной плоскости от уровня остистых отростков, мм.

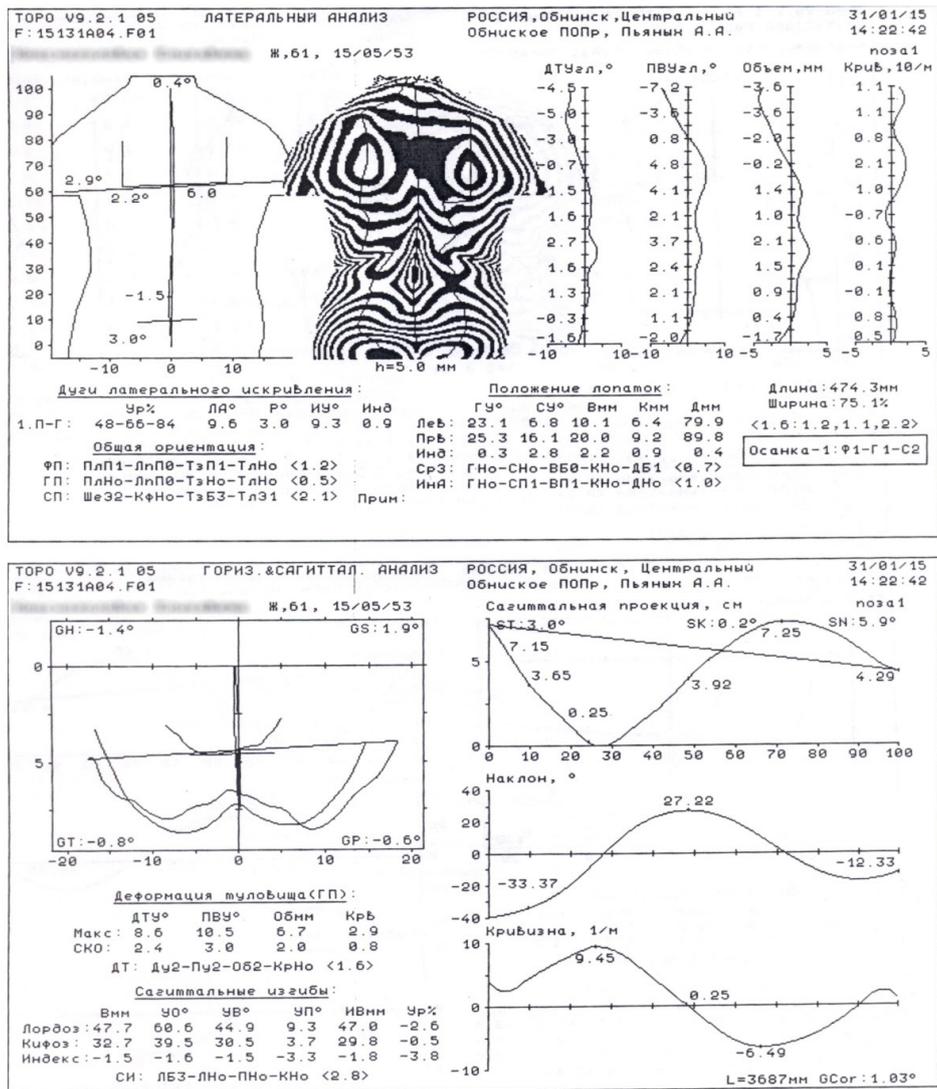


Рис. 2. Топограмма испытуемой 56 лет на завершающем этапе исследования

дования. Полученные данные свидетельствуют о положительных изменениях осанки. Физическая активность оказывает нормализующее воздействие на все органы и системы организма, поскольку первоначально, генетически, все они возникли для обслуживания именно физической деятельности как залог выживаемости вида.

Ранее полученные нами данные свидетельствуют о том, что, подбирая и применяя физические упражнения, которые по своим пространственным, временным и силовым особенностям характерны для тех или иных эмоциональных состояний, можно произвольно корректировать эти состояния [2. С. 172].

Полученные изменения исследуемых параметров состояния осанки испытуемой на завершающем этапе исследования представлены в табл. 2.

На рис. 3 представлена топограмма испытуемого, занимающегося в тренажёрном зале, где зафиксировано отклонение осанки от нормы.

Полученное изображение свидетельствует о том, что мужчина, принимающий участие в исследовании, имеет круглый тип нарушения осанки, С-образный левосторонний сколиоз, вертикальная ось отклонена влево, наклон туловища и перекося таза влево, асимметрию надплечий и треугольников талии. Выделены 2 дуги латерального искривления с торсией — 3,0° в грудном отделе влево и грудопоясничном 2,2° вправо. Отмечены скрученность туловища в 1,3° при норме наклона таза до 19°, продольное и поперечное плоскостопие 1–2-й степени. Возраст занимающегося — 26 лет. Исходные данные представлены на рис. 3 и в табл. 3.

Таблица 2

Показатели топограммы испытуемой на завершающем этапе исследования

Укороченная конечность (мм) / перекокс таза°	Фронтальная проекция		Горизонтальная проекция				Сагиттальная проекция			Положение лопаток			ДТ
	ЛА°	Р°	ГТ°	ГН°	GS°	GP°	h (мм) дуги, поясничный лордоз	h (мм) дуги, грудной кифоз	Угол наклона таза, °	К мм	Д мм	В мм	
0,7 слева/ 3,0	9,6	3,0	-0,8	-1,4	1,9	-0,6	47,7	32,7	-33,37	6,4/ 9,2	79,9/ 89,8	10,1/ 20,0	1,6

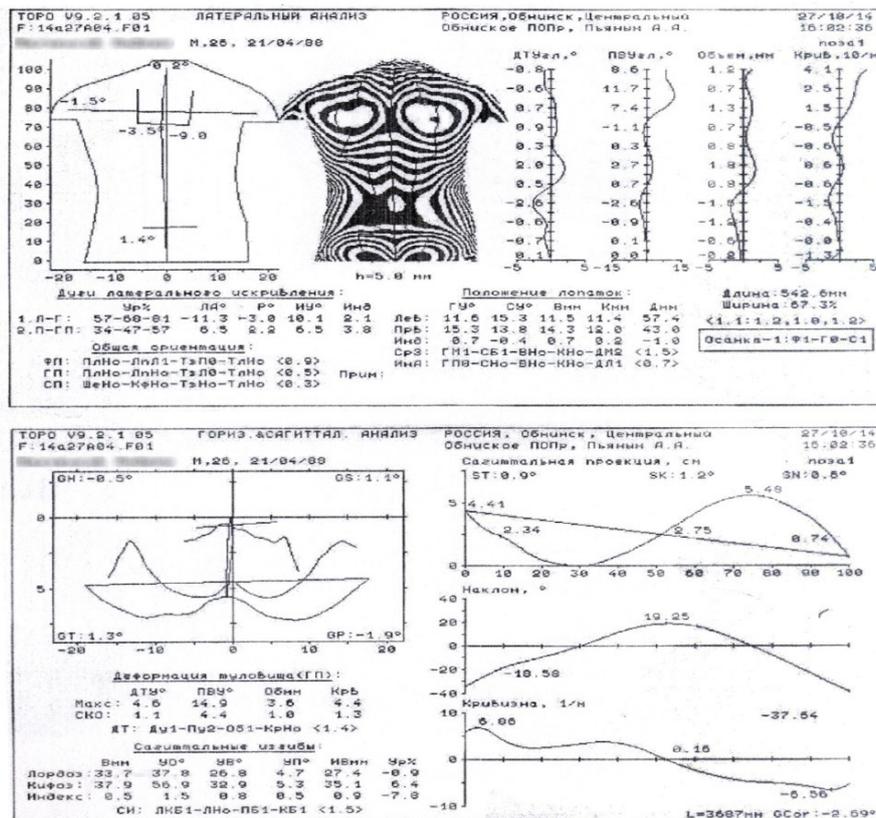


Рис. 3. Топограмма мужчины 26 лет на момент начала занятий

Таблица 3

Исходные данные мужчины 26 лет на момент начала занятий

Укороченная конечность (мм) / перекокс таза°	Фронтальная проекция		Горизонтальная проекция				Сагиттальная проекция			Положение лопаток			ДТ
	ЛА°	Р°	ГТ°	ГН°	GS°	GP°	h (мм) дуги, поясничный лордоз	h (мм) дуги, грудной кифоз	Угол наклона таза, °	К мм	Д мм	В мм	
0,7 слева/ 1,4	Л-г -11,3 П-г 6,5°	Л-г 3,0 П-г 2,2°	1,3	-0,5	1,1	-1,9	33,7	37,9	-18,58	11,4/ 12,0	57,4/ 43,0	11,5/ 14,3	1,4

На основании полученных данных испытуемому был предложен специально разработанный комплекс физических упражнений с применением тренажёрных устройств при частоте посещений занятий 2 раза в неделю. Были даны рекомендации по корректировке внешних воздействий, направленных на компенсацию имеющихся отклонений. Проверку результатов осуществляли с использованием метода КОТ. Через 6 мес было проведено контрольное топографическое обследование дорсальной поверхности туловища и исследование полученного результата. Полученные изменения исследуемых параметров состояния осанки занимающегося представлены на рис. 4 и в табл. 4.

На рис. 4 можно отметить положительные изменения осанки, что проявляется в изменении исследуемых параметров.

Таким образом, на основе анализа теоретических источников установлено, что снижение двигательной активности и уменьшение физической нагрузки, а также стрессы и нарушение

в эмоциональной составляющей способствуют росту числа нарушений осанки человека, что влечёт за собой риск возникновения как психического, так и физического дискомфорта. Необходимость коррекции выявляемых отклонений в нарушениях осанки и деформаций позвоночника определяется тем, что биомеханическое состояние позвоночника оказывает существенное влияние на функцию внутренних органов, на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Применение метода компьютерной оптической топографии позволяет получать большой объём информации о форме, положении тела человека и отклонениях осанки от нормы, что даёт возможность выявить имеющиеся нарушения, правильно оценить их природу и на основе полученных данных разработать программу оздоровительных тренировок в условиях тренажёрного зала.

К преимуществам КОТ следует отнести отсутствие какой-либо дозовой нагрузки на человека, что позволяет проводить диагностику столько

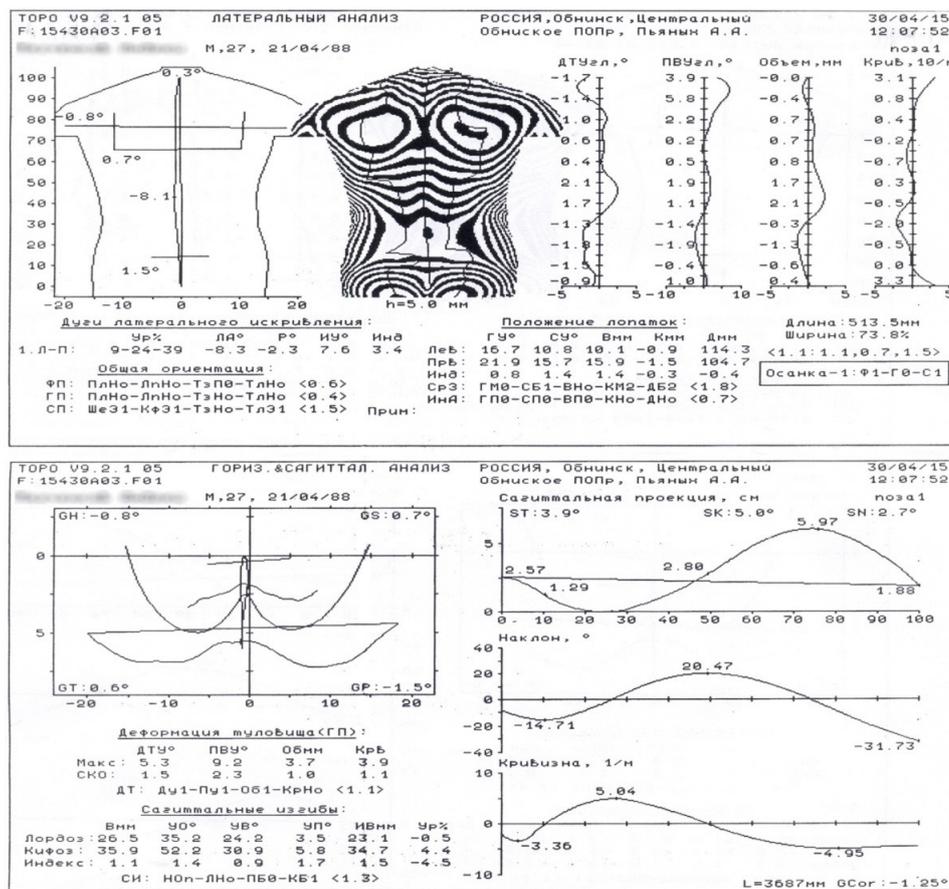


Рис. 4. Контрольная топограмма мужчины 26 лет

Таблица 4

Показатели топограммы мужчины 26 лет на завершающем этапе исследования

Укороченная конечность (мм) / перекос таза°	Фронтальная проекция		Горизонтальная проекция				Сагиттальная проекция			Положение лопаток			ДТ
	ЛА°	Р°	ГТ°	ГН°	GS°	GP°	h (мм) дуги, поясничного лордоз	h (мм) дуги, грудной кифоз	Угол наклона таза, °	К мм	Д мм	В мм	
										л/п	л/п	л/п	
0,7 слева / 1,5	Л/п -8,3	-2,3	0,6	-0,8	0,7	-1,5	26,5	35,9	-14,71	-0,9/ -1,5	114,3/ 104,7	10,1/ 15,9	1,1

раз, сколько потребуется в процессе наблюдения и корректировки физкультурно-оздоровительной программы.

Использование метода компьютерной оптической топографии позволяет обеспечить дифференцированный подход в направленном воздействии на имеющийся дефект осанки.

Список литературы

1. Пичугина, Е.В. Построение физкультурно-оздоровительной программы для людей зрелого и старшего возрастов при использовании метода компьютерной оптической топографии / Е.В. Пичугина, В.Н. Столяров // Инновационное развитие современной науки : сб. ст. Международ. практ. конф.,

30–31 мая 2014 г., Уфа. – Уфа : Омега Сайнс, 2014.

2. Пичугина, Е.В. Психокоррекция стрессовых состояний в зрелом возрасте методом атлетической гимнастики / Е.В. Пичугина // Современная психология: теория и практика : материалы XIV Международ. науч.-практ. конф., Москва, 9 окт. 2014 г. – М. : Ин-т стратег. исслед., 2014. – 236 с.

3. Сарнадский, В. Н. Метод компьютерной оптической топографии для определения нарушений осанки и деформации позвоночника / В.Н. Сарнадский, Н.Г. Фомичёв, С.Я. Вильбергер. – Новосибирск : НИИТО, 2003. – 37 с.

4. Стариков, С.М. Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями : монография / С.М. Стариков, Б.А. Поляев, Д.Д. Болотов. – М. : Крас. звезда, 2012. – 154 с.

Поступила в редакцию: 28 ноября 2015 г.

Для цитирования: Пичугина, Е. В. Коррекция нарушений осанки на основе метода компьютерной оптической топографии / Е. В. Пичугина, В. С. Макеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 73–79.

Информация об авторах

Пичугина Екатерина Владимировна — студентка 4-го курса факультета психологии, социальной медицины и адаптивно-реабилитационных технологий, Российский государственный социальный университет. Москва, Россия. na02788@rambler.ru

Макеева Вера Степановна — доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и оздоровительных технологий, Российский государственный социальный университет. Москва, Россия. vera_191@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 73–79.

Correction of Faults in Bodily Posture on the Basis of Computer Optical Topography

E. V. Pichugina¹, V. S. Makeeva²

Russian State Social University, Russia, Moscow

¹na02788@rambler.ru; ²vera_191@mail.ru

This study reveals the effectiveness of the method of computerized optical topography in the correction of posture of people of different ages.

Keywords: *posture, emotions, physical activity, rehabilitation programs, computer optical topography.*

References

1. Pichugina E.V., Stolyarov V.N. Postroenie fizkulturno-ozdorovitelnoy programmy dlya lyudey zrelogo i starshego vozrastov pri ispolzovanii metoda kompyuternoy opticheskoy topografii [The Construction of a Sports and Recreation Programs for People of Middle and Older Ages when Using the Method of Computer Optical Topography]. *Innovatsionnoe razvitie sovremennoy nauki: sbornik statey mezhdunarodnoy prakticheskoy konferentsii, 30–31 maya 2014 g., Ufa* [Innovative Development of Modern Science: collection of papers international conference, 30–31 May 2014, Ufa]. Ufa, 2014. 182 p. (In Russ.).
2. Pichugina E.V. Psihokorreksiya stressovyih sostoyaniy v zreлом vozraste metodom atleticheskoy gimnastiki [The Correction of Stress Conditions in Adulthood by a Method of Athletic Gymnastics]. *Sovremennaya psihologiya: teoriya i praktika* [Modern Psychology: Theory and Practice: materials of the XIV international scientific-practical conference, Moscow, 9 October 2014]. Moscow, 2014. 236 p. (In Russ.).
3. Sarnadskiy V.N., Fomichev N.G., Vilberger S.Ya. *Metod kompyuternoy opticheskoy topografii dlya opredeleniya narusheniy osanki i deformatsii pozvonochnika* [The Method of Computer Optical Topography for the Determination of Postural Disorders and Spinal Deformity]. Novosibirsk, 2003. 37 p. (In Russ.).
4. Starikov S.M., Polyayev B.A., Bolotov D.D. *Fizicheskaya rehabilitatsiya v kompleksnom lechenii bolnykh s dorsopatiyami* [Physical Rehabilitation in Complex Treatment of Patients with Dorsopathies]. Moscow, Red Star Publ., 2012. 154 p. (In Russ.).

СПЕЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина

Воронежский государственный университет, Воронеж, Россия

Предложена экспериментальная специально-оздоровительная программа профилактики и коррекции избыточного веса студенток, включающая в себя этапы повышения двигательной активности и снижение калорийности пищевого рациона при минимальных временных и финансовых затратах и способствующая снижению избыточного веса, что подтверждается результатами исследований.

Ключевые слова: *физическое воспитание студенток с избыточным весом, специально-оздоровительная программа, академические и самостоятельные занятия.*

Несмотря на наличие специальных и научно-методических публикаций фундаментального плана и прикладного характера по проблемам совершенствования системы вузовского физического воспитания, вопросы оздоровления студенток, особенно с избыточным весом, пока являются наименее разработанными на уровне конкретных педагогических технологий. Всё более очевидной становится необходимость проведения исследований экспериментального плана, посвящённых разработке акцентированно-оздоровительных технологий в методике физического воспитания студенток с избыточным весом.

Часто встречающееся ошибочное восприятие студенток с избыточным весом как «больных» молодых людей порождает общеизвестную практику максимального снижения физических нагрузок на учебных занятиях по физической культуре с такими студентками, хотя известно, что 75 % всех случаев избыточного веса являются результатом алиментарного ожирения, вызванного постоянным привычным перееданием и малоподвижным образом жизни [1; 6]. В подавляющем большинстве случаев это практически здоровые юноши и девушки, живущие и работающие в общих со всеми студентками условиях и нуждающиеся лишь в особом подходе при организации учебных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

Основной формой направленного использования физической культуры в общеобразовательной и высшей школах являются обязательные учебные занятия. Однако они не обеспечивают качественное решение задач физического воспитания, поэтому перспективным путём повышения эффективности оздоровительного воздей-

ствия являются самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время [2–4; 6; 7].

Кроме этого, физическая подготовка должна базироваться на непрерывной системе физического воспитания на протяжении всего процесса обучения в вузе. Но добиться непрерывности этого процесса очень сложно, так как занятия по физическому воспитанию прерываются экзаменами, педагогической практикой, каникулами. Перерывы в занятиях часто достигают 15–17 недель в год и ведут к постепенному угасанию двигательных качеств, снижению уровня здоровья и росту заболеваемости. Особенно это актуально для студенток, имеющих избыточное жиросложение. При этом установлено, что более высоких результатов в улучшении собственного здоровья достигают студентки специальных медицинских групп, занимающиеся физическими упражнениями самостоятельно, в свободное от учёбы время [6; 7]. В связи с этим возрастает роль самостоятельных занятий по заданию преподавателя как неотъемлемого компонента физического воспитания учащих с избыточным весом тела. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания студенток.

Отсюда следует, что вузовские учебные программы по физической культуре без приложения к ним комплексов самостоятельно выполняемых заданий не могут обеспечивать необходимую степень оздоровительного воздействия на организм студенток с избыточным весом.

Разработанная экспериментальная специально-оздоровительная программа профилактики

и коррекции избыточного веса студенток включала в себя академические и самостоятельные занятия. Академические занятия проводились в форме ритмической гимнастики, наиболее полно отвечающей всем требованиям, предъявляемым к занятию по физическому воспитанию для студенток с избыточным весом. Самостоятельные занятия проводились в соответствии с программой самостоятельных занятий студентов, составленной автором на основании примерной учебной программы по физической культуре для вузов; материалов отечественных и зарубежных литературных источников [5; 6; 8].

Наиболее доступным и полезным средством самостоятельных занятий является ходьба на открытом воздухе, не требующая дорогой экипировки и специальных спортивных сооружений, а нагрузка в ней легко дозируется самим занимающимся в зависимости от уровня подготовленности и состояния здоровья. Всё вышеуказанное учитывалось нами при разработке экспериментальной методики организации самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой со студентками, имеющими избыточный вес.

В рекомендации по питанию вошли требования сбалансированности и разнообразности питания, соответствия калорийности рациона суточному расходу энергии, уменьшения количества жирной, сладкой пищи, алкоголя, соли, консервированных продуктов и увеличения потребления овощей, фруктов, высоковолокнистых продуктов, соблюдения режима питания.

Программа рассчитана на студентов, допущенных к занятиям физической культурой в вузе. Она состоит из пяти этапов. Продолжительность каждого из первых четырёх этапов составляет три недели, пятый — бессрочный. В содержании каждого периода — два раздела: подготовительный (далее «Подготовка») и основной (далее «Освоение»). В разделе «Подготовка» даются рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой, питанию, приёмам и методам самоконтроля. В разделе «Освоение» даётся содержание самостоятельных занятий, рекомендации по питанию, формам и методам самоконтроля.

Содержание разделов и итоги выполнения заданий фиксировались занимающимися в дневниках самоконтроля. На всех пяти этапах предлагался следующий порядок работы: освоить раздел «Подготовка», изучить раздел

«Освоение» и выполнить все задания; ежедневно на страницах дневника в разделе «Освоение» отмечать все сдвиги в лучшую сторону. Задания для самостоятельных занятий, по организации питания и самоконтролю студентки получали на трёхнедельный период. На первом занятии каждого из пяти этапов, на обязательных и факультативных занятиях, консультациях, во время бесед сообщались теоретические сведения по организации самостоятельных занятий, питания и контролю. Использовались разнообразные средства убеждения по организации здорового образа жизни.

Результаты исследования. Результаты педагогического эксперимента показали, что у студенток экспериментальной группы «А» после первого этапа исследований произошли существенные изменения в показателях морфоструктуры (табл. 1). Снижился вес на 2,4 кг ($t = 4,77$ при $P < 0,001$). Уменьшились расчётные показатели средних значений по группе абсолютной и относительной жировой масс (в среднем на 3,2 кг, что составило 3,9% от исходного уровня до начала эксперимента). В то же время отмечен положительный рост абсолютной и относительной мышечной массы (прирост составил 1,5 кг по средним значениям групп в значении «абсолютная мышечная масса» (АММ), или 4% по показателям «относительная мышечная масса» (ОММ)). Достоверность изменений подтверждается высокими показателями t -критерия ($P < 0,001$) при уровне вероятности 99,9%.

Предложенная методика содействовала уменьшению кожно-жировых складок. Наибольшие изменения в величинах складок достигнуты на спине, животе, бедрах, груди, плечах (задняя поверхность) ($P < 0,001$). Вместе с тем в контрольной группе «Б» (табл. 2), которая занималась по общепринятой методике сдвиги в характеристиках морфоструктуры оказались менее существенными. Так, после первого этапа исследований в расчётных показателях «абсолютная жировая масса» (АЖМ) и «относительная жировая масса» (ОЖМ) наблюдались достоверные различия между группами «А» и «Б» (АЖМ $t = 4,12$ при $P < 0,001$; ОЖМ $t = 4,03$ при $P < 0,001$). В то же время различий в абсолютной мышечной массе не наблюдалось, хотя исходный уровень АММ в экспериментальной группе «А» был меньше, чем в группе «Б». Он составил 27,1 кг в группе «А» против 25,9 кг в группе «Б», хотя $t = 1,51$

Таблица 1

Изменения в показателях морфоструктуры девушек экспериментальных групп «А» и «Б» после 1-го и 2-го этапов исследования

№	Морфометрические показатели	Статистические показатели							
		X_d		S_d		t		P	
		А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1	Длина тела, см	0,1	0	0,04	0	1,52	0	>0,05	>0,05
2	Масса тела, кг	-2,4	-2,2	0,51	0,48	4,77	4,56	<0,001	<0,001
3	АЖМ, кг	-3,2	-3,4	0,39	0,36	8,22	9,65	<0,001	<0,001
4	ОЖМ, %	-3,9	-4,4	0,34	0,38	11,51	11,56	<0,001	<0,001
5	АММ, кг	1,5	0,7	0,19	0,19	7,77	4,10	<0,001	<0,01
6	ОММ, %	4,0	2,7	0,24	0,36	16,59	7,31	<0,001	<0,001

Таблица 2

Сходства и различия морфометрических показателей у девушек экспериментальных и контрольных групп после 1-го и 2-го этапов исследований

№	Морфометрические показатели	Статистические показатели \bar{X} , σ , V , m после 1-го этапа исследований		t ; P	Статистические показатели \bar{X} , σ , V , m после 2-го этапа исследований		t ; P
		Экс. гр. «А»	Контр. гр. «Б»		Экс. гр. «Б»	Контр. гр. «А»	
		1	Длина тела, см	165,7 4,03 2,4 1,04	166,8 4,77 2,9 1,23	0,68 >0,05	166,8 4,64 2,8 1,20
2	Масса тела, кг	61,3 2,61 4,3 0,67	64,8 2,84 4,4 0,73	3,51 <0,01	62,6 2,24 3,6 0,58	61,6 2,82 4,6 0,73	1,08 >0,05
3	АЖМ, кг	15,5 2,25 14,5 0,58	19,2 2,65 13,8 0,68	4,12 <0,001	15,8 2,01 12,7 0,52	15,8 2,56 16,2 0,66	0 >0,05
4	ОЖМ, %	25,2 2,64 10,5 0,68	29,5 3,18 10,8 0,82	4,03 <0,001	25,1 2,56 10,2 0,66	25,6 3,06 12,0 0,79	0,49 >0,05
5	АММ, кг	27,1 2,42 8,9 0,62	25,9 1,89 7,3 0,49	1,51 >0,05	26,6 1,60 6,0 0,41	26,8 2,38 8,9 0,61	0,27 >0,05
6	ОММ, %	44,1 2,63 6,0 0,68	39,8 1,93 4,8 0,50	5,11 <0,001	42,5 2,18 5,1 0,56	43,5 2,57 5,9 0,66	1,15 >0,05
7	Обхват бедра, см	51,7 2,08 4,0 0,54	50,5 1,97 3,9 0,51	1,62 >0,05	51,2 1,47 2,9 0,38	51,5 1,99 3,9 0,51	0,47 >0,05

№	Морфометрические показатели	Статистические показатели \bar{X} , σ , V , m после 1-го этапа исследований		t ; P	Статистические показатели \bar{X} , σ , V , m после 2-го этапа исследований		t ; P
		Экс. гр. «А»	Контр. гр. «Б»		Экс. гр. «Б»	Контр. гр. «А»	
8	Жировые складки на спине, мм	15,4	18,0	2,34 <0,05	15,2	15,9	0,66 >0,05
		2,77	3,28		2,38	3,32	
		18,0	18,2		15,7	20,9	
		0,72	0,85		0,61	0,86	
9	Жировые складки на животе, мм	18,9	22,4	2,45 <0,05	18,1	19,3	0,85 >0,05
		3,76	4,07		3,73	3,96	
		19,9	18,2		20,6	20,5	
		0,97	1,05		0,96	1,02	

($P > 0,05$). В показателях ОММ разница существенная: 44,1 % в группе «А» и 39,8 % в группе «Б» в значениях $t = 5,11$ ($P < 0,001$).

Этот факт характеризует положительное перераспределение в процентном отношении ОЖМ и ОММ в сторону увеличения мышечной массы и снижения жировой в экспериментальной группе «А» при практически стандартном исходном соотношении этих показателей в экспериментальной группе «Б». Последнее убедительно подчёркивает эффективность предложенной методики для экспериментальной группы «А». Главным результатом воздействия экспериментальной методики является снижение величины жировых складок у девушек по всем параметрам исследуемых признаков, что существенно отличается от таковых показателей у девушек контрольной группы. Самое существенное снижение в величинах жировых складок у девушек экспериментальной группы «А» произошло в показатели жировых складок на бедре ($t = 4,73$; $P < 0,001$), задней поверхности плеча ($t = 5,13$; $P < 0,001$), передней поверхности плеча ($t = 3,97$; $P < 0,001$), груди ($t = 3,24$; $P < 0,01$). В остальных жировых складках уменьшение также существенно ($P < 0,05$). Обхватные размеры у девушек экспериментальной группы «А» и «Б» значительных отличий не имели ($P > 0,05$). Исходя из того, что обхватные размеры в целом определяют величины АММ и ОММ, а жировые складки влияют на показатели АЖМ и ОЖМ, следует, что предложенная методика в основном направлена на снижение веса, уменьшение жировых складок и проявления целлюлита.

Для подтверждения эффективности предлагаемой нами методики на втором этапе исследуемых

сравнительный эксперимент поставлен был по типу перекрёстного, когда экспериментальная группа «А» стала контрольной, а группа «Б» — экспериментальной и ей были предложены занятия по экспериментальной методике. За период педагогического эксперимента на втором этапе исследования произошли существенные сдвиги в экспериментальной группе «Б» в показателях массы тела (табл. 1) (уменьшилась на 2,2 кг), АЖМ (уменьшилась на 3,4 кг), что в целом по показателям ОЖМ отразило снижение жировой массы на 4,4 %. Отмечено положительное снижение и среднегрупповых величин жировых складок: на передней поверхности плеча уменьшилось на 2,4 мм, на задней поверхности плеча — на 3,9 мм, предплечье — на 1,1 мм, груди — на 1,9 мм, спины — на 2,8 мм, живота — на 4,3 мм, бедра — на 4,6 мм, голени — на 2,1 мм. Изменения существенны при высоких значениях t -критерия и уровня вероятности 99–99,9 % ($P < 0,01–0,001$). Исключение из экспериментальной программы группы «А» сравнительного контроля отразилось на показателях морфоструктуры у девушек в этой группе (табл. 2). Они стали набирать вес, жировые складки стали увеличиваться, что в целом отразило тенденцию возвращения исследуемых характеристик на исходный уровень. Это ещё раз подчёркивает то, что предлагаемая нами экспериментальная методика эффективна и приводит к существенным положительным результатам в сравнении с существующими традиционными методиками.

Список литературы

1. Беюл, Е. А. Ожирение / Е. А. Беюл, В. А. Оленева, В. А. Шатерников. – М. : Медицина, 1986. – 175 с.

2. Горелов, А. А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России / А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, О. Г. Румба // *Культура физ. и здоровье*. – 2010. – Вып. 2 (27). – С. 4–8.

3. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк // *Теория и практика физ. культуры*. – 2006. – № 12. – С. 21–24.

4. Лотоненко, А. В. Физическая культура и здоровье : монография / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостева, О. А. Григорьев. – М. : Евршкола, 2008. – 450 с.

5. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие для студентов ву-

зов всех направлений профилей подготовки квалификации «бакалавр» / сост. А. Э. Беланов и др. – Воронеж, ИПЦ, 2012. – 38 с.

6. Рубцова, И. В. Оздоровительные технологии на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес : дис. ... канд. пед. наук / И. В. Рубцова. – Малаховка, 2004. – 264 с.

7. Усатов, А. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А. Н. Усатов, В. Н. Усатов // *Вестн. спорт. науки*. – 2009. – № 1. – С. 45–50.

8. Физическая культура : пример. программа для вузов / сост. В. И. Ильинич, Ю. И. Евсеев. – М. : Информатика, 2000. – 72 с.

Поступила в редакцию: 2 декабря 2015 г.

Для цитирования: Рубцова, И. В. Специально-оздоровительная программа для студенток с избыточным весом / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 80–85.

Сведения об авторах

Рубцова Ирина Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Воронежский государственный университет. Воронеж, Россия. Rubtsova.i.v@yandex.ru

Кубышкина Татьяна Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Воронежский государственный университет. Воронеж, Россия. kubtv@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 80–85.

Special Health Improvement Program for Overweight Female Students

I. V. Rubtsova¹, T. V. Kubishkina²

Voronezh State University, Voronezh, Russia

¹ Rubtsova.i.v@yandex.ru; ² kubtv@mail.ru

The special experimental health-improvement program has been developed for the correction and prevention of excessive weight among female students. It includes an augmentation of physical activity and a low fat diet. With minimal time expenditures and financial costs, this programme leads to weight loss, which is confirmed by the results of the research.

Keywords: *physical education for overweight students, special health-improvement programme, academic classes, out-of-class activities.*

References

1. Beyul E.A. *Ozhirenie* [Obesity]. Moscow, Medicine Publ., 1986. 175 p. (In Russ.).

2. Gorelov A.A. *Dvigatel'naya aktivnost i zdorove studencheskoy molodezhi Rossii* [Physical Activity and Health of Student's Youth of Russia]. *Kultura fizicheskaya i zdorove* [Physical Culture and Health], 2010, vol. 2 (27), pp. 4–8. (In Russ.).

3. Zheleznyak Yu.D. *Fizicheskaya aktivnost i zdorove studentov vuzov nefizkulturnogo profilya* [Physical Ac-

tivity and Health Students are not Athletic Profile]. *Teoriya i praktika fizicheskoyi kulturyi* [Theory and Practice of Physical Culture], 2006, vol. 12, pp. 21–24. (In Russ.).

4. Lotonenko A.V. *Fizicheskaya kultura i zdorove* [Physical Culture and Health. Monograph]. Moscow, 2008. 450 p. (In Russ.).

5. *Programma uchebnoy distsipliny «Fizicheskaya kultura»* [Program of Discipline «Physical Culture»: Teaching Aid for Students of All Areas of Training Profiles Qualification of «Bachelor», ed. A. E. Belanov]. Voronezh, 2012. 38 p. (In Russ.).

6. Rubtsova I.V. *Ozdorovitelnyie tehnologii na zanyatiyah po fizicheskoy kulture so studentkami, imeyuschimi izbytochnyy ves* [Wellness Technologies in the Classroom for Physical Education with Students Overweight. Thesis]. Malahovka, 2004. 264 p. (In Russ.).

7. Usatov A.N. *Dopolnitelnyie zanyatiya fizicheskoy kulturoy kak faktor povysheniya dvigatelnoy aktivnosti studentov* [Additional Classes in Physical Culture as a

Factor in Increasing Students' Physical Activity]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sports Science Bulletin], 2009, vol. 1, pp. 45–50. (In Russ.).

8. *Fizicheskaya kultura: primernaya programma dlya vyisshih uchebnyih zavedeniy* [Physical Education: Exemplary Program for Higher Educational Institutions. ed. V.I. Ilinich, Yu.I. Evseev]. Moscow, 2000. 72 p. (In Russ.).

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ СЛОЖНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия

Исследованы вопросы взаимосвязи сложных технико-тактических действий и их зависимости от доминирующего приёма в спортивной борьбе. Разработанные комбинации приёмов базируются на основном техническом действии.

Ключевые слова: *технико-тактические действия, комбинации приёмов, техническая подготовка борцов, группа приёмов стойки, спортивная борьба, доминирующие технические действия.*

В настоящее время физическая и техническая подготовленность ряда борцов из различных стран мира имеет минимальные отличия, и практически представителей различных школ или направлений может различить лишь опытный глаз специалиста.

Быстрое изучение, осмысление и использование научной и спортивной информации обеспечивает почти сходное развитие физических качеств и технических возможностей борцов. Всё возрастающая конкуренция на международном ковре заставляет изыскивать новые резервы, использование которых в подготовке спортсменов позволит поднять её качество.

Следует признать, что технические средства, используемые борцами на соревнованиях различного ранга, претерпевают, по мнению специалистов, лишь незначительные изменения. Появление новых приёмов в настоящее время является весьма редким явлением.

В то же время арсенал «старых» приёмов применяется в ряде случаев весьма эффективно, что становится возможным за счёт некоторой модификации их структуры, но в основном благодаря эффективному увязыванию их между собой [1–3].

Учебные пособия по спортивной борьбе, наряду с описанием способов выполнения отдельных приёмов, в ряде случаев публикуют материалы о некоторых комбинациях технических действий. Описанные комбинации такого типа представлены в перечисленных работах в виде некоторой систематизации накопленного практического опыта специалистами по спортивной борьбе [1].

В то же время ни в одной методической работе по спортивной борьбе нет указания на то, каким образом лучше включать в учебно-тренировоч-

ное занятие освоение комбинаций из технических действий; нет также пояснений по вопросу индивидуализации освоения комбинаций.

Возросшие требования к зрелищности и интенсификации спортивной борьбы повлекли за собой перестройку форм освоения тактико-технических действий по пути совершенствования комбинационной борьбы, способствующей использованию большего количества ситуаций, появляющихся в ходе поединка для проведения приёмов [1; 3].

Именно поэтому организация работ по данной проблеме является актуальной и обосновывается несомненной практической значимостью.

В научно-методической литературе по спортивной борьбе отмечается, что при попытке проведения каких-либо защитных действий в ответ на конкретный атакующий приём наблюдается создание удобных ситуаций, благоприятных для проведения другого приёма. Это указание позволяет предположить, что между отдельными приёмами существует неравнозначная связь, то есть существует зависимость качественного набора атакующих действий от основного «коронного» приёма.

В данной работе рассматривается вопрос о взаимосвязи основных приёмов спортивной борьбы. Для ответа на ряд вопросов, касающихся взаимосвязи различных групп приёмов, использовалось анкетирование спортсменов высших разрядов и ведущих тренеров.

В результате анализа анкетного опроса все респонденты были разделены по критерию «основное техническое действие» на шесть групп.

Первую группу составили борцы, основным техническим действием которых является «бро-

сок прогибом», вторую — «бросок скручиванием», третью — «бросок подворотом», четвертую — «перевод рывком за руку», пятую — «перевод вращением» и шестую — «перевод нырком».

Поскольку шестая группа была представлена малочисленным составом спортсменов, расчётные данные о достоверности полученных результатов не проводились.

Проведённый анализ анкетных данных позволяет сделать ряд выводов, касающихся тактико-технического мастерства борцов всех пяти групп.

1. Большинство спортсменов для выполнения своего «коронного» приёма стремятся в поединке к двум определённым излюбленным положениям. Гораздо меньшее количество борцов осуществляют своё основное техническое действие из одного конкретного положения.

2. Составы технических действий борцов с различными «коронными» приёмами значительно отличаются друг от друга.

3. Для достижения излюбленного положения для атаки спортсменами наиболее часто применяются такие тактические варианты: выведение противника из равновесия, ложная атака, повторная атака, силовое подавление противника.

4. Достижение и сохранение определённых положений, благоприятных для выполнения излюбленного приёма, по мнению самих спортсменов, возможно при «постоянном стремлении к атаке». В то же время трудность сохранения определённого положения зависит, по их мнению, от таких обстоятельств, как «степень утомления», «удержание выигрышных баллов», «сильный соперник».

5. Основными признаками, служащими ориентиром для возможности проведения «коронного» или других технических действий, являются следующие: «поза соперника», «потеря устойчивости соперником» и «ответная реакция соперника».

6. Совершенствованию способов входа в излюбленные положения и выполнению технических действий из этих положений отводится до 60 % времени тренировочного занятия.

7. На оттачивание мастерства ведения схватки в рассматриваемых режимах борцы затрачивают примерно до пяти лет.

8. По мнению анкетированных, благоприятные для излюбленных приёмов позиции и входы в них были найдены борцами в ряде случаев са-

мостоятельно, в ряде случаев это было сделано совместно с тренерами.

9. Наиболее излюбленными средствами учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование способов достижения «предстартовых» положений для борцов всех групп, являются «специальная работа с партнёром», «учебно-тренировочные схватки» и «схватки по заданию».

Касаясь тактико-технического арсенала борцов каждой из групп, следует указать, что полученные анкетные данные требовали дополнительного обоснования, так как не давали представления о степени взаимосвязи в группах используемых технических действий.

Проведённый анализ данных анкетирования требовал дополнительного подтверждения, так как, несомненно, представления борцов могли расходиться в ряде случаев с реальным её воплощением в ходе соревновательного поединка. С этой целью нами проводилась педагогическая регистрация тактико-технических действий рассматриваемых групп спортсменов.

Анализ результатов позволил выявить следующее.

У борцов первой группы, с основным техническим действием «бросок прогибом», зафиксированы следующие количественные значения: перевод рывком за руку — 2,1 % (9-е ранговое место), перевод швунгом — 3,6 % (7–8-е место), перевод нырком — 3,6 % (7–8-е место), перевод за туловище — 12,3 % (4-е место), перевод вращением — 14,9 % (3-е место), бросок подворотом — 23,6 % (2-е место), бросок скручиванием — 6,2 % (5-е место), бросок наклоном — 1,0 % (10-е место), бросок поворотом — 0,2 % (12-е место), сваливание сбиванием — 4,1 % (6-е место), сваливание скручиванием — 0,7 % (11-е место).

Отметим, что и в других группах наблюдается преобладание в общем арсенале излюбленного технического действия, которое проявляется в форме или реальных попыток, или реализованных приёмов.

В то же время даже простой анализ позволяет отметить различие в количественном использовании различных приёмов греко-римской борьбы спортсменами с различными излюбленными приёмами.

Так, например, для борцов с основным техническим действием «бросок подворотом» обращение к проведению данного приёма в ре-

альных условиях соревновательного поединка выражается следующими количественными значениями: 22,4% — количество реальных попыток; 15,7% — количество завершённых приёмов. На долю же других технических действий в данной группе приходится: «перевод рывком за руку» — 0,9% (11-е ранговое место); «перевод швунгом» — 1,1% (9–10-е место); «перевод нырком» — 3,7% (7-е место); «перевод вращением» — 18,2% (2-е место); «бросок прогибом» — 12,9% (3-е место); «бросок скручиванием» — 4,5% (6-е место); «бросок наклоном» — 1,1% (9–10-е место); «бросок поворотом» — 2,3% (8-е место); «сваливание сбиванием» — 4,7% (5-е место); «сваливание скручиванием» — 0,6% (12-е место).

Степень реализации технических действий в условиях соревновательного поединка для большей наглядности отражена на рис. 1–5.

Для облегчения анализа гистограмм условно была принята следующая нумерация групп технических действий: перевод рывком за руку — 1; перевод швунгом — 2; перевод нырком — 3; перевод за туловище — 4; перевод вращением — 5; бросок подворотом — 6; бросок прогибом — 7; бросок скручиванием — 8; бросок наклоном —

9; бросок поворотом — 10; сваливание сбиванием — 11; сваливание скручиванием — 12.

На оси абсцисс даны условные номера двенадцати основных технических действий греко-римской борьбы, на оси ординат — процентное соотношение данных приёмов.

Проанализируем каждую из данных гистограмм позиции взаимосвязи «коронного» приёма с другими техническими действиями, учитывая при этом тактические средства спортивной борьбы.

При этом напомним, что тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также предполагает наиболее целесообразное применение борцом своей излюбленной техники исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Из представленной на рис. 1 гистограммы можно предположить, что удобная ситуация для проведения основного, характерного для данной группы технического действия «бросок прогибом» (7), чаще всего достигается благодаря

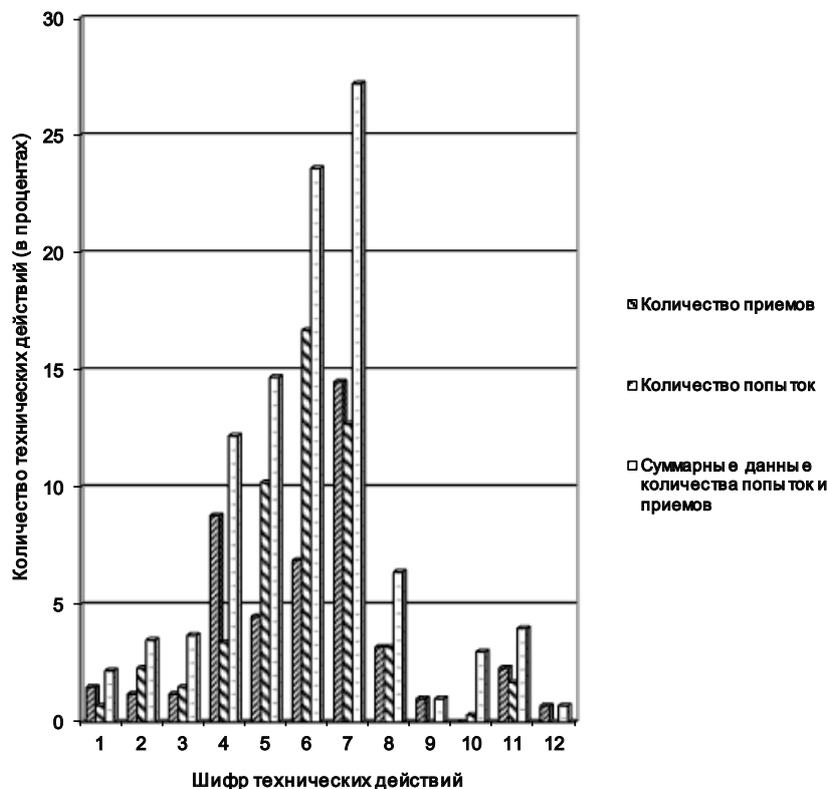


Рис. 1. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «бросок прогибом»

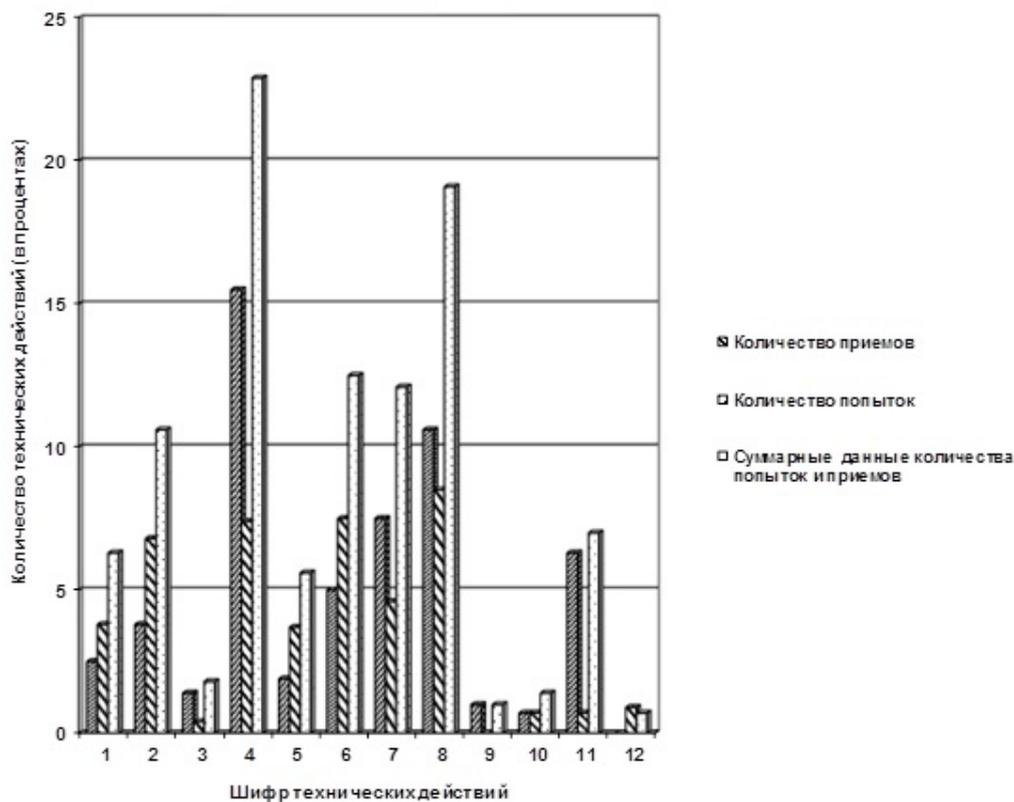


Рис. 2. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «бросок скручиванием»

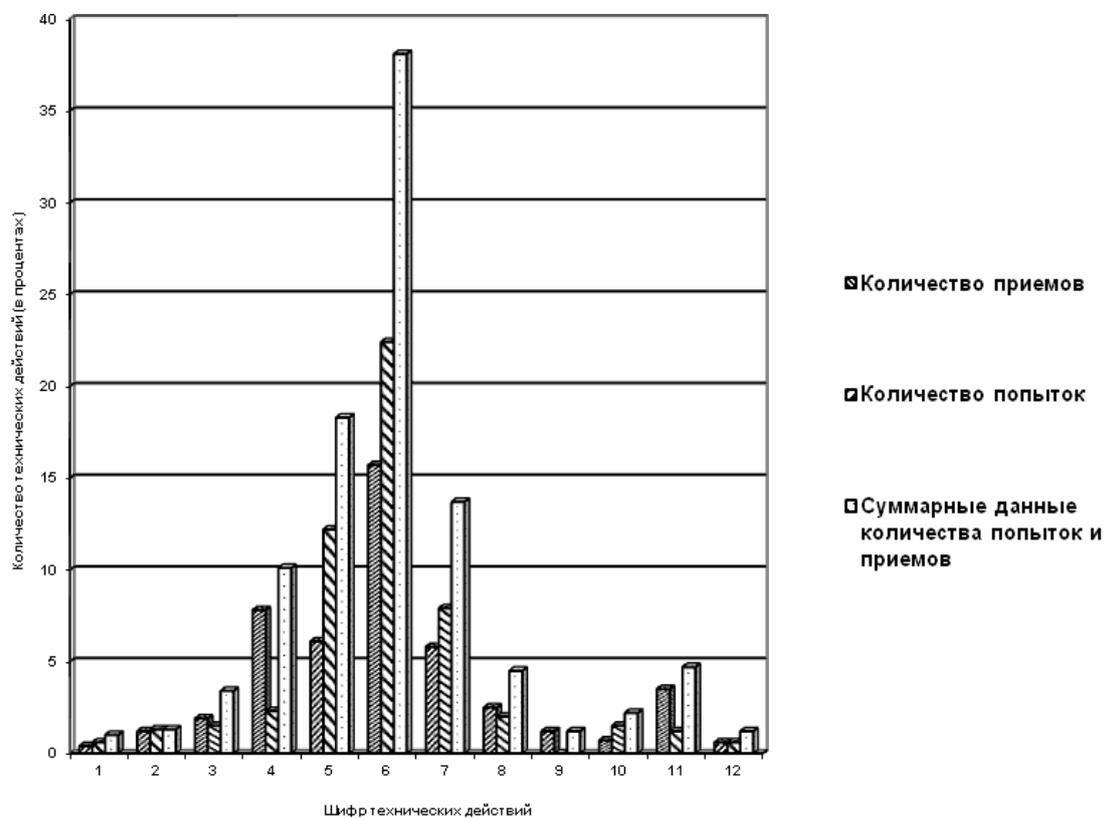


Рис. 3. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «бросок подворотом»

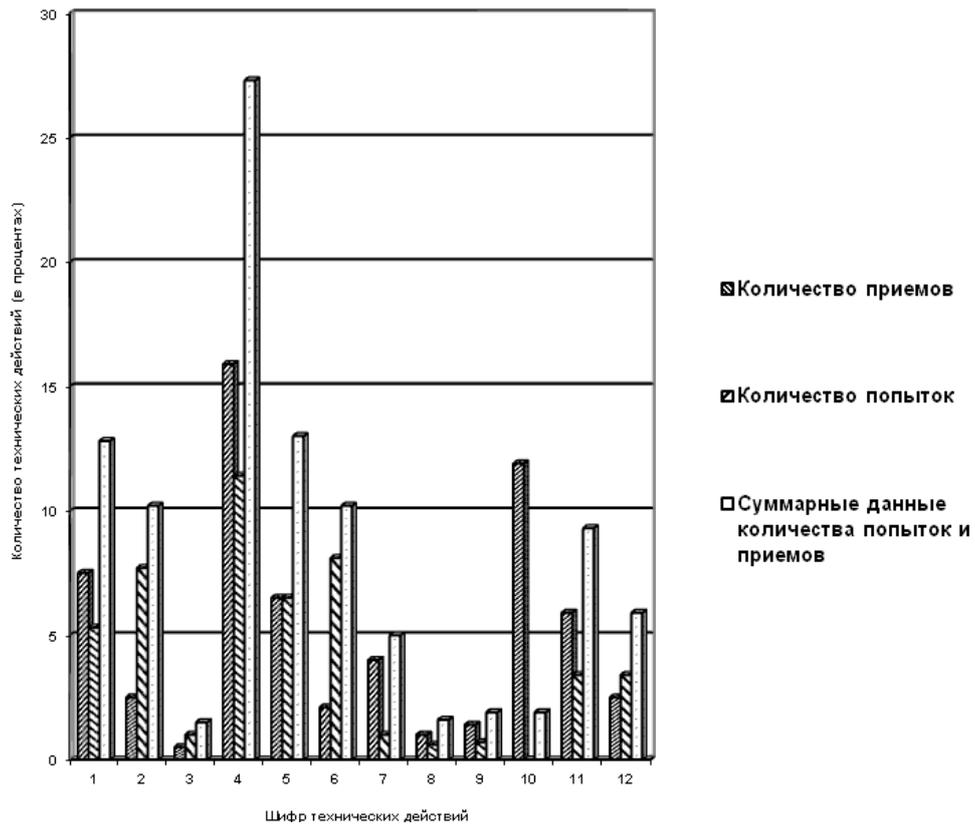


Рис. 4. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «перевод рывком за руку»

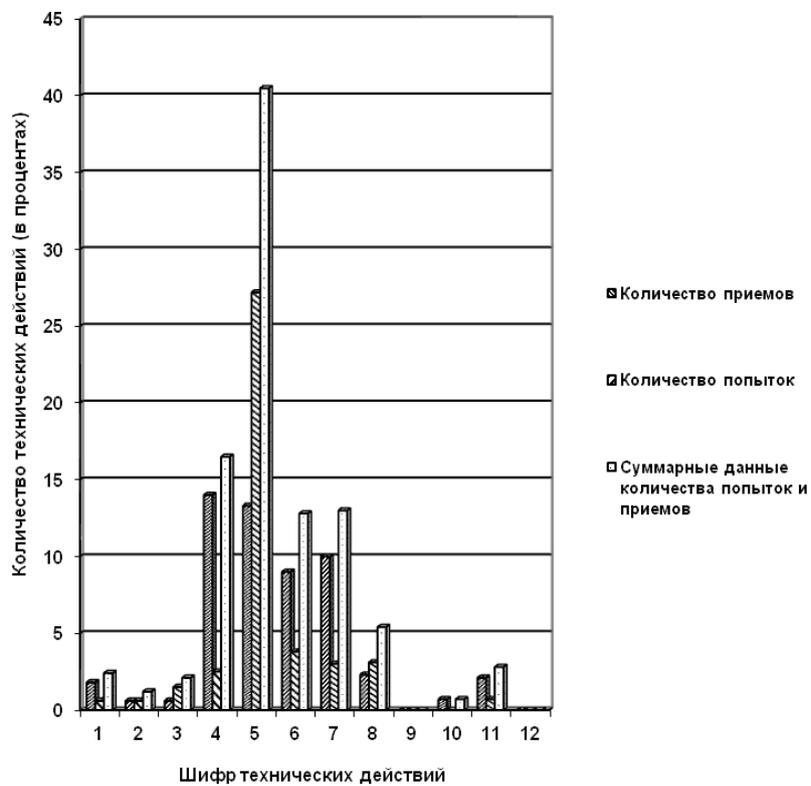


Рис. 5. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «перевод вращением»

осуществлению такого тактического варианта, как «ложная атака» — способа тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий, вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приёмов. Здесь в качестве подготавливающего приёма, роль которого заключается в том, чтобы вынудить атакуемого борца реагировать на него так, как это требуется атакующему для выполнения завершающего приёма, выступает «бросок подворотом» (6), в меньшей степени — «перевод вращением» (5).

Это предположение мы выдвигаем, соотнося количество попыток проведения приёмов 6 и 5 с числом реализованных технических действий 7.

Характерно также то, что на пути к проведению основного технического действия (7) в результате защитных действий атакуемого возникают благоприятные условия для проведения таких приёмов, как «перевод за туловище» (4), «бросок подворотом» (6), «перевод вращением» (5), а также в какой-то степени и «бросок скручиванием» (8).

Таким образом, представленный материал в какой-то мере позволяет сконцентрировать внимание при разборе этой группы на связках и комбинациях из вышеупомянутых технических действий.

Рассматривая гистограмму на рис. 2, можно обратить внимание на тот факт, что проведение «коронного» для данной группы приёма (8) становится возможным в какой-то степени благодаря тому, что атакующим применяется некоторое силовое подавление противника, осуществляется сковывание его движений, направленное на то, чтобы лишить его свободы действия и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приёмов, в данном случае приёма 8.

Утверждая это, мы исходим из количественных характеристик технических действий 4 и 2, причём как оценённых, так и не оценённых судьейским аппаратом.

В арсенале борцов с «коронным» приёмом 8, согласно анкетным данным, имеется также и такое «тактическое оружие», как «ложная атака» и «угроза». Здесь в качестве подготавливающего приёма выступают такие технические действия, как 6 и в какой-то степени 7. Данное утверждение исходит из количественной стороны проведения

реальных попыток вышеназванных приёмов.

В то же время на пути к достижению ситуаций, благоприятных для проведения «коронного» приёма (8), возникают моменты, способствующие проведению таких технических действий, как 4, 7, 11 и 6. Этот вывод вытекает из анализа количественной стороны оценённых судьейским аппаратом приёмов 4, 7, 11 и 6.

Характеризуя в целом вторую группу, можно предположить, что для приёма 8 наиболее возможной является связь с техническими действиями 4, 7, 11 и 6 и сопутствующим приёмом 2.

Для третьей группы (рис. 3) большое количество нереализованных действий излюбленного приёма 6 позволяет предполагать, что здесь имеет место такой тактический вариант, как «повторная атака», заключающаяся в том, что борец дважды (или чаще) проводит один и тот же приём. В данном случае — приём 6. Причём можно предположить, что первая попытка и все другие, кроме последней, ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной.

Доминирующий приём борцов этой группы осуществляется также благодаря проведению ложной атаки за счёт приёмов 5 и 7. Подтверждением этому является частота попыток реализации указанных технических действий.

Отметим, что на пути достижения цели, то есть проведения приёма 6, возникают ситуации, благоприятные для проведения технических действий 4, 5 и 7. Об этом свидетельствуют также количественные характеристики по реализации данных приёмов.

Таким образом, вышеизложенное указывает на то, что для борцов третьей группы с «коронным» техническим действием 6 характерна его взаимосвязь с приёмами 4, 5 и 7.

На основании анализа представленной на рис. 4 гистограммы можно предположить, что борцы с основным техническим действием 1 в большинстве случаев достигают поставленной цели как за счёт силового подавления противни-

ка, пользуясь приёмами 2 и 4, поскольку в большей части случаев их проведение связано именно с этим тактическим вариантом, так и за счёт применения способа тактической подготовки — «ложная атака», которая возможна в результате попыток к проведению приёмов 6 и 5. В то же время можно предположить, что на пути к осуществлению «коронного» приёма (1) появляется возможность для проведения технических действий 4, 5, 11. Это утверждение вытекает из количества рассматриваемых оценённых приёмов, проведённых борцами третьей группы. Причём их проведение возможно практически из того же исходного положения и захвата, который необходим для осуществления основного технического действия 1.

Для спортсменов с основным техническим действием 5 (рис. 5) характерен такой тактический вариант, как повторная атака. Это предположение вытекает из того, что борцы данной группы использовали в процессе поединка достаточно большое количество реальных попыток для проведения приёма 5. В то же время при попытке проведения указанного приёма в результате защитных действий атакуемого создаются благоприятные условия, способствующие проведению приёмов 4, 7, 6. Подтверждением этому служат количественные данные о составе реализованных технических действий 4, 7, 6.

Следовательно, обработанные по пятой группе данные позволяют сконцентрировать внимание при разборе средств борьбы данной группы

на связках и комбинациях из вышеупомянутых технических действий.

Таким образом, на основании анализа соревновательной деятельности борцов различных групп подтверждается гипотеза, о наличии неравнозначной связи между отдельными приёмами, то есть о существовании зависимости качественного набора атакующих действий от основного излюбленного приёма.

С целью математического доказательства достоверности степени взаимосвязи основного приёма борцов рассматриваемых групп с определённым набором технических действий были проведены статистические расчёты.

При этом в качестве переменных величин рассматривались:

- а) реальные попытки;
- б) реализованные технические действия определённой группы (таблица).

Необходимо отметить, что первоначальные расчёты не дали ожидаемых результатов. Явная взаимосвязь приёмов, которая прослеживалась при визуальном анализе гистограмм, не находила статистического подтверждения.

Например, при корреляционном анализе в группе 1 (основное техническое действие «бросок прогибом»), полученные коэффициенты 0,45 и 0,59 ($P > 0,05$) не подтвердили достоверности связи «броска прогибом» соответственно с приёмами «бросок подворотом» и «перевод вращением». Аналогичная картина наблюдалась и в других группах.

Корреляционный анализ определённого приёма с основными техническими действиями спортивной борьбы

Приём			I (бросок прогибом)		II (бросок скручиванием)		III (бросок подворотом)		IV (перевод рывком за руку)				V (перевод вращением)	
			1	2	1	2	1	2	1	–	2	–	–	–
Перевод	Рывком за руку	Приёмы	0,32	0,23	0,56	0,59	0,20	0,12	–	–	–	–	0,29	–
		Попытки	0,22	0,26	0,65	0,65	0,15	0,22	–	–	–	–	–	0,15
	Швунгом	Приёмы	0,43	0,50	0,59	0,42	–	–	0,30	–	0,37	–	0,15	–
		Попытки	0,35	0,45	0,55	0,49	0,25	0,20	–	0,55	–	0,50	–	0,15
	Нырком	Приёмы	0,69	0,63	0,37	0,25	0,36	0,39	0,35	–	0,15	–	0,17	–
		Попытки	0,52	0,59	0,28	0,20	0,37	0,40	–	0,30	–	0,30	–	0,25
	За туловище	Приёмы	0,87	0,75	0,96	0,80	0,90	0,87	0,90	–	0,86	–	0,96	–
		Попытки	0,88	0,79	0,90	0,82	0,85	0,90	–	0,85	–	0,75	–	0,85

Приём			I (бросок прогибом)		II (бросок скручиванием)		III (бросок подворотом)		IV (перевод рывком за руку)				V (перевод вращением)	
			1	2	1	2	1	2	1	–	2	–	–	–
Бросок	Вращением	Приёмы	0,85	0,72	0,60	0,59	0,93	0,92	0,96	–	0,87	–	–	–
		Попытки	0,88	0,75	0,65	0,45	0,94	0,89	–	0,98	–	0,89	–	–
	Подворотом	Приёмы	0,95	0,90	0,80	0,82	–	–	0,94	–	0,86	–	0,87	–
		Попытки	0,87	0,89	0,78	0,90	–	–	–	0,95	–	0,85	–	0,85
	Прогибом	Приёмы	–	–	0,89	0,90	0,85	0,87	0,99	–	0,98	–	0,89	–
		Попытки	–	–	0,92	0,89	0,85	0,90	–	0,94	–	0,94	–	0,85
	Скручиванием	Приёмы	0,91	0,87	–	–	0,99	0,90	0,32	–	0,29	–	0,86	–
		Попытки	0,88	0,93	–	–	0,68	0,92	–	0,25	–	0,20	–	0,88
Сваливание	Наклоном	Приёмы	0,52	0,36	0,26	0,35	0,21	0,10	0,30	–	0,25	–	–	I
		Попытки	–	–	–	–	–	–	–	0,20	–	0,20	–	I
	Поворотом (мельница)	Приёмы	–	–	0,16	0,35	0,20	0,10	0,46	–	0,50	–	–	0,22
		Попытки	0,10	0,13	0,20	0,30	0,25	0,18	–	I	I	–	–	I
	Сбиванием	Приёмы	0,30	0,15	0,91	0,80	0,20	0,36	0,97	–	0,90	–	0,32	–
		Попытки	0,32	0,20	0,93	0,87	0,18	0,20	–	0,94	–	0,90	–	0,20
	Скручиванием	Приёмы	0,20	0,23	–	–	0,17	0,20	0,43	–	0,50	–	–	I
		Попытки	–	–	0,17	0,35	0,17	0,51	–	0,49	–	0,49	–	I

Это заставило искать причины и дополнительные критерии для подтверждения визуально просматриваемых взаимосвязей. Такой критерий был выделен — это количество позиций, из которых борцы рассматриваемых групп, по их предположению, могли проводить свой круг излюбленных технических действий.

Основанием для выбора данного критерия служит простой биохимический анализ, так как в спортивной борьбе совершенно очевиден тот факт, что исходной позиции для атаки соответствует лишь свой круг возможных технических действий, и, следовательно, изменение позиции повлечёт за собой изменение и набора сопутствующих возможных для проведения технических действий.

Ряд анкетированных борцов утверждали, что своё основное техническое действие они проводят из одного конкретного положения (подгруппа 1), другие же смогли добиться осуществления излюбленного приёма из нескольких динамических ситуаций (подгруппа 2). Каждая

группа борцов с определённым основным техническим действием была разделена на две подгруппы в зависимости от количества исходных положений, служащих для проведения излюбленного приёма. Исключение составила V группа, где отсутствовали спортсмены, для которых была бы характерна только одна благоприятная позиция.

Таким образом, на основании анализа соревновательной деятельности борцов различных групп подтверждается мысль о наличии неравнозначной связи между отдельными приёмами, то есть о существовании зависимости качественного набора атакующих действий от основного излюбленного приёма.

Процесс совершенствования мастерства борцов необходимо организовывать на основе излюбленного технического действия в комбинации с другими приёмами, попытки выполнения которых обеспечивают достижение «ключевой стартовой ситуации» для выполнения основного приёма, или же осуществление основного техническо-

го действия приводит к возможности проведения сопутствующих приёмов в рамках выделенного комплекса.

Таким образом, тактико-технический комплекс представляет собой совокупность направленных действий атакующего борца, в результате которых открывается возможность для проведения излюбленного приёма, тогда как стремление к его проведению обеспечивает возможность осуществления других технических действий.

Тактико-технический комплекс — это совокупность сложных тактико-технических действий, характерных для групп борцов с определёнными излюбленным приёмом.

Вывод. Результаты статистической обработки полученных данных о соревновательной деятельности ведущих борцов подтвердили достоверность степени связи основного для каждой груп-

пы приёма с определённым качественным набором технических действий.

В то же время ещё раз была доказана зависимость круга технических действий от исходного положения, что подтвердили расчёты, сделанные с введением дополнительного критерия.

Список литературы

1. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2013. — № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 5. — С. 18–21.
2. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г. С. Туманян. — М. : Академия, 2006. — 592 с.
3. Смоляр, С. Н. Оптимизация процесса обучения сложным технико-тактическим действиям в спортивной борьбе : монография / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин. — Хабаровск, 2004. — 92 с.

Поступила в редакцию: 29 октября 2015 г.

Для рецензирования: Смоляр, С. Н. Особенности формирования комплексов сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 86–95.

Сведения об авторах

Смоляр Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Царева Любовь Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Мулин Владимир Васильевич — профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 86–95.

Peculiarities in the Formation of Sets of Complex Technical and Tactical Actions in Wrestling

S. N. Smolyar, L. V. Tsareva, V. V. Moulin

Far Eastern State Transport University, Khabarovsk, Russia
root@festu.khv.ru

The article is devoted to the interaction of technical and tactical actions and to their dependence on the dominant technique in wrestling. The developed technique combinations are based on the main technical action.

Keywords: *technical and tactical actions, combinations of techniques, technical training fighters, a group of techniques racks, wrestling, dominating technical actions.*

References

1. Beloedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Povyshenie funktsionalnoy podgotovlennosti nachinayuschih edinobortsev metodom krugovoy trenirovki [The Rise of Functional Training Aspiring Martial Artists Method of Circuit Training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 18–21. (In Russ.).
2. Tumanyan G.S. *Shkola masterstva bortsov, dzyudoistov i sambistov* [School of Excellence Wrestlers, Judoists and Sambo Wrestlers]. Moscow, 2006. 592 p. (In Russ.).
3. Smolyar S.N., Tsareva L.V., Mulin V.V. *Optimizatsiya protsessa obucheniya slozhnyim tehniko-takticheskim deystviyam v sportivnoy borbe* [Optimization of the Process of Learning Complex Technical and Tactical Actions in Wrestling]. Khabarovsk, 2004. 92 p. (In Russ.).

БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Е. А. Якимова

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

Рассматриваются возможности учёта биомеханических критериев в тренировочно-соревновательном процессе единоборцев. Установлено, что использование в процессе учебно-тренировочных занятий комплекса упражнений скоростно-силовой направленности, разработанных на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности и направленных на развитие аэробных возможностей, приводит к существенной оптимизации физической, технико-тактической и функциональной подготовки спортсменов-борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: *греко-римская борьба, биомеханические критерии, аэробные возможности, учебно-тренировочный процесс, спортивная тренировка, двигательные качества.*

В настоящее время сфера спорта характеризуется исключительно интенсивным развитием и непрекращающимся ростом спортивных достижений. Это служит конкретным отражением одного из самых существенных и наименее изученных социальных явлений — нарастания темпов ускорения общественного прогресса.

Для спортивной деятельности характерна противоречивость интенсификации её развития. С одной стороны, резко возросли и продолжают повышаться параметры задаваемых нагрузок, что приводит к значительным тратам времени на тренировки и восстановление, угрозе энергетического истощения; усиливается антропогенное и не всегда положительное воздействие человека на природу; совершенствуется управленческое, материально-техническое, кадровое, финансовое, научно-методическое обеспечение в сфере спорта. Всё это отражает ускоренно-возрастающие тенденции в интенсификации спортивной тренировки. С другой стороны, прирост максимальных индивидуальных результатов и достижений мирового уровня даётся со всё большим трудом, наблюдается замедленно-возрастающая тенденция в повышении максимальной спортивной результативности [3].

Разрешение противоречия между замедлением темпов прироста максимальных спортивных достижений и значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение постоянного повышения результата представляется возможным, в первую очередь, путём оптимизации тренировочного процесса, в том числе благодаря ис-

пользованию современных достижений медико-биологических наук.

Цель работы — изучение особенностей тренировочного и соревновательного процесса в единоборствах, морфофункциональных характеристик спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе, и разработка на основе полученных данных системы биологического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса, оптимизированной для данного вида спорта на основе биомеханических критериев.

Экспериментальное исследование проводилось на базе научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни Мордовского государственного педагогического института им. М. Е. Евсевьева и Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по греко-римской борьбе им. А. Мишина (Саранск).

В исследованиях принимали участие 28 спортсменов школы олимпийского резерва в возрасте 17–20 лет (20 кандидатов в мастера спорта (КМС), 8 мастеров спорта (МС)). Участники эксперимента были разделены на две группы — контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 14 чел. в каждой группе (по 10 спортсменов-КМС и 4 спортсмена-МС).

На начальном этапе исследования на основании изучения видеозаписей и непосредственного педагогического наблюдения тренировочных и в большей степени соревновательных схваток в соревнованиях различного уровня нами был

проведён анализ биомеханики движений в греко-римской борьбе.

Оказалось, что с позиций биомеханики основными задачами поединка борцов являются: 1) перемещение сопротивляющегося соперника из одного какого-либо положения в другое, поощряемое правилами соревнований; 2) удержание соперника в определённом, оцениваемом судьями положении. При этом, если учитывать все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки, как правило, осуществляются экономично и эффективно [2].

Как показала практика, сложность приёмов борьбы во многом зависит от особенностей кинематических цепей, образованных обоюдным захватом, и помех со стороны соперника. Атакующий борец, если рассматривать его движения в сагиттальной плоскости (сбоку), может бросить соперника вперёд на грудь и назад на спину, повернув его тело вокруг поперечной оси на 90° . В первом случае бросок оценивается невысокими баллами, во втором — высокими [5; 6].

Чтобы соперник упал вперёд на спину, атакующим спортсменам приходилось поворачивать его тело вокруг поперечной оси на 270° . Для выполнения подобного действия атакующему, в случае расположения грудью к груди соперника, было необходимо в броске назад, прогибаясь, описать дугу в 180° . В этом случае он перебрасывал соперника через мост, а соперник, описав вокруг поперечной оси дугу в 270° , оказывался на спине или на мосту. Проведённый анализ показал, что этого же можно добиться, если предварительно повернуться к сопернику спиной и, сгибаясь вперёд и падая, увлечь его за собой.

В процессе проведения тренировочных и соревновательных поединков наблюдаемых нами спортсменов броски вперёд проводились не в одной, а в трёх плоскостях. Так, выполнялся поворот не на 180° , а на 90° , и в то же время вместе с соперником атакующий совершал поворот вокруг своей продольной оси на 180° . Чтобы опрокинуть соперника назад на спину, атакующему в одном случае было достаточно наклониться вместе с ним вперёд, в другом — зайдя за соперника, прогнуться назад вместе с ним.

При бросках часто возникала необходимость выполнить предварительный вертикальный отрыв соперника от ковра, что было возможно при

условии подведения собственного центра тяжести борца под центр тяжести соперника. Для перемещения соперника (после отрыва) в горизонтальное положение к его телу было необходимо приложить разнонаправленные силы, чтобы создать момент вращения.

При выведении соперника из равновесия (без предварительного отрыва от ковра) атакующему борцу приходилось прилагать к верхней точке его тела силу, которая оказывалась верхней составляющей пары сил. В этот момент общий центр масс (ОЦМ) тела становился осью вращения. Если соперник не успевал переставить ноги в сторону опрокидывания и сохранить равновесие, то появлялась возможность уменьшить его момент устойчивости и этим вывести проекцию ОЦМ за край площади опоры. Это становилось возможным в том случае, когда удавалось создать больший опрокидывающий момент, чем момент устойчивости, для чего было необходимо увеличить силу рывка (толчка) или приложить усилие в наиболее высокой точке.

Анализ данных, полученных при проведении педагогического наблюдения, свидетельствует о том, что особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен может увеличить скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по ковру, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила. В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приёма [4].

С целью оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности нами был составлен комплекс заданий и упражнений, подобранных по биомеханическому критерию соответствия, и представленный в виде плана-схемы учебно-тренировочного занятия скоростно-силовой направленности.

Учебно-тренировочный процесс отобранных для участия в исследовании спортсменов в процессе наблюдения осуществлялся у представителей КГ и ЭГ по различным программам. Представители КГ обучались по традиционной программе, принятой в школе олимпийского резерва, а представители ЭГ — по экспериментальной программе, предполагающей занятия по специально разработанному плану-схеме.

Для оценки эффективности предложенного нами комплекса у представителей КГ и ЭГ дважды проводилось определение показателей физической, технико-тактической и функцио-

нальной подготовленности: на начальном этапе (до проведения занятий в ЭГ по экспериментальной программе) и на заключительном этапе (после 11 мес. занятий ЭГ по предложенной программе).

Исходные данные физической, технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов представлены в табл. 1.

По истечении 11 мес. тренировок была проведена повторная оценка показателей физических качеств, технико-тактической и функциональной подготовленности представителей КГ и ЭГ. Результаты проведённой оценки представлены в табл. 2.

Оказалось, что у представителей КГ в процессе учебно-тренировочных занятий на протяжении 11 мес. несколько улучшились показатели следующих двигательных качеств: скоростно-силовых (прыжок в длину с места — на 9,8%), быстроты (результат в беге на 30 м

Таблица 1

Исходные показатели физической, технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов

Параметр	Тест	Показатель		Достоверность различий
		КГ	ЭГ	
<i>Физические качества</i>				
Общая выносливость	Бег 3 000 м (мин, с)	10.55,8	10.49,7	>0,05
Силовая выносливость	Приседания с партнёром своего веса (кол-во раз)	36,8 1,0	37,5 1,1	>0,05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	225,0 4,6	222,0 4,8	>0,05
Статическая сила	Становая динамометрия (кг)	228,0 4,0	217,0 5,1	>0,05
Быстрота	Бег 30 м (с)	5,0 0,08	4,8 0,07	>0,05
Специальные скоростно-силовые качества	8 бросков манекена (с)	17,6 1,1	17,8 0,9	>0,05
Специальная выносливость	Тест КСВ — броски манекена (ед.)	149,0 2,0	146,0 2,3	>0,05
<i>Функциональные качества</i>				
Физическая работоспособность	Тест PWC170 (кгм/мин)	1 411,6 50,5	1 410,9 56,1	>0,05
Аэробные возможности	МПК (мл/кг)	39,2 5,3	38,3 4,1	>0,05

Изменение показателей физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в течение эксперимента

Параметр	Тест	КГ		ЭГ	
		До	После	До	После
<i>Физические качества</i>					
Общая выносливость	Бег 3 000 м (мин, с)	10.55,8±2,8	11.03,6±3,4 <i>p</i> > 0,05	10.49,7±3,2	10.20,4±2,9 <i>p</i> < 0,05
Силовая выносливость	Приседания с партнёром своего веса (кол-во раз)	36,8±1,0	37,2±1,3 <i>p</i> > 0,05	37,5±1,1	38,1±0,9 <i>p</i> < 0,05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	225,0±4,6	247,0±4,8 <i>p</i> > 0,01	222,0±4,8	248,0±4,3 <i>p</i> < 0,01
Статическая сила	Становая динамометрия (кг)	228,0±4,0	232,0±3,8 <i>p</i> > 0,05	217,0±5,1	241,3±3,6 <i>p</i> < 0,05
Быстрота	Бег 30 м (с)	5,0±0,08	4,7±0,06 <i>p</i> < 0,05	4,8±0,07	4,6±0,4 <i>p</i> > 0,05
Специальные скоростно-силовые качества	8 бросков манекена (с)	17,6±1,1	17,1±1,0 <i>p</i> > 0,05	17,8±0,9	16,8±1,1 <i>p</i> > 0,05
Специальная выносливость	Тест КСВ — броски манекена (ед.)	149,0±2,0	164,0±2,1 <i>p</i> > 0,01	146,0±2,3	169,0±2,5 <i>p</i> < 0,001
<i>Функциональные качества</i>					
Физическая работоспособность	Тест PWC170 (кгм/мин)	1411,6±50,5	1478,3±54,2 <i>p</i> < 0,05	1410,9±56,1	1622,4±68,7 <i>p</i> < 0,05
Аэробные возможности	МПК (мл/кг)	39,2±5,3	41,3±4,7 <i>p</i> > 0,05	38,3±4,1	44,8±4,2 <i>p</i> < 0,05

улучшился на 6 %) и физической работоспособности (4,7 %). Достоверных изменений уровня статической силы, общей и специальной выносливости, аэробных возможностей обнаружено не было.

Результаты использования экспериментального комплекса упражнений показали, что у спортсменов ЭГ достоверно (на 26 см) увеличилась длина прыжка с места (скоростно-силовые качества), возросла статическая сила. Значительно улучшились показатели специальной выносливости (на 15,8 %), физической работоспособности (на 15 %), существенно возросли аэробные возможности организма (16,9 %). Кроме того, согласно полученным нами данным, несколько улучшились показатели общей и силовой выносливости представителей ЭГ в отличие от спортсменов, составляющих КГ (на 3,7 и 6,4 % соответственно). У спортсменов, занимавшихся по экспериментальной методике, наметилась тенденция к повы-

шению быстроты и специальных скоростно-силовых качеств.

Педагогические наблюдения, проводившиеся нами в условиях реальных соревнований, показали, что у представителей ЭГ достоверно увеличилось количество оценённых атак (на 28,6 %) и значительно возросла эффективность защиты (на 30,2 %). При достоверно возросшем количестве реальных атак несколько выросла их эффективность (на 26,4 %).

Таким образом, использование в процессе учебно-тренировочных занятий экспериментальной программы, включающей упражнения скоростно-силовой направленности, разработанные на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности, а также упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей, привело у представителей ЭГ к более выраженным изменениям показателей физической, технико-тактической и функ-

циональной подготовленности (по показателям теста PWC170 и МПК), по сравнению со спортсменами, занимающимися по традиционной программе.

В связи с этим можно заключить, что тренировки по технико-тактическому и функциональному совершенствованию должны иметь конкретное алгоритмическое предписание с выполнением определённых заданий и упражнений, подобранных по биомеханическому критерию соответствия и сконцентрированных в заданном временном интервале, отвечающему биохимическому и биоэнергетическому критериям соответствия [1].

Упражнения специальной физической направленности, специально-борцовские упражнения, отобранные с учётом конкретного этапа освоения технических приёмов и по биомеханическому критерию соответствия, обеспечат более эффективное развитие специальных двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Поступила в редакцию: 6 ноября 2015 г.

Для цитирования: Якимова, Е. А. Биологическое обоснование тренировочно-соревновательной деятельности в единоборствах / Е. А. Якимова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 96–101.

Сведения об авторе

Якимова Елена Алексеевна — кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева. Саранск, Россия. jakimovalena@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 2, pp. 96–101.

Biological Justification of Competitive and Training Activities in Combat Sports

E. A. Yakimova

Mordovian State Pedagogical Institute named by M. E. Evsev'ev, Saransk, Russia
jakimovalena@mail.ru

The article discusses the possibility to account for biomechanical criteria in a competition and training of wrestlers. It is shown that the employment of exercises oriented on an increase of speed and power, developed on the basis of biomechanical criteria of the special motor activity aimed at the development of aerobic capacity leads to significant optimization of physical, technical, tactical and functional abilities of wrestlers of the greco-roman style.

Keywords: *greco-roman wrestling, biomechanical criteria aerobic capacity, training process, sports training, motor quality.*

Список литературы

1. Акопян, О. А. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / О. А. Акопян // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 21–23.
2. Апойко, Р. Н. Греко-римская борьба : учеб. пособие / Р. Н. Апойко, С. В. Коваленко, А. В. Шевцов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 136 с.
3. Гожин, В. В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы : учебник / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 168 с.
4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : науч.-метод. пособие / А. П. Губа. – М. : Совет. спорт, 2012. – 384 с.
5. Самургашев, Р. В. Борьба греко-римская : учебник / Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика, А. С. Кузнецов, И. И. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 398 с.
6. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР / Ю. А. Шулика, И. И. Иванов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 690 с.

References

1. Akopyan O.A. Formirovanie metodiki podgotovki bortsov greko-rimskogo stilya v novyih usloviyah sorevnovatelnoy deyatel'nosti [Formation of the Method of Preparation of Wrestlers of the Greco-Roman Style in New Conditions of Competitive Activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and Practice of Physical Culture], 2006, vol. 2, pp. 21–23. (In Russ.).
2. Apono R.N., Kovalenko S.V., Shevtsov A.V. *Greko-rimskaya borba* [Greco-Roman wrestling: proc. manual]. St. Petersburg, 2012. 136 p. (In Russ.).
3. Gogin V.V. *Teoreticheskie aspekty tehniki i taktiki sportivnoy borbyi* [Theoretical Aspects of Technique and Tactics of Sports Wrestling]. Moscow, 2013. 168 p. (In Russ.).
4. Guba V.P., Lip A.P. *Osnovy sportivnoy podgotovki: metody otsenki i prognozirovaniya (morfobiomehanicheskiy podhod)* [Fundamentals of Sports Training: Methods of Assessment and Prediction. Morphobiochemical approach]. Moscow, Soviet sport Publ., 2012. 384 p. (In Russ.).
5. Samurgashev R.V., Shulika Y.A., Kuznetsov A.S., Ivanov I.I. *Borba greko-rimskaya* [The Greco-Roman style. Textbook]. Moscow, 2004. 398 p. (In Russ.).
6. Shulika Y.A., Ivanov I.I. *Greko-rimskaya borba* [Greco-Roman Wrestling. Textbook for sports school]. Rostov on Don, 2004. 690 p. (In Russ.).

УДК 796.8
ББК 75.715

COMBAT SPORTS: LEGAL ASPECTS

V. D. Ivanov, V. A. Valiullina

Chelyabinsk State University, Russia, Chelyabinsk

This article defines legal aspects of sports in the field of martial arts, namely, criminal legal issues, their problems and solutions.

Keywords: *sports, martial arts, athlete, law crime.*

Competitive activity takes up one of the principal places in education and prevention of law-infringement.

One of the main interests of people is sport. Sports activities provide opportunities for a thorough development of personality. They inculcate discipline; make it possible to improve one's physical and moral aspects [3].

Nowadays the system of management of Physical Education and Sports in Russia is far from perfect on both federal and regional levels. Legal bases of the Physical Education and Sports sphere don't allow for a complete fulfillment of each citizen's constitutional right to join physical education classes. Neither does the legislation permit full-grown development of professional sports [1; 2].

In an address by the President of Russian Federation V. V. Putin to the federal assembly on 04.12.2014 it is mentioned that "the development of a country doesn't depend solely on an economic success, but also to a large extent on spiritual and physical health of the nation... The health of a nation today depends not only on the public healthcare, but also on the lifestyle of people".

In an action plan in the areas of Social Policy and Modernization of Economics, which was put to force by the Government of Russian Federation on October 29 (№ 1507-р), the development of popular physical education and sports is considered to be one of the strategic aims of the Government's social policy [5].

The objectives of the work are: to consider legal aspects of martial arts, take into account difficult issues, analyze sports legislation and expound on the methods of combating crime in this area.

The topic "Legal aspects in the area of martial arts" has been chosen for a reason. Interest to sports in general and to martial arts in particular is steadily growing and a lot of measures were taken in Russia during the recent years for the promotion and development of it. The Government takes an active part in the creation of the infrastructure, it supports athletes and coaches.

But at the same time the competitive factor of combat sports has a criminogenic side to it.

At present we are faced with the problem of a poor development of sports legislation in Russia. There are many difficulties concerning the evaluation and punishment of crimes committed by professional martial artists.

Many sportsmen that have special training in the area of power- and mixed martial arts (wushu, karate, aikido, taekwondo, jiu-jitsu, judo, sambo) take classes at commercial sports groups that usually omit serious and responsible educational work. Not to mention that "sports" shadow economy involves organization and conduction of ultimate fighting contests that often lead to severe injuries or even death of fighters.

Mass media demonstrates statistics of the increase of criminality among novice martial artists: racket rises by 35%, hooliganism — 30%, theft — 40%, sports forgery — 30%, usury — 15%, other — 2%.

The statistics' conclusion is that violation of sports ethics by sports school students has a nature of a criminal act [6].

This confirms a criminal case of a 25-year-old Dagestan native Rasul Mirzaev who murdered a 19-year-old Ivan Agafonov. Rasul, being a world champion of mixed martial arts, had an obvious advantage over Ivan.

Intentional harm infliction during sports events is quite a widespread phenomenon that doesn't usually lead to a criminal responsibility for the aggressor when such an action takes place in a contact sport (karate, hand-to-hand fighting, sambo, etc.) [7].

"A use by martial artists of their skills is in effect a use of a weapon that they employ consciously, violently and mercilessly. Martial artists benefit from their superior strengths over other citizens and appeal for help to sports organizations and coaches that can find mitigating factors to downplay their crimes", replies the Council of the Federation of Russia.

The Federal Law "About physical education and sports in Russian Federation" lacks the legal norm that would define the liability of people specially trained in martial arts in case they use their abilities against defenseless citizens [3].

State Duma deputies propose a stricter punishment for the crimes committed by people who have a special training in the sphere of martial arts. The authors of the draft law "About making changes in the Penal code of Russian Federation" are the deputies of the political fraction LDPR. In the explanatory memorandum to the draft law they note that "delinquency levels among athletes are rather high". Some sportsmen suffer socio-psychical deformation of character during their trainings.

The authors of the draft law propose adding to the Penal code the new article 105.1 "Murder or infliction of physical harm by a person trained in martial arts". Its first part suggests a punishment for a murder: deprivation of liberty for a period of 10 to 15 years with the limitation of liberty for the period of 6 months to 2 years. The second part of the article prescribes punishment for a grievous bodily harm inflicted with a special cruelty, for hire or out of mercenary motives; when it is connected with robbery, extortion or banditry, as well as for motives of political, ideological, racial, national or religious hate. Such crimes are punished with a deprivation of liberty for a period of 7 to 12 years with a 1-million-ruble fine. Moreover, the draft law authors believe that it is necessary to include the new aggravating circumstance — commit-

ment of a crime by a person trained in martial arts — to the article 63 of the Penal code [5].

Problems of combating the martial artists' criminal offences are defined by a number of circumstances.

Firstly, the number of grave crimes grows among juvenile martial artists as well as the severity of caused damage; motivation for crime commitment becomes more exaggerated.

Secondly, martial arts' techniques are often employed in crimes, thereby increasing their social danger.

Thirdly, destructive sentiments among the youth, the cult of physical strengths may attribute to the high overall crime level, including violent crimes [8].

The improvement of the effectiveness of crime prevention among martial artists by the means of Penal legislation should be considered one of the most urgent problems.

A matter of prosecution of athletes who have caused bodily harm to their opponents depends on several factors: an intention to cause harm and violate rules of a competition; nature of injuries caused to the opponent. To assess such actions correctly it is advisable to: a) introduce the article "Infringement of the rules of sports competitions" to the Penal legislation; b) decriminalize infliction of trivial bodily injuries at sports contests as such injuries are often unavoidable. Moreover, legal cases concerning them would unnecessarily enlarge criminal repression [7].

Thus, the analysis of various situations in which sports and crime are interconnected emphasizes the most urgent ones. Solving them requires a certain improvement of other law branches, in particular the one that regulates physical education and sports:

In order to guarantee the citizens their right of self-defense, it is necessary to make following additions to the Penal code article 13 "Statutory self-defense":

a) a right for a self-defense exists regardless of age, motives of an assaulter and if there had been a possibility to flee or to avoid the infliction of damage in other way;

b) to exceed the limits of justifiable self-defense means to intentionally cause death, grave or medium bodily harm when it could be avoided;

c) a person who for the reasons of fright, agitation or carelessness wasn't able to properly assess the danger of the situation and thus exceeded the limits of statutory self-defense may be absolved by jury from criminal liability or may receive a milder punishment [9];

d) to introduce to the law of Physical Education and Sports a clear concept of a preventive role of sports in juvenile criminality;

e) to introduce to the law of Physical Education and Sports limitations on training of certain categories of adolescents (with previous convictions for lucrative crimes or crimes against a person, and for the teenagers with mental handicap); to authorize only the coaches qualified in the areas of sports and pedagogy for the training of adolescents.

Having analyzed this problem it is possible to conclude that all the mentioned measures make possible the increase of the effectiveness of combating crime committed by sportsmen who practice martial arts.

Scientific literature

1. Конституция Российской Федерации : офиц. текст. – М. : Проспект, 2008.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации : Федер. закон Рос. Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 27 июля 2009 г. № 215-ФЗ).
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федер. закон Рос. Федерации от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ.

Поступила в редакцию: 26 ноября 2015 г.

Для цитирования: Ivanov, V.D. Combat Sports: Legal Aspects / V.D. Ivanov, V. A. Valiullina // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 102–104.

Информация об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Валиуллина Виктория Альбертовна — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vika-val96@mail.ru

References

1. *Konstitutsiya Rossiyskoy Federatsii* [The Constitution of the Russian Federation]. Moscow, 2008. (In Russ.)
2. *Ugolovnyiy kodeks Rossiyskoy Federatsii: Federalnyiy zakon ot 13.06.1996 № 63-FZ* [Criminal Code of the Russian Federation: Federal Law of 13.06.1996, no. 63-ФЗ] (In Russ.).
3. *O fizicheskoy kulture i sporte v Rossiyskoy Federatsii: Federalnyiy zakon Rossiyskoy Federatsii ot 4 dekabrya 2007 g. N 329-FZ* [On Physical Culture and Sport in the Russian Federation: the Federal law of the Russian Federation of 4 December 2007 no. 329-FZ]. (In Russ.).
4. Balsevich V.K. Perspektiva razvitiya obschey teorii i tehnologiy sportivnoy podgotovki i fizicheskogo vospitaniya [The Prospect of Development of General Theory and Technologies of Sports Training and Physical Education]. *Teoriya i praktika fizkulturyi* [Theory and Practice of Physical Culture], 1997, no. 6. (In Russ.).
5. O praktike naznacheniya sudami ugolovnogo nakazaniya. Postanovlenie Plenuma Verhovnogo Suda RF ot 11.06.1999 g. no. 40. [About Practice of Appointment

by Courts of Criminal Punishment. The Resolution of the Plenum of the Supreme Court of 11.06.1999, no. 40]. *Byulleten Verhovnogo Suda RF* [Bulletin of the Supreme Court], 2012, no. 8. (In Russ.).

6. *Statisticheskie dannyye o prestupnosti i pravonarusheniyah po RF* [Statistics on Crime and Offences of the Russian Federation]. Moscow, 2012. 49 p. (In Russ.).

7. Ignatov A.N. Sport, prestupleniya, otvetstvennost [Sports, Crimes, Responsibility]. *Chelovek i zakon* [The Man and the Law], 2001, no. 11–12. (In Russ.).

8. Rodichenk V.S. Aktualnyie problemy vida sporta [Actual Problems of Sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey* [Theory and Practice of Physical Culture], 2003, no. 5. (In Russ.).

9. Yushkov Yu.N. Institut neobhodimoy oborony i ego rol v borbe s prestupnostyu v sovremennyih usloviyah [The Institute of Necessary Defence and its Role in the Fight Against Crime in Modern Conditions]. *Gosudarstvo i pravo* [The State and Law], 2002, no. 4. (In Russ.).

УДК 37.04
ББК 451

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И. С. Лилякова

*Институт сервиса, туризма и дизайна, филиал Северо-Кавказского федерального университета,
Пятигорск, Россия*

Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, студенты, здоровье, субъективные факторы, мотивация, потребности.*

Здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность [3]. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самодеятельных занятий физической культурой и спортом, объединённых термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности [5].

Специалист, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании [1]. Известно, что высшая школа получает на каждом этапе своего развития новый социальный заказ по повышению качества

знаний специалистов и улучшению общей работоспособности. Достижение цели во многом зависит от объёма и содержания двигательной активности, использования различных форм и средств физической культуры [2]. Известно, что интенсификация обучения приводит студентов-первокурсников к повышенной утомляемости, что и определяет поиск новых форм и методов работы по физической культуре. Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как лично значимая и как общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно [4]. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

С целью определения различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями

ми среди студентов Института сервиса, туризма и дизайна (филиал Северо-Кавказского федерального университета в г. Пятигорске) нами изучалось их субъективное отношение к физической культуре, определялись место и роль занятий в структуре интересов личности. У 46,8% опрошенных занятия физическими упражнениями повышают общий уровень здоровья, у 34,0% — улучшают общее настроение и самочувствие. Спортивное мастерство повышается у 12,5% студентов, у 6,7% совершенствуется техническое мастерство. Определено, что 31,8% первокурсников и 40,6% второкурсников (в обоих случаях юноши) предпочитают в свободное время дополнительно заниматься самостоятельно. Для проверки содержания самостоятельных форм занятий мы провели эксперимент на двух группах. Первая группа занималась самостоятельно игровыми видами спорта без контроля преподавателя, вторая группа — под контролем преподавателя по заранее подготовленным заданиям. Обе группы занимались по 1 ч 3 раза в неделю. При сравнении полученных данных нами выявлено, что двигательная активность участников первой группы оказалась значительно ниже, моторная плотность составила 20–26% при 50–55% плотности занятий, проведённых во второй группе. За время эксперимента посещаемость занятий студентами в первой группе составила 57–62%, во второй — 90–94%. Проведённое собеседование со студентами первой группы выявило, что многие не знают, чем заниматься, в каком объёме и какие упражнения использовать на занятии для развития физических качеств, овладения основами техники избранного вида спорта и как постро-

ить занятия, чем и объясняется низкая посещаемость и плотность занятий.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. У студентов сформировано убеждение в положительном воздействии занятий физической культурой. Внимание специальных кафедр необходимо направить на воспитание привычки, навыка и потребности к реализации этого убеждения у вновь поступающих студентов.

2. Желание заниматься самостоятельно физической культурой и спортом не подкрепляется уровнем теоретико-методической подготовленности студентов.

3. Эффективнее проводить самостоятельные занятия студентов под контролем преподавателя по заранее подготовленным домашним заданиям.

Наши выводы подтверждаются и данными опроса студентов разных лет о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и активной физкультурно-спортивной деятельности.

Приведённые данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично, по сравнению с младшими курсами, оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой. Тревожным выводом из данных таблицы явля-

Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности, %

Субъективный фактор	Курс			
	I	II	III	IV
Удовлетворение	57,8	50,1	43,5	16,8
Соответствие эстетическим вкусам	51,7	42,3	30,4	21,9
Понимание личностной значимости занятий	37,6	24,0	17,5	8,3
Понимание значимости занятий для коллектива	34,0	22,8	14,1	9,6
Понимание общественной значимости занятий	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовное обогащение	13,2	10,4	5,6	3,1
Развитие познавательных способностей	12,9	9,8	7,1	6,2

ется недооценка студентами таких субъективных факторов, воздействующих на ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определённой степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели, физкультурно-спортивной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий. На наш взгляд, задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

Список литературы

1. Алексеева, Е. Н. Здоровьесбережение — основное направление в самостоятельной работе студен-

тов / Е. Н. Алексеева, М. В. Астахова // Актуальные вопросы образования и науки : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф., 30 дек. 2013 г. — Тамбов, 2014. — С. 12–15.

2. Бабченко, А. П. Формирование требований к уровню профессиональной подготовки выпускников вузов на основе системного подхода / А. П. Бабченко // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. — Пятигорск, 2015. — С. 39–42.

3. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. — М. : Просвещение, 2009. — 305 с.

4. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. — М., 1992. — 58 с.

5. Лубышева, Л. И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 1. — С. 39–41.

Поступила в редакцию: 27 ноября 2015 г.

Для цитирования: Лилякова, И. С. Исследование эффективности самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом / И. С. Лилякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 105–108.

Сведения об авторе

Лилякова Ирина Станиславовна — студентка 1-го курса факультета сервиса, туризма и пищевых технологий, Институт сервиса, туризма и дизайна, филиал Северо-Кавказского федерального университета. Пятигорск, Россия. ira.lilyakova@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 2, pp. 105–108.

The Research of the Effectiveness of Students' Self-study in Physical Training and Sports

I. S. Lilyakova

North Caucasian Federal University, Pyatigorsk, Russia
ira.lilyakova@bk.ru

Teaching university students physical education is a necessary aspect of the creation of a healthy lifestyle. Along with the extensive development and further improvement of the organized forms of physical culture, the exercises that students do on their own play the main role.

Keywords: *physical education, sports, students, health, subjective factors, motivation, needs.*

References

1. Alekseeva E.N., Astahova M.V. Zdorovesberezhenie — osnovnoe napravlenie v samostoyatelnoy rabote studentov [Health Care — the Main Direction in Independent Work of Students]. *Aktualnyie voprosy obrazovaniya i nauki: sbornik nauchnyih trudov po materialam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konfer-*

entsii 30 dekabrya 2013 [Current Issues of Science and Education: Collection of Scientific Works on Materials of the International Scientific-Practical Conference on December 30, 2013]. Tambov, 2014. Pp. 12–15. (In Russ.).

2. Babchenko A.P. Formirovanie trebovaniy k urovnyu professionalnoy podgotovki vyipusknikov vuzov na osnove sistemnogo podhoda [Formation of Requirements to the Level of Professional Training of Uni-

versity Graduates on the Basis of System Approach]. *Aktualnyie problemy ekonomiki, sotsiologii i prava* [Actual Problems of Economics, Sociology and Law]. Pyatigorsk, 2015. Pp. 39–42. (In Russ.).

3. Vilenskiy M.Ya., Safin R.S. *Professionalnaya napravlennost fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh spetsialnostey* [Professional Orientation of Physical Training of Students of Pedagogical Specialties]. Moscow, Education Publ., 2009. 305 p. (In Russ.).

4. Lubyisheva L.I. *Teoretiko-metodologicheskie i*

organizatsionnyie osnovyi formirovaniya fizicheskoy kulturyi studentov [The Theoretical-methodological and Organizational Bases of Formation of Physical Culture of Students. Tesis]. Moscow, 1992. 58 p. (In Russ.).

5. Lubyisheva L.I. *Analiz razvitiya studencheskogo sporta: sostoyanie i perspektivy* [Analysis of the Development of University Sport: Status and Prospects]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and Practice of Physical Culture], 2014, no. 1, pp. 39–41. (In Russ.).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ РОССИИ

С. С. Шипилова, С. В. Гончарук

Белгородский государственный университет, Белгород, Россия

Рассматриваются вопросы, связанные с распространённостью здорового образа жизни в среде современной студенческой молодёжи, изучением общего уровня здоровья, спортивной жизни российских студентов, влияния спорта на состояние здоровья.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спортивная жизнь студентов России.*

Понятие «здоровье» вызывает многочисленные споры среди многих философов, психологов, медиков. И это естественно, ведь здоровье является одной из главных жизненных ценностей для человека. Оно представляет собой общественное богатство [1].

Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни в среде российской молодёжи сегодня крайне необходимо. Это связано с тем, что в последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция ухудшения здоровья населения. Увеличивается заболеваемость по всем основным группам болезней, растёт смертность, снижаются рождаемость и продолжительность жизни. Физическое воспитание в качестве составной части учебно-воспитательного процесса включает в себя все ступени образования, в том числе и затрагивает повседневную жизнь студентов. Учёба, зачёты и экзамены с их интенсивной нагрузкой, учебная и производственная практика — всё это требует от студентов усердия, внимания, напряжённости, а также хорошего здоровья и полной психофизической подготовленности. Важную роль в этом играет дисциплина «Физическая культура», которая оказывает сильное влияние на формирование общей культуры, психического и физического становления, а также профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста. Учебный предмет «Физическая культура» является единственной дисциплиной, которая направлена на укрепление здоровья студентов. Этот факт делает проблему общего для всех физкультурного образования одной из наиболее актуальных.

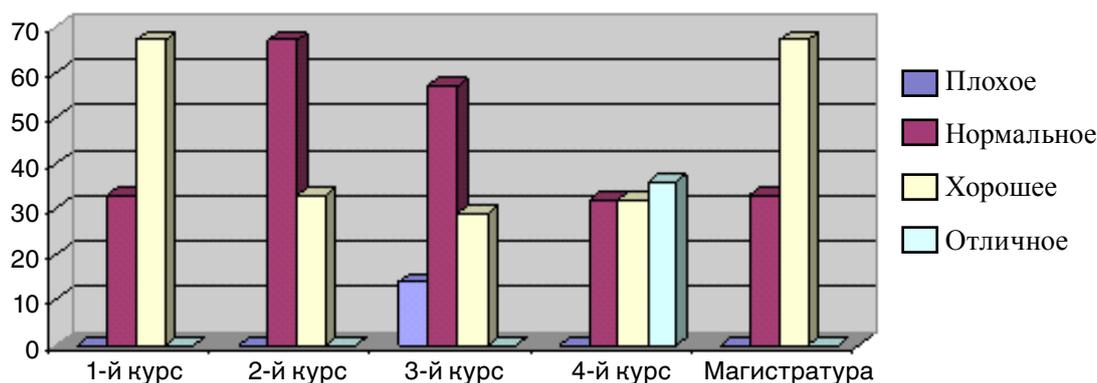
Различные виды спорта помогают студентам укрепить здоровье, скорректировать телосложение и осанку, повысить общий уровень работо-

способности, психической устойчивости и, наконец, самоутвердиться. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, определяющий как гармоническое развитие молодого поколения, так и успешность освоения им профессии, эффективность его будущей профессиональной деятельности [2].

Недостаточное физическое развитие молодёжи влечёт за собой рост заболеваемости в старших возрастных группах, низкий уровень продолжительности жизни населения. Поэтому в современных российских условиях необходимо создание качественно новых систем здравоохранения и физического воспитания, адекватных современному техническому и социальному прогрессу, реальным условиям переходного периода [3].

Следует отметить, что сейчас в России активно пропагандируется здоровый образ жизни, функционирует процесс физического воспитания, поэтому спорт получает активное распространение среди молодёжи. Однако, если провести сравнительный анализ распространения спорта в нашей стране и в странах Европы, то стоит заметить, что в Европе современное общество придаёт ещё большее значение спорту. Это связано с тем, что в европейских странах разными способами вырабатывают у населения желание заниматься спортом. Также правительства большинства европейских стран ежегодно внедряют различные программы по распространению и развитию спорта. Ярким примером достигнутого успеха за многие годы проведения всевозможных спортивных программ являются спортивные клубы Германии. Они уже давно подошли к более совершенным формам работы с молодёжью: новые ориентиры касаются оценки высших спортивных достижений в средствах

Количество опрошенных, %



Субъективная оценка студентами состояния своего здоровья

массовой информации, а также форм массового спорта.

Для выявления общего уровня состояния здоровья студентов нашей страны можно проанализировать данные опроса, проведённого в российских вузах 2014 г., который отражает субъективную оценку студентами состояния своего здоровья на 1–4-х курсах и в магистратуре (рисунок).

На основании приведённых данных можно сделать вывод о том, что большинство российских студентов оценивает своё здоровье как хорошее или нормальное; не считают его совершенным, но и не рассматривают как плохое.

Сегодня многие вузы нашей страны реформируют подготовку специалистов с высшим образованием с целью соответствия его требованиям, предъявляемым практикой. Такие требования, в первую очередь, относятся к сфере физической культуры и спорта. Анализ взаимодействия этих двух понятий в подготовке студентов, занимающихся спортом и осваивающих требования учебных дисциплин вуза, позволяет выявить современные тенденции в распространении спорта среди молодёжи. К ним относятся следующие:

- большинство студентов сегодня занимаются спортом; многие из них участвуют в соревнованиях республиканского уровня;
- спорт для студенческой молодёжи выступает в качестве смысла жизни;
- к популярным видам спорта в молодёжной среде относятся борьба, атлетика и гимнастика;

– основной целью занятия спортом для студентов являются поддержание здоровья и хобби;

– мужской пол вовлечён в спорт больше, чем женский. Возможно, это связано с тем, что девушки могут найти себе и другие увлечения (занятие музыкой, хореографией, шопинг и др.), помимо спорта.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что сегодня спорт является одной из главных составляющих жизни каждого человека, так как способствует формированию и развитию человека, телесному и духовному. Физическая культура и спорт — неотъемлемая часть жизни человека. Они занимают достаточно важное место в учёбе и работе людей. Что касается студентов, то необходимо привлекать молодёжь к спорту, не стоит ограничиваться уроками физкультуры и спортивными секциями. Государство должно расширять сеть спортивных клубов, секций и объединений, так как спорт сегодня получает всё более широкое распространение среди молодого поколения.

Список литературы

1. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – М., 1994. – 400 с.
2. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания : учеб. для техникумов физ. культуры / Г.Д. Харабуги. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 256 с.
3. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры : учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.Ф. Курамшин. – СПб. : ЛГОУ, 1999. – 352 с.

Поступила в редакцию: 20 ноября 2015 г.

Для аннотации: Шипилова, С.С. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов России / С.С. Шипилова, С.В. Гончарук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 109–111.

Информация об авторах

Шипилова Светлана Сергеевна — студентка 3-го курса, Белгородский государственный университет. Белгород, Россия. *shipilowa.swet@yandex.ru*

Гончарук Светлана Викторовна — кандидат социологических наук, заведующая кафедрой физической культуры, Белгородский государственный университет. Белгород, Россия. *goncharuk@bsu.edu.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 109–111.

Healthy Lifestyle and Physical Education of Students in Russia

S. S. Shipilova¹, S. V. Goncharuk²

Belgorod State University, Belgorod, Russia

¹shipilowa.swet@yandex.ru; ²goncharuk@bsu.edu.ru

The article proposes to revise issues associated with the popularity of healthy lifestyle among students of the younger generation, study general level of sports activities and health among russian students and the most popular sports, as well as the impact of sport on their health status.

Keywords: *health, healthy lifestyle, physical education, sports life of Russia's students.*

References

1. Belov V.I. *Entsiklopediya zdorovya. Molodost do sta let* [Encyclopedia of Health. Youth to a Hundred Years]. Moscow, 1994. 400 p. (In Russ.).
2. Harabugi G.D. *Teoriya i metodika fizicheskogo*

vospitaniya [Theory and Methodology of Physical Education]. Moscow, 1974. 256 p. (In Russ.).

3. Ashmarin B.A., Kuramshin B.A. *Pedagogika fizicheskoy kulturyi* [Pedagogy of Physical Culture]. St. Petersburg, 1999. 352 p. (In Russ.).

УДК 796.01
ББК 4440.055

НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Н. Б. Пястолова, Е. А. Третьякова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Невербальная коммуникация занимает высокую нишу в цепи «индивид – социум». Именно она была и остаётся первым способом общения, освоенным человечеством. Язык жестов облегчает возможность самовыражения, повышает эффективность установления и поддержания контакта, а также не утрачивает свою актуальность на современном этапе развития общества.

Ключевые слова: *коммуникация, невербальное общение, язык тела, физическая культура, эмоции, роль жестов.*

Коммуникативные навыки являются важнейшими процессами «выживания» человека в обществе, обязательным условием для его полноценного существования в социуме. По-другому, коммуникация — это контакт между людьми, непрерывающийся обмен той или иной информацией, позволяющий приспособливаться. Чаще всего индивиды могут выделить вербальную коммуникацию, совершенно не задумываясь о роли эмоций, жестикуляции и мимики при общении [3. С. 110–112]. При этом язык поз и жестов зачастую не имеет опоры на словесную базу, но поясняет какие-то вещи более доступным способом. Кроме этого, он универсален, то есть не зависит от языковых барьеров [1. С. 3–4].

С уверенностью можно говорить о выходе невербальной коммуникации далеко за рамки простого общения. Она проявляет себя в совершенно непредсказуемых формах: от банальных взмахов и жестов до широкого проявления в сценическом и изобразительном искусствах [2. С. 64–66]. Центральное место невербальное общение занимает и в занятиях физической культурой.

Не стоит забывать, что физкультура влияет не только на физическое состояние, но и помогает установить тесный психологический контакт как с тренером-преподавателем, так и с партнёром/коллективом. Ещё со школьной скамьи при индивидуальной и командной работе с обучающимися преподаватель старается построить крепкий фундамент, способствующий этому. Каким образом?

Непосредственно в процессе какой-либо спортивной деятельности происходит моделирование ситуаций, в которых совершается обмен действиями, операциями, командами [5. С. 54–56].

Для более чёткого представления картины стоит классифицировать виды невербального общения. Преподаватель Государственного университета управления Андрей Мирошниченко выделил четыре способа передачи информации языком тела.

Первый способ — жесты — изложение мыслей с помощью использования рук. Жест — довольно многоплановое действие, поскольку зачастую имеет несколько смыслов. Доктор Дэвид Левис делит жесты на подвиды. Вот некоторые из них:

Жесты-символы. Они важны при появлении даже незначительных успехов, помогают человеку/коллективу поднять командный дух. Одним из популярных жестов-символов уже давно считается знак «отлично», «окей». Он образуется с помощью соединения большого и указательного пальцев, а также поднятием большого пальца вверх. Большую роль символы играют в судействе преподавателем игр, учебных и иных соревнований. При этом стоит учитывать специфику жестов в зависимости от вида спорта.

Жесты-иллюстраторы. Они сопровождают сказанное словами. С помощью такого жеста объясняющий на занятии подчёркивает ключевые моменты беседы, усиливая закрепление слов в памяти.

Жесты-адапторы. Они сопровождают эмоции человека, его чувства и проявляются в состоянии восторга (резкое поднятие рук вверх, аплодисменты), недовольства (скрещивание рук на груди), недоумения (разведение рук в стороны). Эти жесты появляются спонтанно, человек не в состоянии их контролировать.

Широкое использование жестикуляции прослеживается во время общеразвивающих упражнений в парах с использованием мяча. При выполнении заданного комплекса партнёры должны поймать ритм работы друг друга для повышения качества предполагаемого результата.

Подвижные командные игры требуют разработки своих символов невербальной коммуникации для определения дальнейших действий во время процесса.

Второй способ, выделяемый Мирошниченко, — мимика. Человек проявляет те или иные эмоции с помощью выражения лица. Давно доказана его способность различать и воспроизводить эмоции с помощью лицевых мышц. Положение или движения деталей лица часто становятся знаковыми функциями: брови приподнимаются в удивлении, гневе, страхе или приветствии.

Следующий пункт — тактильная коммуникация. Она включает в себя проявление физического контакта между людьми: объятия, рукопожатие, похлопывания и т. д. Не будет ошибкой провести тесную взаимосвязь между тактильными элементами и жестами, неотделимыми друг от друга и говорящими о взаимных отношениях людей.

Нужно учитывать, что гимнастические упражнения на занятиях физкультурой требуют соблюдения мер предупреждения травм, особенно во время работы со снарядом. Выполняя комплекс в паре, спортсмен обязывается страховать напарника. Способ страховки зависит от проводимого в данный момент упражнения. Помимо этого, обучающиеся согласовывают силу, прилагаемую к выполнению комплекса, и учитывают физическую подготовку друг друга.

Последним, но немаловажным принципом передачи информации в языке жестов становится

поза, или положение тела. Это имеет большое значение. Перед разминкой на занятии можно заметить, что позы учащихся различны между собой. Чаще всего это обусловлено уверенностью человека в себе, в ситуации, а также может свидетельствовать о доверии к предстоящим действиям преподавателя.

Положение тела даёт повод предположить возможные действия со стороны учащегося. Например, агрессию легко опознать в напряжённости тела и готовности к движению. Человек слегка подаётся вперёд, будто он готовится к броску. Волнение проявляется в неуверенной стойке и переминании с ноги на ногу, зажатости, сопровождаемой сутулостью и желанием «слиться» с окружающей средой [4. С. 225–234].

Построение деловых отношений с людьми на занятиях физкультурой закладывают определённую базу знаний и навыков, которые находят отражение за пределами спортзала. Их сложно построить сразу, но невербальная коммуникация партнёров при выполнении упражнений позволяет ускорить этот процесс. Благодаря языку тела обучающиеся имеют возможность понять индивидов, выходящих за рамки их круга общения. Приобретение этих навыков значительно облегчит для них продвижение в социуме и необходимую адаптацию в будущем.

Список литературы

1. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации / А. Г. Грецов. — СПб. : СПбНИИ физ. культуры, 2006.
2. Иванов, В. Д. Невербальная коммуникация учителя. Проксемическая система классной комнаты / В. Д. Иванов, Е. В. Иванова, А. В. Иванова // Человек. Спорт. Медицина. — 2005. — № 4.
3. Иванов, В. Д. Невербальные паттерны ролевого поведения учителя / В. Д. Иванов // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. Образование, здравоохранение, физ. культура. — 2007. — № 2 (74).
4. Мирошниченко, А. А. Бизнес-коммуникации. Мастерство делового общения : практ. рук. / А. А. Мирошниченко. — М. : Книж. мир, 2008.
5. Фаина, А. Г. Психология общения в спорте : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фаина. — Астрахань : Астрах. ун-т, 2011.

Статья поступила: 30 декабря 2015 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Невербальная коммуникация на уроках физкультуры / Н. Б. Пястолова, Е. А. Третьякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 112–114.

Сведения об авторах

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

Третьякова Евгения Алексеевна — студентка 2-го курса факультета журналистики, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *tretyakova-zheny@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 112–114.

Nonverbal Communication at Physical Education Classes

N. B. Pyastolova¹, E. A. Tretyakova²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹ *nbp174@yandex.ru*; ² *tretyakova-zheny@mail.ru*

Nonverbal communication plays an important role in the “individual-society” chain. It was and still is the primary way of communication and it was the first ever invented by the mankind. Sign language facilitates communication, makes it easier to establish and maintain contact and does not lose its relevance at the present stage of development.

Keywords: *communication, non-verbal communication, body language, physical education, emotions, the role of gestures.*

References

1. Gretsov A.G. *Luchshie uprazhneniya dlya obucheniya ehffektivnoj kommunikacii* [The Best Exercises to Teach Effective Communication]. St. Petersburg, 2006. (In Russ.).
2. Ivanov V.D. Neverbalnaya kommunikatsiya uchitelya. Proksemicheskaya sistema klassnoy komnatyi [Nonverbal Communication Teacher. Proximinty system classroom]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Human. Sport. Medicine], 2005, no. 4, pp. 64–66. (In Russ.).
3. Ivanov V.D. Neverbalnyie patternyi rolevogo povedeniya uchitelya [Nonverbal patterns of role behavior of

teachers]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie, zdravooхранenie, fizicheskaya kultura* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, Health Care, Physical Culture], 2007, no. 2 (74), pp. 110–112. (In Russ.).

4. Miroshnichenko A.A. *Biznes-kommunikacii. Masterstvo delovogo obshcheniya* [Business Communication. The Skill of Business Communication]. Moscow, 2008. (In Russ.).

5. Fadina A.G. *Psihologiya obshcheniya v sporte* [Psychology of Communication in Sports]. Astrahan, 2011. (In Russ.).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. В. Шиндина, Е. Е. Елаева

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

Представлена комплексная методика упражнений для развития силовой статической выносливости мышц туловища, способствующей сохранению нормальной рабочей позы у детей. Важное значение в этом плане имеет разработка специально адаптированных спортивных игр и игровых упражнений, направленных на тренировку аппарата аккомодации, наружных мышц глаза, периферического зрения.

Ключевые слова: близорукость, профилактика, физическое воспитание, адаптированные игровые упражнения, статические упражнения, младшие школьники.

В современном мире увеличивается количество школьников, страдающих близорукостью и прогрессирующей её выраженности во время обучения в школе. Известно, что средства физической культуры (упражнения, массаж, рекреация, закаливание) являются неотъемлемым компонентом общей системы профилактических мероприятий, в том числе и близорукости.

В настоящее время разработаны методики специальных и общих физических упражнений, снижающих прогрессирующее развитие миопии. Вместе с тем в рекомендованных комплексах общеразвивающих физических упражнений недостаточно представлены упражнения, развивающие статическую силовую выносливость мышц спины, шеи и брюшного пресса, играющую важную роль в обеспечении корсетной функции позвоночника и соответственно в коррекции нарушений осанки и рабочей позы и опосредованно через них на развитие близорукости [2; 3].

В нашем исследовании решалась частная задача — разработать методику развития силовой статической выносливости мышц спины, шеи и брюшного пресса. Для решения этих задач определялись соответствующие по направленности упражнения, их дозировка и распределение по формам физического воспитания.

Второе направление исследований по данной проблеме состояло в совершенствовании методики применения игровых средств в профилактике близорукости.

Результаты наших исследований доказали, что у детей с близорукостью снижена силовая выносливость мышц спины, шеи и брюшного пресса. Эта зависимость взаимообусловлена, так как бли-

зорукость способствует нарушению рабочей позы в положении сидя и, как следствие, ведёт к переутомлению мышц спины и шеи с последующим снижением их силовой выносливости, что в свою очередь затрудняет поддержание правильной позы и тем самым способствует развитию и прогрессирующему развитию миопии. Полученные данные о пониженной силе у школьников без миопии, но уже со сниженным запасом аккомодации подтверждают эту взаимосвязь, то есть слабые мышцы спины способствуют неправильной рабочей позе сидя, что в свою очередь ведёт к нарушению функции глаз, проявляющемуся в снижении запаса аккомодации, и последующему развитию миопии [2]. Следовательно, укрепление мышц спины, шеи и брюшного пресса должно способствовать как первичной профилактике миопии, так и вторичной.

Влияние мышечной системы спины, шеи и брюшного пресса на функцию глаза и развитие миопии определяется не только её силовой выносливостью. Установлено, что положительное воздействие на орган зрения оказывают упражнения на мышцы спины, шеи и брюшного пресса, снижающие позное утомление и выполняемые периодически в форме физкультурпауз. Можно полагать, что на состояние глаз благоприятно влияет также любая двигательная активность этих групп мышц, так как она интенсифицирует гемодинамику верхней части туловища, головы и органов зрения по принципу «мышечного насоса», стимулирующего венозный, лимфатический и артериальный кровоток [2; 5].

Следовательно, оздоровительно-профилактическое воздействие на орган зрения оказывают

различные физические упражнения, направленные на мышцы спины, шеи и брюшного пресса:

- развивающие силовую выносливость этих мышц, увеличивающие их мышечную массу и формирующие таким образом мышечный корсет позвоночника;
- снижающие позное и зрительное утомление при зрительной деятельности;
- активизирующие работу этих мышц.

Установлено, что нарушение зрительных функций ведёт к вторичным отклонениям в физическом развитии детей. В связи с этим у них нарушается осанка, поза, координация, точность, скорость движений. Основной причиной нарушения осанки у близоруких детей является неправильная поза при выполнении различных учебных заданий (чтение, письмо, рисование) [2; 4; 5].

Состояние осанки детей младшего школьного возраста зависит от выносливости к статическим нагрузкам. Поэтому рекомендуется в качестве корректирующих упражнений включать статико-динамические и статические упражнения [6].

Упражнениями, включающими основные мышечные группы спины и шеи, особенно длинные мышцы спины, поддерживающие позвоночник, являются разгибания с предельной амплитудой, достигаемой при следующих вариантах выполнения:

- разгибания лёжа на животе (на полу, поперёк гимнастической скамейки);
- разгибания в висе лицом к гимнастической стенке, на перекладине;
- разгибания стоя на одной ноге («ласточка»).

Важными элементами этих упражнений является предельно-допустимая амплитуда разгибания, в которой и производится удержание.

В формировании мышечного корсета позвоночника значительную роль играют также мышцы брюшного пресса и их статическая силовая выносливость [2]. Для развития последней эффективны упражнения, включающие основные мышечные группы живота с удержанием в фазе напряжения:

- подъём ног в висе или упоре до прямого угла;
- подъём ног лёжа на спине с занесением их за голову и удержанием параллельно полу;
- подъём ног лёжа на спине с удержанием пяток на высоте 5–10 см от пола;
- подъём туловища лёжа на спине с удержанием головы на высоте 5–10 см от пола (варианты выполнения: для облегчения удержания следует

уменьшать угол подъёма ног в висе и увеличивать угол подъёма туловища и ног в положении лёжа на спине; для увеличения нагрузки — упражнения выполняются с отягощениями (гантелями)).

Удержание производится в течение 5–6 с. Если занимающийся не может производить удержание в течение 5–6 с или, наоборот, это удержание достигается без большого усилия и может поддерживаться более длительное время, то выполняют варианты с облегчением или отягощением соответственно [7].

Для рационального тренировочного эффекта дозировка силовых статических упражнений должна включать следующие параметры: упражнения следует выполнять повторно-интервальным методом с интервалами в 20–30 с между повторениями и в 1 мин между упражнениями [6].

Статическую силовую выносливость мышц спины у детей с миопией следует поднять до должного уровня, если она снижена, и на этом уровне поддерживать. Для мышц брюшного пресса должным уровнем силовой выносливости является способность удерживать ноги под прямым углом в висе или упоре в течение 5 с.

Если у школьника с миопией уровень силовой выносливости равен нормальному или выше нормы, то ему следует заниматься силовыми упражнениями для его поддержания. Последние улучшают трофику и гемодинамику шеи, головы и глаз.

У школьников без миопии уровень силовой выносливости мышц спины, шеи и брюшного пресса следует повышать до должного уровня и поддерживать на нём для профилактики миопии и нарушений осанки [7].

В нашем исследовании мы изучали вопрос о допустимости применяемых силовых нагрузок у детей с миопией, учитывая описанную в литературе возможность отслойки сетчатки при повышении внутриглазного давления, связанного с силовым напряжением.

Контроль осуществлялся непосредственно после упражнений и после курса занятий в течение 6 недель. Определялось общее субъективное состояние, функциональные возможности органов зрения, запас относительной аккомодации, острота зрения.

Результаты исследований показали, что у школьников не отмечено каких-либо отрицательных реакций как со стороны общего самочувствия, так и субъективно со стороны органов

зрения. Объективно по показателям запаса аккомодации и остроты зрения непосредственно после упражнений и через 6 недель занятий отмечалась тенденция к повышению запаса относительной аккомодации. Можно полагать, что для школьников со слабой миопией статические и динамические силовые упражнения не представляют угрозы в плане осложнений со стороны зрения. Что же касается детей со средней и высокой степенью миопии, то вопрос о применении этих упражнений должен решаться индивидуально при врачебном наблюдении [1; 2].

Следующим этапом исследования явилось использование совершенствованной методики применения игровых средств в профилактике близорукости.

В целом игровые средства физического воспитания, применяемые для профилактики близорукости, включают:

- спортивные игры (бадминтон, теннис, баскетбол, волейбол, гандбол, бейсбол, футбол, хоккей и другие с каким-либодвигающимся объектом);
- игровые упражнения, являющиеся элементами этих игр или подводящими упражнениями;
- игры малоподвижные;
- метание в цель, набрасывание колец, кегли, городки, гольф, крикет, стрельба из лука и др.;
- подвижные игры с мячом.

Во всех спортивных и подвижных играх тренировка аккомодационного аппарата производится путём контроля зрением за передвигающимся предметом во время его движения с близкого расстояния на дальнее (передача) или с дальнего на ближнее (приём). Однако в играх по обычным правилам основной целью является победа, и для этого выполняется много коротких резких передач, при которых аккомодационный аппарат не успевает срабатывать. Изменение сферичности хрусталика вследствие сокращения или расслабления цилиарных мышц с последующим вовлечением цинновых связок требует относительно длительного времени, соизмеримого с движением мяча при дальне-высоких передачах.

С учётом вышеизложенного были переделаны правила игры с целью адаптации их для оптимальной тренировки аккомодации и наружных мышц глаза.

Результат игры оценивается для двух (четырёх) партнёров по времени, в течение которого играющие через сетку или её имитацию — шнур,

линию на земле — не дают опуститься волану на пол. Каждый из играющих старается передать волан как можно удобнее для партнёра преимущественно путём высокого полёта волана нижней или верхней подачей [2; 3].

Воздействие подобной модификации бадминтона на орган зрения состоит в том, что при медленном и высоком полёте волана тренируется аккомодационный аппарат лучше, чем при быстрых, резких ударах, когда аккомодационные мышцы не успевают срабатывать. Имеются преимущества этой игры и по сравнению с настольным теннисом, у которого расстояние полёта мяча небольшое, не требующее значительного изменения аккомодации. Игра в большой теннис по тем же условиям также может использоваться для этой цели, но по сравнению с бадминтоном менее эффективна, так как полёт мяча быстрее, чем волана, а это затрудняет полное действие аккомодации. Кроме того, игра в большой теннис менее доступна для школьников, чем игра в бадминтон [4].

Вместе с тем, по данным результатам нашего анализа, все перечисленные выше игры, описанные в литературе, не дают достаточной нагрузки на наружные мышцы глаза,двигающие глазное яблоко. Так, специальный анализ, проведённый путём педагогических наблюдений, показал, что во время спортивных игр нагрузка преимущественно направлена на мышцы, передвигающие глазное яблоко вверх и вниз, и редко воздействует на косые мышцы глаза, передвигающие глазное яблоко по диагонали, на круговые мышцы, вращающие глазное яблоко, а нагрузка на мышцы, отводящие глазное яблоко влево и вправо, незначительна. Поэтому мы сочли целесообразным разработать специальные игровые упражнения для тренировки этих мышечных групп. В этих игровых упражнениях используются броски мяча в разных направлениях из разных положений. Они выполняются в виде сюжетных подвижных игр.

Для исследования эффективности разработанных нами игр и игровых упражнений были образованы две группы — экспериментальная и контрольная. Группы формировались методом равных пар. Методика занятий заключалась в том, что во время часа спортивных игр в экспериментальной группе 25 мин отводилось на игры спортивные и 20 мин на подвижные игры с мячом по нашей методике. Контрольная группа все 45 мин

занималась спортивными играми. Для оценки эффективности определялись изменения запасов относительной аккомодации (ЗОА), поля зрения.

В результате педагогического эксперимента в группах со сниженным ЗОА и со слабой степенью миопии отмечались преимущественные повышения силовой выносливости: на 36,6–42% у мальчиков, 36,6–46,8% — у девочек. Также наблюдались достоверные сдвиги в показателе ЗОА, достигшие в среднем величины 3,0 дптр.

Для увеличения запаса аккомодации использовались следующие виды игровых упражнений:

- броски и удары мяча на короткие расстояния сериями с последующим броском или ударом мяча на дальнее расстояние в цель; подбрасывание мяча вверх одной или двумя руками с последующей подачей в заданную часть площадки;
- метание в цель мяча, гранаты, камня, набрасывание кольца на штыри щита, нанизывание кольца на «шпагу» и т. п.

Для тренировки наружных мышц глаза использовались следующие виды игровых упражнений:

- броски мяча в цель прогибом назад через голову, с наклоном между ног, с поворотом туловища под левую и правую руку, ногу и т. п.;
- посылка мяча в цель броском или ударом в прыжке с поворотом на 90–180° и т. п.;
- подбрасывание мяча, волана отведённой в сторону рукой под контролем зрения; перебрасывание мяча с одной руки на другую; дриблинг мяча о пол с поворотами туловища без мяча и т. п.;
- попадание мячом в неожиданно появляющуюся с различных сторон на короткое время цель.

Таким образом, в наших исследованиях разрабатывались два компонента комплексной методики:

- 1) тренировка силовой статической выносливости мышц туловища;
- 2) адаптированные спортивные игры и игровые упражнения для профилактики миопии.

Тренировка силовой выносливости мышц спины, шеи и брюшного пресса важна для профилактики близорукости, так как позволяет формировать правильную осанку и рабочую позу, необходимую для нормальной работы органов зрения. Профилактика и коррекция нарушений осанки важна не только для зрения, но и сама по себе, нормализуя функцию позвоночника. Таким образом, одновременно решается проблема профилактики двух наиболее частых нарушений в со-

стоянии здоровья школьников: нарушение осанки и близорукости.

Адаптированные спортивные игры и игровые упражнения разработаны с целью обеспечить эффективную тренировку аппарата аккомодации и периферического зрения. В их основе лежит принцип использования длинно-высоких передач-приёмов мяча, волана для «раскачки» аккомодации и передач-приёмов мяча, волана в различные стороны для тренировки периферического зрения.

Выводы. Для развития силовой статической выносливости мышц спины, шеи и брюшного пресса разработана методика, включающая упражнения, выполняемые повторно-интервальным методом по 2–3 упражнения на одну мышечную группу, при двух повторениях каждого, длительность удержания статического усилия 5–6 с, интервал между повторениями 20 с, между упражнениями — 1 мин.

Установлена эффективность тренировки аппарата аккомодации и периферического зрения с помощью адаптированных спортивных игр и игровых упражнений, основой которых являются дальне-высокие передачи-приёмы мяча или волана и передачи-приёмы в сторону и через себя, определены правила адаптированной игры в бадминтон и большой теннис.

Для профилактики миопии у школьников разработана комплексная методика применительно к трём группам детей: без миопии с нормальным ЗОА; с пониженным ЗОА без миопии и с миопией слабой степени; с миопией средней и высокой степени. Данная методика включает следующие средства: специальные упражнения для «раскачки» и релаксации аккомодации, специальные зрительные игры, адаптированные спортивные игры, упражнения для коррекции нарушений осанки, включая тренировку силовой статической выносливости, аэробную тренировку. Вышеперечисленные средства распределяются на шесть форм физического воспитания — уроки физической культуры, динамический час, утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы и рекреационный туризм.

Список литературы

1. Аветисов, Э.С. Физкультура при близорукости : учеб.-метод. пособие / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. — М. : Физкультура и спорт, 2013. — 180 с.

2. Героева, И. В. Методика профилактики близорукости у младших школьников средствами физического воспитания : дис. ... канд. филол. наук / И. В. Героева. – М., 1996. – 180 с.

3. Железняк, Ю. Д. Проблемы специальной физической подготовленности и здоровья учащихся на этапе адаптации к учебному труду : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, С. В. Бондаренко. – М. : Наука, 2009. – С. 101–103.

4. Розенблюм, Ю. З. Физкультура, спорт и зрение / Ю. З. Розенблюм, Е. И. Ливадо // Вестн. офтальмологии. – 2010. – № 5. – С. 36–39.

5. Смирнова, Т. С. О связи близорукости с общим состоянием организма и некоторых особенностей её

развития у школьников / Т. С. Смирнова // Вестн. офтальмологии. – 2010. – № 5. – С. 34–39.

6. Шиндина, И. В. Исследование проблемы совершенствования профилактики близорукости у школьников средствами физического воспитания / И. В. Шиндина // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодёжью : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2011. – С. 121–124.

7. Шиндина, И. В. Профилактика близорукости у младших школьников средствами физической культуры : учеб. пособие / И. В. Шиндина. – Саранск, 2014. – 134 с.

Поступила в редакцию: 2 ноября 2015 г.

Для цитирования: Шиндина, И. В. Особенности методики профилактики близорукости у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания / И. В. Шиндина, Е. Е. Елаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 115–120.

Информация об авторах

Шиндина Ирина Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева. Саранск, Россия. irinashind@yandex.ru

Елаева Елена Евгеньевна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева. Саранск, Россия. elaevaelena@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 115–120.

Specific Methods of Preventing Myopia among Primary School Children by Means of Physical Education

I. V. Shindina¹, E. E. Elaeva²

M. E. Evsev'ev Mordovian State Pedagogical Institute, Saransk, Russia

¹irinashind@yandex.ru; ²elaevaelena@mail.ru

The article presents an integrated method of exercises for the development of static power and endurance of torso muscles that contribute to the maintenance of normal working posture of children. In this respect it is important to develop special sports games and game-like exercises with the aim to train accommodation muscles, extraocular muscles and peripheral view.

Keywords: *myopia, prevention, physical education, adapted physical exercises, static exercises, young students.*

References

1. Avetisov E.S. *Fizkultura pri blizorukosti* [Exercise for Myopia. Teaching manual]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2013. 180 p. (In Russ.).

2. Geroeva I.V. *Metodika profilaktiki blizorukosti u mladshih shkolnikov sredstvami fizicheskogo vospitaniya* [The Method of Preventing Myopia in Younger Schoolchildren by Means of Physical Education. Thesis].

Moscow, 1996. 180 p. (In Russ.).

3. Zheleznyak Yu.D. *Problemy spetsialnoy fizicheskoy podgotovlennosti i zdorovya uchaschihsya na etape adaptatsii k uchebnomu trudu* [Problems of Special Physical Fitness and Health of Pupils at the Stage of Adaptation to the Educational Work. Training manual]. Moscow, 2009. Pp. 101–103. (In Russ.).

4. Rozenblyum Yu.Z., Livado E.I. *Fizkultura, sport i*

zrenie [Physical Education, Sports and Vision]. *Vestnik oftalmologii* [Vestnik of Ophthalmology], 2010, no. 5, pp. 36–39. (In Russ.).

5. Smirnova T.S. O svyazi blizorukosti s obschim sostoyaniem organizma i nekotoryih osobennostey ee razvitiya u shkolnikov [About the Relationship of Myopia with General Health and some Peculiarities of its Development in Schoolchildren]. *Vestnik oftalmologii* [Vestnik of Ophthalmology], 2010, no. 5, pp. 34–39. (In Russ.).

6. Shindina I.V. Issledovanie problemyi sovershenstvovaniya profilaktiki blizorukosti u shkolnikov sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Study on the Problem of

Improving the Prevention of Myopia in Schoolchildren by Means of Physical Education]. *Sovremennyye aspektyi fizkulturnoy i sportivnoy raboty s uchashcheyasya molodezhyu* [Modern Aspects of Physical Culture and Sports Work with Young Students. International scientific and practical conference]. Penza, 2011. Pp. 121–124. (In Russ.).

7. Shindina I.V. *Profilaktika blizorukosti u mladshih shkolnikov sredstvami fizicheskoy kulturyi* [Prevention of Myopia in Younger Schoolchildren by Means of Physical Culture]. Saransk, 2014. 134 p. (In Russ.).

УДК 796
ББК 75.7

ЗИМНИЙ ПОХОД. ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

А. М. Заплутаев

*Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет,
Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Зимний поход — довольно интересное занятие, но в то же время является опасным и даже летально опасным. Также никогда не знаешь, какую неожиданность может устроить природа. И в таком походе ничего не может быть хуже, чем неопытный попутчик, ведь если путников только двое, то их жизни зависят только от них самих. В статье представлены советы для подготовки к зимнему походу.

Ключевые слов: *туризм, поход, зимний поход.*

Группа студентов, проходивших у меня практику, в один из дней шумно обсуждала что-то. Прислушался, оказалось, спор возник из-за идеи отправиться в лес. Противники идейного вдохновителя настаивали, что зимой там делать нечего, так как холодно. Заметив моё внимание, студенты втянули меня в разговор. Я предложил составить план похода с перечнем того, что необходимо взять с собой, и потом проанализировать, насколько их идея будет реальна. Сам же после этого разговора отправился к знакомым туристам за консультацией. За чашкой чая полистал потёртую книжку о туризме и выслушал кучу советов. Думаю, итоги консультации будут полезны многим.

От идеи к маршруту и рюкзаку. С чего начать? В первую очередь необходимо определиться, куда и как вы пойдёте. От выбора маршрута, его протяжённости и сложности будет зависеть объём вашего снаряжения [1]. Если вы совершаете дневную пешую прогулку до зимовья, с последующим проживанием в нём, да ещё вблизи транспортных магистралей, — это одно. А вот зимний поход с ночёвками в лесу потребует более тщательной подготовки.

Итак, вы определились с направлением, обзавелись картой местности. Теперь проложите свой маршрут по карте, выясните, сколько километров вы пройдёте пешком, есть ли реки, мосты, населённые пункты, общественный транспорт. Вам будут необходимы опорные точки для организа-

ции отдыха, ночёвки, чтобы связаться с кем-то, кто сможет вызвать помощь, если она вам понадобится или вы не выйдете на связь в условленное время. О вашем маршруте кто-то должен знать, кроме МЧС, которых вы просто обязаны уведомить об организованном походе. Будет просто отлично, если вы найдёте людей, уже побывавших в этих местах. Создайте страничку, группу, конференцию в социальных сетях, найдите единомышленников или людей, живущих в местах предполагаемого маршрута. Любая информация будет вам полезна. Необходимо знать, что лежит под снегом, по которому вам идти. Может быть, там внизу ручеёк, который не замерзает зимой, и он станет причиной провала туриста с последующим обморожением. Необходимо заранее уточнить прогноз погоды. Также нужно предусмотреть возможные пути возврата или альтернативные проходы.

Список необходимых вещей — одежда и обувь для движения и для стоянки, зимняя палатка, зимний спальник, утолщённый туристический коврик, топор и цепная пила, аптечка, запасной комплект тёплого белья, запасные носки, спички и материалы для розжига костра, горелка, фонарик, посуда, термос.

Порядок в рюкзаке. Вещи, которые вы собираетесь взять в поход, разложите на полу, чтобы оценить и проанализировать предстоящий процесс. Не стоит удивляться, если ёмкость рюкзака меньше суммарного объёма вещей, которые

в него нужно положить, так как это ещё не значит, что они туда не влезут. Как говорят бывалые туристы, рюкзак — понятие растяжимое. К тому же вещь, предоставленная сама себе, занимает весь объём рюкзака. Чем ближе к телу расположены тяжёлые предметы, тем легче надевать рюкзак и уравнивать его во время движения. Тяжёлые предметы следует также располагать над нетяжёлыми вещами на высоте плеч. Это улучшает центровку рюкзака и тем самым облегчает его ношение. Спальный мешок уложите на дне рюкзака. Затем укладывайте лёгкие вещи, которые вам понадобятся только во время сна. Если берёте с собой жидкое топливо, убедитесь, что крышка бутылки с топливом плотно закрыта. Располагайте её в рюкзаке ниже продуктов, для того чтобы в случае утечки топлива продукты остались целы. Толково используйте пустое пространство. Например, положите мелкие предметы внутрь кастрюли для приготовления пищи. Располагайте часто используемые предметы так, чтобы к ним можно было легко добраться. К ним относятся карта, компас, GPS, крем, солнечные очки, налобный фонарь, лёгкие закуски, накидка для рюкзака. При упаковке пил и топоров настоятельно рекомендуется облачать режущую часть инструментов в специальный чехол. Использование упаковочных мешков облегчит упорядоченную загрузку и позволит вам в случае необходимости быстро достать нужную вещь.

Если вы собираетесь не в поход выходного дня или прогулку на лыжах, а в более серьёзное мероприятие и рюкзак является тяжёлой необходимостью, напомним несколько элементарных советов. Ни в коем случае не следует рывком набрасывать рюкзак с пола на плечи, стоя с выпрямленными в коленях ногами. Сначала следует, взяв рюкзак за ручку, поставить его на какое-либо возвышение и после этого поочередно просунуть руки в наплечные ремни. Если возвышения нет, то следует сначала поставить рюкзак на бедро согнутой в коленке ноги, а затем надеть его.

Как правильно одеться в зимний поход?

Чтобы в зимнем походе вы чувствовали себя комфортно, ваша одежда должна быть многослойной. Это даст возможность комбинировать её в зависимости от температуры воздуха и прочих погодных условий.

Для тела:

1. Внутренний слой — нательное бельё (хлопчатобумажное или термобельё). Главная задача

внутреннего слоя одежды в зимнем походе — впитывать влагу тела, чтобы кожа оставалась сухой и не теряла тепло, а также защищать остальные слои одежды от влаги, выделяемой кожей. Хлопчатобумажное бельё комфортно, но только до тех пор, пока его волокна не напитаются влагой полностью. Термобельё греет, долго отводит влагу, быстро сохнет.

Важно также учитывать, какой именно зимний отдых вам предстоит. Если вы собираетесь совершить активный пеший переход, покататься на лыжах или сноуборде, то особенно важно, чтобы бельё отводило влагу быстро. Хорошим выбором станет мягкая синтетика с добавлением хлопка или шерсти. В таком белье будет комфортно, пока натуральные волокна не намокнут полностью (приблизительно от 3 до 8 ч). Если же вам не придётся активно двигаться, но предстоит пробыть на холоде длительное время, то теплоизоляция будет для вас более важным фактором, чем влаговыведение.

2. Изолирующий слой — не слишком облегчающие свитер и штаны из шерсти, флиса, полара (лучше 2–3 слоя одежды потоньше, чем один толстый свитер — многослойная одежда греет более эффективно за счёт прослоек воздуха между слоями одежды).

3. Внешний слой — ветрозащитная одежда с капюшоном и снегоотталкивающими свойствами.

4. Дополнительный слой — очень тёплая одежда из пуха (куртка-пуховка) или других тёплых наполнителей (синтепон, холофайбер, мех), тёплые штаны или лыжный комбинезон на лямках, которые одеваются во время стоянок.

Для головы:

1. Лёгкая шапочка — надевается во время ходьбы, должна закрывать лоб и уши. Подойдёт тонкая шапочка из шерсти, полартека, виндблока.

2. Тёплая шапочка плотной вязки или из меха — надевается на стоянках.

3. Дополнительно в сильный мороз и ветер может пригодиться балаклава — шерстяная или флисовая шлем-маска с одним (лицо) или тремя (глаза, рот) отверстиями. Балаклавку с прорезью для глаз иногда дополняют горнолыжными очками-маской с двойными стёклами.

Для ног:

1. Хлопчатобумажные или специальные термоноски.

2. Шерстяные носки.

3. Тёплые стельки.

4. Кожаные ботинки на шнурках.

5. Бахилы — специальные приспособления из прочной ткани, которые надеваются поверх ботинок для защиты их от снега.

6. На стоянке можно переобуться в более тёплую обувь, например, валенки.

Правильно выбрать обувь для зимнего похода очень важно. Подавляющее большинство всех обморожений приходится именно на нижние конечности.

Основные причины обморожения:

1) плохая циркуляция крови, несущей тепло (если ботинки сдавливают ноги);

2) промокание ног от конденсата (при неудачно выбранных носках) или от снега (тающего в течение дня на необработанных гидрофобным составом ботинках, а также при попадании снега внутрь обуви).

Чтобы избежать этого, следует выбирать для зимних походов обувь удобную, крепкую и свободную. Материал, из которого обувь сделана, обязательно должен «дышать».

Обязательно нужно иметь с собой запасные носки. Мокрые носки для просушки можно класть на живот. Если запасных носков у вас всё же нет, то мокрые всё равно необходимо снять, а ноги при этом следует чем-то обмотать, например, шарфами.

Чтобы уберечься от попадания влаги от растаявшего снега внутрь ботинка, кожаной обуви лучше сделать гидроизоляцию специальной пропиткой или хотя бы жиром.

Для рук:

1. Ходовые перчатки или рукавицы — вязаные из шерсти или флисовые — в них не жарко и удобно во время передвижения. Хороши перчатки с манжетами, благодаря которым снег не попадает внутрь рукава.

2. Брезентовые рукавицы или из любой другой непродуваемой ткани — надеваются поверх ходовых в случаях резкого похолодания или ветра.

3. Тёплые рукавицы, желательнее из овчины или любого другого меха. Надеваются во время стоянок.

Как выбирать оборудование для зимнего похода

Выбираем спальный мешок

На каждом фирменном спальнике, если, конечно, это не китайский спальник, обозначены три температурных показателя. Это так назы-

ваемые показатели максимальной, комфортной и экстремальной температуры. Мужчины выделяют тепла больше, чем женщины, поэтому для женщин необходимы более тёплые спальники. Температурный минимум для женщины на 5 °С выше, чем у мужчины. Максимальная температура показывает температуру, при которой даже при расстёгнутом спальнике можно великолепно отдохнуть и прекрасно выспаться. Температура комфорта — в этих условиях в спальнике будет тепло и комфортно. Вы сможете хорошо отдохнуть и выспаться. Экстремальная температура — при такой температуре в зависимости от вашей чувствительности к холоду и условий внешней среды необходимо использовать дополнительную одежду и коврики. Пример: максимальная — +22 °С; комфорта — +4 °С; предельная — -1 °С; экстремальная — -18 °С. В данном примере комфортный режим — +22...+4 °С, переходный режим — от +4 до -1 °С, риск гипотермии — при -1...-18 °С. Среднестатистическая женщина может комфортно спать в данном спальном мешке при температуре воздуха от +22 до +4 °С, а среднестатистический мужчина — при температуре от +22 до -1 °С. Данный спальный мешок должен сохранять достаточно тепла для предотвращения гипотермии при температуре до -18 °С. При температурах -1... -18 °С уже существует риск для здоровья.

Совет. Не пытайтесь нагреть спальный мешок, «надышав тепло» внутрь него. При выдыхании человек выделяет много влаги, а при резком перепаде «спальник — улица» весь этот пар конденсируется на внутренних стенках спальника. И после очередного дневного перехода весь конденсат превратится в большую ледышку. А спать в ледяном спальнике невозможно.

По сезонности использования спальники можно разделить на три группы:

Трёхсезонные спальники (ранняя весна, лето, осень) рассчитаны обычно на -2...-5 °С. Это означает, что комфортной температурой использования спальника будет температура до -5 °С, но при неблагоприятных погодных условиях вы не замёрзнете и при -12-15 °С. Летние спальники рассчитаны на диапазон: 0...+5 °С. Зимними считаются спальники, используемые при температурах от -10 °С.

Спальные мешки с синтетическим утеплителем — синтепоном появились в советских спортивных магазинах в начале 1980-х гг. Это были

модные спальники, сделанные в ГДР и имевшие успех благодаря своему лёгкому весу и современным материалам. Они явно выигрывали по сравнению с ватными, которые использовались повсеместно. В настоящее время многие фирмы используют свои эксклюзивные разработки утеплителей. Но даже самая «крутая» синтетика по своим свойствам ещё не догнала пух — он лёгок, хорошо сжимается и после этого полностью восстанавливает свой объём, также это самый хороший теплоизолятор. Пух обязательно должен быть от водоплавающей птицы, поскольку он имеет природную смазку, препятствующую впитыванию влаги — иначе он начнёт гнить. Гагачий пух — идеальный наполнитель для спального мешка, но довольно дорогой. Более распространённый тип пуха для спальника — гусиный. Минус его лишь в том, что пуховый спальник боится влаги, при намокании он полностью теряет свой объём, а значит, и всю свою теплоизоляцию. Поэтому он не пригоден для длительных экспедиций в места с влажным климатом.

Форма спального мешка

Спальники делятся на две категории: кокон и одеяло. Кокон представляет собой спальный мешок, сужающийся в нижней части. Спать в коконе теплее — такая форма спальника помимо экономии места в рюкзаке обеспечивает более плотное облегание тела и может использоваться для более прохладных условий похода.

Одеяло представляет собой спальный мешок прямоугольной формы и предназначено для несложных походов. Такой спальник при желании или необходимости можно расстегнуть и использовать как обычное одеяло.

Выбирая спальник, стоит прикинуть его на свою фигуру, а лучше примерить. Заберитесь внутрь выбранного спальника, полностью застегните и зафиксируйте молнию, затяните капюшон, оставив самое маленькое возможное отверстие. Только так можно проверить, подходит ли спальник по длине. Ни на капюшоне, ни в ногах ткань не должна натягиваться, чтобы не появлялись «холодные места». В районе рук при этом должно оставаться достаточно места. Оптимальный вариант: если при легко согнутых ногах боковые стенки не сильно натягиваются. Для дальнейшего определения ширины и длины подумайте: будете ли вы спать в одном нижнем белье или надевать дополнительную одежду.

Полезные мелочи:

– Молния должна быть крупная, открываться-закрывается без заеданий, но с некоторым трудом.

– Наполнитель должен быть распределён равномерно, без комков. Желательно, чтобы спальник был дополнительно простёган в нескольких местах, чтобы наполнитель не сбивался. Особенно важно это для спальников с пуховым наполнителем.

– Анатомический капюшон со стяжкой надёжно закроет голову. Стяжка по краю капюшона не позволит холодному воздуху проникнуть внутрь.

– Специальная защитная лента, подшитая к молнии изнутри, предотвратит закусывание ткани, повреждение молнии и защитного покрытия на ткани.

– Защитный внутренний клапан, идущий по всей длине молнии, защищает от проникновения внутрь холодного воздуха через молнию.

– Специальная застёжка около капюшона (крючок или кнопка), препятствующая самопроизвольному расстёгиванию молнии во сне.

– Тёплый воротник. Специальная секция в районе шеи поможет голове и шее быстро согреться, а дополнительная стяжка по её краю не пропустит внутрь холодный ночной воздух.

– Правая и левая молнии. Одному хорошо, а вдвоём теплее. Правая и левая молнии позволяют состёгивать между собой два спальника.

– Концы молнии у качественных спальников защищены дополнительным внутренним маленьким поперечным клапаном, чтобы холодный воздух не мог проникать в ножную часть спальника.

– Надёжный карман для документов и ценностей. Карман должен застёгиваться на молнию, которая не даст содержимому разбежаться.

– Специальные петельки в ножной части помогут развесить спальник на просушку, закрепить его или просто удобно разместить.

– Утепление ног. Специально увеличенные секции с усиленной набивкой в ножной части спальника позволят ногам быстро согреться.

Выбираем палатку

Зимняя палатка должна быть устойчивой к ветру и не продуваться. Но в то же время материал должен быть такой плотности, чтобы не препятствовать доступу воздуха. В противном случае на стенках палатки будет образовываться конденсат, что сделает отдых дискомфортным. Также важное требование — простота и лёгкость установки палатки. Современные модели собираются

всего за 30 с, а демонтаж занимает пару минут. Каркас обычно сделан из алюминия или композитных материалов, что делает конструкцию устойчивой к перепадам температуры и позволяет ей не гнуться и не ломаться при сильном ветре. Размер зимней палатки, также как и летней, зависит от условий, где она используется, и количества человек.

Есть небольшие — на одного или двух человек, а также трёх-, четырёхместные. Существуют палатки нескольких типов конструкции: автоматические, каркасные и зонтичные. Самые популярные модели — каркасные и зонтичные. Их конструкция самая надёжная и устойчивая, также, что немаловажно, их очень удобно проветривать. Лучше выбирать двухслойную палатку с дополнительным тентом, тогда внутри будет комфортно и при сильных морозах. И при выборе зимней палатки нужно учитывать самое важное условие — возможность поставить прибор для обогрева. Для этого палатка должна быть хорошо вентилируемой, поскольку подобные приборы снижают количество кислорода.

Палатку нужно выбирать в комплексе со спальными мешками. Если берутся хорошие зимние спальные мешки, то можно сэкономить на покупке палатки. А если покупать хорошую тёплую палатку или палатку с печкой, то можно взять более холодные спальники. Если невозможно взять палатку с печкой, то надо брать двухслойную палатку с ветрозащитной юбкой. Для зимнего похода подходят старые брезентовые палатки. Этот материал дышащий, но при этом хорошо сохраняющий тепло. К тому же он не боится сильного нагрева, и внутри можно греться даже открытым огнём, в отличие от синтетических палаток. На самом деле, это пожароопасно, но если греться огнём, то уж лучше в брезентовой палатке, чем в синтетической.

Туристический коврик — это второй слой защиты от холода. Первым слоем является дно палатки. Коврик нужно выбирать из высокопористой синтетики, желателен максимально плотный, двухслойный. Теплоизолирующие свойства коврика защитят от холода со стороны земли. Один спальный мешок с ним не справится. Неленивые туристы берут с собой и маленький коврик с ремнём в качестве сиденья.

Чем обогреть палатку.

Если задуман семейный воскресный пикник, то потребуются большая, кемпингового типа па-

латка. Для её отопления необходим аппарат довольно большой мощности, но так как до пикника добираться на автомобилях, то это не составит трудностей. Если предполагается двухнедельный пеший маршрут, то и палатка, и прибор для её отопления, выбираются исходя из соображений компактности и лёгкости. Например, рыбаки на однодневной зимней рыбалке для обогрева палатки используют хозяйственные свечи или таблетки сухого спирта, положенные в подходящую баночку. Это обогревает палатку при -10°C на улице. Сухой спирт хоть и выделяет много тепла, но сильно коптит и выделяет угарный газ, кроме того таблетки быстро сгорают и нужно постоянно поджигать новые. А вот кружку чая вскипятить на нём можно очень быстро. Продаются и специальные мини-печки, которые можно положить в карман куртки.

Для обогрева небольшой палатки можно использовать следующие приспособления. Газовая плитка. Удобна тем, что на ней можно готовить в палатке, а пнув её во сне, сложно перевернуть. Но у плитки очень большой расход газа из баллончиков, если использовать её для обогрева. Из этой же серии газовые горелки. Выпускаются они в двух модификациях: горелка на баллоне и соединение с баллоном через шланг. Первый вариант подходит для осенних и весенних походов, когда температура окружающей среды не падает ниже 5°C . При низких температурах более предпочтительна горелка, соединённая с баллоном через шланг. Не стоит путать обогреватели и горелки. Первые более универсальные и мощные, к примеру, 1 кВт достаточно для палатки объёмом 5–6 м³. Все модели обычно снабжаются отражателем, а специальный регулятор позволяет изменять положение устройства и устанавливать его в положение для приготовления пищи. Надо знать, что керамический газовый обогреватель предназначен только для обогрева. Проблема всех газовых приборов в том, что даже горелки с технологией предварительного разогрева газа не всегда помогают на морозах. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, не паникуйте, а засуньте баллон с газом под одежду и прогрейте его около 30–40 мин. Поэтому в зимние походы лучше брать горелки на жидком топливе. Жидкое топливо горит при более низких температурах, чем газ.

Смеси газа для газовых баллонов практически все одинаковые. Это смеси пропана, бутана и изо-

бутана. Если есть выбор, то зимой лучше использовать баллоны с пропаном. У пропана есть большой плюс и большой минус. Плюс заключается в том, что он обладает лучшей летучестью (кипит при очень низких температурах) и поэтому горит даже в лютые морозы. А минус вытекает из плюса: поскольку кипит он при низких температурах, то баллоны с газом имеют очень высокое давление, а следовательно, толстые стенки и огромный вес.

Обогреватели на жидком топливе заправляются керосином, дизельным топливом, бензином. Некоторые модели приспособлены для разогрева пищи. Они имеют довольно большой вес, да и топливо необходимо нести. Керосиновая или другая фитильная (растительное масло или другая не летучая жидкость) лампа даёт свет и небольшой обогрев, но нуждается в контроле над опрокидыванием, кроме случаев её подвешивания, а помещение при этом требует проветривания. Буржуйка хорошо отапливает помещение, и в лесу всегда можно найти топливо. Однако буржуйки тяжелы. Можно просто укутаться. При хорошем термобелье и качественном спальнике можно выспаться. Но утром вставать будет крайне неприятно: внутри палатки всё холодное, отсыревшее, промёрзшее.

Другое снаряжение

Топор. Обычно в лесу много мёртвых деревьев. Они сухие, легко рубятся и великолепно горят в костре или буржуйке. Поэтому целесообразно взять в поход цепную пилу и топор. Если стоит выбор, то тогда только топор. Лучше взять обычный лесной топор с лезвием весом 0,6–1 кг.

Фонарик. На группу нужен хотя бы один достаточно мощный для ориентирования в темноте фонарик. Лучше всего себя зарекомендовали светодиодные модели. Удобнее всего, как показывает практика, налобные. Лучше, если фонарик будет у каждого. Зажигалка — вещь хорошая, но в зимнем походе может отказать, даже если носить её у сердца. Добрые старые спички в водонепроницаемой оболочке более удачный вариант. Можно захватить таблетки сухого горючего в помощь дровам: зачастую зимой на улице не только холодно, но и сыро. Пригодятся хозяйственные свечи, туристические спички.

Минимальный ремкомплект. В него должны входить шило, нитки с иглками, скотч, шпагат.

Фотоаппарат и мобильник (с обязательными запасными аккумуляторами) берутся в такие по-

ходы по желанию и необходимости. Не забудьте, что ваша техника может забастовать при минусовых значениях термометра.

Аптечка. Как минимум с собой необходимо иметь перевязочные материалы и антисептические растворы для обработки ран. Раны и порезы о лёд и проколы о замёрзшие сучья не являются в походах редкостью. Зимой можно взять и противостудные препараты. Лечение простуды, ангины и бронхита можно начать прямо по дороге домой. Нелишним будет жирный крем, он отлично защитит руки и лицо от пронизывающего ветра и холода. Также возьмите гигиеническую помаду. Главное, выясните, нуждаются ли участники группы в индивидуальных лекарственных препаратах, и убедитесь, что они их взяли.

Полотенце, мыло, зубная паста, щётка, расчёска, кружка, миска, нож, котелок, чайник. Туалетная бумага — нужна для всего: ею можно вытереть и посуду после ужина, и конденсат, выпавший в палатке.

Светодиодные люстры для освещения палатки. Работают от пары батареек очень длительный период. Не боятся холода и влаги. Также можно использовать большую ПВХ-бутылку, желательна матовую, и налобный фонарик.

Для расчистки площади можно взять сапёрную лопатку, желательна складную. Иногда люди берут с собой разделочные доски, которыми роют снег под площадку и костёр, а после они используются по прямому назначению.

С собой необходимо взять термос с кипятком или чаем. Это будет практически единственным напитком на протяжении всей дороги до разбивки лагеря. По месту можно растопить снег в кастрюле и получить чистую воду. Тут надо знать некоторые тонкости. Во-первых, растопить снег проще, чем лёд. Во-вторых, если во время нагревания снега прижать плотно крышку, то снег будет таять быстрее. В-третьих, поверх снега всегда лежит пыль и мусор, поэтому лучше счищать верхнюю часть снега и аккуратнее смотреть на срез, по нему видно, где лежит слой с грязью, а где лежит чистый снег. В-четвёртых, если растапливать снег в палатке, то образующийся пар застынет на внешнем тенте в виде огромной ледяной линзы. В-пятых, не выливайте на улицу растопленную воду, а перелейте её в термос для утреннего чая. Воду вскипятить быстрее и проще чем заново растопить снег и вскипятить. Кстати, практически весь переносимый провиант до ме-

ста назначения приедет холодный. Необязательно в лёд замёрзнет, но может покрыться ледяными корочками с кристаллами льда. Поэтому следует брать такую еду, которую можно разморозить в кастрюле.

Полезные советы

Деньги и документы обязательно запакуйте в герметичную водонепроницаемую упаковку. Костёр располагайте так, чтобы ветер отогнал дым от палаток. Место для разбивки лагеря зимой обычно выбирают в глубине леса. Такое расположение защищает от ветра. Сразу обратите внимание на наличие рядом стоящих сухих деревьев. Нужно исключить угрозу падения сухостоя на лагерь. При обильном количестве снега наличие водоёма не обязательно. Топлёный снег прекрасно подойдёт в качестве источника воды. Место установки палатки тщательно очищаем от снега. Снег в месте установки палатки выравнивается и утрамбовывается. Ставить палатку сразу нельзя: нужно подождать, пока снег затвердеет. Неглубокий рыхлый снег под палаткой лучше убрать, он всё равно не утрамбуется. Расчистка площадки не займёт много времени, зато под боками не будет бугров. Для крепления растяжек максимально используются деревья и кусты, а где их нет — жердины и лыжи. Отличным решением будет настил под днище палатки еловых лап. Такой настил хорошо предохраняет потери тепла через землю. Да и спать мягче. Стенки палатки можно присыпать снегом. Дно палатки устилаем ковриками, желательно на два слоя и внахлёт.

Приготовьте ткань, которая будет служить ковриком внутри палатки. Снег, попадающий на ноги в палатку, замерзает и прилипает к днищу изнутри, а от него не так-то легко избавиться. Если хотите согреть ботинки, то запакуйте их в полиэтиленовый мешок и положите с собой в спальник. Чтобы утром газ в газовых баллонах был тёплым, его тоже следует положить с собой в спальник. Всем участникам раздайте по запасному коробку спичек и пакету для розжига. Никогда не кладите горючее в мешок с палаткой. Газовые баллоны можно хранить вместе с палаткой, а жидкое горючее при разливе растворит водонепроницаемую плёнку на тенте. В худшем случае горючее может растворить ткань палатки, а дыры в ней в условиях зимы совершенно не нужны! При зимних походах, особенно в неизвестном вам заранее направлении одевайтесь в яркую одежду

и купите яркую палатку. Это поможет спасателям найти вас в зимнем лесу. Обязательно берите с собой солнечные очки. От снега отражается огромный световой поток и на открытой площади может сильно ослепить туриста. Старайтесь чаще двигаться. Если перестаёшь двигаться, то сильнее замерзаешь. На всякий случай приобретите несколько химических грелок. Они бывают двух типов: жидкие — с восстанавливаемым содержимым гелем — и сухие. Сухие — одноразовые, но весят значительно меньше. А гелевые восстанавливаются после кипячения.

Питаемся правильно

Постоянное нахождение в холоде у любого меняет вкусовые пристрастия в пользу употребления жирных, сладких и калорийных продуктов. Поэтому не забудьте лёгкую, но калорийную мелочёвку в карман — орешки, сухофрукты, конфеты. Не будет лишним и небольшой индивидуальный термос, чтобы в любой момент можно было глотнуть горячего. В остальном набор продуктов зависит от длительности похода и предпочтений его участников, не забудьте лишь, что полноценное горячее питание у костра пару раз в день — обязательно.

Про воду

Молодые туристы пытаются есть прямо снег, но ни в коем случае так не делайте. Вы себе обожжёте холодом губы и ротовую полость, а напиться не сможете. Напиться человеческий организм может только тёплой водой. Особенность снежной воды заключается в том, что она почти дистиллированная. Конечно, там есть немного мусора, попавшего из воздуха, но нужных организму солей и минералов в ней нет. Употребление такой воды приводит к вымыванию солей из организма. Любую талую воду желательно чуть-чуть подсолить или добавлять лимонную кислоту.

Самый удобный вариант хранения воды заключается в переливании тёплой воды во фляжки и засовывании их под одежду. Второй распространённый вариант — это использование термосов. Можно перелить воду в ПЭТ-бутылки, затем обмотать их спальником и прочими тёплыми вещами. В процессе движения по холоду турист испытывает жажду, и, для того чтобы избежать дискомфорта, ему необходимо периодически пить тёплую воду небольшими глотками.

Совет. Когда варите еду в котелке, накрывайте его большой кружкой, в которую набран снег.

Таким образом, в процессе приготовления еды топится снег для чая, что позволяет экономить газовые баллоны, сухое горючее и время.

Дневной рацион

В походе должен быть человек, отвечающий за питание. Ещё до похода планируется, что будет есть группа в течение всего похода, какие продукты закупаются до похода, какие докупаются во время похода, если есть такая возможность.

Приведу пример испытанного на практике рациона питания в зимнем походе.

Завтрак. Так как варить полноценную кашу зимой на морозе да рано утром сложно, можно воспользоваться готовыми завтраками в виде хлопьев для завтрака. Их достаточно распарить в кипятке. Но для повышения энергетической ценности и улучшения вкуса туда необходимо добавить молоко, жиры, сухофрукты. Итак, что входит в утренний рацион питания. Хлопья для завтраков — 60 г; сухие сливки или молоко — 5 г; масло — 10 г; орехи, изюм, мёд — 20 г; соль — 3 г. Итого — 98 грамм. Добавим вес упаковки и получим 100 г.

Обед. Летом на обед можно потратить больше времени, но мы исходим из того, что за световой период необходимо пройти как можно большее расстояние. Поэтому меняем обед и ужин во времени. Итак на обед: сухой пакетированный суп — 25 г; сало — 40 г; галеты или сухари — 10 г. Вес обеда — 75 г. Лучше брать супы российского производства, которые необходимо варить несколько минут. В них около трёх порций и варятся они на литре воды. Сало нужно для повышения калорийности рациона. Если нет желания брать сало, то берите 70 г чёрного шоколада. Углеводы в расчёте на калории менее эффективны, чем жир.

Ужин в зимнем переходе — самый качественный и плотный приём пищи. Зимой темнеет рано, поэтому разведение костра и приготовление плотного ужина — это перенос дневного обеда на вечер. Раскладка на ужин выглядит следующим образом: банка тушёнки — 320 г; макароны — 100 г; сухое картофельное пюре — 60 г; сливки или молоко — 5 г; соль — 7 г. Картофельное пюре со сливками дают возможность за ночь набрать жиров для дневного перехода.

Чай и кофе. Это отдельный пункт, так как нормировать подобные перекусы очень сложно, они варьируются у разных людей очень сильно. Поэтому чайные наборы составляются каждым человеком индивидуально. Но на практике выхо-

дит приблизительно следующая раскладка: чай в пакетиках — 5 шт. по 10 г; сахар — 75 г; кофе 10 г; сладости — 100 г.

Ещё следует учесть потери на доннышке ложки, если сахар насыпается мокрой ложкой, плюс сахар рассыпается при использовании. Если не хотите остаться без сладкого чая, то берите сахар с небольшим запасом. Глюкоза в крови в морозный переход ещё никому не мешала. Кофе любят не все, но он помогает повысить тонус перед затяжным ходом. Из сладостей туристы отдают предпочтение горькому шоколаду. Печенье на третьем месте, так как оно крошится. Ещё удобны леденцы, так как это просто «кусочек сахара». Но пока грызёшь леденец, появляется желание пить, что не очень хорошо на морозе. Очень рекомендуются специи. Они скрашивают однообразную еду.

Вес ужина, обеда и завтрака составляет 665 г, без учёта чая. Полный вес раскладки на день — 860 г. Это не очень тяжёлая раскладка, но и не самая лёгкая. Варьировать продуктами можно как угодно. Главное сохранить энергетическую ценность и не увеличить вес. Ведь 860 г на день выливаются в 8,5 кг на десять дней. А это превышает вес снаряжения, взятого в поход. Выходит, что основной вес рюкзака приходится на еду. Некоторые путешественники берут минимум еды и отказываются от полноценного рациона. Но это может привести к проблемам. Человек на сложных маршрутах теряет много сил и без полноценного питания быстрее устаёт.

Помощь при переохлаждении

До недавнего времени считалось, что местное переохлаждение, а тем более оледенение ведёт к повреждению клеток и вызывает их омертвление. На этом основании в широкой медицинской практике, а также при оказании само- и взаимопомощи применялось быстрое интенсивное согревание переохлаждённых участков тела, чаще всего рук и ног, в тёплой ванне. При переохлаждениях носа, щёк, ушей обычно их интенсивно растирали. Но, как показала практика, эти методы не всегда эффективны, а при глубоких степенях переохлаждения нередко приходилось ампутировать пальцы, стопы и даже конечности. Дальнейшее изучение механизмов повреждения тканей позволило в последние годы установить, что действие низких температур не приводит к гибели тканей, а лишь вызывает угнетение в них жизненных процессов [2].

Исследования и наблюдения показали, что гибель переохлаждённых тканей во многом зависит от способа восстановления её жизнедеятельности. Неравномерное её согревание и есть причина повреждения. Если быстро согреть оконечности от холода руки или ноги, согреваются прежде всего поверхностные покровы, в которых и восстанавливаются обменные процессы. При этом прогревание глубже лежащих слоёв происходит медленнее, что препятствует восстановлению кровотока, поэтому поверхностные ткани, не получая питания, погибают [2].

Как же надо оказывать помощь пострадавшим от переохлаждения?

Главное, не допустить быстрого согревания переохлаждённых участков тела, так как на них губительно действует тёплый воздух, тёплая вода, прикосновение тёплых предметов и даже рук.

Когда пострадавшего вводят в отапливаемое помещение, переохлаждённые участки тела надо оградить от воздействия тепла, наложив на них повязки из марли, шерстяной ткани.

Повязка должна покрывать только область с выраженным побледнением кожи, не захватывая неизменчившиеся кожные покровы. В противном случае тепло от участков тела с ненарушенным кровообращением будет распространяться под повязкой на переохлаждённые участки и вызывать их согревание с поверхности, чего допускать нельзя!

Повязку оставляют до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность в пальцах рук или ног. В таком случае согревание тканей будет происходить за счёт тепла, приносимого током крови, и жизнедеятельность тканей будет восстанавливаться одновременно с восстановлением кровотока.

Если на пострадавшем оледеневшая обувь, одежда, не надо пытаться её снять, а следует укутать одеялом, ватником, пальто или другим подручным материалом.

Важно также обеспечить неподвижность переохлаждённых конечностей, так как их сосуды очень хрупкие и возможны кровоизлияния.

Для восполнения тепла в организме и улучшения кровообращения пострадавшему следует давать горячий сладкий чай.

Не снимая теплоизолирующих повязок, пострадавшего надо быстрее доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Дисциплина

Любой пеший поход в лес — это экстремальная ситуация, там ждать помощи неоткуда. Самое главное в походе — это не переоценить свои силы, поскольку такая оплошность наказывается обморожениями, голодом, болезнью и смертью. Во время походов все члены команды обязаны соблюдать правила, установленные руководителем группы. Кстати, перед походом необходимо выбрать руководителя группы, который будет следить за людьми, провиантом и руководить в случае нештатной ситуации. Зимой также каждый член походной группы должен быть проинструктирован о действиях, производимых при обморожении. Также каждый должен знать, где расположена походная аптечка. Перед походом каждого участника следует проинструктировать, как пользоваться оборудованием, которое берут в поход. Если в группе люди сильно разнятся по физической выносливости, то руководитель должен объяснить, что все будут идти с минимальной скоростью. Любые попытки оторваться и разделить группу на две части должны пресекаться. Есть множество примеров, когда группы разрывались на две части, и оказывалось что в одной группе провиант, а в другой горелки. Часто разбившиеся группы начинали взаимные поиски, обе группы плутали и не могли встретиться. Ни при каких обстоятельствах не растягивайте группу. Даже если захочется справить нужду, то необходимо всей группой остановиться и подождать задерживающегося туриста. Ещё нельзя пытаться идти быстрее комфортной скорости. Если начинаешь излишне выкладываться, то можно заработать усталость раньше времени или перегрев организма. Высокая активность приводит к частому дыханию, а холодный воздух — к переохлаждению горла (если дыхания ртом не избежать, лыжники рекомендуют дышать через язык, кончик которого поднят к верхним зубам). Также зимой при активной работе выделяется огромное количество пота, который ночью приведёт к сильному замерзанию. Если одному из участников похода становится тяжело нести груз, то его рюкзак необходимо раскидать по остальным участникам группы.

Регистрация туристических групп

С целью обеспечения безопасности туристов и оказания в случае необходимости своевременной квалифицированной помощи на территории Российской Федерации МЧС РФ рекомендует

туристическим группам и отдельным туристам информировать службы МЧС регионов о своём маршруте. Соответствующая информация о том, как и где это сделать, есть на региональных сайтах МЧС [3].

Список литературы

1. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы /

Поступила в редакцию: 26 ноября 2015 г.

Для цитирования: Заплутаев, А.М. Зимний поход. Правильная подготовка / А.М. Заплутаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 121–130.

Информация об авторе

Заплутаев Александр Михайлович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, почётный работник высшего профессионального образования. Комсомольск-на-Амуре, Россия. zaplutaev.am@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 2, pp. 121–130.

Winter Hike. Proper Preparations

A. M. Zaplutaev

Komsomolsk-on-Amur State Technical University, Komsomolsk-on-Amur, Russia
zaplutaev.am@gmail.com

Winter hiking is quite an interesting activity, but it may also be dangerous, at times even lethal. You never know what a surprise has nature prepared for you. An inexperienced companion may also cause problems, because when you are out by yourselves, your life depends only on you two. Therefore, this article provides tips to prepare for winter hiking.

Keywords: *tourism, hiking, winter hiking.*

References

1. Lukoyanov P.I. Zimnie sportivnye pohodyi [Winter sports trips]. *Fizkultura i sport* [Physical Education and Sport. Practical guide]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1988. (In Russ.).
2. Dubyaga A.N. Pomosch pri pereohlazhdenii [Help

with colds]. *Zdorove* [Health], 1984, no. 1. Available at: <http://lechebnik.info/476/32.htm> (In Russ.).

2. Dubyaga, A.N. Pomoshch pri pereohlazhdenii / A.N. Dubyaga [Электронный ресурс] // Здоровье. – 1984. – № 1. – URL: <http://lechebnik.info/476/32.htm>

3. Antonyuk, V.V. Registratsiya turisticheskikh grupp [Электронный ресурс] / В.В. Антонюк. – URL: http://27.mchs.gov.ru/helpinfo/Registratsiya_turisticheskikh_grupp

МАРАФОН: ИСПЫТАНИЕ ДУХА И ТЕЛА

А. С. Комелькова

*Челябинское отделение Русского географического общества,
Фонд содействия развитию культуры и спорта «Всемирная эстафета гармонии», Челябинск, Россия*

24 октября 2015 г. в пос. Слюдорудник прошёл XI Международный марафон «Путь к роднику». В соревновании испытали себя известные бегуны вокруг света — Йеспер Ольсен (Дания), Тони Манган (Ирландия) и 160 спортсменов из Финляндии, Казахстана и городов России, от Санкт-Петербурга до Новосибирска.

Ключевые слова: марафон, соревнование, спортсмены, выносливость, испытание, обмен опытом.

Гонка началась после коллективной фотосессии на фоне уральских гор, церемонии поднятия флага соревнования всемирно известными гостями из зарубежных стран Йеспером Ольсеном и Тони Манганом, приветственных напутствий знаменитых стайеров, пробежавших вокруг Земли, и громкого удара в гонг. Маршрут трассы проходил по горной дороге через перевал [8].

За первые места боролись сильные спортсмены. Победителями стали Алексей Малыхин из Верхней Пышмы, установивший рекорд трассы, Светлана Кораблёва из Каменска-Уральского, а также Антон Головин из Заречного, Владимир Бычков из Челябинска, Ольга Пашагина и Ирина Ханина из Екатеринбурга. Среди почётных участников были Эрик Хасанов из Екатеринбурга, челябинки: мастер спорта по марафонскому бегу Татьяна Тесленко и мастер спорта, чемпионка России Марина Турковская и др.

«В этом году марафон “Путь к Роднику” был посвящён десятилетию со дня финиша первой кругосветки в Лондоне в 2005 году, — подчеркнул директор марафона Александр Радченко, главный организатор мероприятия, марафонец, пропагандист здорового образа жизни. — Состав участников был представительным, и новички держались хорошо. Я рад, что герои — энтузиасты мирового бегового движения смогли к нам приехать и мероприятие состоялось» [12].

Изюминкой соревнования стало участие почётных гостей — членов клуба «Ассоциации бегунов вокруг Земли» — Йеспера Кенн Ольсена (Дания) и Тони Мангана (Ирландия), а также Юсиана Рейна, финского бегуна, за плечами которого 200 марафонов в 40 странах мира. 10 лет назад на Урале был организован клуб единомышленников философии бега вокруг Земли — WORLD RUN. Йеспер Ольсен стал почётным президентом

этого клуба. Йеспер участник шестисуточного бега «Self-Transcendence» в Нью-Йорке в 2012 г. по 140 км ежедневно; 48-часового бега в Каире в 2009 г., где он преодолел за первые сутки 200 км и занял 1-е место, и 214 км в суточных соревнованиях в Берлине в 2008 г. (1-е место) [7].

Тони Манган, обладатель двух действующих мировых рекордов, перед марафоном посетил Челябинск и успел прогуляться по Кировке, сходить в краеведческий музей, сфотографироваться на фоне метеорита, дать интервью. Мы сопровождали Тони по Челябинску и области и пять дней общения с ним удивлялись его скромности, внутренней силе, искренности, простоте и выдержке. В 2007 г. он пробежал 426 км 178 м в Брно в Чехии в рамках Jami BRNO Spring Ultramarathon, установив рекорд по 48-часовому бегу в помещениях. Тони первым в истории преодолел по 200 км два дня подряд (в первый день — 223 км, во второй — 203 км). В 2008 г. он преодолел 405,22 км на экспо ирландского марафона в Лонгфорде и установил новый рекорд книги рекордов Гиннеса по 48-часовому бегу на дорожках.

При преодолении дистанции некоторые спортсмены испытывают трудности, связанные с техникой бега. По мнению Энрико Арсели и Ренато Канова, они связаны с ошибками в технике движений. Для улучшения спортивных результатов в марафонском беге следует избегать вертикальных колебаний тела, уменьшать «тормозящее» действие стопы в фазе касания с поверхностью, следить за тем, чтобы движения рук были максимально плавными, избегать сокращения неработающих или минимально задействованных мышц и не допускать чрезмерно длинных беговых шагов и беговых шагов с низкой частотой [5].

Выступая с докладом на VI конференции по медицинским аспектам спорта в 1968 г.

в Кингстоне (штат Род-Айленд, США), психиатр Б. Б. Монгилло, ссылаясь на спортивную практику, перечислил основные достоинства и ценности спорта: «Спорт способствует сохранению психического здоровья и душевного равновесия... При этом можно дать выход природной агрессивности и стремлению к соперничеству. Спорт уменьшает число правонарушений, преступлений и насилия» [4].

Американские авторы Браун и Грэхем (1989) отметили, что для успешного преодоления марафона необходимо последние 12 недель перед стартом бегать ежедневно минимум по 12 км, или по 80–100 км в неделю, что значительно больше бегового оптимума.

Для каждого спортсмена важны соответствующий настрой, регулярность, правильная техника бега, правильное отношение к себе и своему телу. Об этом пишут Анатолий Алексеев, Карл Льюис, Василий Скакун, Джон Робсон и Николай Романов, Андрей Чирков и др. Для начинающих бегунов рекомендую замечательную книгу Джона Робсона и Николая Романова «Позный метод бега». Кристофер Макдугл, автор книги «Рождённый бегать», прекрасно написал о самых выносливых бегунах мира — индейцах та-раумара.

Гордон Пири в книге «Бегай быстро и без травм» призывает соблюдать меру и помнить, что тренировочная программа важна, но она должна быть гибкой. Излишне активная тренировка может разрушить подготовку. «Если в тренировке не соблюдается правильный баланс нагрузок, включающий спринт, интервальную тренировку, силовую работу, бег по холмам и длительный бег, то тело попросту не сможет адаптироваться к стрессу, предъявляемому ежедневными тренировками», — рекомендует Г. Пири [3].

Исследования ряда авторов, в частности А. Ц. Пуни, П. А. Рудика, А. С. Егорова, Ю. З. Захарьянц, В. И. Силина, Е. Н. Суркова и др., были одними из первых в России о волевой регуляции двигательной активности и доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки [1].

Заслуживает особого внимания многолетнее научное исследование Анатолия Васильевича Алексеева «Преодолеть себя», автора научно-популярного фильма «От мысли к движению». А. В. Алексеев использует техники йоги. Он соз-

дал систему аутогипноидеомоторики (АГИМ), облегчающую овладение точностью движений. Его концепция «оптимального боевого состояния» уникальна. В апреле 1966 г. он одним из первых разработал новую методику психорегулирующей тренировки (ПРТ), которая берёт начало из аутогенной тренировки Йоганна Генриха Шульца (1932) на основе индийской йоги. И. Г. Шульц, врач-практик, ездил в Индию, где познакомился с учением и системой йогов и стал успешно применять на практике в Германии. Йоги одни из первых начали применять метод самовнушения. Их система появилась задолго до нашей эры. Цель её — сделать человека совершенным [1].

Шри Чинмой, индус, йог, автор многих книг о самопознании, спортсмен, десятиборец, марафонец и основатель серии открытых соревнований Self-Transcendence («Самопреодоление») — международного марафона, 6-дневного и 10-суточного пробегов и ультрапробега на 3 100 миль (5 000 км) в Нью-Йорке, в своей книге «Бег внутренний и бег внешний» даёт свою методику и раскрывает йогические секреты бега. Благодаря медитации мы можем развить колоссальную силу воли и добиваться прекрасных результатов во внешнем беге. Когда мы медитируем, ум становится тихим и спокойным. Мгновение такого покоя может стать неукротимой силой. Через эти соревнования Шри Чинмой (создал хорошие комфортные условия, высокие стандарты помощи бегунам) подарил всему миру уникальные техники и возможности для высоких спортивных достижений в результате применения практики медитации. По мнению Шри Чинмой, высший секрет бега или цель заключается в том, чтобы превосходить собственные способности [6].

И на практике это доказывают участники таких ежегодных соревнований. Например, это Пратишрути Светлана Хисамутдинова из Смоленска, Стутишил Лебедев из Киева, наши земляки-челябинцы Джаяшалини Ольга Абрамовских, Лариса Псюкалова, Ринат Хужин и Сергей Комельков, занявший 2-е место в своей возрастной категории в беге на 10 суток в апреле 2015 г. (Сергей Аркадьевич использует технику «позного» бега.) Особо следует отметить удивительное достижение неоднократной участницы триатлона «Аэромен» Джаяшалини Ольги Абрамовских. В 33 года она первая среди девушек России и стран СНГ смогла покорить су-

пердистанцию в 5 000 км за 52 дня в Нью-Йорке в 2014 г. и убедиться, что «невозможное возможно». В ней бежала душа России, и её победа над собой наше национальное достояние [9; 11].

Организатором соревнований «Самопреодоление» является марафонская команда Шри Чинмоя. В городах России и во многих других странах мира она проводит забеги на 2 мили, 10 км, полумарафон, марафон, 50 и 100 км, дуатлоны, триатлоны и др. Например, ежегодно в Челябинске в начале августа с целью развития и пропаганды здорового образа жизни и массового спорта в ЦПКиО им. Гагарина у муниципальной лыжной базы проходит традиционный международный сверхмарафон «Самопреодоление» по бегу на 50 и 100 км, в котором участвуют бегуны со всей России и ближнего зарубежья. В парке им Ю. Гагарина каждое третье воскресенье месяца в любую погоду проводится соревнование «2 мили “Самопреодоления”», дистанции 1 300 м для детей и 2 мили — 3 км 218 м для взрослых. Многие дети и любители бега постоянно участвуют в этом забеге и совершенствуют своё беговое мастерство, сравнивая результаты по итоговому протоколу. В частности, Анур Ижанбаев бежит «Самопреодоление» с пяти лет и сейчас в 10 лет уже спокойно бежит полумарафон. Нина Шульгина в 75 лет улучшает свой результат. Таким образом, активисты и волонтеры марафонской команды Шри Чинмоя вносят свой посильный вклад в развитие спорта в Челябинске и России [9; 10].

Первопроходец беговой кругосветки Йеспер Ольсен дважды пробежал вокруг Земли в первый раз за 22 месяца 26 000 км через Европу, Россию, Китай, Японию, Австралию и Америку. Во второй раз его маршрут «Север–Юг–Север» составил 37 000 км за 4 года через Европу, Африку, Аргентину, Чили, Перу, Кубу, Америку и Канаду. Вторым стал Тони Манган, ирландец, с октября 2010 г. по октябрь 2014 г. оставивший за плечами 50 000 км за 1 620 дней. «Я медленный бегун, — говорит о себе Тони. — Я бежал в среднем по 43,3 км в день. Когда я стартовал, мне было 53 года, а финишировал в 57 лет. Конечно, большие нагрузки сильно влияют на здоровье. Одна бедренная мышца сильно уменьшилась в размере. В целом, я счастлив, что смог сделать это благодаря дисциплине и труду».

Что двигало ими? Ведь зачастую спортсменам приходится преодолевать себя, физическую

боль, болезни, невероятную усталость, трудности пути, встречи с дикими животными, отсутствие крыши над головой, недостаток питания, да и качество дорожной пищи оставляет желать лучшего. Для бегунов спортивное путешествие является самым дешёвым и непосредственным. Ведь только методом полного погружения в культуру, традиции и быт других народов и стран можно лучше узнать друг друга и найти что-то общее и обрести единство, родство душ, вывести вперёд лучшие человеческие качества. И по-настоящему почувствовать себя частью мировой семьи. Тони больше всего понравилось в Бирме и Иране. Йеспер считает наиболее гостеприимной Россию, ведь он пробежал её от Москвы до Владивостока. Есть ли предел человеческим возможностям и каков наш внутренний потенциал, мы и сами не знаем. И проблема в том, что многие и не пытаются узнать, на что они способны. И об этом наверняка лучше спросить Йеспера Ольсена и Тони Мангана, прошедших испытание бегом почти на всех континентах.

Вдохновляющие достижения Йеспера и Тони — подарок всему человечеству, и вечером после мероприятия они провели семинар по бегу на длинные дистанции и мастер-класс, щедро делясь богатейшим опытом и впечатлениями. Они провели вдохновляющую презентацию своих ультрабеговых проектов, показали фотографии и рассказали о трудностях преодоления пути, проблемах, дружбе и единстве. Уральские спортсмены смогли задать им вопросы о тренировочном процессе, методике подготовки к многодневным пробежкам, питании, укреплении тела. Мы благодарны Йесперу и Тони за помощь и рекомендации. Их пример прекрасен и бесценен вклад в укрепление и развитие мира на Земле. Огромная сила воли, бесстрашие, мужество, дисциплина, ответственность, решимость, жизнерадостность и любовь в действии — вот составляющие их успеха.

В нашей стране, также как и в других странах мира, в настоящее время беговой бум набирает обороты, привлекая всё новых сторонников здорового образа жизни доступностью и массовостью. Радость бега делает человека счастливым. И для многих сейчас бег по зову души — это не просто увлечение, а образ жизни.

«Многим удалось улучшить свои результаты, — рассказал главный судья соревнования, исполнительный директор Ассоциации бега

России Уральского отделения Эрик Хасанов из Екатеринбурга. — Я убедился, что мы будем продолжать проводить это соревнование. Все были в хорошей форме и некоторым удалось установить личные рекорды. Хотя из-за снега и гололёда были трудности, но это не помешало марафонцам выдержать испытание и победить, сохранив хорошее настроение и бодрость духа» [12].

Выносливость и терпение, может быть, главные секреты бега на длинные дистанции. Все бегуны были рады новому достижению и на финише ударом в большой гонг отмечали новую победу. Таким образом, традиция продолжается, организаторами накоплен богатый опыт. Во время соревнований идёт активный обмен опытом. Примечательно, что все стартовавшие 160 человек финишировали. Следующий забег состоится 15 октября 2016 г.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Преодолеть себя / А. В. Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 2003.
2. Макдугл, К. Рождённый бегать / К. Макдугл ; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М. : Астрель : Полиграфиздат, 2012.
3. Пири, Г. Бегай быстро и без травм / Г. Пири ; пер. А. Б. Шаталина. — М., 2002.
4. Сингер, Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р. Н. Сингер ; пер. с англ. А. В. Родионова. — М. : Физкультура и спорт, 1980.
5. Арсели, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р. Канова. — М., 2000.
6. Чинмой, Ш. Бег внутренний и бег внешний : пер. с англ. / Ш. Чинмой. — М. : ИП Васильев А. В., 2010.
7. Радченко, А. А. Йеспер Ольсен — дважды вокруг Земли [Электронный ресурс] / А. А. Радченко // Спорт в городе Первоуральске. — URL: prvsport.ru/http://prvsport.ru/blog/novosti-sporta/jesper-olsen-dvazhdyi-vokrug-zemli.html (30.10.2015)
8. Комелькова, А. С. В Челябинске состоялся полумарафон «Самопреодоление» / А. С. Комелькова [Электронный ресурс] // Твой спортивный Челябинск. — URL: <http://sportevents74.ru/news-and-events/v-chelyabinske-sostoyalsya-polumarafon-samopreodolenie/> (28.10.2015)
9. Комелькова, А. С. 17-й сверхмарафон «Самопреодоление» 50 и 100 км в Челябинске: стремление к совершенству [Электронный ресурс] / А. С. Комелькова // Твой спортивный Челябинск. — URL: <http://sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/17-y-sverhmarafon-samopreodolenie-50-i-100-km-v-chelyabinske-stremlenie-k-sovershenstvu/> (28.10.2015)
10. Комелькова, А. С. Да, я могу. Я, конечно, могу! : 2 мили «Самопреодоления» в Челябинске [Электронный ресурс] / А. С. Комелькова. — URL: <http://sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/da-ya-mogu-ya-konechno-mogu-2-mili-samopreodoleniya-v-chelyabinske/> (30.10.2015)
11. Олиферчук, В. Бегом по жизни / В. Олиферчук // Вечер. Челябинск. — 2015. — 14 авг. — С. 21.
12. В Слюдоруднике прошёл международный марафон «Путь к роднику» [Электронный ресурс] // Сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. — URL: <http://www.chelsport.ru/Publications/News/Show?id=1378/> (30.10.2015)

Поступила в редакцию: 24 октября 2015 г.

Для цитирования: Комелькова, А. С. Марафон: испытание духа и тела / А. С. Комелькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 131–135.

Информация об авторе

Комелькова Айгуль Сатвалдыевна — член Челябинского отделения Русского географического общества, координатор Фонда содействия развитию культуры и спорта «Всемирная эстафета гармонии». Челябинск, Россия. as031270@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 131–135.

Marathon: Test Mind and Body

A. S. Komelkova

Chelyabinsk, Russia
as031270@mail.ru

October 24, 2015 in the village of Slyudorudnik took place the XI International Marathon «A Path to the Spring». Runners from all over the world tested their abilities in the competition: Jesper Olsen (Denmark), Tony Mangan (Ireland) and 160 athletes from Finland, Kazakhstan and Russian cities of St. Petersburg and Novosibirsk. Marathon is a school of spirit, it allowed for an effective exchange of experience.

Keywords: *marathon, competition, athletes, endurance test, the exchange of experience.*

References

1. Alekseev A.V. *Preodolet sebya* [Overcome yourself]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 2003. (In Russ.).
2. Makdugl K. *Rozhdennyiy begat* [Born to Run]. Moscow, 2012. (In Russ.).
3. Piri G. *Begay byistro i bez travm* [Run Fast and Injury-free]. Moscow, 2002. (In Russ.).
4. Singer R.N. *Mifyi i realnost v psihologii sporta* [Myths and Reality in Psychology of Sport]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1980. (In Russ.).
5. Arseli E., Kanova R. *Trenirovka v marafonskom bege* [Training in the Marathon: a Scientific Approach]. Moscow, 2000. (In Russ.).
6. Chinmoy Sh. *Beg vnutrenniy i beg vneshniy* [The inner Running and the Outer Running]. Moscow, 2010. (In Russ.).
7. Radchenko A.A. Jesper Olsen — dvazhdyi vokrug Zemli [Jesper Olsen — around the Earth Twice]. *Sport v gorode Pervouralske* [Sport in the City of Pervouralsk]. Available at: prvsport.ru/http://prvsport.ru/blog/novosti-sporta/jesper-olsen-dvazhdyi-vokrug-zemli.html, accessed 30.10.2015. (In Russ.).
8. Komelkova A.S. V Chelyabinske sostoyalsya polumarafon «Samopreodolenie» [In Chelyabinsk Held a Half Marathon «self-overcoming»]. *Tvoy sportivnyiy Chelyabinsk* [Your Sports Chelyabinsk]. Available at: <http://sportevents74.ru/news-and-events/v-chelyabinske-sostoyalsya-polumarafon-samopreodolenie>, accessed 28.10.2015. (In Russ.).
9. Komelkova A.S. 17 sverhmarafon «Samopreodolenie» 50 i 100 km v Chelyabinske: stremlenie k sovershenstvu [The 17th Supermarathon «Self-overcoming» of 50 and 100 km in Chelyabinsk]. *Tvoy sportivnyiy Chelyabinsk* [Your sports Chelyabinsk]. Available at: <http://sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/17-y-sverhmarafon-samopreodolenie-50-i-100-km-v-chelyabinske-stremlenie-k-sovershenstvu>, accessed 28.10.2015. (In Russ.).
10. Komelkova A.S. Da, ya mogu. Ya, konechno, mogu!: 2 mili «Samopreodoleniya» v Chelyabinske [Yes, I can. Of course I can!: 2 mile «Self-overcoming» in Chelyabinsk]. Available at: sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/da-ya-mogu-ya-konechno-mogu-2-mili-samopreodoleniya-v-chelyabinske, accessed 30.10.2015. (In Russ.).
11. Oliferchuk V. Begom po zhizni [Running through Life]. *Vecherniy Chelyabinsk* [Evening Chelyabinsk], 2015, August 14, p. 21. (In Russ.).
12. V Slyudorudnike proshel mezhdunarodnyiy marafon «Put k rodniku» [In Slyudorudnik Passed the International Marathon «Way to Spring»]. *Sayt Ministerstva po fizicheskoy kulture i sportu Chelyabinskoy oblasti* [The website of the Ministry of physical culture and sports of the Chelyabinsk region]. Available at: <http://www.chelsport.ru/Publications/News/Show?id=1378>, accessed 30.10.2015. (In Russ.).

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORTS, PERSON IN THE HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE

УДК 796
ББК 75.7

ЧЕЛЯБИНСК ОЛИМПИЙСКИЙ: СПОРТСМЕНЫ ИЗ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ — УЧАСТНИКИ И ПОБЕДИТЕЛИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В. Д. Иванов, Е. А. Вихарева, Н. Е. Зарецкая

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Представлена информация о спортсменах Челябинской области, принимавших участие в Олимпийских играх начиная с 1956 г., а также о тех южноуральцах, кто готовится защищать спортивную честь России на Играх 2016 г.

Ключевые слова: спортивные игры, Олимпийские игры, спортсмены, Челябинская область, чемпионы.

Южный Урал — край, который славится своей спортивной историей. С советских времён челябинские спортсмены занимали высшие ступени пьедестала на мировых первенствах. Но главным событием были и остаются Олимпийские игры.

Олимпийские игры — это, пожалуй, самый значимый спортивный праздник, который каждые четыре года объединяет самых лучших спортсменов со всех уголков планеты. Стать олимпийским чемпионом — значит вписать себя в мировую историю спорта [2. С. 42].

Цель работы состоит в изучении вопроса участия спортсменов Челябинской области в спортивных соревнованиях мирового уровня.

Задачи исследования:

– изучить по литературным источникам роль и значение уральских спортсменов в спортивных состязаниях мирового уровня;

– произвести поиск информации о персоналиях спортсменов-участников и победителях Олимпийских игр;

– представить историю побед южноуральских спортсменов на Олимпийских играх.

На протяжении всей истории участия нашей страны в Олимпийских играх спортсмены из Челябинской области показывали всему миру высокие результаты. Спортсмены из Челябинской области принимали участие в главных стартах четырёхлетия начиная с 1956 г.

Спорту на Южном Урале всегда придавалось большое значение. Система олимпийской подготовки в области была налажена ещё в советское время. Тогда особое внимание уделяли циклическим видам спорта. Сегодня власти тоже поддерживают спорт: строятся новые спортивные сооружения, проходят крупные соревнования.

В Челябинской области открыто несколько баз олимпийской подготовки и школ олимпийского резерва, в стенах которых готовят настоящих «звёзд» отечественного спорта. Только в Челябинске работает 50 школ различных направлений.

Особых успехов наши спортсмены добиваются

в таких летних видах, как дзюдо, бокс, лёгкая атлетика, водное поло, гребля, волейбол и гандбол. Этот список продолжает расширяться благодаря молодым и перспективным южноуральцам, вступающим в спортивную борьбу.

Олимпийская история СССР началась в 1952 г. Тогда впервые на Игры в Хельсинки (Финляндия) отправилась делегация от Советского Союза. Первым же южноуральцем, отправившимся на Игры, стал Владимир Лоцилов, который выступал в дисциплине «толкание ядра» на Олимпиаде 1956 г. В 1960-е гг. спортсмен ушёл из спорта и посвятил себя медицине. Имя первого южноуральского олимпийца увековечено на мемориальной доске у входа на стадион им. Е. Елесиной (Челябинск) [3. С. 2].

Игры в Инсбруке пресса всего мира назвала «Олимпиадой Скобликовой», 24-летняя уральская спортсменка совершила то, чего до неё не удавалось никому. Лидия Скобликова четыре раза выходила на ледяную дорожку, и всякий раз её финиш венчала золотая олимпийская медаль.

Вспыхнувшая ещё в Скво-Вэлли, «уральская молния» надолго озарила конькобежный небосвод. В начале 1960-х гг. она показала себя быстрой на дистанциях 1 000, 1 500 и 3 000 м. Спринт оставался её слабым местом. Но к Играм в Инсбруке Скобликова «подтянула» и пятисотметровку. Это позволило ей принять победную эстафету у нашего дуэта фигуристов. Они победили поздно вечером 29 января, а на следующее утро Скобликова почти на секунду улучшила олимпийский рекорд на дистанции 500 м. Каждый из трёх следующих дней приносил ей новую высшую награду.

Четыре дистанции скоростного бега на коньках резко отличаются одна от другой, каждая из них требует от спортсменки иной тактики, предъявляет особые требования к силе и выносливости. Успешно выступив на всех четырёх дистанциях, Лидия Скобликова доказала, что обладает неиссякаемым запасом моральных и физических сил, редким талантом.

В 1983 г. президент Международного олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч вручил «ледовой королеве» серебряный знак Олимпийского ордена «за вклад в популяризацию олимпийских идеалов и выдающиеся достижения в спорте» [4. С. 67].

В юбилейных XX летних Играх в Мюнхене (1972) принимала участие ещё одна легенда челя-

бинского спорта, Тамара Сорокина. Спортсменка родилась в с. Казановка Варненского района, лёгкой атлетикой начала заниматься у заслуженного тренера РСФСР В. И. Петрова. В послужном списке легкоатлетки огромное количество побед и медалей: неоднократная чемпионка страны, двукратная чемпионка Европы (1974, 1982), обладательница Кубков мира и Европы (1981). Свой первый рекорд СССР она установила в 1971 г. После завершения спортивной карьеры работала тренером в ДСО «Динамо» и спортивном обществе «Факел» Калининского района Челябинска.

На летних Играх 1976 г. в Монреале (Канада) выступал наш выдающийся соотечественник — заслуженный мастер спорта СССР, марафонец Леонид Мосеев. В 1978 г. спортсмен стал чемпионом Европы, а в 1980 г. принимал участие в московской Олимпиаде. К сожалению, Мосееву не удалось завоевать олимпийских наград (7-е и 5-е места). В сентябре 1996 г. Леониду Мосееву — первому из спортсменов — было присвоено звание «Почётный гражданин города Челябинска».

Южный Урал на протяжении долгих лет славился не только своими титулованными легкоатлетами. Челябинская школа бокса в середине XX в. была признана лучшей в Советском Союзе. Впервые попытку выхода на международный уровень предпринял в 1976 г. Александр Журавлёв. Победив на чемпионате СССР, он подтвердил своё право принимать участие в Олимпийских играх того же года. Однако на ринг в Монреале спортсмен так и не вышел: «сверху» была дано распоряжение, строго определявшее количество атлетов от каждой союзной республики. На Игры отправился другой боксёр. После этого случая Журавлёв неоднократно принимал участие в международных турнирах, стал мастером спорта международного класса, но возможность поехать на Олимпийские игры больше не представлялась.

В спортивной летописи области есть и взлёты, и падения. Каждые четыре года на главные спортивные соревнования от нашего региона отправлялась команда атлетов, на которых возлагались большие надежды. Игры 2000 г., проходившие в Сиднее (Австралия), стали одними из самых результативных для сборной региона [1. С. 23]. Большой радостью стала победа в прыжках в высоту челябинской спортсменки Елены Елесиной. Ей удалось обойти явных фа-

вориток — шведку Кайсу Бергквист и южноафриканку Хестри Клоэ — с результатом 2,01 м. Олимпийское «золото» стало вершиной спортивной карьеры Е. Елесиной, а свой личный рекорд спортсменка установила в 1990-м, когда победила в Играх доброй воли с результатом 2,02 м. В 2003 г. в Челябинске был построен современный легкоатлетический комплекс, которому было присвоено имя легкоатлетки. После рождения второго сына Е. Елесина объявила о завершении спортивной карьеры (2005).

Победителем летних Игр в Сиднее стал Станислав Кулинченко. В составе команды сборной России по гандболу нашему соотечественнику удалось завоевать награду высшей пробы. Гандболом начал заниматься в 9 лет. Окончил Челябинский государственный институт физической культуры и в 1990–1996 гг. играл в команде спортивного клуба «Полёт». Неоднократно становился победителем и призёром национальных и международных первенств, среди которых чемпионат мира (1997).

На Играх в Сиднее первым боксёром-олимпийцем из Челябинской области стал Ильфат Разяпов. Спортсмен родился в Башкирии, боксом начал заниматься в ДЮСШОР Копейска. За его спиной большое количество побед и призовых мест, в том числе серебряные медали чемпионатов мира (1997) и Европы (1998).

Олимпиада на «зелёном» континенте стала успешной и для российских волейболистов. Остановившись в шаге от победы, мужская сборная России стала серебряным призёром. Выступал за неё Вадим Хамутцких. Южноуралец участвовал и в Играх 1996 г., но тогда россияне не вошли в тройку призёров и остались без медалей. Успешными стали и выступления Хамутцкого на Играх в Афинах (2004) и Пекине (2008): обе Олимпиады принесли Вадиму бронзовые награды.

Одной из самых знаменитых южноуральских спортсменок по праву можно назвать заслуженного мастера спорта России по волейболу Екатерину Гамову. Летом 2000 г. юная спортсменка была признана лучшей блокирующей и была включена в заявку на участие в Играх того же года. В Австралии российские волейболистки заняли второе место. Спустя четыре года в тяжёлой финальной игре в Афинах сборная России уступила китайкам. Е. Гамова во второй раз стала обладательницей серебряной олимпийской ме-

дали. В 2010 г. Екатерина была признана лучшей спортсменкой России.

Из Сиднея с медалью вернулся челябинский дзюдоист Юрий Стёпкин. Южноуральскому спортсмену удалось завоевать бронзовую награду. Спортивная карьера Стёпкина началась в Курске, а в 1995 г. он переехал в Челябинск. По словам спортсмена, на Южном Урале были условия лучше для тренировки дзюдоистов. В копилке спортсмена имеются награды всех достоинств за участие в соревнованиях самого высокого уровня: чемпионатах Европы (2000), Универсиады (1995). В 2008–2010 гг. возглавлял министерство физической культуры, спорта и туризма Челябинской области.

В Сиднее порадовала болельщиков и женская команда по водному поло. Девушки в непростой борьбе смогли завоевать бронзовые награды. Честь России отстаивали и южноуральские воспитанницы — Мария Королёва, Татьяна Петрова, Софья Конух и Юлия Петрова.

Спустя четыре года на Игры в Афины повторно отправились ватерполистки С. Конух и Т. Петрова. Также в состав сборной вошли Екатерина Салимова, Наталья Шепелина, Анастасия Зубкова и Екатерина Шишова. Все они воспитанницы златоустовской «Уралочки». Правда, результат сборной оказался чуть хуже — 5-е место. С. Конух вместе с Н. Шепелиной были призваны в сборную и на Игры-2008, вместе с ними и другие воспитанницы «Уралочки» Екатерина Пантюлина, Евгения Проценко и Алёна Вылегжанина. Выступление оказалось ещё более неудачным — 7-е место.

Стоит отметить, что Игры-2008 в Пекине не оправдали надежд на медальный урожай как всей сборной России, так и южноуральцев. В Олимпиаде того года приняли участие свыше 20 спортсменов, в разное время бывшие воспитанниками спортивных школ Челябинской области. Из них лишь В. Хамутцких стал призёром Игр. Такое выступление многие называли провальным, пытались разобраться в причинах неутешительных результатов. Говорили и о психологическом давлении на спортсменов, и о несовершенстве системы подготовки, и о странном судействе китайской стороны.

Министр физической культуры, спорта и туризма Челябинской области Леонид Одер назвал имена лучших спортсменов региона по итогам 2014 г.

Так, по итогам выступлений в соревнованиях по олимпийским видам спорта лучшими признаны чемпионка Европы по тхэквондо Анастасия Барышникова, серебряный призер Олимпийских игр в Сочи конькобежка Ольга Фаткулина и другие участники Олимпиады — хоккеистки Александра Вафина и Анна Виноградова, а также фристайлист Егор Коротков, чемпион Европы по бадминтону Владимир Иванов, чемпион Европы по легкой атлетике Александр Иванов, чемпионка мира боксёрша Анастасия Белякова, бронзовый призер чемпионата мира дзюдоист Ренат Саидов и чемпионка Европы по тяжелой атлетике Елена Шадрина.

По итогам выступлений в соревнованиях 2014 г. по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта лучшими стали серебряный призер Паралимпийских зимних игр в Сочи Марат Романов (кёрлинг на колясках), заслуженные мастера спорта, чемпионы Европы по легкой атлетике Александр Зверев (спорт слепых), Алексей Котлов (поражение опорно-двигательного аппарата — ПОДА) и Анна Сапожникова (ПОДА), чемпионы Европы по плаванию Оксана Гусева (ПОДА) и Валерия Шабалина (спорт лиц с нарушением интеллекта), а также чемпионы Европы по кёрлингу (спорт глухих) Сергей Жиров, Юрий Макеев, Олег Дарчиев и Александр Пятков.

В категории «неолимпийские дисциплины и виды спорта» лучшими признаны чемпионка мира по самбо Ирина Алексеева, чемпионка мира в борьбе на поясах Алевтина Гаитова, чемпионы мира в гиревом спорте Ксения Дедюхина, Иван Денисов, Марина Македонских и Илья Ташланов, чемпионы мира в ракетомодельном спорте Владимир Тарасов и Евгений Кипер, бронзовый призер чемпионата мира по карате Евгений Плахутин и чемпион Европы по кикбоксингу Ильназ Сайфулин.

Наиболее сильные позиции в спортивных достижениях Южного Урала традиционно занимает хоккей. Так, в состав олимпийской хоккейной дружины на Олимпиаде в Сочи в 2014 г. были включены воспитанники хоккейной школы «Металлург» — Евгений Малкин и Николай Кулёмин. От Челябинской школы «Трактор» на олимпийский лёд вышли Валерий Ничушкин и Вячеслав Войнов. Также в олимпийской хоккейной сборной представлены и игроки школы «Мечела»: Евгений Медведев и Антон Белов.

В состав сборной по кёрлингу вошёл Сергей

Глухов. Серебряный призер мирового первенства юниоров, воспитанник спортивной школы «Юность-Метар», в настоящее время числится запасным.

В конькобежном спорте Челябинскую область представила на Олимпийских играх 2014 г. Ольга Фактулина, многократная чемпионка России в спринтерском многоборье, чемпионка страны на дистанции 1 000 м и дважды на дистанции 500 м, участница олимпиады в Ванкувере.

На заседании оргкомитета по подготовке российских спортсменов к Олимпийским играм 2016 г. был утверждён список кандидатов. В него вошли 48 спортсменов основного и резервного состава в 12 видах спорта, и 17 паралимпийцев. Спортсмены сейчас ведут подготовку к играм. Окончательный состав будет утвержден в начале лета 2016 г.

Наибольшее количество кандидатов от Челябинской области будет состязаться в легкой атлетике: 7 спортсменов основного состава и 5 — резервного. Среди них прыгун с шестом Дмитрий Стародубцев, бегуны Вячеслав Соколов, Александр Иванов, Лина Калущая, Денис Кудрявцев, Алексей Реунков (марафон) и представительница семиборья Анна Бланк. Вторая по количеству команда спортсменов будет состязаться в водном поло: 10 человек, среди которых в списках основного состава Валерия Колмакова, Эльвира Каримова и Ольга Троцкая.

Честь России в соревнованиях по дзюдо будут отстаивать уже прославленные челябинские дзюдоисты — олимпийский чемпион Мансур Исаев, призер чемпионата мира Кирилл Денисов, а также Ренат Саидов и Зафар Махмадов. Основной состав тхэквондо представлен шестью южноуральскими бойцами, среди которых призер Олимпийских игр и чемпионка Европы Анастасия Барышникова, чемпионка мира Ольга Иванова, победители Кубка мира Константин и Вячеслав Минины, чемпионка России Юлия Кустова, призер чемпионата России Гузель Курбанова. В боксе Челябинскую область представят Александра Кулешова, Анастасия Белякова и Оксана Трофимова. Екатерина Курочкина и Дмитрий Головин вошли в основной состав претендентов в гребном спорте, а Антон Васильев и Илья Медведев — в гребле на байдарках и каноэ. В пулевой стрельбе претендентом на участие в Играх в Рио-де-Жанейро является Денис Кулаков, а в стендовой стрельбе — Лия

Шарыпова. Бадминтонист Владимир Иванов, показывающий довольно высокие результаты по ходу сезона, имеет большие шансы оказаться в сборной. Напомним, что в 2012 г. спортсмен уже представлял Южный Урал на Олимпиаде в Лондоне.

Челябинская область на протяжении многих лет является одним из самых эффективных «поставщиков» ценных кадров в сборную России, в том числе и для участия в Олимпийских и Паралимпийских играх. Спортсмены Южного Урала из года в год демонстрируют всё более выдающиеся результаты, поэтому нет ничего удивительного, что 65 представителей нашего региона реально претендуют на участие в летних Играх 2016 г. На Олимпийских и Паралимпийских играх 2012 г. в Лондоне Челябинская область была представлена 19 спортсменами, из которых 14 олимпийцев и 5 паралимпийцев.

Мы надеемся, что в преддверии Игр 2016 г. мы не опустим планку и большинство южноуральских спортсменов успешно пройдут отбор и завоюют путёвки в Рио-де-Жанейро.

Паралимпийскую команду Челябинской области составят 17 спортсменов-паралимпийцев. Наибольшие шансы поехать в Рио имеют южноуральские пловцы с поражением опорно-двигательного аппарата, среди которых сильнейшие спортсмены сборной России: серебряный призёр Паралимпийских игр 2004 г. в Афинах Оксана Гусева, участница Паралимпийских игр в Лондоне Анна Колосова, чемпионки России Ирина Девятова и Вероника Пьянкова, а также перспективные юниоры Вероника Габитова и Дмитрий Черняев. В плавании спорта лиц с интеллектуальными нарушениями за право попасть в сборную России поборется Валерия

Шабалина. Челябинскую область в соревнованиях по лёгкой атлетике представят серебряный призёр Олимпийских игр в Лондоне Александр Зверев, Александр Чернов, Елена Исаева (слабовидящие спортсмены), участник Паралимпийских игр в Лондоне Алексей Котлов, призёры международных стартов Вадим Алёшкин и Анна Сапожникова, а также юниор Михаил Паничерский (ПОДА). Кроме того, путёвку в Рио могут завоевать представители триатлона Челябинской области Вероника Габитова, призёр чемпионата Европы, и призёр чемпионата России, уникальный спортсмен, Владимир Рябоконт.

В заключение отметим, что Челябинская область славится спортивными традициями, олимпийскими чемпионами и чемпионами мира.

В целях повышения конкурентоспособности южноуральского спорта на российской и международной арене поддержка спорта высших достижений включена в утверждённую губернатором Челябинской области Стратегию развития спорта на Южном Урале как одно из ключевых направлений развития физической культуры и спорта Челябинского региона на ближайшие годы.

Список литературы

1. Алферьев, М. Я. Олимпийские чемпионы / М. Я. Алферьев. – М. : Эксмо, 2010. – 234 с.
2. Власов, А. Спорт большой и спорт совсем маленький / А. Власов. – М. : Спорт-Мастер, 2011. – 199 с.
3. Иванцова, Г. М. О «наших» спортсменах / Г. М. Иванцова // Комсомол. правда. – 2012. – 23 фев. – С. 2–8.
4. Корнев, А. Г. Герои Олимпийских игр / А. Г. Корнев. – М. : Спорт, 2010. – 365 с.

Поступила в редакцию: 17 ноября 2015 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Челябинск олимпийский: спортсмены из Челябинской области участники и победители Олимпийских игр / В. Д. Иванов, Е. А. Вихарева, Н. Е. Зарецкая // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – 136–141.

Информация об авторах

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

Вихарева Елизавета Андреевна — студентка второго курса Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *iza@csu.ru*

Зарецкая Надежда Евгеньевна — студентка второго курса Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *iza@csu.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 136–141.

Chelyabinsk Olympic: Athletes from Chelyabinsk Region Participants and Winners of the Olympic Games

V. D. Ivanov¹, E. A. Vikhareva², N. E. Zaretskaya²

The Chelyabinsk State University, Russia, Chelyabinsk

¹*vdy-55@mail.ru*; ²*iza@csu.ru*

In the article are presented various athletes from Chelyabinsk region who participated in the Olympic Games since 1956.

Keywords: *sports, Olympic Games, athletes, Chelyabinsk region, champions.*

References

1. Alferev M.Ya. *Olimpiyskie chempiony* [Olympic Champions]. Moscow, 2010. 234 p.

2. Vlasov A. *Sport bolshoy i sport sovsem malenkiy* [Sport Big and Sport Very Small]. Moscow, 2011. 199 p.

3. Ivantsova G.M. *O «nashih» sportsmenah* [About «our» Athletes]. *Komsomolskaya Pravda*, 2012, February 8, pp. 2–8.

4. Kornev A.G. *Geroi olimpiyskih igr* [Heroes of the Olympic Games]. Moscow, 2010. 365 p.