НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 5 (16) 2017 ISSN 2413-6379

В номере:

☑ *Современные системы спортивной подготовки*

☑ *Физкультурно-оздоровительные технологии*

☑ *Естественно научные аспекты обеспечения физического воспитания и спорта*

☑ *Активный туризм в России*

II Международная научно-практическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ В XXI ВЕКЕ

Часть 2

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 5 (16) 2017

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
МОО «Академия безопасности и выживания»

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42,
+7 (953) 620-92-12
E-mail: mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – Ответственный секретарь
Рымшин С. А. – Технический редактор
Махова Н. С. – Верстка

Размещение в Интернет 30.11.2017 г.

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Боев Максим Юрьевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Гуров Павел Иванович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Рожков Николай Тихонович
Рудникова Надежда Петровна
Соломченко Марина Александровна
Фирсова Олеся Артуровна
Шаруненко Юрий Михайлович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34 Наука-2020
Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть II : материалы II Международной научно-практической конференции 24-25 ноября 2017 г. Орёл. / Изд-во МАБИВ.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >
16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2017
© МОО «Академия безопасности и выживания», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 3. ЕСТЕСТВЕННО НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	
Шестаков М. М., Аникиенко Ж. Г. ПРОБЛЕМА СОДЕРЖАНИЯ БАЗОВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	7
Бакланова Л. А., Пахамович И. А., Трубицин А. Ф. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМ МЕДИЦИНСКИМ ДИАГНОЗОМ	17
Глобенко Д. П., Савкина Н. В. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ	20
Пахамович И. А., Трубицин А. Ф., Студенникова Е. В. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МАЛОРАЗМЕРНОМ БАССЕЙНЕ С НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	27
Бугаевский К. А. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ МАТКИ	32
Бугаевский К. А., Черепок А. А., Волохова Н. Г. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ	38
Яворский А. Б., Новосёлов М. А., Мельник Я. О. ВЛИЯНИЕ СТИМУЛЯЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРОВЫХ ПРОГРАММ НА СОСТОЯНИЕ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА	45
Щекотихин М. П., Фролов Д. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ	52
Рыжов А. С. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	57
Махова Н. С. ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	69

Учасов Д. С., Чернышёва Е. Л. ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 50 - 55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА	75
Каинков И. В. ВЛИЯНИЕ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СФЕРЫ БОЛЬШОГО СПОРТА В РОССИИ	81
Половодов И. В., Шевченко Е. В. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ	85
ТЕМА 4. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ	
Шолохов А. А., Махов С. Ю. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ	88
Тарасова И.В. ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	92
Казакова Е. И., Соломченко М. А. ПРИМЕНЕНИЕ ЭКО-ТУРИЗМА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА	101
Комяков О. С. РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО, СУБКУЛЬТУРНОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ДВИЖЕНИЯ «ВОРКАУТ» В Г. НОВОКУЗНЕЦКЕ	105
Ветков Н. Е. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	112
Чернов Г. В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА	117
Овчарова Т. С., Махов С. Ю. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	123
Алексеенков А. Е., Воробьева А. В., Остроухова Д. К. ОРЁЛ: БОЛЬШАЯ ИСТОРИЯ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДА	127
Ветков Н. Е., Воробьева А. В., Остроухова Д. К. СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	134
Соломченко М. А., Казакова Е. И. ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЭКО-ТУРИЗМА	144

МОО «Академия безопасности и выживания»
ФГБОУ ВО РАНХиГС Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
ФАФКС «Академия физической культуры и спорта»

II Международная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ В XXI ВЕКЕ»

Россия, г. Орёл, 24-25 ноября 2017 г.

В соответствии с планом научных конференций в 2017 году МОО «Академия безопасности и выживания», ФГБОУ ВО РАНХиГС Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева», ФАФКС «Академия физической культуры и спорта» проводят II Международную научно-практическую конференцию «Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке».

Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок.

Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спорта и туризма и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами.

Шифр конференции: МК-Н-4(15). Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной подготовки
2. Физкультурно-оздоровительные технологии
3. Естественно научные аспекты обеспечения физического воспитания и спорта
4. Спорт для всех, активный туризм в России

Конференция принимает доклады, статьи и материалы, представляющие современные достижения в теории и практике спорта и туризма.

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются

спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

После конференции будет выпущен сборник материалов конференции. Все материалы публикуются в сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и индексируются в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) (лицензионный договор № 801-12/2015). Сборник материалов конференции выпускается издательством Межрегиональной Академии безопасности и выживания (МАБИВ).

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета. *Махов Станислав Юрьевич*, к.п.н., доцент, президент МОО «Академия безопасности и выживания».

Ответственный секретарь. *Соломченко Марина Александровна*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Члены оргкомитета:

Боев Максим Юрьевич, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н., профессор, исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Коськин Александр Васильевич, д.т.н., профессор, директор департамента информатизации и перспективного развития ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Сенько Елена Витальевна, директор департамента по СВиСФСВ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Ветков Николай Ефимович, зав. кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия.

Ртищева Татьяна Михайловна, зам. директора ИКЦ БК по автоматизации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Бойко Валерий Вячеславович, к.п.н., доцент, декан ФАФКС «Академия физической культуры и спорта».

Щекотихин Михаил Петрович, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Прикладная физическая культура».

Кузнецова Лариса Петровна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спорта».

Гуров Павел Иванович, д.мед.н., профессор.

Учасов Дмитрий Сергеевич, д.б.н., профессор.

Копылов Сергей Александрович, к.т.н., доцент.

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 29
E-mail: mabiv@mail.ru

ТЕМА 3
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 796 / 799

ПРОБЛЕМА СОДЕРЖАНИЯ БАЗОВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

THE CONTENT PROBLEMS OF STUDENTS' BASIC PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION

Шестаков Михаил Михайлович
доктор педагогических наук, профессор
кафедра «Теория, история и методика физической культуры»
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Shestakov Mikhail Mikhaylovich
Doctor of Pedagogical Sciences
Professor of the Theory, History and Methodology
of Physical Education Department
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Аникиенко Жанна Глебовна
кандидат педагогических наук, старший преподаватель
кафедра «Физическое воспитание и спорт»
Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова
г. Новороссийск, Россия
Anikienko Zhanna Glebovna
Candidate of Pedagogical Sciences
Senior Lecturer of the Physical Education and Sports Department
Admiral Ushakov Maritime State University
Novorossiysk, Russia

Аннотация. *В статье обосновывается целесообразность дифференцирования профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент», на базовый и специализированный разделы. Использование методов анализа литературы, педагогических наблюдений и экспертного опроса позволило установить общий для менеджеров различных профилей подготовки состав видов профессиональной деятельности и основных качеств, влияющих на эффективность профессиональной деятельности руководителя,*

что обусловливает целесообразность разработки соответствующей модели процесса профессионально-прикладной физической подготовки.

Abstract. *The article proves the usefulness of differentiation of students' professionally-applied physical preparation, mastering various specializations of the direction «Management» into basic and specialized sections. The use of such methods as analyses of literature, pedagogical observations and expert interviews made it possible to establish for managers of different educational specializations the common composition of types of professional activity and basic qualities influencing the effectiveness of the manager's professional work which shows the appropriateness to develop a relevant model of the professionally-applied physical education process.*

Ключевые слова: *студенты-менеджеры, профили, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Keywords: *students-managers, specializations, professionally-applied physical education.*

Одним из основных видов подготовки специалистов в вузах является профессионально ориентированная физическая подготовка. Это связано с тем, что между уровнем развития физических качеств, функциональным состоянием систем организма, психическими процессами и их проявлением в условиях профессиональной деятельности существует тесная взаимосвязь [3, 14].

Поэтому такая физическая подготовка призвана обеспечить формирование у студентов профессионально значимых умений и навыков, развитие соответствующих двигательных качеств, а так же повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды на основе использования средств и методов физического воспитания [6, 14, 15].

Вопросы содержания, функционирования и совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов с учетом будущей профессиональной деятельности неоднократно становились объектом и предметом исследования специалистов [2, 3, 4, 5].

Исследования, посвященные разработке различных аспектов содержания профессионально-прикладной физической подготовки, доказали необходимость обязательного для этого условия, связанного с необходимостью подробного описания условий труда работников конкретной профессии, его характера и специфики [7, 8].

Современная социально-экономическая ситуация заставляет обратить пристальное внимание к уровню профессиональной компетентности менеджеров и качеству подготовки управленческих кадров в вузах. Профессия менеджера в настоящее получила широкое распространение и является одной из самых востребованных на рынке труда.

Управленческий труд представляет собой деятельность менеджеров, связанную с выполнением ими своих функции по постановке целей и объединению усилий множества людей для их своевременного и эффективного достижения. Понятие возникло в связи с пониманием связи между менеджментом и людьми, занятыми управлением, а также разделением различных видов деятельности, например управленческой и производственной. Кроме того и функции непосредственно управления производством весьма разнообразны:

маркетинг, планирование, финансирование, организация средств производства и стимулирование их эффективного использования, управление персоналом, организация и стимулирование труда, информационное обеспечение, учет и контроль, регулирование и оценка деятельности. В связи с этим подготовку менеджеров в вузах ведут по целому ряду профилей, для чего имеются соответствующие образовательные программы и учебные планы с необходимым набором дисциплин, включая физическую культуру, обеспечивающих формирование необходимых профессиональных компетенций.

Отсюда представляется очевидным, что в процессе занятий физической культурой необходимо решать не только образовательную, воспитательную и оздоровительную задачи физического воспитания, но и те, которые определяют физическую готовность студентов к эффективному выполнению не только общих для единого направления подготовки, но и специфических для конкретного профиля. Следовательно, профессионально-прикладную физическую подготовку целесообразно дифференцировать на базовую и специализированную.

Вместе с тем, не смотря на большое количество работ, в которых рассматривались вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов [1, 3, 7, 12], вопрос, касающийся содержания их базовой или специализированной профессионально-прикладной физической подготовки, практически не рассматривался. Это в полной мере относится и подготовке студентов, осваивающих управленческие специальности. В настоящее время отсутствуют работы, в которых бы изучались вопросы содержания дифференцированной на базовую и специализированную профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих управленческие специальности.

В связи с этим можно констатировать факт наличия в системе теоретико-методологических знаний о содержании профессиолнально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент» ряда противоречий:

– между современными требованиями к качеству профессионального образования и уровнем методического обеспечения базовой и специализированной профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов в вузе;

– между явной для специалистов целесообразностью расширения состава используемых в процессе физического воспитания средств и отсутствием необходимых методик их применения в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Выявленные противоречия позволяют сформулировать актуальную проблему, суть которой заключается в необходимости разработки и научного обоснования содержания процесса базовой профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент».

В связи с этим основная задача данного исследования видится в разработке и обосновании модели процесса физической подготовки студентов вузов, осваивающих разные профили направления «Менеджмент», на основе методики базовой профессионально-прикладной физической подготовки.

Можно предположить, что выявление общих для студентов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент», профессионально значимых физических качеств, показателей функционального состояния и психических процессов позволит повысить уровень их готовности к эффективной профессиональной деятельности на основе реализации разработанной модели процесса базовой профессионально-прикладной физической подготовки.

В основу этого предположения были положены известные в настоящее время сведения:

✓ о том, что уровень развития профессионально значимых для специалистов конкретных профессий физических качеств и функциональное состояние тех или иных систем организма детерминирует эффективность профессиональной деятельности, которые могут быть улучшены за счет подбора адекватных средств физического воспитания [1, 2, 3, 10, 12];

✓ что соответствие состава физических упражнений создает предпосылки для интенсификации учебного процесса по физической культуре и повышения его результативности в целом [6, 9, 13, 14, 15].

Представляется, что решение этой задачи целесообразно начать с изучения содержания профессиональной деятельности менеджеров различного профиля подготовки и выявления общих и специфических особенностей ее содержания.

Результаты исследования особенностей содержания профессиональной деятельности менеджеров различных профилей подготовки позволили установить, что для профиля «Логистика» объектами профессиональной деятельности выступают сложные динамические производственно-коммерческие комплексные системы снабжения, сбыта, товароматериальные ценности и сопутствующие им финансовые и информационные потоки, а так же управление логистическими процессами и видами деятельности, в том числе:

- транспортировка (выбор вида транспортного средства, определение маршрута);
- складирование;
- грузопереработка;
- управление запасами;
- управление сервисом;
- управление заказами;
- логистическая поддержка производственных операций;
- информационная поддержка логистики и управление цепями поставок.

Специалистам по логистике характерны следующие виды профессиональной деятельности: экономическая, организационно-управленческая (административная, производственная), информационно-аналитическая, предпринимательская.

Студенты, обучающиеся по профилю «Логистика» могут после обучения в вузе осуществлять трудовую деятельность по следующим направлениям: логист, логист-аналитик, менеджер по логистике, координатор логистических процессов, менеджер по закупке, менеджер по сбыту.

Для менеджеров по профилю «Международный менеджмент» в зависимости от уровня международных связей объектами профессиональной деятельности могут быть предприятия, осуществляющие внешнеэкономическую деятельность, и транснациональные корпорации.

Существуют следующие виды профессиональной деятельности присущие менеджерам-международникам: организационно-управленческая (административная, производственная), информационно-аналитическая и предпринимательская деятельность. Реализация этих видов профессиональной деятельности может осуществляться:

- в организациях любой организационно-правовой формы (коммерческие, некоммерческие, государственные, муниципальные) в качестве исполнителей или руководителей в различных службах аппарата управления;
- в органах государственного и муниципального управления;
- в структурах предпринимательства.

Объектами профессиональной деятельности менеджеров по профилю «Производственный менеджмент», являются:

- процесс управления предприятиями и организациями различных организационно-правовых форм;
- процессы государственного и муниципального управления;

Менеджерам данного профиля подготовки характерны следующим видам профессиональной деятельности: экономическая, проектно-исследовательская, организационно-управленческая (административная, производственная), информационно-аналитическая, предпринимательская.

Ключевыми компетенциями их профессиональной деятельности являются:

- способность планировать производственную деятельность организаций,
- владения методами принятия стратегических, тактических и оперативных решений в управлении производственной деятельностью компаний;
- использование основных методов финансового менеджмента;
- готовность участвовать во внедрении технологических и продуктовых инновациях.

У менеджеров по профилю «Управлением малым бизнесом», объектами профессиональной деятельности являются:

- малый бизнес;
- бизнес-планирование;
- маркетинг;
- финансы;
- бухгалтерский учет и налоги;
- операционный менеджмент;
- логистика;
- управление интеллектуальными активами;
- фандрайзинг.

Данному профилю специалистов по управлению характерны следующие виды профессиональной деятельности: экономическая, планово-финансовая, коммерческая (маркетинговая), организационно-управленческая (административная, производственная), информационно-аналитическая, предпринимательская деятельность.

Объектом профессиональной деятельности менеджера по профилю «Управление человеческими ресурсами» является управленческая деятельность, связанная с функционированием организации и ее персоналом.

Менеджерам данного профиля характерны следующие виды профессиональной деятельности: экономическая, инновационная,

организационно-управленческая (административная, производственная), коммерческая (маркетинговая), информационно-аналитическая, предпринимательская деятельность, а также:

– планирование человеческих ресурсов;
– развитие индивидуальных способностей и повышение квалификации;
– планирование затрат на персонал в рамках общих затрат организации.

Для менеджеров по профилю «Управление и финансовый учет» объектами профессиональной деятельности являются:

– имущество организации, принадлежащее ей на правах собственности, или полученное во временное владение или хозяйственное ведение;

– собственные и заемные источники формирования имущества организации;

– хозяйственные операции, которые представляют собой действия, приводящие к изменениям в составе имущества организации или источников его формирования.

Видами профессиональной деятельности менеджеров данного профиля являются: экономическая, планово-финансовая, брокерская, организационно-управленческая (административная, производственная), управление ценными бумагами, дилерская, клиринг (определение взаимных обязательств), финансово-хозяйственная и предпринимательская деятельность.

У менеджеров по профилю «Финансовый менеджмент» характерными объектами профессиональной деятельности являются:

– денежный оборот (денежные потоки);
– финансовые ресурсы и отношения;
– кругооборот капитала;
– финансовые отношения (во внутренней и внешней среде предприятия).

Основными видами их профессиональной деятельности являются: экономическая, планово-финансовая, организационно-управленческая (административная, производственная), управление ценными бумагами, коммерческая (маркетинговая), финансово-хозяйственная и предпринимательская деятельность.

Проведенные исследования позволил выделить общий для менеджеров всех рассмотренных профилей подготовки состав видов профессиональной деятельности:

– экономическая;
– административная;
– управленческая (организационно-управленческая, эксплуатационно-управленческая);
– аналитическая (прогнозирование, программирование);
– коммерческая (маркетинговая);
– предпринимательская.

Кроме того, общие требования к профессиональной компетентности менеджеров различного профиля подготовки, его знаниям и умениям по дисциплине «Физическая культура», заключаются в том, что он должен иметь научное представление о здоровом образе жизни, владеть умениями и навыками физического самосовершенствования.

Профессиональное выполнение человеком какой-либо деятельности

приводит к формированию у него определенных черт и качеств, конституирующих успешность этой деятельности [11]. Тем самым выполнение персоналом организации управленческих функций и ролей приводит к формированию у них как общих, так и специфических качеств, характерных для менеджеров разного профиля

Обобщение сведений об особенностях содержания деятельности и о требованиях к подготовленности менеджеров различного профиля, имеющихся в литературе, полученных в результате опроса профессиональных специалистов-управленцев и педагогических наблюдений, позволяет говорить о том, что к основным общим качествам, влияющим на эффективность профессиональной деятельности руководителя, целесообразно отнести следующие группы:

- профессионально-компетентностные;
- управленческие;
- организаторские;
- функционально-ролевые;
- деловые;
- личностные;
- физическое здоровье.

Очевиден факт, что, определяя содержание профессионально-прикладной физической подготовки, необходимо учитывать общие и специфические особенности профессиональной деятельности менеджеров разного профиля и дифференцировать педагогический процесс на базовый и специализированный разделы.

Представляется, что дальнейшие исследования по разработке проблемы базовой профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно осуществлять по следующим направлениям:

✓ определение особенностей состава профессионально значимых физических качеств и показателей функционального и психического состояния студентов вузов, осваивающих разные профили направления «Менеджмент»;

✓ выявление особенностей динамики профессионально значимых показателей уровня развития физических качеств, функционального и психического здоровья студентов, осваивающих разные профили направления «Менеджмент»;

✓ определение состава средств физического воспитания, используемых в процессе академических занятий по физической культуре у студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент»;

✓ обоснование модели процесса базовой профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент»;

✓ разработка методики базовой профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент»;

✓ проверка эффективности разработанной модели процесса базовой профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих различные профили направления «Менеджмент», в условиях педагогического эксперимента.

Литература

1. Акишин Б. А. Социальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта в высшем профессиональном образовании России / Б. А. Акишин // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 9. - С. 86–89.

2. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. И. Давиденко. - Краснодар, 2005. - 23 с.

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.

4. Егорычев А. О. Приборы и комплексы для психофизиологических исследований. Исследование, разработка, применение : монография. - М., 2002. - 228 с.

5. Егорычев А. О. Индивидуальное прогнозирование спортивной специализации на основе имитационного моделирования / А. О. Егорычев // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. - С. 48–50.

6. Загревская А. И. Физкультурное образование студентов педагогических вузов на основе интегральной технологии / А. И. Загревская. - Томск, 2007. - 144 с.

7. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с.

8. Кулекин И. В. Профессиональная физическая и функциональная подготовка курсантов вузов водного транспорта к условиям длительной плавательной практики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Кулекин. - Краснодар, 2011. - 24 с.

9. Мадельян Р. С. Спортивная деятельность в системе формирования социальной защищенности и профессиональной подготовки подростка (на примере системы среднего специального образования) : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. С. Мадельян. - Майкоп, 1999. - 21 с.

10. Немцев О. Б. Формирование точности движений средствами физического воспитания у юношей и девушек 15–17 лет (на примере операторов ЭВМ) : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Б. Немцев. - Майкоп, 1999. - 22 с.

11. Полиевский С. А. Совершенствование профессионально важных функций студентов экономического блока профессий / С. А. Полиевский // Стимуляция двигательной активности. – М.: Физическая культура, 2006. – С. 42-65.

12. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. В. Пономарева. - Малаховка, 2010. - 22 с.

13. Хакунов Н. Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. Х. Хакунов. - Майкоп, 1995. - 323 с.

14. Хорькова А. С. Модульная технология развития силовых способностей у студенток вуза в процессе физического воспитания / А. С. Харькова // Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №4. - С. 19.

15. Шилько В. Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 9. - С. 45–49.

References:

1. Akishin B. A. Sotsial'nye problemy fizicheskogo vospitaniya i studencheskogo sporta v vysshem professional'nom obrazovanii Rossii [Social problems of physical education and student sports in higher professional education in Russia]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical education, 2009, no. 9, pp. 86–89.

2. Davidenko A. I. Organizacija i soderzhanie professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov tehnicheskih vuzov. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Organization and content of professionally-applied physical education of students of technical universities. Abstract. Ph.D. ped. sci. diss.]. Krasnodar, 2005, 23 p.

3. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical education]. Rostov-on-Don, Phenix Publ., 2004, 384 p.

4. Egorychev A. O. Pribory i kompleksy dlya psikhofiziologicheskikh issledovaniy. Issledovanie, razrabotka, primenenie [Devices and complexes for psychophysiological studies. Research, development, application]. Moscow, 2002, 228 p.

5. Egorychev A. O. Individual'noe prognozirovanie sportivnoy spetsializatsii na osnove imitatsionnogo modelirovaniya [Individual forecasting of sports specialization on the basis of simulation modeling]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical education, 2005, no. 4, pp. 48–50.

6. Zagrevskaya A. I. Fizkul'turnoe obrazovanie studentov pedagogicheskikh vuzov na osnove integral'noy tekhnologii [Physical education of students of pedagogical universities on the basis of integrated technology]. Tomsk, 2007, 144 p.

7. Il'inich V. I. Fizicheskaya kul'tura studentov i zhizn' [Physical education of students and life]. Moscow, Gardariki Publ., 2005, 366 p.

8. Kulekin I. V. Professional'naja fizicheskaja i funkcional'naja podgotovka kursantov vuzov vodnogo transporta k uslovijam dlitel'noj plavatel'noj praktiki. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Professional physical and functional preparation of cadets of water transport universities for long-term swimming practices. Abstr. Ph. D. ped. sci. diss.]. Krasnodar, 2011, 24 p.

9. Madel'jan R. S. Sportivnaja dejatel'nost' v sisteme formirovanija social'noj zashhishhennosti i professional'noj podgotovki podrostka (na primere sistemy srednego special'nogo obrazovanija) : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Sports activities in the formation system of social security and professional preparation of a teenager (on the example of a secondary special education system). Abstract. Ph. D. ped. sci. diss.]. Maykop, 1999, 21 p.

10. Nemcev O. B. Formirovanie tochnosti dvizhenij sredstvami fizicheskogo vospitanija u junoshej i devushek 15–17 let (na primere operatorov JeVM). Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Formation of the movement accuracy by the means of physical education among 15–17 year-old boys and girls (on the example of computer operators). Abstract. Ph. D. ped. sci. diss.]. Maykop, 1999, 22 p.

11. Polievskiy S. A. Sovershenstvovanie professional'no vazhnykh funktsiy studentov ekonomicheskogo bloka professiy [Perfection of professionally important functions of students of economic block of professions]. Stimulyatsiya dvigatel'noy aktivnosti [Stimulation of motor activity]. Moscow, Physical Education, 2006, pp. 42-65.
12. Ponomareva G. V. Formirovanie kompleksa professional'no vazhnyh dvigatel'nyh sposobnostej u studentov. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Formation of a complex of students' professionally important motor abilities. Abstract. Ph. D. ped. sci. diss.]. Malakhovka, 2010, 22 p.
13. Hakunov N. H. Formirovanie fizicheskoj kul'tury lichnosti v uchebnyh zavedenijah raznogo tipa. Avtoref. diss. d-ra ped. nauk [Formation of physical education of personality in educational institutions of different types. Abstr. Dr. ped. sci. diss.]. Maykop, 1995, 323 p.
14. Kharkova A. S. Modul'naya tekhnologiya razvitiya silovykh sposobnostey u studentok vuza v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Modular technology of power abilities development of female students in the process of physical education]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, upbringing, training, 2010, no.4, pp. 19.
15. Shil'ko V. G. Metodologiya postroeniya lichnostno-orientirovannogo soderzhaniya fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti studentov [Construction methodology of students' personal-oriented content of physical education and sports activities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2003, no.9, pp. 45–49.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМ МЕДИЦИНСКИМ ДИАГНОЗОМ

DEVELOPMENT OF THE SPEED-STRENGTH ABILITIES IN KIDS WITH SPECIAL MEDICAL DIAGNOSIS

Бакланова Лариса Алексеевна
зав. отделом психолого-педагогической помощи,
социальный педагог муниципального бюджетного
учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической
и социальной помощи «Городской образовательный центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
города Орла» (МБУ «ГОЦППМСП»)
г. Орёл, Россия
Baklanova Larisa Alekseevna
head of department of psychological and pedagogical assistance, social educator
MBU «GOTSPMMSP»
Orel, Russia

Пахамович Инна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики
физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Pakhamovich Inna Aleksandrovna
candidate of pedagogical scinces
associate professor of the department
of theory and methods of physical education and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Трубицин Александр Филиппович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Trubitsin Alexander Filippovich
cfndidate of technical sciences
associate professor
of the department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация: *Статья посвящена инструкторам по адаптивной физической культуре, работающим с детьми с особым медицинским диагнозом.*

Abstract: *Article dedicated to instructors of adaptive physical culture working with children that have special medical diagnosis.*

Ключевые слова: *дети, адаптивная физическая культура, скоростно-силовые способности, медицинский диагноз.*

Keywords: *children, adaptive physical culture, speed-strength, medical diagnosis.*

Первой попыткой специального изучения развития скоростно-силовых способностей, явились исследования, выполненные сотрудниками ЦНИИФК под руководством В. М. Дьячкова (1957-1960 гг.). В дальнейшем эти исследования были продолжены В. В. Кузнецовым с сотр.; В. М. Зациорским с сотр.; А. Н. Воробьевым; А. С. Медведевым; Ю. В. Верхошанским и многими другими отечественными учеными.

Однако, несмотря на то, что по данному вопросу выполнено большое число исследований, в практических целях до сегодняшнего дня специалисты неоправданно мало используют информацию даже учебника: «Теория и методика физической культуры», подготовленный Л. П. Матвеевым с участием М. М. Богена, Ф. С. Казаряна, Е. П. Васильева, Б. И. Загорского, Г. Г. Санояна, официальными рецензентами которого являются А. А. Гужаловский, Е. Я. Бондаревский.

Речь идет об оптимальном сочетании в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений в режиме физической работы, обеспечивая хронические адаптационные процессы. Такого рода упражнения обычно принято называть «скоростно-силовыми».

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программой: «Адаптивная физкультура для детей с ОВЗ младшего школьного возраста» на базе МБУ «ГОЦППМСП», широк и разнообразен. В него входят различного рода легкоатлетические прыжки с помощью взрослых и самостоятельно, броски, толкания, метания, быстрые поднимания спортивных снарядов или других детских предметов, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх и игровых ситуациях, совершаемых в короткое время с определенной индивидуальной интенсивностью (в частности, выпрыгивания, ускорения, ударные действия) и т.д.

Однако работа с детьми особого медицинского диагноза выявила невозможность выйти на параметры целевого упражнения развивающей направленности и невозможность сделать это в полной мере, особенно с детьми, которые страдают детским церебральным параличом, часто сопровождающийся нарушениями познания, восприятия, ощущения, общения, расстройствами поведения и опорно-двигательного аппарата.

Понимая важность того, что физическая работа с ребенком, имеющий диагноз ДЦП должна быть начата как можно раньше [1], мы в своей практической деятельности стараемся, по- возможности, достичь результатов в формировании пропорционального роста, уменьшении спастичности конечностей, минимизации деформаций скелета, увеличение мышечной силы, устранение дисбаланса спастических явлений, улучшение координации и симметрии тела, улучшение психоэмоционального состояния,

самостоятельности и адаптации к социально-бытовым условиям, развитии речи и памяти, повышении внимания и восстановление двигательных функций.

Для успешности в физическом развитии детей с таким диагнозом, используем достаточно большой арсенал средств естественной циклической структуры в целостном моделировании целевых упражнений с заданными параметрами нагрузки для каждого ребенка.

Трудность их выполнения обусловлена количественным противоречием между скоростными и силовыми характеристиками движений, которое устраняется на протяжении достаточно длительного времени, балансируя их таким образом, чтобы достигалась возможно большая мощность движений.

Этим дополнительно объясняется использование поэтапной целевой деятельности. Где на каждом текущем этапе своего физического развития дети упражняются с конкретной целью и решаемыми частными задачами, выполняя упражнения целевого характера с заданными параметрами движений.

Таким образом, мы выявили: 1) возможность замещения неосвоенных элементов движений целевого упражнения эквивалентами по функциональной нагрузке ранее освоенными другими движениями; 2) установку родителей на полную реализацию индивидуальных скоростно-силовых способностей ребенка, совместно определяя относительную кратковременность действия; 3) заблаговременную разработку и укрепление мышц и связок голеностопных суставов, требования к силе, которых по мере использования прыжковых движений возрастает с каждым годом, особенно для «ходячих» детей; 4) упражнения целевого характера выполняются лишь со значительными отклонениями от итоговых параметров. В частности, по интенсивности, максимальному количеству повторений, характеру и длительности отдыха, величине преодолеваемого сопротивления; 5) многократное выполнение движений с помощью взрослых в определенном режиме физической работы, начиная с 3-4 повторений, доводя до нескольких десятков; 6) постоянное увеличение темпа и скорости движений для некоторых мышц и время воспроизведения реакции в отдельных движениях; 7) поддержание целевой скорости движений при введении пауз; 8) возможность самодельного изготовления приспособлений и оборудования, повышая плотность и положительный эффект от занятий.

Литература

1. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 320 с.

References:

1. Kozhukhova N. N., Ryzhkova L. A., Samodurova M. M., ed. by Kozlovoy S. A. Vospitatel' po fizicheskoy kul'ture v doshkol'nykh uchrezhdeniyakh [The teacher of physical culture in preschool institutions]. Moscow, Academy Publ., 2002, 320 p.

УДК 796.06

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ

MODERN INFORMATION METHODS OF CONTROL OVER THE SUBJECT PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITIES

Глобенко Демид Павлович
студент
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Globenko Demid Pavlovich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Руководитель ***Савкина Наталья Валентиновна***
Старший преподаватель
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Head ***Savkina Natalia Valentinovna***
Senior Lecturer
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация: *Контроль в физической культуре позволяет правильно оценивать знания и физические возможности студента, используя современные информационные технологии.*

Abstract: *Monitoring of physical education allows you to assess the knowledge and physical skills of the student properly using modern information technology.*

Ключевые слова: *Физическая культура, информационные методы контроля, вуз.*

Keywords: *Physical education, information methods of control, university.*

В настоящее время общество придумывает новые технологии, которые внедряются в нашу жизнь. Эти новшества коснулись и реформы образования. В вузах преподаватели и студенты уже не представляют систему образования без информационных методов педагогического контроля, а также самоконтроля.

И. П. Подласый, доктор педагогических наук, подчеркивает, что на сегодняшний день педагогическая теория еще не предлагает единого определения для таких понятий, как «оценка», «контроль», «проверка» знаний.

Основным понятием для этих терминов ученый приводит понятие «контроль», которое, в свою очередь, кроме проверки содержит в себе оценивание (как процесс) и оценку (как результат проверки). Основой для оценивания успеваемости студентов являются результаты предполагаемого контроля [1, стр. 17-18].

Для оценки качества знаний в педагогике рассматривают следующее:

–тестирование (эффективно обеспечивается предварительный, тематический, текущий и итоговый контроль знаний, умений);

–рейтинговая система оценки качества знаний (характеризует число и получается путем набора очков);

–портфолио (заключается в наблюдении динамики учебного процесса);

–мониторинг (применяется для определения направлений улучшения образовательного процесса).

Согласно ФГОСВО третьего поколения предмет физическая культура разделяют на два вида. Первый в виде лекций и методико-практических занятий, второй - в виде практических (секционных) занятий.

Процессы контроля нужны для достижения необходимого уровня знаний и контроля результатов во время всего обучения студентов по обоим видам занятий. Контроль знаний по физической культуре обеспечивает целостность структуры полученных знаний. Информационные виды контроля могут применяться в виде тестов в специальной программе или использоваться интернет – ресурсы, которые предоставляют сервис для составления тестов.

Контролирующая программа включает в себя определенное количество вопросов, варианты ответов к каждому вопросу и правильные ответы (доступны только преподавателю).

Программа может иметь титульный экран (рис. 1), на котором представлено содержание программы и руководство пользователя (инструкция) [2, стр. 15-16].

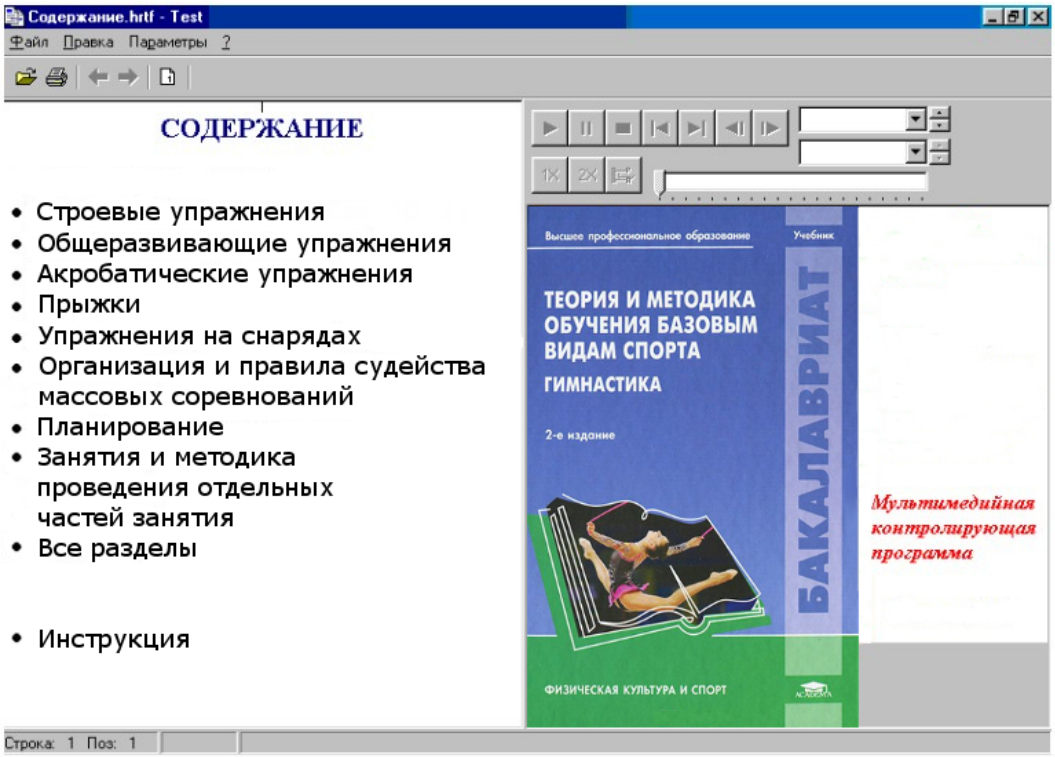

Рис. 1. Титульный экран контролирующей программы

Для начала тестирования устанавливаются параметры для самого теста (рис. 2), в котором можно задать количество задаваемых вопросов, запрашивать данные о студенте, сохранять результаты контроля и др.[2, стр. 17].

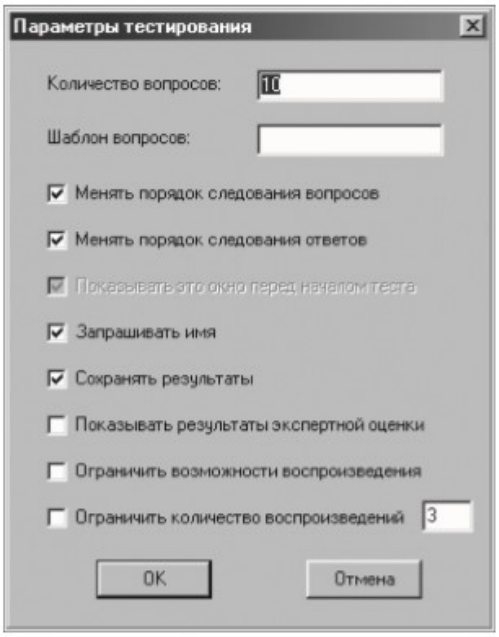

Рис. 2. Окно для установки параметров теста

Структура заданий может быть различна (в виде текста или сопровождаться с фотографиями и видеоматериалами) (рис.3).

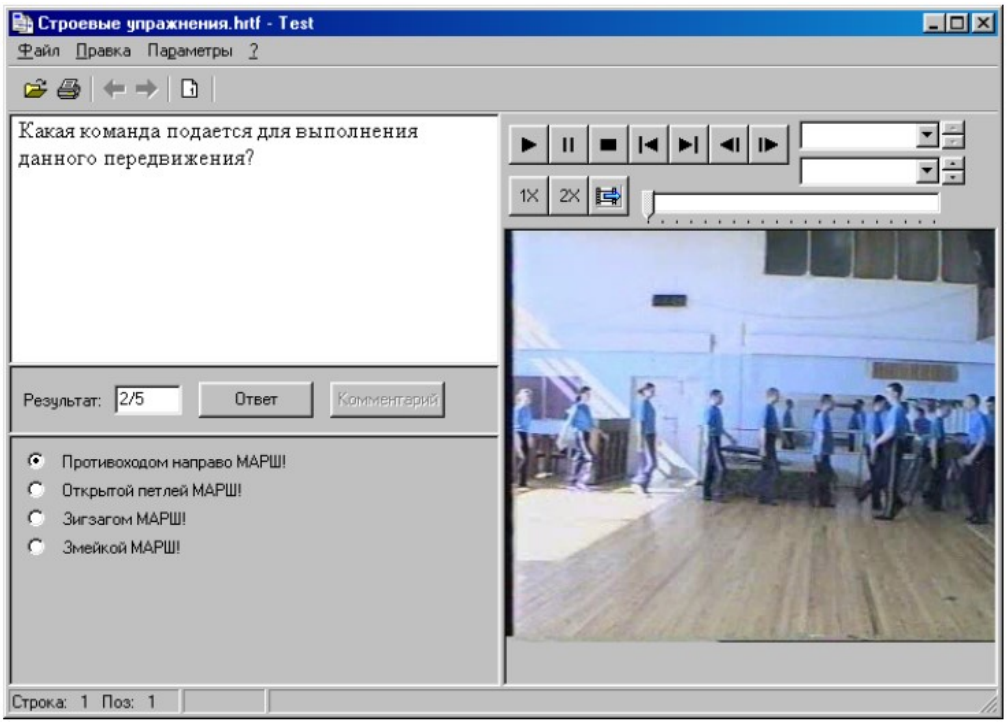

Рис. 3. Экран контролирующей программы с видеоматериалом

Результаты тестирования фиксируются в специальном файле report.txt (рис. 4), которые можно распечатать, провести анализ для последующей коррекции программы и т.п.[2, стр. 21].

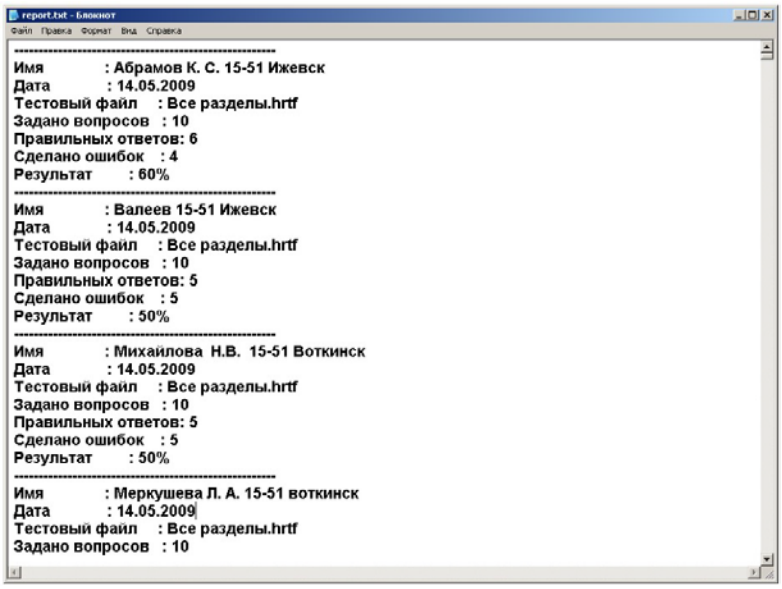

Рис. 4. Экран с результатами тестирования

Для контроля знаний также используют интернет – ресурсы. Такую возможность предоставляет корпорация Google, используя сервис Google Формы (рис. 5).

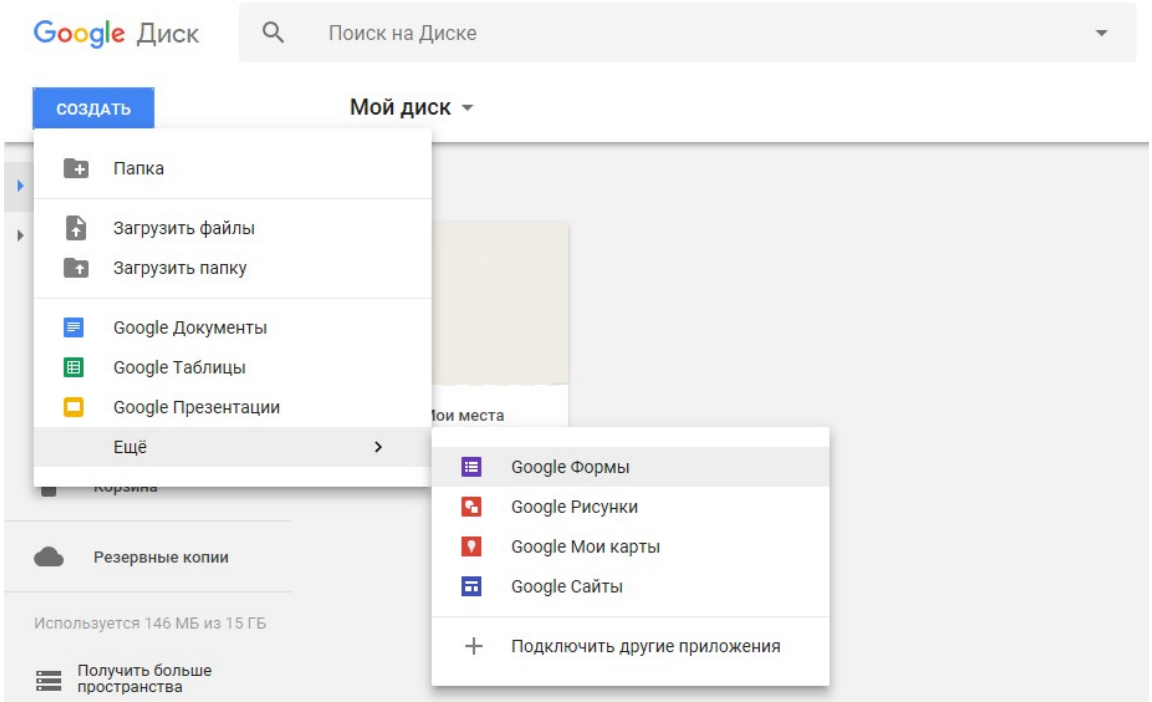

Рис. 5. Сервис Google Формы

На данном сервисе имеются широкие возможности в создании тестов, такие, как неограниченное количество вопросов и ответов к данному вопросу, разделение группы вопросов по темам, добавление рисунков и др. (рис. 6).

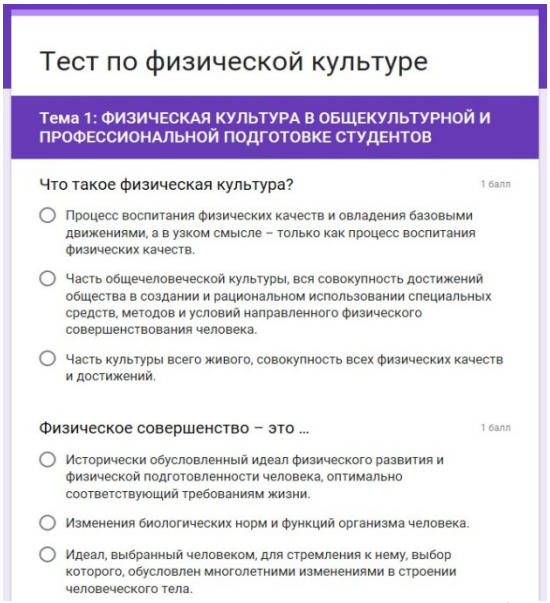

Рис. 6. Пример теста в сервисе Google Формы

Контроль в виде практических занятий проходит иначе. Для контроля может использоваться самоконтроль, с помощью которого можно оценить действия студента, его физического и психологического состояния. Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

–помогает занимающимся физической культурой и спортом лучше познавать самих себя;

–приучает следить за собственным здоровьем;

–позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

–определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

–какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно использовать примерную форму дневника (рис. 7).

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Рис. 7. Примерная форма дневника самоконтроля

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы – раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Бумажные носители уходят на второй план и на их место приходят методы контроля представленные в электронном и модифицированном варианте. Современные методы более прогрессивны, их можно использовать независимо от времени и в любой точке земного шара.

Литература

1. Курицына, Г. В. Формы и методы контроля качества дистанционного обучения студентов вуза // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - №8. - С. 17-21.

2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высшего образования. - 4-е изд. - М.: Издательский центр"Академия", 2014. - 288 с.- (Сер.Бакалавриат).

3. Дневник самоконтроля // Testent.ru. – Режим доступа: http://testent.ru/publ/ studenty/fizicheskaja_kultura/dnevnik_samokontrolja/39-1-0-1313. (дата обращения 4.11.2017).

References

1. Kuritsyna G. V. Formy i metody kontrolya kachestva distantsionnogo obucheniya studentov vuza [Forms and methods of quality control of distance learning students].

Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International journal of experimental education, 2014, no.8, pp. 17-21.

2. Petrov P. K. Informatsionnye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture i sporte [Information technology in physical education and spor]. Moscow, Academy Publ., 2014, 288 p.

3. Diary of self-control // Testent.ru. Available at: http://testent.ru/publ/studenty/fizicheskaja_kultura/dnevnik_samokontrolja /39-1-0-1313 (accessed 4.11.2017). (In Russian).

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МАЛОРАЗМЕРНОМ БАССЕЙНЕ С НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

INDIVIDUALIZATION OF TEACHING CHILDREN OF PRE-SCHOOL AND SCHOOL AGO IN SMALL SIZED POOL WITH LOW MOTORICAL ACTIVITY.

Пахамович Инна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Pakhamovich Inna Aleksandrovna
candidate of pedagogical scinces
associate professor of the department of theory
and methods of physical education and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Трубицин Александр Филиппович
кандидат технических наук, доцент
кафедраприкладной физической культуры
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Trubitsin Alexander Filippovich
candidate of technical sciences, associate professor
of the department of applied physical culture
Orel state university named I. S. Turgenev
Orel, Russia

Студенникова Елена Викторовна
инструктор по физкультуре ДС №24
г. Орёл, Россия
Studennikova Elena Viktorovna
instructor of physical culture kinder garden № 24
Orel, Russia

Аннотация: *в статье представлена программно-методическая основа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста в малоразмерном бассейне с низкой двигательной активностью.*

Abstract: *This article contains methodical basis of teaching young aged children to swim in a small sized pool with low motorical activity.*

Ключевые слова: *дети, плавание, индивидуализация, низкая двигательная активность.*

Keywords: *children, swim, individualization, low motorical activity*

Требование учитывать индивидуальные особенности ребенка в процессе обучения – очень давняя отечественная традиция педагогической науки (З. И. Калмыкова, 1959; И. Я. Лернер, 1976; А. А. Кирсанов, 1983; И. Э. Унт, 1990; Т. И. Осокина, 1991; Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов, 2014; И. Н. Воронина, 2017 и мн. др.).

Необходимая очевидность эта находит отражение в теоретических и методических аспектах новой категории методологических подходов «психодидактики» к обучению под названием «индивидуально-дифференцированный подход» (А. Н. Крутский, 1997, 2002).

Соглашаясь с мнением И. Э. Унт, 1990, что «...для понятий педагогической науки, которые отражают особенно сложные явления, зачастую характерно то, что они используются в различных, порой в весьма-таких неопределенных значениях, мы дополнительно понятие «индивидуальность» нашли в толковом словаре русского языка С. И. Ожегова, Н. Ю. Шведова, 1994.

«Индивидуальность», кого-что и занятия с учащимися, определяется, как сделать (делать) индивидуальным применительно к отдельному случаю, лицу [1, с.6].

Однако на сегодняшний день индивидуализация процесса обучения, в общем, вовсе не предполагает обязательного учета особенностей каждого ребенка, чаще всего исследователи ограничиваются учетом групп детей, сходных по какому-либо комплексу качеств (Е. С. Радунский, 1975;Т. А. Тротченко, 2010; И. Н. Воронина, 2015, 2017 и мн. др.). Тем более нынешняя система организации процесса обучения, в том числе, и по физическому воспитанию оставляет мало возможностей для индивидуализации.

Мы рекомендуем уделять им внимание с использованием более интенсивных движений, увлекая застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться на воде ребенка игрой. Полезно многими методическими приемами направлять внимание детей на осмысление движений и одиночных действий, задавая им вопросы типа: «Что ты делаешь?», «Почему ты так делаешь?».

Методика индивидуализированного обучения, эффективность которой доказана в опыте, разработана и описана Т. А. Протченко, Ю. А. Семеновым, 2010. Отличительной особенностью этой методики является обучение плавание тем элементам техники, а затем и тому способу плавания, который у каждого ребенка лучше получается.

Однако, ориентируясь на гуманизацию, поставив в центр процесса личность ребенка, авторы предприняли попытку с учетом общегосударственной цели, общих и частных решаемых задач обеспечить учебную деятельность детей на уровне их потенциальных двигательных возможностей путем подбора упражнений на воде, предъявляя задания различной степени трудности, обогащенные программным материалом. Это особенно хорошо подходит для работы с относительно стабильными группами, где дети имеют низкую двигательную активность.

Так, для детей с низкой двигательной активностью при хороших организованных условиях в группе, мы рекомендуем использовать следующие упражнения:

«Головастик 1». Упражнение выполняется в положении лежа на груди в воде с дополнительным предметом (руками обхватить два мяча, прижав их к туловищу, ногами оттолкнуться от дна бассейна и лечь на воду. Дыхание произвольное).

«Головастик 2». Упражнение выполняется лежа на спине в воде с дополнительным предметом (руками обхватить два мяча, прижав их к туловищу внизу, грудь приподнять, ногами оттолкнуться от дна бассейна и лечь на воду. Отработка правильного ритма дыхания). Некоторым детям мячи удобнее держать у головы, прижав их к ушам.

«Черепашка 1». Упражнение выполняется в положении лежа на груди в воде с дополнительным предметом (руками обхватить два мяча, прижав их к туловищу внизу, голову приподнять, ногами оттолкнуться от дна бассейна, лечь на воду). Двигаемся вперед, поочередно совершая ногами движения вверх-вниз, сильно не сгибая их в коленях.

«Чрепашка 2». Упражнение выполняется в положении лежа на спине в воде с дополнительным предметом (руками обхватить два мяча, прижав их к туловищу внизу или к ушам, грудь приподнять, ногами оттолкнуться от дна бассейна и лечь на воду). Двигаемся вперед, попеременно, ритмично работая совершая движения снизу-вверх, слегка сгибая их в коленях. Следить за движением вниз прямыми ногами.

«Рыбка 2». Упражнение выполняется лежа на спине в воде с дополнительным предметом (прямыми руками перед собой держать мяч, ногами оттолкнуться от дна бассейна, лечь на воду). «Скользить » по воде, прижимая подбородок к груди. Дыхание произвольное.

«Моторная лодка 1». Упражнение выполняется в положении лежа на груди в воде с дополнительным предметом (мяч держат руками за головой, ноги работают в стиле – кроль). Передвигаясь в воде, одновременно делается вдох и выдох прямо перед собой.

«Моторная лодка 2». Упражнение выполняется в положении лежа а спине в воде с дополнительным предметом (в прямых руках мяч держат на уровне пояса, подбородок прижат к груди, ноги вытянуты, носки оттянуты). Непрерывные движения ногами в стиле-кроль сверху-вниз, снизу-вверх, слегка сгибая их в коленях, кончики пальцев ног повернуты несколько вовнутрь и показываются на поверхности воды. Ориентироваться на равномерный пенистый след. Дыхание произвольное. Допустимо мяч держать за головой или под головой.

«Стрела 1». Упражнение выполняется лежа на груди, с опущенным лицомв воду без предмета (кисти вытянутых вперед рук наложены одна на другую, большие пальцы «скреплены» между собой, ноги соединены и вытянуты, носки оттянуты). Оттолкнуться от дна бассейна, проплыть при вытянутом положении рук и ног. Упражнение выполняется при задержке дыхания.

«Стрела 2». Упражнение выполняется лежа на спине, прижав подбородок к груди в воде без предметов (кисти вытянутых вперед рук наложены одна на другую, большие пальцы «скреплены» между собой, ноги соединены

и вытянуты, носки оттянуты). Оттолкнуться от дна бассейна, проплыть на спине. Дыхание произвольное.

«Торпеда 1». Упражнение выполняется лежа на груди, лицо опущено в воду без дополнительных предметов (кисти вытянутых вперед рук наложены одна на другую, большие пальцы «скреплены» между собой, ноги работают в стиле - кроль).

Нет никаких сомнений в том, что низкая двигательная активность ребенка – плохой признак. Для таких детей характерна общая вялость, пассивность, они быстрее других устают, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующая пространства и дополнительных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят активные игры.

Мы рекомендуем уделять им внимание с использованием более интенсивных движений, увлекая застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться на воде ребенка игрой. Полезно многими методическими приемами направлять внимание детей на осмысление движений и одиночных действий, задавая им вопросы типа: «Что ты делаешь?», «Почему ты так делаешь?». Многие педагогические приемы требуют особых условий – большого пространства, или наоборот, однако ими руководствуются при разной двигательной активности. В этих целях очень важны ванны бассейнов, оснащенные удобными лестницами с поручнями для спуска детей в воду и выхода из воды, способные обеспечить безопасность и предотвратить травматизм.

Некоторые частные методики - Т. А. Протченко, Т. А. Семенова, 2010 и др., с направленностью на индивидуализированное обучения плаванию, эффективность которых доказана опытным путем, описаны Т. И. Осокиной [2], однако в этих методиках обучение элементам техники, а затем и тому способу плавания, который у каждого ребенка лучше получается, спроектирован с большим количеством разнообразных плавательных упражнений, применяемых при одновременном обучении элементам всех способов плавания, удлиняет сроки обучения, усложняя учебно-воспитательный процесс. Авторы считают, что организация познавательной деятельности по выделению существенных признаков в том или ином способе плавания при организации педагогической системы, основываясь на методологии материалистической диалектики, полно, разноаспектно,в определенной последовательности представляются основные компоненты технологии по плаванию. Более конкретно определяются позиции субъектов и объектов и реальных условий учебно-воспитательной работы, охватив во взаимосвязи ее социальный (цели, содержание), психологический (мотивы, воля, внимание), кибернетический (программирование, организация, корректирование, контроль, обратная связь) аспекты.

Литература

1. Унт И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Унт. - М.: Педагогика, 1990. - 192 с.

2. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.: ил.

References

1. Unt I. E. Individualizatsiya i differentsiatsiya obucheniya [Individualization and differentiation of training]. Moscow, Pedagogy Publ., 1990. 192 p.

2. Osokina T. I., Timofeeva E. A., Bogina T. L. Obuchenie plavaniyu v detskom sadu. Kniga dlya vospitateley det. sada i roditeley [Teaching swimming in kindergarten. Book for teachers of kinder garden and parents]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1991, 159 p., ill.

УДК 618. 1 – 085. 82 – 036. 82

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ МАТКИ

PRACTICAL ASPECTS REGENERATIVE TREATMENT OF UTERINE WRONG POSITION

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент
кафедра «Физическая реабилитация и здоровье»
Классический Приватный Университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина
Bugaevskij Konstantin Anatolievich
Ph.D., associate professor of the department
«Physical rehabilitation and health»
Classic Private University
Institute of Health, Sport and Tourism
Zaporozhye, Ukraine

Annotation. *The article presents the results of the study on the practical application of restorative treatment at the wrong position poppies. It is a sample set of physical exercises and methods of rehabilitation. Practical recommendations on the application method.*

Аннотация. *В статье представлены результаты проведённого исследования, касающегося практическому применения восстановительного лечения при неправильных положениях маки. Приведён примерный комплекс физических упражнений и методов восстановительного лечения. Даны практические рекомендации по применению метода.*

Ключевые слова: *гинекологический массаж, неправильные положения матки, спайки, реабилитация*

Keywords: *pelvic massage, abnormal position of the uterus, adhesions, rehabilitation.*

На сегодняшний день гинекологическая патология, активно влияющая на уровень женского репродуктивного здоровья, является одной из ведущих проблем для многих женщин во всё мире [1, с. 105]. К их числу можно отнести и различные варианты неправильных положений матки. Данная патология приводит к различным видам нарушений овариально-менструального цикла (гипоменструальный синдром, альгодисменорея), часто приводит к женскому бесплодию, являясь его этиологическим маточным фактором [2, с.168; 3, с. 4].

Необходимо отметить, что неправильные положения матки как таковые далеко не всегда требуют лечения. Если они не вызывают субъективных жалоб и функциональных расстройств, то одно только неправильное положение матки не является показанием к лечению. Вопрос о лечении может возникнуть при наличии таких симптомов, как боли, частое и болезненное мочеиспускание,

недержание мочи, нарушения менструального цикла.

Методы лечения неправильных положений матки могут быть консервативными и хирургическими. Актуальность рассматриваемых в данной статье вопросов, обусловлена тем, что на сегодняшний день, у многих женщин репродуктивного возраста, среди многообразия гинекологических проблем, особое место занимают неправильные положение матки, в особенности сформировавшиеся относительно горизонтальной плоскости [2, с. 169].

Вопросы восстановительного лечения и физической реабилитации нарушений положения матки по горизонтальной оси, наименее изучены и, по нашему мнению, незаслуженно мало применяются сегодня как в акушерстве и гинекологии, так и в медицинской реабилитологии.

В норме дно матки не выходит за плоскость входа в малый таз и между телом и шейкой матки образуется тупой угол, открытый вперед. Матка наклонена несколько кпереди, в связи, с чем дно ее направлено к передней брюшной стенке и имеет изгиб между шейкой и телом, образующий открытый кпереди тупой угол. Такое наклонение матки носит наименование versio; в нормальных условиях матка наклонена кпереди – anteversio [3, с. 5]. Таким образом, нормальное положение матки в полости малого таза соответствует anteflexio-anteversio.

Однако при патологическом перегибе этот угол может быть острым, открытым кпереди (hyperanteflexio) или сзади (retroflexio). Из всех видов неправильных положений матки наиболее важное клиническое значение имеют ретродевиация (смещение кзади, главным образом ретрофлексия) и патологическая антефлексия (гиперантефлексия).

Существуют следующие виды смещение матки в горизонтальной плоскости: смещение всей матки (тела и шейки) – antepositio, retropositio, dextropositio и sinistropositio, неправильные наклонения матки – retroversio, dextroversio, sinistroversio и патологический перегиб матки. Смещение всей матки может быть в четырех формах – antepositio, retropositio, dextropositio и sinistropositio [3, с. 5-7].

Проведение исследования по применению примерного комплекса методов коррекции ряда неправильных положений матки, проводилось на базе и при содействии гинекологического отделения и женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонская область, Украина в период с декабря 2015 по июль 2016 года. В условиях женской консультации все пациентки, принявшие участие в проводимом исследовании, после предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли обще-клиническое исследование, гинекологический осмотр, УЗ-исследование. После изучения полученных материалов были сформированы 3 группы (n=37). Все они были отобраны, после их добровольного согласия и разъяснения пациенток цели и методов проведения исследования.

При проведении курсов гинекологического массажа, мы придерживались обязательных требований к его проведению, предложенных И.И. Бенедиктовым [4, с. 12-15], с учётом практических рекомендаций, предложенных Шнайдерманом М.Г. [5, с. 6-8]. Также нами в процессе коррекции неправильных положений матки, с учётом выявленной дополнительной патологии, применялись

комплексы ЛФК, действие которой были направлены не только на исправление имеющейся патологии, но и на укрепление мышц тазового дна, промежности, передней брюшной стенки [6, с. 122-124; 7, с. 103].

На момент проведения комплекса коррекционно-реабилитационных мероприятий, с применением гинекологического массажа, специально подобранного вида ЛФК, у всех пациенток имела место стойкая ремиссия имеющихся хронических воспалительных процессов, подтверждённая клиническим, лабораторными и инструментальными методами обследования. Учитывалось, что занятия ЛФК показаны в случае подвижных приобретенных девиаций матки, а также аномалий положения, осложненных негрубыми воспалительными спайками половых органов с окружающими тканям [8, с. 143]. Варианты неправильных положений матки, определённых во время проведения исследования, отражены на рис. 1:

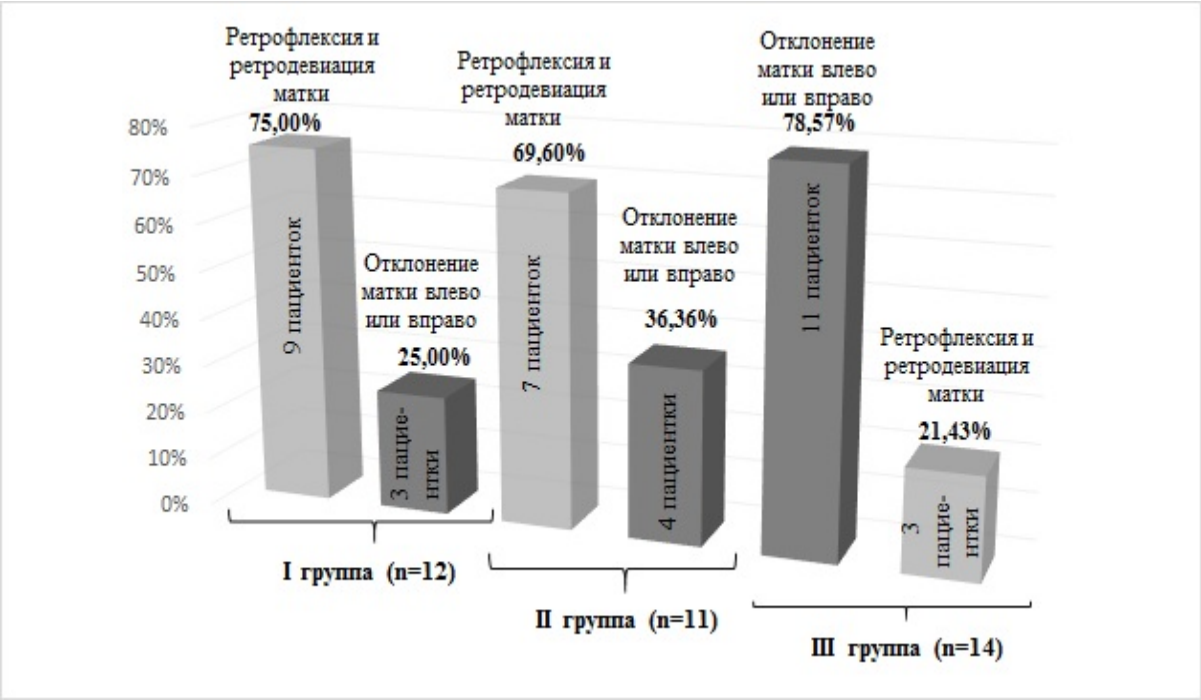

Рис. 1. Варианты неправильных положений матки в исследуемых группах

Пациентки всех трёх групп проходили по 20 сеансов гинекологического массажа, проводимого через день [4, с. 11]. Цикл сеансов проводился в период после завершения менструального кровотечения (в межменструальный период). Первый сеанс обычно проводился как вводно-диагностический и длился от 5-7 до 10-15 минут.

В первой группе (n=12), были пациентки от 22 до 32 лет, средний возраст составлял 27,6±1,5 лет. Лечение по поду имеющейся патологии составляла 6,4±1,3 года. У 9 пациенток (75,00%) была диагностирована ретрофлексия и ретродевиация матки (retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate), у 3 (25,00%) пациенток были диагностированы отклонения тела матки в правый или левый бок (dextra et sinistra lateroversio et flexio). Из анамнеза было установлено, что данная патология у пациенток первой группы связана с наличием в анамнезе воспалительных процессов как специфической, так и неспецифической этиологии (аднекситы, метриты, метроэндометриты), самопроизвольные и артифициальные аборты на ранних сроках беременности.

Также пациентки данной группы проходили курс ЛФК в виде специального комплекса упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Епифанова В. А. (1989) [7, с. 103-106]. Для закрепления полученного результата пациенткам было рекомендовано, в условия кабинета ЛФК женской консультации и/или в условиях санаторно-курортного лечения, применить комплекс упражнений ЛФК и специальные упражнения Кегеля, для укрепления мышц передней брюшной стенки и мышц тазового дна [6, с. 122-124; 8, с. 143-147].

Во второй группе (n=11), были пациентки от 26 до 33 лет, средний возраст составлял 29,3±1,3 года. Лечение по поду имеющейся патологии составляла 4,2±1,2 года. У 8 пациенток (72,73%) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу; во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище. У 3 пациенток (27,27%) была диагностирована I степень пролапса (опущения) матки, при котором у них отмечалось смещение тела матки книзу, но при этом шейка находится во влагалище.

Также у 7 (63,64%) было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate), а у 4 (36,36%) пациенток данной группы – неправильным положением тела матки в виде её отклонений вбок (dextra et sinistra lateroversio et flexio) по отношению к горизонтальной плоскости. К терапии были добавлены занятия ЛФК, в виде комплекса специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике Васильевой В. Е. (1970), а также специальные упражнения по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [2, с. 174;7, 103-106].

В третьей группе (n=14), были пациентки от 23 до 32 лет, средний возраст составлял 28,2±1,3 года. Лечение по поду имеющейся патологии составляла 5,4±1,6 года. У 11 пациенток (78,57%) было диагностировано трубно-перитонеальное бесплодие на фоне хронических воспалительных процессов органов малого таза, специфической и неспецифической этиологии, с развитием интенсивного спаечного процесса, отягощённого неправильным положением тела матки в виде её отклонений вбок (dextra et sinistra lateroversio et flexio), у 3 (21,43%) пациенток было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate) [1, с. 112-114; 3, с. 15-18; 4, с. 13-15].

Сеансы гинекологического массажа в этой группе были наиболее интенсивными (до 25-30 минут), что определялось наличием многочисленных спаечных образований, слабостью связочного аппарата матки и мышц тазового дна. В данной группе дополнительно, для более интенсивной разработки (растяжения спаек), использовались исходные положения пациентки в коленно-локтевом, и особенно в коленно-кистевом положениях [5, с. 23-26; 8, с. 143-147]. Пациенткам этой группы был назначен курс занятий ЛФК по методике Д. Н. Атабекова, в модификации Ф. А. Юнусова (1985) [5, с. 23-26; 8, с. 143-147].

Контрольный гинекологический осмотр и проведение УЗИ показали явные изменения топографии матки и придатков, уменьшение количества спаечных образований и сращений, отмечено укрепление мышц тазового дна. Пациенткам предложено дальнейшее проведение реабилитационных мероприятий в условиях кабинета ЛФК женской консультации и на санаторно-курортном этапе реабилитации. Из всего вышеизложенного материала можно сделать следующие

Выводы:

1. При всей видимой пользе гинекологического массажа, как средства лечения и реабилитации в гинекологической практике, его необходимо применять в комплексе методов физической реабилитации и физиотерапии.

2. Предложенный нами примерный комплекс методов коррекции неправильных положений матки в горизонтальной плоскости может быть предложен к практическому применению на амбулаторно-поликлиническом и санаторно-курортном этапах реабилитации у пациенток репродуктивного возраста с проявлениями опущения стенок влагалища.

Литература

1. Абрамченко В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В. В. Абрамченко, В. М. Болотских. – СПб: «ЭЛБИ-СПб», 2007. – С. 122–124.

2. Акушерско-гинекологический массаж : руководство / М. Г. Шнейдерман. – М. ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 80 с.

3. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика. / И. И. Бенедиктов. – Н. Новгород: Издательство НГМА, 1998. – 124 с.

4. Маркова В. С. Лікувальна гімнастика в фізичній реабілітації жінок з неправильними положеннями матки / В. С. Маркова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 103-106.

5. Мирович Е. Д. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки / Е. Д. Мирович, В. А. Митюков, А. В. Чурилов и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 168–174.

6. Пешкова О. В. Комплексная физическая реабилитация женщин молодого возраста с неправильным положением матки в условиях женской консультации / О. В. Пешкова, В. С. Маркова // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2007. – № 11. – С. 143–147.

7. Степанківська О. В. Гінекологія: підручник / О. В. Степанківська, М. О. Щербина. – 2-е вид. виправл. – К. : ВСВ «Медицина», 2013. – С. 105-118.

8. Суслопаров Л. А. О причинах нормального и патологического положений матки / Л. А. Суслопаров, В. А. Лукин. – Киев: РНМБ, 1991. – 45 с.

References

1. Abramchenko V. V., Bolotskikh V. M. Lechebnaya fizkul'tura v akusherstve i ginekologii [Therapeutic physical training in obstetrics and gynecology]. St.Petersburg, ELBI-SPb Publ., 2007, pp. 122-124.

2. Shneyderman M. G. Akushersko-ginekologicheskiy massazh [Obstetric-gynecological massage]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2014, 80 p.

3. Benediktov I. I. Ginekologicheskiy massazh i gimnastika [Gynecological massage and gymnastics]. N. Novgorod, NGMA Publ., 1998, 124 p.

4. Markova V. S. Likuval'na gimnastika v fizichniy reabilitatsiї zhinok z nepravil'nimi polozhennyami matki [Medical gymnastics in the physical rehabilitation

of women with incorrect position of the uterus]. Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik - Slobozhansky scientific and sports newsletter, 2008, no. 3, pp. 103-106.

5. Mirovich E. D., Mityukov V. A., Churilov A. V. [etc.] Kliniko-anatomicheskie obosnovaniya primeneniya vosstanovitel'nykh metodov fizicheskoy reabilitatsii i ginekologicheskogo massazha pri nepravil'nykh polozheniyakh i opushcheniyakh matki [Clinico-anatomical justification for the use of restorative methods of physical rehabilitation and gynecological massage in abnormal positions and omissions of the uterus]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport, 2009, no. 5, pp. 168-174.

6. Peshkova O. V. Kompleksnaya fizicheskaya reabilitatsiya zhenshchin molodogo vozrasta s nepravil'nym polozheniem matki v usloviyakh zhenskoy konsul'tatsii [Complex physical rehabilitation of young women with an incorrect position of the uterus in a woman's consultation]. Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik - Slobozhansky scientific and sports newsletter, 2007, no. 11, pp. 143-147.

7. Stepankivs'ka O. V., Shcherbina M. O. Ginekologiya [Gynecology]. Kiev, Medicine Publ., 2013, pp. 105 - 118.

8. Susloparov L. A., Lukin V. A. O prichinakh normal'nogo i patologicheskogo polozheniy matki [About the causes of normal and pathological positions of the uterus]. Kiev, RNMB Publ., 1991, 45 p.

УДК 796.8:612.662.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

INVESTIGATION OF SOME MORPHOLOGICAL AND REPRODUCTIVE VALUE SPORTSWOMEN DEALING DANCE SPORT

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент
кафедра «Физическая реабилитация и здоровье»
Классический Приватный Университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина
Bugaevskij Konstantin Anatolievich
Ph.D., associate professor of the department
«Physical rehabilitation and health»
Classic Private University
Institute of Health, Sport and Tourism
Zaporozhye, Ukraine

Черепок Александр Алексеевич
Кандидат медицинских наук
ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины,
физического воспитания и здравоохранения
Запорожский государственный медицинский университет
г. Запорожье, Украина
Cherepock Alexandr Alexeevich
PhD, Assistant
Department of Physical Rehabilitation, Sports Medicine,
Physical education and Health,
Zaporozhye State Medical University
Zaporozhye, Ukraine

Волох Наталья Генриховна
Ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины,
физической культуры и здравоохранения
Запорожского государственного медицинского университета
г. Запорожье, Украина
Voloh Natalia Genrichovna
Assistant
Department of Physical Rehabilitation, Sports Medicine,
Physical education and Health,
Zaporozhye State Medical University
Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. *В статье представлены материалы исследования, посвящённого особенностям проявлений полового диморфизма, становления и протекания менструального цикла у спортсменок юношеского и 1-го зрелого возрастов, занимающихся танцевальным спортом. Показаны варианты выявленных нарушений значений индекса полового диморфизма в половых соматотипах и различные варианты нарушений менструального цикла, а также проявления гиперандрогении у спортсменок. Указанна взаимосвязь выявленных нарушений репродуктивных значений с интенсивными физическими и психо-эмоциональными нагрузками.*

Abstract. *The article presents the results of research devoted to the peculiarities of displays of sexual dimorphism, formation and flow of the menstrual cycle in youth athletes and 1st adulthood dealing Dance Sport. Showing variations of violations of sexual dimorphism index values in sexual and somatic different variants of menstrual disorders, as well as manifestations of hyperandrogenism in female athletes. Said interconnection of violations of reproductive values with intense physical and psycho-emotional stress.*

Ключевые слова: *спортсменки, танцевальный спорт, половой диморфизм, соматотипы, менструальный цикл, гиперандрогения.*

Keywords: *female athletes, dance sport, sexual dimorphism, somatotypes, menstrual cycle, hyperandrogenism.*

Постановка проблемы. Занятие танцевальным спортом является весьма популярным и востребованным во многих странах мира. Достаточно много девушек приходит в этот чудесный вид спорта ещё в период препубертата и пубертата и многие из них остаются в нём в юношеском и первом репродуктивном возрасте. По количеству и объёму физических и психологических нагрузок во время тренировочно-соревновательного цикла, танцевальный спорт можно смело отнести к наиболее интенсивным видам спорта, требующим физической силы, тренированности и адаптации организма к этим нагрузкам [1, 3, 7]. Всё это, в совокупности, зачастую приводит к тому, что организм молодых спортсменок вынужден адаптироваться к этому нарастающему, длящемуся годами, давлению физических и психо-эмоциональных нагрузок. Организм большинства спортсменок-танцовщиц находится в состоянии перманентного стресса, с его физической и психологической составляющими [7]. Прямыми производными происходящих адаптационных изменений в организме спортсменок, являются соматические и психологические приспособительные, компенсаторные преобразования [1-5,7].

Это, прежде всего, выражается в снижении массы тела, за счёт снижения общего количества жировой ткани в организме, что влечёт, вместе с психологическими нагрузками, к угнетению синтеза эстрогенов, приводящей к гипоэстрогенемии и, соответственно, к надпочечниковой гиперандрогении, внешним проявлением которых являются соматические проявления изменений половых соматотипов, с переходом в мезоморфию и андроморфию, а также перестройка в протекании овариально-менструального цикла [1-8]. Учитывая то, что менструальный цикл является маркером состояния репродуктивного здоровья каждой женщины, и его нарушения, в особенности сопровождающиеся соматическими изменениями, эти явления являются аспектом пристального

изучения учёных, в решении вопроса о влиянии спорта и связанных с ним физических и психо-эмоциональных нагрузок на репродуктивное здоровье и репродуктивную функцию женщин-спортсменок.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросами психологической вариабельности у спортсменок в танцевальном спорте занималась М.С. Новицкая (2014), особенностями полового диморфизма, менструального цикла и репродуктивных показателей, при интенсивных физических нагрузках у спортсменок, занимались такие исследователи, как Е. А. Зырянова, Е. И. Марова, А. В. Смоленский (2008); А. Р. Радзиевский, М. П. Радзиевская, Т. Г. Дыба (2008); С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская (2014); Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина (2014). Но, при этом, не было найдено, в доступных источниках информации, никаких материалов исследований, касающихся анатомо-морфологических и репродуктивных особенностей у спортсменок, а также данных, посвящённых построению тренировочно-соревновательного процесса в танцевальном спорте, с учётом циклических изменений в организме спортсменок и фаз овариально-менструального цикла.

Выделение не решённых раньше частей общей проблемы. С учётом изложенного анализа ограниченного круга проводимых медико-биологических исследований у спортсменок в танцевальном спорте, наша исследовательская работа явилась попыткой изучение ряда соматических и репродуктивных изменений, происходящих в организме спортсменок в танцевальном спорте. Это касается, прежде всего, адаптационных изменений, происходящих в ряде морфологических и репродуктивных показателей, в частности, в сдвигах в половых соматотипах спортсменок и в показателях их овариально-менструальных циклов, а также в ряде эндокринных проявлений.

Целью статьи является представление результатов проведённого исследования, с анализом выявленных изменений со стороны особенностей протекания овариально-менструального цикла, вариантов половых соматотипов, а также явлений гиперандрогении у спортсменок.

Изложение основного материала. Данное исследование проводилось в 2016 году на базе центров спортивного танца в г. Запорожье и г. Новая Каховка. К исследованию (на основе добровольного согласия) были привлечены девушки юношеского (n=15) и 1-го репродуктивного возраста (n=13), всего 28 спортсменок, занимающихся танцевальным спортом. Мы использовали такие методы исследования, как антропометрия, с определением длины и массы тела, ширины плеч и ширины таза, метод индексов, с определением индекса массы тела (ИМТ), индекса полового диморфизма (ИПД), шкалы Ферримана-Галлвея для определения степени выраженности гиперандрогении, осмотр, интервьюирование, анкетирование – с применением авторского (К. А. Бугаевский, 2009) варианта анкеты по особенностям менструального цикла, анализ доступных источников информации, метод математической статистики.

В группе спортсменок юношеского возраста (n=15) были определены следующие антропометрические значения: длина тела 1,69±1,03 см, что в соответствии с существующей рубрикацией длины тела значение данного показателя в группе соответствует росту выше среднего (для женщин 168-173 см), масса тела 59±0,94 кг ($p<0,05$) [6]. Массо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ). Среднее значение ИМТ во

всей группе составило 20,76 кг/см² (p<0,05), что соответствует нормальным показателям [6]. Но, при более детальном рассмотрении установлено, что у двух спортсменок (13,33%) ИМТ составил 17,84 и 18,03 кг/см², что соответствует дефициту массы тела [6]. Срок занятий танцевальным спортом у девушек данной группы составил от 3,5 до 5 лет.

Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру (с использованием значений ширины таза и ширины плеч) [4, 5] в исследуемой группе юных спортсменок (n=15) были следующие: мезоморфный половой соматотип был определён у большинства девушек-спортсменок – 11 (73,3%), у четырёх (26,67%) был определён гинекоморфный половой соматотип. Андроморфный половой соматотип в этой группе не был определён ни у одной спортсменки.

Данные изучения степени оволосения проводилось по шкале Ферримана-Галлвея, со значениями от 8 до 12 баллов [2]. У 5 (33,33%) девушек было установлено оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, с явлениями акне, себореи, усиленным ростом жёстких волос на лице и теле, что было оценено как лёгкое и умеренное проявление гиперандрогении [2].

Несколько иные показатели были получены у спортсменок группы 1-го репродуктивного возраста (n=13): длина тела составила 1,74±1,36 см (p<0,05). В соответствии с существующей рубрикацией длины тела, значение данного показателя в группе, соответствует высокому росту (для женщин – от 174 до 179 см) [6]. Масса тела – 66,24±1, 37 кг (p<0,05). Массо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ) [6]. Среднее значение ИМТ во всей группе составило 22,06 кг/см² (p<0,05), что соответствует нормальным показателям [6]. Срок занятий танцевальным спортом у девушек данной группы составил от 5 до 10 лет. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру [4, 5] в этой группе спортсменок (n=13) было следующее: мезоморфный половой соматотип был определён у большинства девушек-спортсменок – 9 (69,23%), у двух (26,67%) был определён гинекоморфный половой соматотип. Андроморфный половой соматотип в этой группе был определён у двух (26,67%) спортсменок.

В группе спортсменок юношеского возраста (n=15) было установлено, что время наступление менархе в группе составило 12,17±0,57 лет (p<0,05). Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющего 12,52±0,52 лет (p<0,05) [2]. При этом, у 3 (20,00%) спортсменок менархе наступило с 11 до 12 лет, у 8 (53,33%) – с 12 до 13 лет, и у 4 (26,67%) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [2, 8]. При определении времени установления стабильности течения овариально-менструального цикла во всей группе составляет 1,6±0,35 года (p<0,05), что соответствует допустимым физиологическим характеристикам [2, 8]. Продолжительность менструального цикла (МЦ) во всей группе составила 27,14±0,53 дня (p<0,05), что соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней (p<0,05) [2, 8]. Длительность менструального кровотечения (МК) в группе составила 5,36±0,14 дня (p<0,05), что соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [2, 8]. Но, при этом, у 11 (73,33%) спортсменок нестабильный МЦ и «плавающее» количество дней менструального кровотечения от 3-5 до 5-7 дней. Также обращает на себя

внимание тот факт, эти 11 девушек-спортсменок, или 73,33%, отмечают обильные менструальные выделения, а у 13 (86,67%) – выраженный предменструальный синдром (ПМС) с разнообразными вегетативными проявлениями, у 11 (73,33%) выражены явления альгодисменореи [2, 8].

В группе спортсменок 1-го репродуктивного возраста показатели менструального цикла и выявленные его нарушения отличались от первой группы. Во всей исследуемой группе (n=13) возраст менархе составил 13,62±0,23 лет (p<0,05), что хоть и является физиологической нормой, при этом есть на 1,1 года выше среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющего 12,52±0,52 лет (p<0,05) [2]. При более детальном рассмотрении полученных результатов было установлено, что начало МЦ у 4 спортсменок (30,77%) наступало в возрасте 11-12 лет, у 8 девушек (61,54%) – в возрасте 13-14 лет, а с 14 по 15 лет – у 1 спортсменки (7,69%). У всех 100 % спортсменок имелись различные виды нарушений менструального цикла.

У 2 (15,39%) из них была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев [2, 8]. У 11 (84,62%) спортсменок был зафиксирован гипоменструальный синдром, с проявлениями гипо-олиго- и пройоменореи, в сочетании с клиническими проявлениями альгодисменореи [2, 8]. Средняя продолжительность менструального цикла у спортсменок находится ниже пределов физиологической нормы в 21-35 дней, а именно – 17,26±1,12 дней (p<0,05) [2, 8].

При определении времени установления стабильности течения овариально-менструального цикла во всей группе определено, что оно составляет 1,4±0,47 года (p<0,05), что соответствует допустимым физиологическим характеристикам [2, 8]. Из общего числа спортсменок, 12 (92,31%) из них отмечают выраженный предменструальный синдром (ПМС). Лишь 1 (7,69%) спортсменка, отметила его полное отсутствие. Было установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе (n=13) составляет 2,44±0,34 дня (p<0,05), что соответствует проявлению олигоменореи [2, 8]. Показатели шкалы Ферримана-Галлвея у спортсменок с явлениями гиперандрогении были такие: ниже 8 баллов – у 2 (15,39%), от 8 до 12 баллов – у 9 (69,23%) спортсменок – оволосение, пограничное между нормальным и избыточным; 12-18 баллов – у 2 (15,39%) спортсменок, что было расценено нами, как гирсутизм [2]. Полученные данные показателей ИПД, с преобладанием мезоморфного (в первой группе у 11 (73,3%), а во второй – сочетание андроморфного и мезоморфного половых соматотипов у 11 (84,62%), указывают на адаптационные изменение полового соматотипа [5].

На это указывает, также, наличие в обеих группах спортсменок, с явлениями гиперандрогении разной степени выраженности – 5 (33,33%) и 12 (92,31%), соответственно. В этих группах происходящие изменения прямо указывают на явления усиленной адаптации организма спортсменок, занимающихся танцевальным спортом. Это напрямую можно отнести к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам, выражающееся в нарушениях их соматической составляющей, в сторону маскулинного типа и переходного мезоморфного полового соматотипа, с угнетением их гинекоморфности, с явлениями нормоэстрогении [4-7].

Выводы и перспективы дальнейших исследований таковы:

1. Выявленные нарушение менструального цикла и явления гиперандрогении у спортсменок на пике их спортивной формы является составной комплекса адаптационных преобразований в женском организме в ответ на стрессорный фактор (каковыми являются большие физические и психо-эмоциональные нагрузки).

2. Нарушение менструального цикла у женщин-спортсменок является своеобразной «ценой» за достижение ее организмом высокого уровня адаптивности к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Перспективой дальнейших исследований является изучение особенностей костного таза в данной группе спортсменок.

Литература

1. Белик С. Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103–111. Режим доступа: http://cyberleninka.ru /article/n/vliyanie-sportivnoy-deyatelnosti-na-reproduktivnoe-zdorovie-devushek (дата обращения: 21.02.2017).

2. Бугаевский К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К. А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015. – Сыктывкар, 2015. - С. 13–15.

3. Зырянова Е. А. Влияние интенсивных физических нагрузок на функцию репродуктивной системы у спортсменок / Е. А. Зырянова, Е. И. Марова, А. В. Смоленский // Акушерство и гинекология. – 2008. – № 1. – С. 6–8.

4. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20.

5. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.

6. Никитюк Д. Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47–54.

7. Новицкая М. С. Психологические аспекты танцевального спорта в системе спортивной подготовки / М. С. Новицкая // Психология обучения. – 2014. – № 7. – С. 87-93.

8. Радзиевский А. Р. О нарушении менструального цикла женщин-спортсменок в период адаптации к большим физическим нагрузкам / А. Р. Радзиевский, М. П. Радзиевская, Т. Г. Дыба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: www.sportzal.com (дата обращения 21.02.2016).

References

Belik S. N., Podgornyy I. V., Mozhinskaya Yu. V. Vliyanie sportivnoy deyatel'nosti na reproduktivnoe zdorov'e devushek [Influence of sports activity on reproductive health of girls]. Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera - Proceedings of SIC Sotsiosfera, 2014, no. 33, pp. 103-111. Available at: http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sportivnoy-deyatelnosti-na-reproduktivnoe-zdorovie-devushek (accessed February 21, 2017).

2. Bugaevskiy K. A. [Violations of the menstrual cycle, hyperandrogenism and sports activities]. Mediko-fiziologicheskie osnovy adaptatsii i sportivnoy deyatel'nosti na Severe: sbornik materialov nauchnykh trudov Vserossiyskoy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Medico-physiological basis for adaptation and sports activities in the North: a collection of scientific proceedings of the All-Russian International Scientific and Practical Conference, Syktyvkar, October 6-9, 2015]. Syktyvkar, 2015, pp. 13-15.

3. Zyryanova E. A., Marova E. I., Smolenskiy A. V. Vliyanie intensivnykh fizicheskikh nagruzok na funktsiyu reproduktivnoy sistemy u sportsmenok [Influence of intensive physical loads on the function of the reproductive system in athletes]. Akusherstvo i ginekologiya - Obstetrics and Gynecology, 2008, no. 1, pp. 6-8.

4. Kochetkova E. F., Oparina O. N. Osobennosti i problemy polovogo dimorfizma v sporte [Features and problems of sexual dimorphism in sports]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovations, 2014, no. 7, pp. 15-20.

5. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anokhina Zh. A. Antropometricheskaya kharakteristika devushek po klassifikatsii Dzh. Tannera [Anthropometric characteristics of girls according to the classification of J. Tanner]. Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research, 2013, no. 12-3, pp. 504-508.

6. Nikityuk D. B., Nikolenko V. N., Klochkova S. V. Indeks massy tela i drugie antropometricheskie pokazateli fizicheskogo statusa s uchetom vozrasta i individual'no-tipologicheskikh osobennostey konstitutsii zhenshchin [Body mass index and other anthropometric indicators of physical status, taking into account the age and individual typological features of the women's constitution]. Voprosy pitaniya – Nutrition, 2015, no. 4, pp. 47-54.

7. Novickaja M. S. Psihologicheskie aspekty tanceval'nogo sporta v sisteme sportivnoj podgotovki [Psychological aspects of dance sport in the system of sports training]. Psihologija obuchenija - Psychology of training, 2014, no. 7, pp. 87-93.

8. Radzievskij A. R., Radzievskaja M. P., Dyba T. G. O narushenii menstrual'nogo cikla zhenshhin-sportsmenok v period adaptacii k bol'shim fizicheskim nagruzkam [On the violation of the menstrual cycle of female athletes in the period of adaptation to large physical loads]. Available at: http: www.sportzal.com (accessed 21.02.2016).

ВЛИЯНИЕ СТИМУЛЯЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРОВЫХ ПРОГРАММ НА СОСТОЯНИЕ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

INFLUENCE OF STIMULATIVE INTERACTIVITIES OF COMPUTER GAME PROGRAMS ON THE STATE OF BIOELECTRIC ACTIVITY OF THE BRAIN

Яворский Александр Борисович
д.м.н., профессор
академик Российской академии медико-технических наук
главный научный сотрудник НИИ Спорта и Спортивной медицины
главный врач поликлиники РГУФКСМиТ
г. Москва, Россия
Yavorsky Alexander Borisovich
MD., PhD, Professor, Academician of the Russian Academy of Medical and Technical Sciences, Chief Scientific Officer of the Research Institute of Sport and Sports Medicine, Chief of the Polyclinic of the RSUPESYT
Moscow, Russia

Новоселов Михаил Алексеевич
к.п.н., доцент, кафедра ИИиИВС
Российский государственный университет физичекой культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)
г. Москва, Россия
Novoselov Mikhail Alexeevich
Ph.D., Associate Professor, Head of IGIS Chair, RSUPESYT
Russian State University of physical education, Sport, Youth And Tourism (SCOLIPE)
Moscow, Russia

Мельник Я. О.
магистрант
кафедра ИИиИВС
Российский государственный университет физичекой культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)
г. Москва, Россия
Melnik Y.O.
master student IGIS Chair
Russian State University of physical education, Sport, Youth And Tourism (SCOLIPE)
Moscow, Russia

Аннотация. *Важное значение в компьютерной соревновательной деятельности имеют значение такие качества и возможности киберспортсмена как: сосредоточенность, внимательность, активность, скоростность и т.п. По сути это все те характеристики, которые предъявляются лицу, занимающемуся сложной*

операторской деятельностью. Актуальность исследования нейрофизиологических механизмов данного взаимодействия «человек-машина» не вызывает сомнений. Нами при помощи метода электроэнцефалографии было проведено сравнение показателей бета-ритма головного мозга у десяти игроков в стандартной игровой ситуации современной киберигры «Dota 2» до, во время и после игровой соревновательной активности. Исследуемая группа состояла из 10 студентов РГУФКСМиТ специализации киберспорт в возрасте от 17 до 22 лет. Оценивалось состояние функциональных биоэлектрических процессов в головном мозге по представленности «ритма сосредоточенности и активности» (бета-ритма) в различных зонах, в первую очередь – лобных отведениях. В результате полученных данных возможно отметить, что наивысшая выраженность высокочастотного бета-ритма, которая возникает при высокой концентрации внимания, наблюдается как непосредственно во время игрового процесса, так и после него.

Abstract. *Of great importance in computer competitive activities are the qualities and capabilities of cyber sporting as: concentration, attentiveness, activity, speed, etc. In fact, these are all those characteristics that are presented to a person engaged in complex operator activities. The relevance of the study of the neurophysiological mechanisms of this «human-machine» interaction is unquestionable. We used the method of electroencephalography to compare the parameters of the beta rhythm of the brain in ten players in the standard game situation of the modern cyber game "Dota 2" before, during and after the game of competitive activity. The study group consisted of 10 students of the RSUFKSYiT specialization in e-sports, aged from 17 to 22 years. The state of functional bioelectric processes in the brain was assessed by the representation of the "rhythm of concentration and activity" (beta-rhythm) in various zones, primarily frontal leads. As a result of the obtained data it is possible to note that the highest expression of high-frequency beta-rhythm that arises with high concentration of attention is observed both directly during the game process and after it.*

Ключевые слова: *киберспорт, электроэнцефалография, биоэлектрическая активность, бета-ритм, концентрация внимания.*

Keywords: *cybersport, electroencephalography, bioelectrical activity, beta-rhythm, concentration of attention.*

Введение. Развитие электроники и компьютерных технологий способствует все большему привлечению внимания к виртуальной реальности. Одним из ее важных компонентов являются киберигры. В современном мире сложилось целое формирование спортивного движения, занимающегося игровыми практиками – киберспорт. Поэтому для этого направления спортивной деятельности привлекаются различные научные исследования. Во многом успешные результаты в киберспорте обусловлены тем, насколько игроку удаётся сохранить высокую концентрацию внимания во время матча. Сегодня возможно найти множество утверждений о том, что компьютерные игры в самых разных аспектах влияют на функции мозга человека. Ряд научных сотрудников предположили - мозг геймера (киберспортсмена) позволяет быстрее и лучшее воспринимать новую информацию, чем у людей не связанных с киберспортом. Это может оказаться полезным в сферах деятельности не только связанных

с компьютерными играми. Известно, что одной из теорий, описывающих работу головного мозга человека, является модель распределенных динамических нейронных систем. Данная теория описывает возможности изменения состояния динамической нейронной матрицы головного мозга, отвечающей за многие функции, в т.ч., обучение, запоминание, воспроизведение и т.д. [2,3].

В настоящее время в теоретической и практической медицине, биологии широко развиваются представления о технологиях биологической обратной связи /БОС/ [4]. Обучение тем или иным навыкам, по сути, основывается на БОС [6]. Это могут быть простые навыки (бытовые, спортивные и др.), а могут быть и более сложные (управление автомобилем, самолетом, работа на компьютере, за операторским пультом, также и киберигра) При этом БОС-технологии могут быть достаточно полно интерпретированы с точки зрения теории функциональных систем. Функциональная система – временное функциональное объединение нервных центров различных органов и систем организма для достижения конечного полезного результата [1]. В состав функциональной системы могут включаться различные органы и системы, каждый из них имеет важное значение для достижения полезного результата. Функциональная система, по П. К. Анохину, включает в себя пять основных компонентов:

1) полезный приспособительный результат, ради которого создается функциональная система;

2) аппарат контроля – группа нейронов, нервных центров, в которых формируется модель будущего результата;

3) обратную афферентацию, представляющую собой вторичные афферентные нервные импульсы, следующие в акцептор результата действия для его оценки;

4) аппарат управления, являющийся функциональным объединением нервных центров и эндокринной системы;

5) исполнительные компоненты – органы и системы органов, состящие из 4 компонентов: а) внутренних органов; б) желез внутренней секреции; в) скелетных мышц; г) поведенческих реакций.

Свойства функциональной системы:

– динамичность, т.е. в функциональную систему при необходимости
– могут включаться дополнительные органы и системы;
– важнейшим свойством функциональной системы является
– способность к саморегуляции - при отклонении регулируемой величины или конечного полезного результата от оптимальной величины включаются процессы, возвращающие показатели системы на оптимальный уровень.

Следует отметить, что саморегуляция осуществляется при наличии обратной связи – важнейшего компонента БОС-системы.

В организме одновременно работают несколько функциональных систем. Они находятся в непрерывном взаимодействии, которое подчиняется определенным принципам: 1) принципу системы генеза; 2) многосвязного взаимодействия; 3) иерархии; 4) последовательного динамического взаимодействия.

На рисунке 1 представлено графическое изображение структуры функциональной системы.

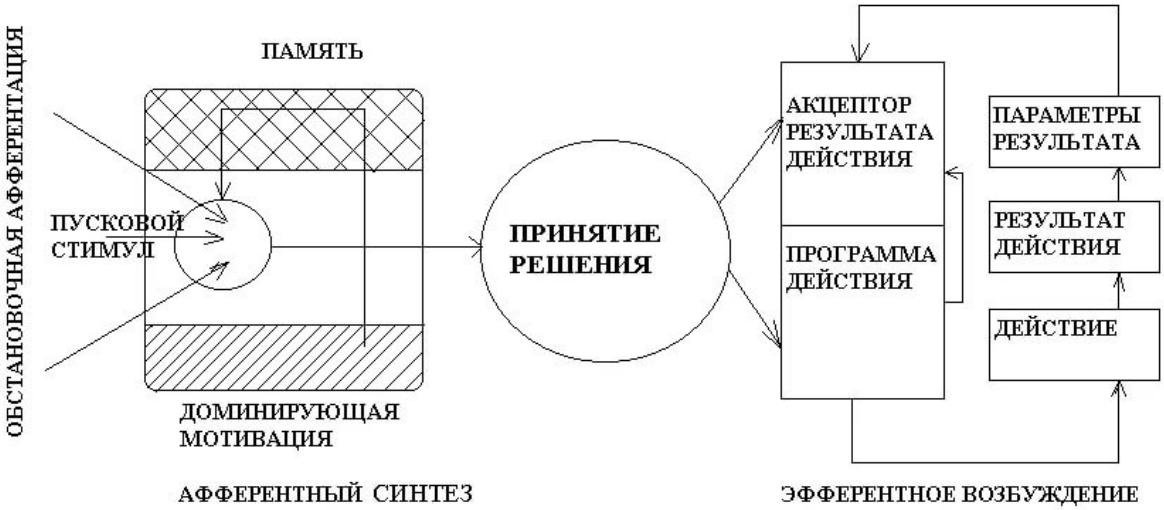

Рис. 1. Схема функциональной системы по П. К. Анохину

Таким образом, обучение игрока компьютерной игре, получение им новых навыков для реализации себя в игре, навыков, приводящих к победе, тесным образом связано с понятиями распределенных динамических нейронных систем и функциональных систем.

Учёные отметили, что изменения нейроструктуры мозга у игрока в компьютерные игры делают его вспыльчивым и склонным отвлекаться [5]. В конце первого десятилетия XXI века повсеместное развитие получила магнито-резонансная томографии /МРТ/. Сканирование методом магнитно-резонансной томографии показало, что компьютерные игры после продолжительного воздействия начинают по-разному влиять на количество серого вещества в гиппокампе (структуре так называемого «древнего мозга, обонятельного и поведенческого мозга» - филогенитечески очень старой), но при этом развивают у геймера зрительное внимание [7]. Наше исследование посвящено влиянию компьютерных игр (в данном случае «Dota 2») на биоэлектрическую активность структур головного мозга (в первую очередь коры), в частности – на бета-ритм, выраженность которого возрастает при высокой концентрации внимания, особенно во фронтальных отведениях, т.е. лобных долях.

Цель: исследовать изменение бета-ритма головного мозга до, во время и после игровой активности.

Методы исследования. В исследовании использовался аппаратно-программный комплекс «НейроСкоп», предназначенный для записи электроэнцефалограммы в 12 отведениях. Группа обследуемых состояла из 10 игроков в «Dota 2» (не менее 500 часов игры у каждого), студентов РГУФКСМиТ специализации киберспорт, в возрасте от 17 до 22 лет. Электроэнцефалография позволяет регистрировать различночастотные биоэлектрические колебания структур головного мозга. Каждая запись проводилась в течение приблизительно 45 минут (в зависимости от продолжительности матча) с обозначением различных отрезков: 1,5 минуты в спокойном состоянии до игры; приблизительно 45 минут во время игры (включающие в себя отметки с напряжёнными игровыми ситуациями); 1,5 минуты в покое после игры. Электроэнцефалография – крайне

чувствительный метод исследования, он даёт возможность для анализа функционального состояния головного мозга и его реакций на раздражители. Ввиду отсутствия нормального статистического распределения при обработке результатов использовался статистический анализ по Т-критерию Вилкоксона.

Результаты исследования. В соответствии с показателями ЭЭГ, представленными в таблице 1, можно отметить изменения, произошедшие в процессе игры по сравнению с показателями, имевшими место в состоянии покоя.

Таблица 1

Динамика показателей бета-ритма на разных этапах (в мкВ)

№	До игры	В ходе игры	После игры	Разница до и после
1	7,97	8,35	8,89	0,92
2	7,68	8,11	8,74	1,06
3	8,39	8,92	9,06	0,67
4	6,41	6,79	7,32	0,91
5	8,61	8,36	8,41	-0,2
6	8,19	8,63	8,51	0,32
7	7,67	8	8,86	1,19
8	7,2	8,41	10.9	3,7
9	8,15	8,49	8,86	0,61
10	7,88	7,6	9,05	1,17

Для наблюдения был выбран показатель бета-ритма – высокочастотного ритма, наиболее выраженного в лобных долях головного мозга (в диапазоне от 13 до 30 Гц с напряжением 5-30 мкв), в частности – его средние значения. В таблице представлены показатели, полученные с лобных отведений правого и левого полушарий. Проводя сравнение, можно отметить, что в 9 случаях из 10 зарегистрированные показатели бета-ритма во время игры (при сравнении были выбраны средние значения бета-ритма не полной игры, а только самых активных игровых отрезков, суммарно составляющих приблизительно 1,5 минуты) и после превысили аналогичные показатели до игры. Для подтверждения статистической значимости результатов был проведён анализ по Т-критерию Вилкоксона, который показал, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: Тэмп<Ткр(0,01). Аналогичный результат был получен при сравнении показателей во время игры и после, подтверждающий явно выраженное последействие, которое можно охарактеризовать как срочный тренировочный эффект после нагрузки. Данные, представленные в таблице и их статистический анализ свидетельствует о возрастании значений бета-ритма в лобных отведениях у 9 из 10 киберспортсменов во время и после игры.

Выводы. Метод ЭЭГ может использоваться для определения функционального состояния спортсменов, позволяя говорить о том, насколько хорошо они сконцентрированы во время матчей. На примере компьютерной игры «Dota 2» видно, что электрическая активность, в частности – бета-ритма, наиболее представленного в отделах головного мозга, ответственных за фокусировку внимания, повышается во время игровой соревновательной активности, а также имеет явно выраженное последействие, что подтверждает

и статистический анализ. В дальнейшем нам видится актуальным продолжить исследования с ЭЭГ, которые помогут выявить сроки утомляемости спортсменов на протяжении многочасовой записи во время игры.

Литература

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. - 448 с.
2. Бехтерева Н. П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека / Н. П. Бехтерева. - Л., Медицина, 1971. - 119 с.
3. Вартанян И. А. Физиология сенсорных систем / И. А. Вартанян. - СПб, Лань, 1999. - 140 с.
4. Красильников А. Н. Использование биологической обратной связи для управления тренировочным процессом / А. Н. Красильников, В. Б. Авдиенко // Тезисы Всесоюзной научной конференции «Комплексная диагностика функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов, М., 1990, с. 122-123.
5. Anderson J. S., Renshaw P. F., Bae S. [etc]. Brain connectivity and psychiatric comorbidity in adolescents with Internet gaming disorder. Addiction Biology, 2017, vol. 22, no. 3. Available at: ehttp://onlinelibrary.wiley.com/wol1/doi/10.1111/adb.12347/full (accessed 24.09.2017).
6. Blumenstein B., Orbach I. Mental practice in sport: sports and athletic preparation, performance and psychology. Twenty case studies. Nova Science Publishers, New York, 2012, 125 p.
7. West G. L., Konishi K., Diarra M. [etc]. Impact of video games on plasticity of the hippocampus. Molecular Psychiatry, 2017. Available at: https://www.nature.com/articles/mp2017155

References

1. Anohin P. K. Ocherki po fiziologii funkcional'nyh system [Essays on the Physiology of Functional Systems]. Moscow, Medicine Publ., 1975, 448 p.
2. Behtereva N. P. Nejrofiziologicheskie aspekty psihicheskoj dejatel'nosti cheloveka [Neurophysiological aspects of human mental activity]. Leningrad, Medicine, 1971, 119 p.
3. Vartanjan I. A. Fiziologija sensornyh sistem [Physiology of sensory systems]. St. Petersburgb, Lan, 1999, 140 p.
4. Krasil'nikov A. N., Avdienko V. B. [The use of biological feedback for the management of the training process]. Tezisy Vsesojuznoj nauchnoj konferencii «Kompleksnaja diagnostika funkcional'nyh vozmozhnostej vysokokvalificirovannyh sportsmenov [Theses of the All-Union Scientific Conference "Integrated Diagnostics of Functional Capabilities of Highly Qualified Athletes]. Moscow, 1990, pp. 122-123.
5. Anderson J. S., Renshaw P. F., Bae S. [etc]. Brain connectivity and psychiatric comorbidity in adolescents with Internet gaming disorder. Addiction Biology, 2017, vol. 22, no. 3. Available at: ehttp://onlinelibrary.wiley.com/wol1/doi/10.1111/adb.12347/full (accessed 24.09.2017).

6. Blumenstein B., Orbach I. Mental practice in sport: sports and athletic preparation, performance and psychology. Twenty case studies. Nova Science Publishers, New York, 2012, 125 p.

7. West G. L., Konishi K., Diarra M. [etc]. Impact of video games on plasticity of the hippocampus. Molecular Psychiatry, 2017. Available at: https://www.nature.com/articles/mp2017155

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗе

METHODICAL FEATURES OF TRAINING ON BASKETBALL WITHIN THE DISCIPLINE OF APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

Щекотихин Михаил Петрович
заведующий кафедрой прикладной физической культуры, к.п.н., доцент.
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Schekotikhin Mikhail Petrovich
head of the Department of applied physical culture
candidate of pedagogic Sciences, associate Professor
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович
ассистент кафедры прикладной физической культуры.
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Frolov Dmitry Alexandrovich
assistant, chair of applied physical culture
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Баскетбол является одним из самых эффективных средств физического воспитания студентов. Рациональное использование на занятиях традиционных принципов обучения и спортивной тренировки и индивидуальный подход позволит воспитать здорового и физически подготовленного специалиста.*

Abstract. *Basketball is one of the most effective means of physical education students. Rational use in the classroom traditional teaching and sports training and individual approach will allow to raise a healthy and physically trained specialist.*

Ключевые слова: *Баскетбол, прикладная физическая культура, обучение, воспитание, принципы.*

Keywords: *Basketball, applied physical culture, training, education, principles.*

Зимой 1891 года студенты колледжа Молодежной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, просто изнывали от тоски на занятиях физического воспитания, вынужденные выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодежи к спорту. В однообразие и монотонность таких занятий необходимо было внести свежую струю, которая способна была бы

удовлетворить двигательные потребности молодых людей.

Выход из положения нашел преподаватель колледжа по имени Джеймс Нейсмит. В декабре того же года, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала.

За свою более чем вековую историю баскетбол завоевал огромную популярность во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов молодых людей.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Практически все функциональные системы организма, механизмы энергообеспечения включаются в работу. Игровая деятельность воспитывает у занимающихся важные психические качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, уверенность в себе, чувство коллективизма, а так же быстроту реакции, быстроту мышления, чувство силы, времени, пространственную ориентировку.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания молодёжи.

В Орловском Государственном Университете имени И.С. Тургенева баскетбол является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины прикладная физическая культура. В первом семестре данному разделу отводится половина объема нагрузки, около 28 часов. Баскетбол начинается с конца октября до середины декабря.

Для большинства студентов занятия этим видом спорта, его техника мало знакомы и поэтому даже самые простые упражнения вызывают достаточно высокое физическое и психическое напряжение. В связи с достаточно разнообразными индивидуальными особенностями, уровнем подготовленности студентов преподавателю необходимо строго соблюдать педагогические принципы обучения и принципы спортивной тренировки.

Величина нагрузки на занятиях баскетболом зависит от координационной сложности упражнения, психологической напряженности (контроль преподавателя, ответственность, смотрят друзья), двигательной плотности, двигательной активности.

На начальных этапах обучения необходимо постараться убрать на занятиях психическое напряжение и минимизировать двигательную нагрузку, это позволит занимающимся концентрировать внимание на конкретном

двигательном действии. Постепенно уровень овладения техникой упражнения возрастает и возникает потребность повысить нагрузку за счет повышения двигательной активности и создания психической напряженности.

Объем и интенсивность с учетом координационной сложности движений, психической напряженности и условий внешней среды характеризуют тренировочную нагрузку. Предлагается оценивать интенсивность по пульсу за 10 секунд: до 20 ударов - низкая; 21-24 удара - средняя; 25-30 ударов - высокая; более 30 ударов - максимальная.

В настоящее время в методике обучения используется система блочного планирования. Блок - это комплекс упражнений с определенной направленностью, который применяется в течении определенного тренером времени (как в одной тренировке, так и в микроцикле, макроцикле). Упражнения в блоке подбираются по принципу "от простого - к сложному" - сначала закреплять навыки, а затем их совершенствовать. В одной тренировке прорабатывается несколько блоков: блок школы баскетбола, блок индивидуальной работы, и т.д. Продолжительности блоков могут быть различными и зависят от того, на каком техническом уровне находятся игроки (школа) и какие задачи ставятся на ближайшее время (основная тема).

В программу школы баскетбола включается:

- техника перемещений: бег, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке, постановка спины, финты корпусом и ногами, различные имитационные упражнения, упражнения на координацию;

-техника владения мячом: дриблинг, передачи, броски;

-сочетание 2-х или более указанных выше приемов.

Определившись с нагрузкой и тематикой блоков, приступаем к подбору упражнений. Значение рациональных сочетаний упражнений в тренировке переоценить невозможно. Основой успеха работы тренера-преподавателя является убеждение занимающихся в необходимости выполнения упражнения.

Успех упражнения зависит от его правильного начала, медленного развития и постепенного повышения скорости до тех пор, пока отрабатываемые навыки не будут прочно закреплены. В каждом упражнении должна быть направленность, а исходя из направленности, четко расставлены и проконтролированы акценты.

"Необходимо скрупулезно соблюдать законы процесса обучения. Технический прием нужно разъяснить и показать: правильно показанный прием должен быть проимитирован игроками, а их выполнение подвергнуто конструктивному разбору и критике, а затем исправлено. После многократно повторить прием, следуя его правильной модели, до тех пор, пока не установится правильный навык, а реакция не станет автоматической. Тренер должен иметь терпение, заставить своих учеников понять, что они делают неверно, а что верно. Простого знания технических приемов еще недостаточно. Игроки должны выполнять их правильно. Но даже и этого еще недостаточно. Они должны выполнять эти приемы быстро" Д. Вуден.

Ни при каких обстоятельствах нельзя разрешать занимающимся выполнять упражнения спустя рукава, избегать их или заниматься болтовней. Немаловажной деталью в применении упражнений является использование специальной терминологии. Это относится как к упражнениям в целом,

так и к действиям на площадке. У каждого тренера есть любимые упражнения с определенной направленностью. Но суть не столько в самом построении упражнения, сколько в правильных акцентах, дозировке и в контроле качества выполнения действий игроками.

Каждое упражнение может быть полезным, но может быть и вредным. Полезное упражнение направлено на дальнейшее развитие или закрепление технического (технических), тактического (тактических), физического (физических) навыков или способностей и органично вписывается по тематике и нагрузке в тренировку. При этом тщательно контролируется техника выполнения технического приема и правильно расставлены акценты. Строго учитывается физическая, техническая, и тактическая готовность спортсменов для выполнения данного упражнения.

Вредное упражнение:

1. Упражнение не направлено на дальнейшее закрепление или развитие навыков спортсмена. Не усложняется по технике, тактическому применению, скорости выполнения технического или тактического действия, по практическому применению в условиях близких к игровым, по сложности и нагрузке. Игрок стоит на месте.

2. Не вписывается в тематику микроцикла (нет направленности), тренировки. Нет акцентов. Не соблюдается последовательность изучения материала, даются разрозненные сведения спортсмену, которые рассеивают его внимание, что не способствует твердому закреплению навыков. Нельзя в одном упражнении работать над защитой и нападением, над освоением нового технического приема или тактического действия и работой над скоростью (скоростной выносливостью), над техникой и тактикой и так далее.

3. Нагрузка в упражнении не соответствует настоящему состоянию спортсмена или дана не во время в самой тренировке. Любое форсирование вредно. В технике это приводит к увеличению брака в выполнении технического приема и закреплению неправильных навыков. В тактике - к невозможности выполнить сложное действие, так как не закреплен навык простой. В физической подготовке – к перетренированности, которая может привести к понижению качества игры в лучшем случае. В худшем - к травмам, серьезным заболеваниям сердечно - сосудистой и нервной систем.

4. Не контролируются и не исправляются технические ошибки игроков (школа баскетбола). В тренировке, которая длится 1,5 часа количество упражнений в основном блоке должно быть от пяти до семи. В следующей тренировке можно добавить одно-два новых упражнения, исключив из тренировки одно-два упражнения предыдущего дня, если игроки усвоили материал в объеме, который планировал тренер.

Важно также на занятии рационально использовать все пространство спортивного зала и спортинвентарь. Для этого студенты делятся на малые группы, уровень подготовки которых может быть различен. Это даже лучше, так как подготовленные студенты могут помочь преподавателю в процессе обучения.

Высокая дисциплина тренера-преподавателя и занимающихся на тренировке необходима. Любое отвлечение тренера в ходе проведения занятия недопустимо. Основной принцип работы тренера: "Прийти

(присутствовать), увидеть (поставить диагноз) и победить (исправить)" должен соблюдаться во время всей тренировки. После занятия у студента должно появиться желание снова прийти в спортивный зал и продолжить начатую работу.

Литература

1. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия. – 2008. - 336 с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган. - М. : АСТ, Астрель, 2007. - 303 с.
3. Краузе, Джерри В. Баскетбол - навыки и упражнения /Джерри В. Краузе. - М. : АСТ, Астрель, 2006. – 211 с.
4. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В.Кузин, С. А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1999.
5. Мальчиков А. В. Социально психологические основы управления спортивной командой / А. В. Маальчиков. — Смоленск : СГИФК, 1987.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Обучение технике игры в баскетбол : метод. рекомендации для студентов ИФК / сост. Ермаков В. А. — Тула, 1992.
8. Юный баскетболист. Пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. – М. : – Физкультура и спорт, 1987. - 175 с.

References

1. Nesterovskiy D. I. Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya [Theory and methods of teaching]. Moscow, Akademy Publ., 2008, 336 p.
2. Gatmen Bill, Finnegan Tom. Vse o trenirovke yunogo basketbolista [All about training a young basketball player]. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., 2007, 303 p.
3. Krauze, Dzherri V. Basketbol - navyki i uprazhneniya [Basketball - Skills and Exercises]. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., 2006, 211 p.
4. Kuzin V. V., Polievskiy S. A. Basketbol. Nachal'nyy etap obucheniya [Basketball. The initial stage of training]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1999.
5. Mal'chikov A. V. Sotsial'no psikhologicheskie osnovy upravleniya sportivnoy komandoy [Socially-psychological bases of management of a sports command]. Smolensk, SGIFK Publ., 1987.
6. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and Methods of Physical Culture]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1991.
7. Ermakov V. A. by comp. Obuchenie tekhnike igry v basketbol [Teaching techniques for playing basketball]. Tula, 1992.
8. Ed. by Yakhontova E. R. Yunyy basketbolist. Posobie dlya trenerov [Young basketball player. A Handbook for Trainers]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1987, 175 p.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

PREVENTION OF TRAUMATISM AT THE EMPLOYMENT ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Рыжов Анатолий Сергеевич
старший преподаватель
кафедра «Физическое воспитание»
Среднерусский институт управления –
филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Ryzhov Anatoly Sergeevich
the senior teacher
department "Physical education"
Central Russian Institute of Management –
the branch of the Russian Academy
of Science and Technology
Orel, Russia

Аннотация. *Целью данной работы является вооружение преподавателей по физической культуре необходимыми знаниями по предупреждению и профилактике травматизма.*

Abstract. *The aim of this work is the arming of teachers of physical culture necessary knowledge on prevention and injury prevention.*

Ключевые слова: *травматизм, спортивные игры, профилактика, травма.*

Keywords: *traumatism, sports games, prevention, trauma.*

Занятие физической культурой и спортом стали неотъемлемой частью жизни современной молодежи. Всё большее количество людей приходят в спортивные секции, на стадионы, спортивные площадки, подключаются к активным занятиям физическими упражнениями. Приобретает немаловажное значение медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся и профилактика травматизма во время занятий. При занятии спортом (учитывая возрастающие нагрузки и повышенную интенсивность занятий) достаточно возрастает риск получения травм на занятиях. Поэтому одним из главных направлений в работе преподавателей должна стать забота о том, чтобы этот риск был сведен к минимуму.

Повреждение тканей организма человека с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (в основном механическим, термическим) воздействием, это и есть травма (греч. trauma - рана).

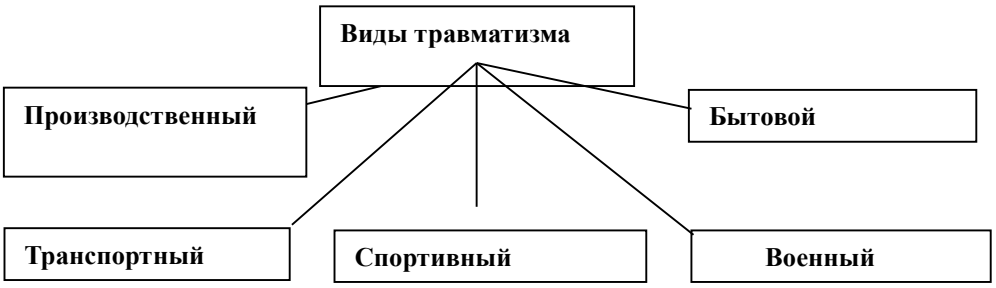

Рис. 1. Виды травматизма

Частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

Ушибы. Повреждения мягких тканей без нарушения целости общего покрова - это ушибы.

Сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием кровоизлияний (гематома). Признаки характерные для ушибов: боль, припухлость, изменяется цвет кожи от кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей.

Первая помощь пострадавшему при ушибе: обеспечить полный покой, если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленкой. Профилактика при гематомах и уменьшения боли место ушиба обработать хлорэтилом, приложить холодный компресс, снегом, холодной водой или кусочки льда, обернутый пленкой, полотенце, смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Гематома уже появилась, то для ее рассасывания к месту ушиба на третьи сутки прикладывают сухое тепло: горячую грелку с горячей водой, мешочек с прогретым песком. Обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

Вывихи - это смещение суставных поверхностей, вызывающее нарушение функции сустава. Возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается боль и ограничение активных движений. Помощь: пострадавшему необходимо предоставить полный покой поврежденной конечности наложением повязки, которую надо зафиксировать. Руку подвешивают на повязку, перекинутую через шею, на ногу накладывают шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Самостоятельно вправлять вывих нельзя, может привести к тяжелым последствиям, и затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.

Переломы - полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целости общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целости общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются

в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого применяют специальные стандартные, а при их отсутствии - импровизированные шины из подручного материала: фанеры, досок, палок, линеек, лыж, зонтиков, которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов - выше и ниже места перелома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома.

Рана - повреждение тканей и органов с нарушением целости их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Помощь: при ранении пострадавший, прежде всего, нуждается в остановке кровотечения, защита раны от попадания микробов (для этого нужно наложить повязку), уменьшение боли, достигается наложением повязки и созданием спокойного положения раненой части тела. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в лечебное учреждение для хирургической обработки повреждения.

Отдельные спортсмены и тренеры, и преподаватели считают, что травмы при занятиях спортом неизбежны. Анализ причин травматизма показывает, при соблюдении всех требований и правил занятий физическими упражнениями и спортом, проблема травматизма минимизируется. В предупреждении травматизма должны активно участвовать не только тренеры и преподаватели, но и сами спортсмены.

Растяжения. При растяжении происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости - это уже не растяжение связок, а разрыв. Как правило, при повреждении связки рвутся и питающие ее кровеносные сосуды. В результате этого образуется кровоизлияние в окружающие ткани. Растяжение мышц или сухожилий, присоединяющих мышцу к кости, обычно наблюдается при их перегрузке или резком движении. Растяжения связок и мышц сходны: это сильная боль, особенно при движении (некоторые растяжения болят сильнее, чем переломы), отек в месте повреждения, затруднение движений, болезненность при прикосновении к поврежденному месту, гематомы под кожей или ее краснота. Первая помощь: покой для поврежденной конечности, ей придают возвышенное положение, прикладывают холод к зоне повреждения, обездвиживают поврежденный сустав с помощью импровизированной шины, чтобы предупредить нарастание отека околосуставных тканей, и направляют пострадавшего в больницу. Лед надо приложить как можно скорее, пока не начался отек. При дальнейшем лечении сустав необходимо туго перебинтовать - это ограничивает отек и кровотечение, для чего рекомендуется использовать эластичный бинт. Повязку надо носить несколько дней - это уменьшит боль и отек, пострадавшему будет удобнее двигаться. Если связки

разорваны полностью, может потребоваться оперативное вмешательство для восстановления их целостности.

Характер повреждений. По характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны. Еще реже переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

В каждом виде спорта имеются характерные повреждения.

Повреждения, возникающие при занятиях спортом, можно по степени тяжести разделить на группы:

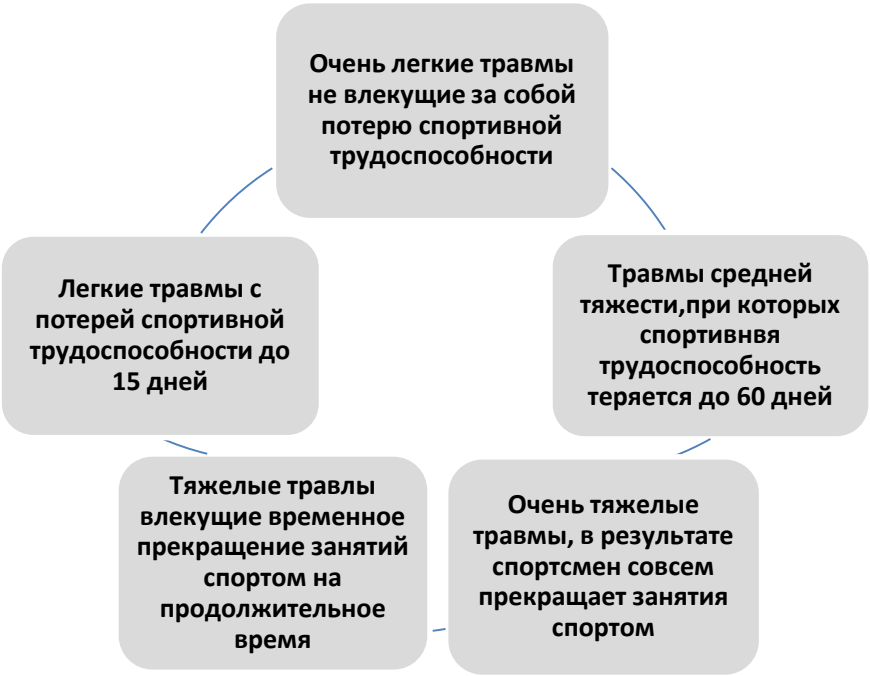

Рис. 2 Группы повреждений по степени тяжести

Основными причинами травматизма являются организационные недоработки при проведении занятий. Нарушения инструкций проведения занятий физической культуры. Неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя.

Методические ошибки проведения занятий, которые связаны с нарушением принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм преподавателей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем и учащимися врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Причины спортивного травматизма очень разнообразны, их можно свести к основным группам:

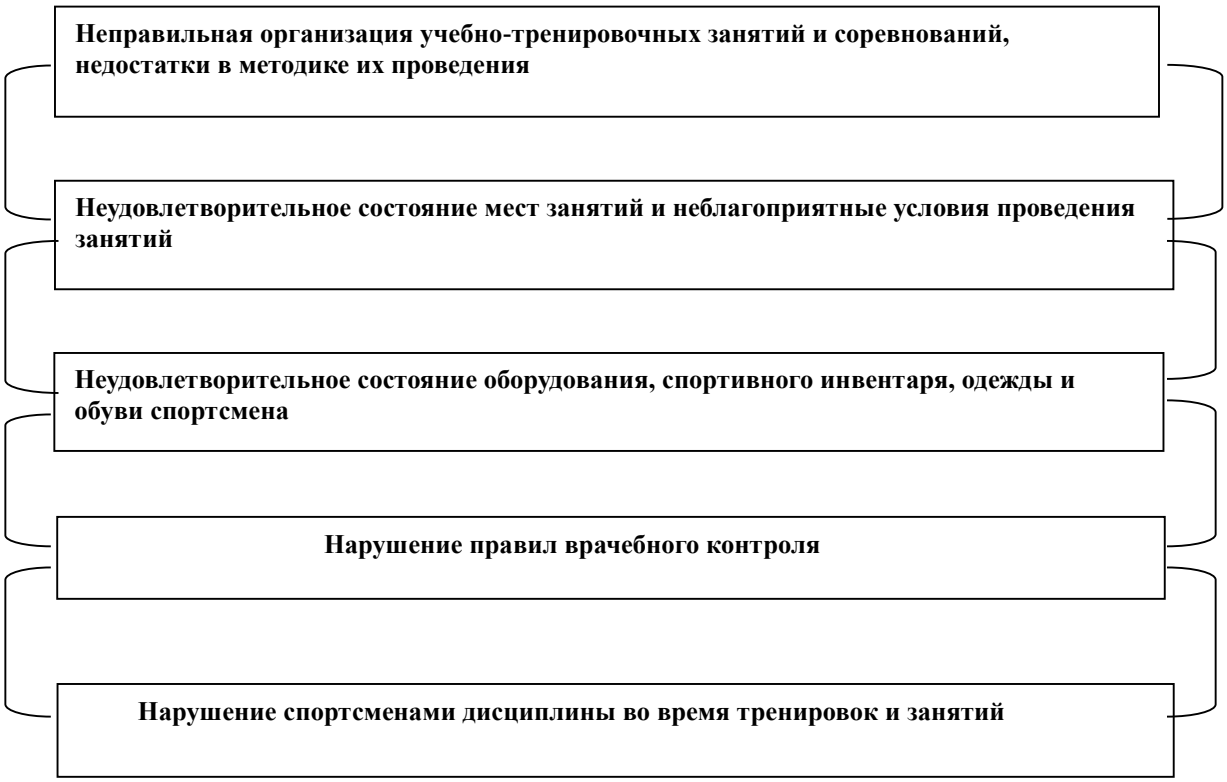

Рис.3 Причины травматизма

Общая профилактика травматизма в независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма - правила, не соблюдение которых

значительно повышает риск получить травму:

- Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.
- Знание Техники Безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности
- Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Спортивную форму после тренировки сушить и чаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.
- Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность.
- Правильно выполнять технику движений и приемов. При выполнении нового упражнения обязательно начинать с изучения правильной техники выполнения движений, не увеличивать амплитуду, скорость. Ваш организм должен освоит новое движение, правильную постановку движений. При не сложившемся механизме межмышечной координации освоение новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.
- Расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима.

При переоценке возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность.

Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижать нагрузку до полного излечения, иначе может возникнуть новая (более серьезная) травма в силу ослабленного, еще неокрепшего организма.

Профессионально подготовленный преподавательский состав, дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий проведения занятий.

Нарушение методики тренировок. Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Все изменения в занятиях должны вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность.

Необходим должный врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок.

Подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме на более серьезном уровне.

Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта. Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен хорошо знать эти условия.

Гимнастика. Во время занятий спортивной гимнастикой чаще всего наблюдаются ссадины (причина их в неправильном захвате снаряда), ушибы и повреждения связок (вследствие падения со снарядов или неправильного приземления после выполнения упражнений). Травма может произойти,

если ладони сильно потеют или на них имеются мозоли, трещины, потертости; если маты находятся в плохом состоянии или неправильно уложены; если обувь и одежда непригодны для занятий гимнастикой.

Поэтому перед тренировкой вместе с тренером надо тщательно проверить состояние гимнастических снарядов: обратить внимание на прочность крепления брусьев, перекладины; посмотреть, хорошо ли закреплены кольца, находятся ли они на одном уровне; проследить за правильностью укладки матов, чтобы между ними не было промежутков.

Маты должны быть покрыты чехлами, которые необходимо регулярно стирать. Чтобы в матах не должно было пыли.

При выполнении упражнений на тех снарядах, где велика опасность падения, необходимо страховать занимающегося.

Чтобы не скользили руки, надо пользоваться магнезией, она должна быть очень тонко размельчена. Чтобы избежать скольжения ног, подошвы туфель следует натирать канифолью.

Внимание гимнаст должен уделять одежде. Надо следить, чтобы она соответствовала фигуре, не имела каких-либо пряжек или крючков, за которые можно зацепиться. Лучше всего заниматься в майках с рукавами и рейтузах, в гимнастических костюмах. Обувь должна быть гимнастической (тапочки - чешки).

Легкая атлетика. У бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции и у ходоков, помимо указанных выше повреждений, иногда возникают травматические невриты, главным образом седалищного нерва. Возможны также потертости кожи стоп.

При метаниях и толканиях наиболее типичными повреждениями являются растяжения связочного аппарата кисти, лучезапястного, локтевого и плечевого суставов, возникающие при резком рывке в момент бросания снаряда. Могут возникнуть также повреждения мышц спины. Бывают и ушибы различных частей тела, и ушибленные раны вследствие удара брошенным снарядом, а также срывы кожи ладоней.

Причиной травм у легкоатлетов может быть и плохое состояние беговой дорожки, ям для прыжков, снарядов, несоответствие обуви данному виду спорта, плохая физическая подготовка спортсмена или недостаточно проведенная разминка.

Поэтому перед занятиями необходимо проверить: качество беговой дорожки, нет ли на ней ям, камней. Хорошо ли закреплены стойки для прыжков и бруски для отталкивания. Хорошо ли вскопана яма для прыжков, достаточной ли она глубины, засыпана ли просеянным песком с опилками и т. д. Несоблюдение всех этих правил может привести к травме.

Лыжный спорт. Следует различать травмы, возникающие в лыжном спорте.

Чаще всего возникают ушибы, ссадины и растяжения связок нижних конечностей. Реже встречаются переломы костей голени. Наблюдаются также обморожения лица, пальцев руки и ног, груди у женщин и половых органов у мужчин.

Основными причинами всех этих травм являются слабая физическая и техническая подготовка, плохое оснащение лыжника, неудовлетворительная

подготовка мест для занятий и соревнований и неблагоприятные погодные условия.

Чтобы избежать этих повреждений, необходимо постепенно усложнять занятия .Нельзя кататься там, где грунт неровный и под снегом могут быть пни, камни, кустарник (особенно если снежный покров тонкий). Лыжня не должна быть обледеневшей. Одежда лыжника должна быть теплой, но легкой, не стесняющей движений.

При теплой погоде лучше надевать обычное белье и не продуваемую одежду из плотной ткани, на голову - лыжную шерстяную шапочку и наушники. Обувь: шерстяные носки, гетры, лыжные ботинки.

При холодной погоде рекомендуется надевать шерстяное белье, шерстяной свитер и не продуваемую одежду. При сильном морозе поверх лыжного ботинка на его носовую часть следует надеть плотный носок. Женщины должны, кроме того, надевать утепленные лифчики; мужчины - утепленные плавки или трусы. На руки надеваются свободные рукавицы с теплой шерстяной подкладкой.

Важно, лыжи подбирать по росту; крепления не должны сжимать ногу. Лыжная мазь должна соответствовать погоде и состоянию лыжни.

Надо помнить, что кататься на лыжах при температуре ниже -20° (в снегопад даже -18°) запрещено правилами.

Для предупреждения потертостей, особенно в тех случаях, когда ноги сильно потеют, надо тщательно ухаживать за ногами: мыть их ежедневно и надевать чистые носки, а также смазывать промежутки между пальцами 1-процентным раствором формалина.

Для исключения получения травмы следует помнить, что занятия не должны проходить без преподавателя.

Спортивные игры. При проведении занятий спортивными играми травмы бывают довольно часто (25-30% всех травм при занятиях спортом). Это объясняется главным образом тем, что занимающиеся, особенно начинающие, недостаточно серьезно относятся к профилактике травматизма.

Баскетбол. При игре в баскетбол чаще всего происходят повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов (вследствие резких поворотов туловища при неподвижном положении ноги или из-за неудачных приземлений после прыжков), а также травмы пальцев кисти в результате удара о мяч или удара противника. Могут быть и ушибы при падении. Чтобы избежать повреждений, надо овладевать мастерством, правильно проводить разминку перед занятием или соревнованием. Большое значение имеет качество инвентаря и оборудования. Поверхность баскетбольной площадки должна быть ровной, а пол в тренировочном зале не скользким. В самом зале должно быть свободно (гимнастические снаряды следует убрать).

Значение имеет и хорошо пригнанная обувь на резиновой подошве (кеды).

Волейбол. При игре в волейбол причины травм во многом похожи с причинами травм в баскетболе: возможны ушибы в результате падения, растяжения связочного аппарата коленного и голеностопного суставов из-за неудачного приземления после прыжка, повреждения пальцев кисти при приеме мяча или в результате ударов мячом. Для предупреждения травм надо хорошо отработать технику игры: удары и ловлю мяча, правильную стойку и приземление при приеме мяча.

При игре в волейбол необходимо, чтобы грунт открытой площадки был ровным, а пол в закрытом помещении - не скользким. Волейболистам следует надевать кеды на резиновой подошве.

Футбол. При игре в футбол травмы наблюдаются довольно часто. Это ушибы, растяжения связок и надрывы мышц; иногда бывают переломы костей и вывихи в суставах. У полевых игроков в основном повреждаются нижние конечности; у вратарей, кроме того, могут возникнуть травмы Пальцев и лучезапястного сустава в результате падения на руки при приеме мяча.

Причины повреждений, в основном следующие: недостаточная тренированность спортсмена, слабая дисциплина или грубость игроков, плохое состояние футбольного поля, отсутствие надлежащей обуви и защитных приспособлений.

Для профилактики повреждений необходимо хорошее состояние мест занятий - наличие ровного поля без каких-либо посторонних предметов. Угловые флаги нужно прикреплять к древку на высоте не менее полутора метров; границы футбольного поля - обозначать белой краской (не канавами).

Одежда футболистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Футболисты должны пользоваться индивидуальными защитными приспособлениями: надевать под гетры защитные щитки, под трусы - бандаж для защиты половых органов от ударов; вратарю необходимо дополнительно носить ватные трусы, перчатки.

Если у футболиста ранее была травма ноги, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом или носить наколенник.

Большое значение для предупреждения травматизма имеет и выработанное у футболистов уважение к «противнику» и соблюдение корректного стиля игры; необходима также организация правильного, четкого и внимательного, судейства.

Тяжелая атлетика. При занятиях тяжелой атлетикой чаще всего бывают ушибы о штангу в результате подъема штанги на грудь, а также растяжения и надрывы мышц и связочного аппарата в области плечевого, локтевого, лучезапястного, коленного и голеностопного суставов из-за неправильной техники выполнения поднятия веса. Падение штанги также может вызвать травму спортсмена.

У штангистов вследствие постоянных растяжений мышц спины нередко наблюдаются их заболевания. Часты неприятные ощущения и даже боли в области поясничного отдела позвоночника, вызванные некоторым искривлением позвонков в связи с подниманием больших тяжестей. На коже ладоней появляются мозоли.

Причина всех этих травм - недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена. Поэтому и предупреждение травм должно заключаться главным образом в том, чтобы соблюдалась правильная методика тренировки (постепенное увеличение веса).

Большое значение имеет хорошее физическое состояние спортсмена.

Перед тем как приступить к выполнению движения, надо проверить, хорошо ли закреплен вес. Начинающих спортсменов обеспечивают страховкой.

Чтобы руки штангиста не скользили, ладони покрывают магнезией; обувь натирается канифолью.

Для предупреждения травм спины на поясницу рекомендуется надевать бандаж или широкий кожаный пояс.

В заключение отметим, по характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны, переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. В каждом виде спорта имеются характерные повреждения.

У спортсменов чаще всего наблюдаются повреждения конечностей, особенно нижних.

Для каждого вида спорта характерны определенные виды травм.

Спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда, редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

Опыт работы показывает, что при должном внимании предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травматизм в спорте должен и может быть сведен к минимуму. Необходима постоянная профилактическая работа в этом направлении не только спортивных врачей, но также тренеров и самих спортсменов.

Литература

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В Ф. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Васильева В. Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура / В. Е. Васильева. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Ушибы: виды, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lekhar.ru/simptomy/kozha/ushiby/ (дата обращения 25.09.2017).
6. Вывихи: виды, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/dislocation (дата обращения 25.09.2017).
7. Переломы: виды, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/bone-fracture
8. Рана: виды, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.knigamedika.ru/travmy-i-otravleniya/rany/rany.html
9. Растяжения: Причины и симптомы растяжения связок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ayzdorov.ru/lechenie_rastyajenie_svyazok_chto.php.

10. Предупреждение и профилактика травм на занятиях гимнастикой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/preduprezhdenie-i-profilaktika-travm-na-zanyatiyah-gimnastikoy-1180565.html
11. Профилактика травм на уроках легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://refdb.ru/look/2648817.html
12. Лыжный спорт ыжный спорт. Профилактика травматизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://blumclinic.ru/about/articles/all/lyzhnyy-sport/
13. Травмы, встречающиеся при занятиях баскетболом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bibliofond.ru/view.aspx?id=730565
14. Профилактика детского травматизма в волейболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sustav.pro/travma-voleybol/
15. Травматизм в футболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/350005/travmatizm_futbole
16. Профилактика спортивного травматизма в тяжелой атлетике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Тяжелая атлетика - https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sportivnogo-travmatizma-v-tyazheloy-atletike

References

1. Bashkirov V. F. Vozniknovenie i lechenie travm u sportsmenov [The emergence and treatment of injuries in athletes]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1981.
2. Vasil'eva V. E. Vrachebnyy kontrol' i lechebnaya fizkul'tura [Medical control and exercise therapy]. Moscow, Physical training and sports, 1988.
3. Godik M. A. Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok [Control of training and competitive loads]. Moscow, Physical Culture and Sport, 2003.
4. Dembo A. G. Prichiny i profilaktika otkloneniy v sostoyanii zdorov'ya sportsmenov [Causes and prevention of abnormalities in the health of athletes]. Moscow, Physical Culture and Sport, 1981.
5. Ushiby: vidy, simptomy i lechenie [Bruises: types, symptoms and treatment]. Available at: http://lekhar.ru/simptomy/kozha/ushiby/ (accessed September 25, 2017). (In Russian).
6. Vyvikhi: vidy, simptomy i lechenie [Dislocations: types, symptoms and treatment]. Available at: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/dislocation (accessed September 25, 2017). (In Russian).
7. Perelomy: vidy, simptomy i lechenie [Fractures: types, symptoms and treatment]. Available at: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/bone-fracture (accessed September 25, 2017). (In Russian).
8. Rana: vidy, simptomy i lechenie [Wound: types, symptoms and treatment]. Available at: http://www.knigamedika.ru/travmy-i-otravleniya/rany/rany.html (accessed September 25, 2017). (In Russian).
9. Rastyazheniya: Prichiny i simptomy rastyazheniya svyazok [Stretching: Causes and symptoms of ligament strain]. Available at: http://www.ayzdorov.ru/lechenie_rastyajenie_svyazok_chto.php
10. Preduprezhdenie i profilaktika travm na zanyatiyakh gimnastikoy [Prevention and prevention of injuries in gymnastics classes]. Available at:

https://infourok.ru/preduprezhdenie-i-profilaktika-travm-na-zanyatiyah-gimnastikoy-1180565.html (accessed September 25, 2017). (In Russian).

11. Profilaktika travm na urokakh legkoy atletiki [Prevention of injuries in the lessons of track and field athletics [Electronic resource]. - Available at: https://refdb.ru/look/2648817.html (accessed September 25, 2017). (In Russian).

12. Lyzhnyy sport yzhnyy sport. Profilaktika travmatizma [Cross-country skiing. Prevention of injuries]. Available at: http://blumclinic.ru/about/articles/all/lyzhnyy-sport/ (accessed September 25, 2017). (In Russian).

13. Travmy, vstrechayushchiesya pri zanyatiyakh basketbolom [Injuries encountered in the employment of basketball]. Available at: https://bibliofond.ru/view.aspx?id=730565(accessed September 25, 2017). (In Russian).

14. Profilaktika detskogo travmatizma v voleybole [Prevention of children's injuries in volleyball]. Access mode: http://sustav.pro/travma-voleybol/ (accessed September 25, 2017). (In Russian).

15. Travmatizm v futbole [Traumatism in football]. Access mode: https://vuzlit.ru/350005/travmatizm_futbole (accessed September 25, 2017). (In Russian).

16. Profilaktika sportivnogo travmatizma v tyazheloy atletike [Prevention of sports injuries in weightlifting]. Available at: Weightlifting - https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sportivnogo-travmatizma-v-tyazheloy-atletike (accessed September 25, 2017). (In Russian).

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

TARGETED PROGRAMS OF MANAGEMENT IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Махова Наталия Станиславовна
магистрант, направление «Государственное и муниципальное управление»
Орловский государственный университет экономики и торговли
г. Орёл, Россия
Makhova Natalia Stanislavovna
graduate student, direction «State and Municipal Administration»
Orel State University of economy and trade
Orel, Russia

Аннотация. *Рассмотрены основные проблемы в сфере физической культуры и спорта. Изучены основные целевые программы управления в сфере физической культуры и спорта. Проведен краткий анализ мер и комплексов по улучшению сферы физической культуры и спорта.*

Abstract. *Considered the main problems in the sphere of physical culture and sports. Studied the basic management program in the sphere of physical culture and sports. The analysis of the measures and systems improvement of the sphere of physical culture and sports.*

Ключевые слова. *Физическая культура и спорт, федеральные, целевые программы управления, организации регионального и муниципального уровня, массовый спорт.*

Keywords. *Physical culture and sport, Federal target program management, organization regional and municipal level, popular sport.*

Развитие сферы физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства в Российской Федерации. Основными целями государственных программ являются: эффективное использование ценностей физической культуры и спорта в оздоровлении нации, воспитание молодого поколения, формирование здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов российских спортсменов на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Однако, существует ряд серьезных проблем в сфере физической культуры и спорта, возникшие в начале XXI столетия: ухудшение здоровья людей, их физическое развитие тела и духа, физическая подготовленность и выносливость; отсутствие эффективной системы детско – юношеского спорта; необходимость модернизации системы подготовки спортивного резерва; внедрение новейших, инновационных спортивных технологий; огромное

отставание от ведущих спортивных, мировых держав; глобальная конкуренция в спорте высших достижений. Особенно, это проявляется на Олимпийских играх, где ведущие мировые державы пытаются использовать весь свой экономический и политический потенциал для достижения поставленных целей. Победа в Олимпийских играх – это престиж и признание развитого социального, экономического и политического уровня страны.

На данный момент, в России проживает около 60% населения, имеющего нарушения здоровья. Большая часть граждан систематически не занимается или не имеет финансовой или иной возможности увлекаться спортом и физическими нагрузками. Практически половина призывников имеют какие–либо заболевания, непригодные для полноценной армейской службы. Непродуманные и неразвитые программы, связанные с внедрением инновационных спортивных технологий, вынуждены негативно влиять на развитие массового спорта и сказываются на конкурентоспособности России на международном уровне.

Для решения данных проблем государственные и общественные органы управления всех уровней должны предпринимать адекватные организационно-управленческие, нормативно-правовые и экономические меры. Государство должно обеспечивать общество квалифицированными кадрами, которые обладали бы нестандартным, современным, инновационным мышлением, способным быстро и правильно реагировать на ситуацию в непрерывно меняющихся условиях социальной, экономической и политической жизни России. Кадры должны совершенствовать свои профессиональные умения и знания, проходить ежегодную переподготовку, повышать свою квалификацию, чтобы соответствовать новым стандартам в сфере развития физической культуры и спорта, воспитывать конкурентоспособных личностей.

В середине XX века начали активно разрабатываться методы и программы для развития физической культуры и спорта. За этот период были достигнуты положительные результаты в управленческой деятельности. Однако, полученные результаты управленческой деятельности того столетия не подходят под социальные и экономические условия современного общества.

Существуют различные законы и программы государственной политики в сфере физической культуры и спорта. К ним относятся: федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года», «Концепция демографического развития Российской Федерации на период до 2015 года», «Концепция государственной молодежной политики в Российской Федерации», «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы». Основная цель федеральных, целевых программ: «Дети России», «Молодежь России», «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту», «Социальная поддержка инвалидов», «Старшее поколение» – разработка определенных мер и методов по улучшению качества жизни населения России.

Концепция целевой программы «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» заключается в совершенствовании управлением

сферой физической культурой и спортом на региональном и муниципальном уровнях, пропаганды здорового образа жизни среди граждан, усовершенствовании системы физического воспитания среди различных слоев населения, улучшении подготовки спортсменов международного уровня, развитии кадрового и управленческого отдела, обеспечении безопасности на спортивных объектах, обеспечении финансирования физкультурно–спортивной деятельности за счет средств федерального бюджета, развитии инфраструктуры, модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях. Важнейшие задачи Стратегии позволят определить долгосрочную перспективу развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, обеспечат инновационную политику в данной отрасли.

В федеральной, целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» основной упор делается на развитие здорового образа жизни населения, инновационную политику, разработку современных методик для управления сферой физической культуры и спорта. Такая программа направлена на улучшение жизни и здоровья населения: планируется увеличить количество граждан, обучающихся, лиц с ограниченными возможностями, систематически занимающихся спортом и физическими нагрузками; создать спортивно-тренировочные комплексы и центры массового спорта, которые не включены в Олимпийские и Паралимпийские игры (спортивная аэробика, акробатический рок-н-ролл, единоборства, бейсбол, софтбол и др.); на 100% обеспечить инвентарем и оборудованием спортивную инфраструктуру во всех субъектах Российской Федерации; ввести в эксплуатацию малобюджетные физкультурно-спортивные объекты шаговой доступности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» позволяет проследить изменение роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Государство поощряет занятия физической культурой, проводит оздоровительные и спортивные мероприятия, популяризует спорт среди населения различных возрастов, пропагандирует здоровый образ жизни, финансирует целевые, спортивные программы для развития здоровой нации и повышения конкурентоспособности на международном уровне, создает условия для внедрения инновационных технологий в область физической культуры и спорта. Но для осуществления государственной политики в сфере физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации существуют органы представительной и исполнительной власти и утверждаются в соответствии с законодательством Российской Федерации. Одним из основных органов в Российской Федерации является Федеральное агентство по физической культуре и спорту, которое занимается разработкой государственных программ физического воспитания населения, подготовкой и повышением квалификации кадров; пропагандой; разрабатывает различные методики управления и организации данной структуры; внедряет новое, научное и высокотехнологическое оборудование. Комитет по физической культуре, спорту и делам молодежи способствует эффективному управлению сферой физической культуры и спорта на законодательном уровне. На реализацию общей стратегии развития физической культуры и спорта

в стране, при тесном взаимодействии с государственными органами управления, направлена деятельность Олимпийского комитета России, федераций по видам спорта, различных ассоциаций, союзов, обществ.

Существуют различные организации, которые подразделяются по территориальному уровню: федеральный, региональный и муниципальный. Организации федерального характера разрабатывают стратегии государственного развития в сфере физической культуры и спорта, обеспечивают реализацию положений федеральной, целевой программы «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», занимаются подготовкой и переподготовкой кадров, привлечением инвестиций в спортивную индустрию, осуществляют выступления сборных команд на Олимпийских играх и на других международных соревнованиях, контролируют функции и полномочия в сфере своей компетенции.

Основное направление организаций регионального и муниципального уровней – создание условий для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, в образовательных учреждениях, в трудовых коллективах, среди всех возрастных групп и категорий населения. Приоритетами региональных органов управления являются формирование бюджета для развития спортивной отрасли в том или ином регионе, разработка, продвижение и реализация программ и проектов в области физической культуры и спорта, совершенствование регионального законодательства.

Организации муниципального уровня разрабатывают программы и проекты строительства и развития спортивной базы и площадок образовательных или иных организаций, физкультурно–спортивных сооружений, центров и комплексов, обеспечивают их необходимым инвентарем и оборудованием, пропагандируют здоровый образ жизни среди местного населения, занимаются финансированием местного бюджета и поддержкой спортсменов.

Государство пытается совершенствовать законодательную систему. Федеральное агентство по физической культуре и спорту подготовило концепцию нового закона «Об обязательном страховании жизни и здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд Российской Федерации», направленная на создание механизма страхования, обеспечивающего дополнительные государственные гарантии на компенсацию неблагоприятных последствий, связанных с профессиональной деятельностью спортсменов – членов спортивных сборных команд России во время проведения всероссийских и международных спортивных соревнований. Обязательное страхование спортсменов – это один из наиболее эффективных способов усиления их социальной защиты.

В настоящее время возрастает роль социальной защиты в области физической культуры и спорта, поэтому необходимо разрабатывать программы и проекты, которые поддерживались бы государством и стимулировали бы труд работников физической культуры, выдающихся спортсменов и их тренеров.

Государство должно вырабатывать стратегии совершенствования правовой и нормативной базы развития физической культуры и спорта, которые влияют на развитие физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации.

Спорт имеет не только социальный, но и политический аспект в современном мире. Привлечение всех слоев населения к массовому спорту («спорт для всех») направлено на физическое воспитание и развитие граждан, посредством проведения организованных и самостоятельных занятий, совершенствования своих физических качеств и двигательных возможностей, укрепления здоровья и продления творческого долголетия, улучшения жизнеспособности и духовной силы любой нации.

За последнее время было принято много мер и комплексов по улучшению сферы физической культуры и спорта, которые предотвратили неуклонное снижение потенциала отрасли. Необходимо разработать единый механизм взаимодействия различных министерств и ведомств, общественных организаций, квалифицированных кадров, научных работников и специалистов. Такая политика должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха. Спортивная сфера образует единую систему, которая объединяет массовый спорт, детский спорт, спорт высших достижений.

Комплексное решение развития спортивной сферы позволит привести её в стройную систему и укрепить нормативную правовую базу на основе инфраструктурных решений по всем соответствующим направлениям для осуществления государственной политики в области физической культуры и спорта.

Литература

1. О федеральной целевой программе Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы: Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 года N 30 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/420248844 (Дата обращения 21.11.2017).
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 26 июля 2017 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/902075039 (Дата обращения 21.11.2017).
3. Василенко, И. А. Государственное и муниципальное управление / И. А. Василенко. – М.: Юрайт, 2013. – 496 с.
4. Игнатов, В. Г. Государственное и муниципальное управление в России / В. Г. Игнатов. – М.: Феникс , 2010. – 384 с.
5. Кемеров, Е. И. Стимулирование и мотивация в современном управлении спортом / Е. И. Кемеров. – М.: ИНФРА-М, 2000.
6. Сурин, А. В. Основы управления. Государственное и муниципальное управление. Антикризисное управление. Управление персоналом / А. В. Сурин. – М.: КДУ, 2008. – 368 с.
7. Холопов, В. А. Государственное и муниципальное управление / В. А. Холопов. – М.: Феникс, 2010. – 368 с.

References

1. O federal'noj celevoj programme Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2016-2020 gody: Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 21 janvarja 2015 goda N 30 [On the Federal targeted programme Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2016-2020: the RF Government Decree of January 21, 2015 No. 30]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/420248844 (accessed 21.11.2017). (In Russian).

2. O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii (s izmenenijami na 26 ijulja 2017 goda) [On physical culture and sport in the Russian Federation (as amended on 26 July 2017)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/902075039 (accessed 21.11.2017). (In Russian).

3. Vasilenko I. A. Gosudarstvennoe i municipal'noe upravlenie [State and municipal management]. Moscow, Yurayt Publ., 2013, 496 c.

4. Ignatov V. G. Gosudarstvennoe i municipal'noe upravlenie v Rossii [State and municipal management in Russia]. Moscow, Feniks Publ., 2010, 384 p.

5. Kemerov E. I. Stimulirovanie i motivacija v sovremennom upravlenii sportom [Stimulation and motivation in modern sports management]. Moscow, INFRA-M Publ., 2000.

6 Surin A. V. Osnovy upravlenija. Gosudarstvennoe i municipal'noe upravlenie. Antikrizisnoe upravlenie. Upravlenie personalom [Osnovy of management. State and municipal management. Crisis management. Personnel management]. Moscow, KDU Publ., 2008, 368 c.

7. Holopov V. A. Gosudarstvennoe i municipal'noe upravlenie [State and municipal management]. Moscow, Feniks Publ., 2010, 368 c.

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 50 - 55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА

EVALUATION OF ADAPTIVE POSSIBILITIES OF ORGANISM OF WOMEN 50-55 YEARS, ENGAGED IN THE PILATES SYSTEM

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Uchasov Dmitrij Sergeevich
Sc.D., professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University
Orel, Russia

Чернышёва Елена Львовна
магистрант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Chernysheva Elena Lvovna
master student
Orel State University
Orel, Russia

Аннотация. *Изучена динамика уровня адаптивных возможностей организма женщин 50-55 лет, занимающихся физическими упражнениями по системе Пилатеса на протяжении 12 месяцев. Показано, что систематические занятия по данной системе оказывают благоприятное влияние на адаптивные возможности организма женщин второго периода зрелого возраста.*

Abstract. *The dynamics of the adaptive abilities of the organism of women of 50-55 years, who were engaged in physical exercises in the Pilates system for 12 months, was studied. It is shown that, systematic studies of pilates have a positive impact on adaptive capacity of the organism of women of the second period of mature age.*

Ключевые слова: *пилатес, адаптивные возможности организма, женщины зрелого возраста, сердечно-сосудистая система, индекс функциональных изменений.*

Keywords: *pilates, adaptive possibilities of organism, womans of mature age, cardiovascular system, index of functional changes.*

Одной из актуальных проблем нашего времени является проблема недостаточной двигательной активности человека, обусловленная уменьшением

доли физического труда в быту и на производстве. Гипокинезия оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние и адаптивные возможности организма, способствует ухудшению показателей физического развития, снижению уровня физической подготовленности и работоспособности, провоцирует развитие многих заболеваний [2; 3]. При этом негативные последствия гипокинезии в наибольшей степени выражены у людей второго периода зрелого возраста, у которых низкая двигательная активность сочетается с возрастными инволюционными изменениями, происходящими в организме, усугубляется нерациональным питанием, вредными привычками, всевозможными стрессами [10].

Устранить дефицит двигательной активности, активизировать обмен веществ, улучшить показатели функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата, позитивно воздействовать на уровень физической подготовленности лиц второго периода зрелого возраста можно путём применения разнообразных средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих индивидуальным особенностям лиц данного пола и возраст [6; 10].

Современная фитнес-индустрия предлагает разнообразные физкультурно-оздоровительные программы, рассчитанные на людей разного возраста, пола, уровня физической подготовленности. К числу наиболее популярных из них относится система физических упражнений Д. Пилатеса, отличающаяся высокой степенью безопасности, эмоциональностью, широким спектром упражнений различной сложности, эффективностью [1; 2]. Занятия по системе Д. Пилатеса направлены на оздоровление всего организма, плавные движения без пауз и резких переходов, малая амплитуда движений, медленный темп и небольшое количество повторений позволяют новичкам легко включиться в занятие, и не предъявляют особых требований к опорно-двигательному аппарату и сердечно-сосудистой системе занимающихся [10]. Систематические занятия физическими упражнениями по системе Д. Пилатеса оказывают благоприятное воздействие на показатели физического развития [4; 11], способствуют повышению силы мышц, гибкости, подвижности в суставах, улучшению координации движений, функционального состояния позвоночника и осанки [4; 8].

Учитывая преимущества и особенности системы физических упражнений Д. Пилатеса, этот вид физкультурно-оздоровительной деятельности хорошо подходит для женщин второго периода зрелого возраста. Однако, несмотря на достаточно широкое использование средств системы Д. Пилатеса в современных оздоровительных программах для женщин второго периода зрелого возраста, многие аспекты влияния этого вида фитнеса на функциональное состояние и адаптивные возможности организма женщин старше 50 лет остаются недостаточно изученными.

Целью наших исследований было изучение влияния систематических занятий физическими упражнениями по системе Д. Пилатеса на адаптивные возможности организма женщин 50-55 лет.

Исследование проведено на базе студии пилатеса «Разум и тело» (г. Орёл). В нём приняли участие 18 женщин в возрасте 50 – 55 лет, начинавших заниматься по системе Д. Пилатеса. Все испытуемые являлись работниками умственного труда (государственные служащие, преподаватели, бухгалтеры, сотрудники

офисов), ведущими малоподвижный образ жизни. Занятия проходили 3 раза в неделю по 60 минут в вечернее время, на протяжении 12 месяцев. При этом использовались силовые упражнения, упражнения с гантелями, эспандерами, цилиндрами для пилатеса, мячами для фитнеса, набивными мячами, изотоническими кольцами, кирпичами для йоги, гимнастическими палками. Упражнения выполнялись в медленном темпе, с плавным переходом от одного к другому с концентрацией на дыхании.

В качестве критерия адаптивных возможностей организма испытуемых определяли индекс функциональных изменений (ИФИ), основанный на данных о частоте сердечных сокращений (частоте пульса), величине артериального давления (систолического, диастолического), росте, массе тела и возрасте:

ИФИ = (0,011×ЧСС) + (0,014 × САД) + (0,008 × ДАД) + (0,014 × В) + (0,009 ×МТ) – (0,009 × Р) - 0,27, где ИФИ – индекс функциональных изменений (балл); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин); САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); В – возраст (лет), МТ – масса тела (кг); Р – рост (см). Адаптационные возможности организма считали удовлетворительными при значении ИФИ до 2,59 баллов. Величину ИФИ от 2,60 до 3,09 баллов рассматривали как напряжение механизмов адаптации, от 3,10 до 3,49 баллов – как показатель неудовлетворительной адаптации, а от 3,50 баллов и выше – как срыв адаптации [7].

Частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление определяли в положении сидя при помощи автоматического тонометра «OMRON M2 Classic» (Япония); рост измеряли ростомером; массу тела определяли путём взвешивания на электронных напольных весах «Maxwell MW-2660 G» с точностью до 100 г.

Дополнительно вычисляли индекс Робинсона и проводили ортостатическую пробу. Индекс Робинсона (показатель «двойное произведение»), косвенно отражающий уровень потребления кислорода миокардом, рассчитывали по формуле: ИР = ЧСС × САД / 100, где ИР – индекс Робинсона, (усл. ед.); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин); САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.) [9]. Ортостатическую пробу, дающую косвенное представление о степени адаптации сердечно-сосудистой системы человека к физическим нагрузкам, проводили по общепринятой методике. Исследование всех показателей осуществляли перед началом первого занятия по системе Д. Пилатеса, а затем спустя два, четыре, шесть, восемь и двенадцать месяцев от начала занятий.

Статистическую обработку полученных данных проводили при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2007»). Оценку различий между данными, выявленными при разных измерениях, осуществляли с использованием t-критерия Стьюдента [5].

Анализ результатов исследований показал, что индекс функциональных изменений, являющийся критерием адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом, у женщин 50-55 лет до начала занятий физическими упражнениями по системе Д. Пилатеса составлял в среднем 3,14 ± 0,13 баллов, что соответствует уровню неудовлетворительной адаптации. В последующие периоды исследования это показатель у всех испытуемых имел тенденцию к улучшению. Так, через два месяца от начала

занятий он составлял в среднем 3,09 ± 0,12 баллов, что оценивается как напряжение механизмов адаптации. Через четыре месяца этот показатель находился на уровне 3,06 ± 0,12 баллов, через шесть месяцев он составлял 3,02 ± 0,11 баллов, через восемь месяцев – 2,98 ± 0,10 баллов, через двенадцать месяцев – 2,96 ± 0,11 баллов. В целом снижение показателя ИФИ за 12 месяцев с момента начала занятий физическими упражнениями по системе Д. Пилатеса составило 5,73 % по сравнению с исходной величиной. Уменьшение показателя ИФИ свидетельствуют о повышении уровня адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы и всего организма испытуемых. При этом следует отметить, что до начала занятий по системе Д. Пилатеса удовлетворительный уровень адаптивных возможностей (ИФИ менее 2,59 баллов) имели лишь две женщины из восемнадцати, участвующих в исследовании. У двух испытуемых был выявлен срыв адаптации (ИФИ более 3,50 баллов). В процессе занятий число испытуемых с удовлетворительными адаптивными возможностями увеличилось до 6-ти, а случаи срыва адаптации не регистрировались уже после шести месяцев занятий.

Индекс Робинсона у женщин 50-55 лет до начала занятий физическими упражнениями по системе Д. Пилатеса составлял в среднем 111,14 ± 1,32 усл. ед. В последующие периоды исследования данный показатель у испытуемых был лучше исходного уровня. В частности, через два месяца от начала занятий он снизился на 1,32 %, через четыре месяца – на 2,83 %, через шесть месяцев – на 5,03 % ($P<0,05$), через восемь месяцев – на 6,74 % ($P<0,01$), а через двенадцать месяцев – на 7,61 % ($P<0,01$). Снижение индекса Робинсона свидетельствуют об уменьшении потребления кислорода миокардом и повышении экономичности работы сердца у испытуемых [10].

При оценке результатов ортостатической пробы, проведённой перед началом занятий по системе Д. Пилатеса установлено, что частота сердечных сокращений у женщин 50-55 лет в 1-ую минуту после перехода из горизонтального положения в вертикальное увеличилась в среднем на 20,36 ± 1,02 уд./мин. В последующие периоды исследования разница показателей ЧСС в положении лёжа и стоя у испытуемых уменьшалась. В частности, через два месяца от начала занятий этот показатель составлял 19,89 ± 1,13 уд./мин, через четыре месяца – 18,76 ± 1,11 уд./мин, через шесть месяцев – 18,17 ± 1,05 уд./мин, через восемь месяцев – 17,04 ± 1,08 уд./мин, через двенадцать месяцев – 16,46 ± 1,10 уд./мин, что ниже исходной величины на 2,31; 7,86; 10,76; 16,31 ($P<0,05$) и 19,16 % ($P<0,05$) соответственно. Уменьшение разницы между показателями ЧСС в положении лёжа и стоя косвенно позволяет судить об улучшении адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы испытуемых к физически нагрузкам.

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями по системе Д. Пилатеса оказывают благоприятное влияние на адаптивные возможности организма женщин 50-55 лет, проявляющееся улучшением показателей индекса функциональных изменений, индекса Робинсона и ортостатической пробы.

Литература

1. Андреева, М. В. Формирование эффективной адаптации кардиореспираторной системы женщин 30-50 лет при занятиях оздоровительной системой Дж. Пилатеса / М. В. Андреева // Вестник ЮУрГУ. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 37. – С. 36 – 39.

2. Бочарова, В. И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Бочарова. – СПб., 2013. – 25 с.

3. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

4. Купцов, А. С. Влияние различных средств фитнес-тренировки на показатели физического развития и силовые способности женщин 25-35 лет / А. С. Купцов, Т. Б. Кукоба, В. П. Шульпина // Омский научный вестник. – 2011. – № 6. – С. 191 – 194.

5. Лакин, Г. Ф. Биометрия : учебное пособие для биологических специальностей вузов / Г. Ф. Лакин. – М.: Высшая школа, 1990. – 352 с.

6. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учебное пособие / А. В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.

7. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, Е. С. Лучицкая, И. Н. Слепченкова, А. Г. Черникова. – М.: Фирма «Слово», 2009. – 100 с.

8. Пилатес – управление телом /Л. Робинсон, Х.Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон; пер. с англ. П. А. Самсонов. - Минск: Попурри, 2005. – 272 с.

9. Трифонова, Т. А. Оценка адаптационного состояния студентов : монография / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, И. А. Климов. – Владимир : Изд-во ООО «Аркаим», 2016. – 94 с.

10. Федорова, О. Н. Обоснование физической тренировки оздоровительной направленности для женщин-преподавателей вузов / О. Н. Федорова, Ю. В. Смирнова, Т. П. Елисеева // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2016. – № 4-2. – С. 102 – 111.

11. Чернышёва, Е. Л. Оценка антропометрических показателей у женщин 50-55 лет, занимающихся пилатесом / Е. Л. Чернышёва, Д. С. Учасов // Наука-2020. – 2016. – № 5. – С. 204 – 207.

References

1. Andreeva M. V. Formirovanie effektivnoy adaptatsii kardiorespiratornoy sistemy zhenshchin 30-50 let pri zanyatiyakh ozdorovitel'noy sistemoy Dzh. Pilatesa [Formation of effective adaptation of cardiorespiratory ystem of women aged of 30-50 years, exercising the health improving system J. Pilates]. Vestnik YuUrGU. Ser. Obrazovanie, zdravookhranenie, fizicheskaya kul'tura - Vestnik of the South Ural University. Series: Education, health care, physical culture, 2010, no.37, pp. 36 – 39.

2. Bocharova V. I. Integratsiya sredstv pilatesa i step-aerobiki dlya obespecheniya rabotosposobnosti studentov. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Integration of means of pilates and step-aerobics for maintenance of working capacity

of students. Abstr. Ph.D. ped. sci. diss.]. St. Petersburg, 2013, 25 p.

3. Kazin E. M., Blinova N. G., Litvinova N. A. Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka: vvedenie v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu [Bases of individual human health: an introduction to General and applied valeology]. Moscow, VLADOS Publ., 2000, 192 p.

4. Kuptsov A. S., Kukoba T. B., Shul'pina V. P. Vliyanie razlichnykh sredstv fitnes-trenirovki na pokazateli fizicheskogo razvitiya i silovye sposobnosti zhenshchin 25-35 let [Influence of various means of fitness training on indicators of physical development and strength abilities of women 25-35 years old]. Omskiy nauchnyy vestnik - Omsk scientific herald, 2011, no.6, pp. 191 – 194.

5. Lakin G. F. Biometriya : uchebnoe posobie dlya biologicheskikh spetsial'nostey vuzov [Biometrics: a textbook for the biological specialties of universities]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1990, 352 p.

6. Menkhin A. V. Rekreativno-ozdorovitel'naya gimnastika [Recreational-improving gymnastics]. Moscow, Physical Culture Publ., 2007, 160 p.

7. Baevskiy R. M., Berseneva A. P., Luchitskaya E. S., Slepchenkova I. N., Chernikova A. G. Otsenka urovnya zdorov'ya pri issledovanii prakticheski zdorovykh lyudey [Assessment of the level of health in the study of practically healthy people]. Moscow, Word Publ., 2009, 100 p.

8. Robinson L., Fisher Kh., Noks Zh., Tomson G., per. s angl. P. A. Samsonov Pilates – upravlenie telom [Pilates – body control]. Minsk, Popurri Publ., 2005, 272 p.

9. Trifonova T. A., Mishchenko N. V., Klimov I. A. Otsenka adaptatsionnogo sostoyaniya studentov [Assessment of students' adaptive status]. Vladimir, Arkaim Publ., 2016, 94 p.

10. Fedorova O. N., Smirnova Yu. V., Eliseeva T. P. Obosnovanie fizicheskoy trenirovki ozdorovitel'noy napravlennosti dlya zhenshchin-prepodavateley vuzov [Substantiation of physical training of health-improving orientation for female teachers of universities]. Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina - Vestnik of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin, 2016, no. 4-2, pp. 102 – 111.

11. Chernysheva E. L., Uchasov D. S. Otsenka antropometricheskikh pokazateley u zhenshchin 50-55 let, zanimayushchikhsya pilatesom [Evaluation of anthropometric indicators in women 50-55 years old, engaged in pilates]. Nauka-2020 – Science-2020, 2016, no. 5, pp. 204 – 207.

ВЛИЯНИЕ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СФЕРЫ БОЛЬШОГО СПОРТА В РОССИИ

Каинков Игорь Вячеславович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления –
филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Kainkov Igor Vyacheslavovich
Senior Lecturer
department "Physical education"
Central Russian Institute of Management –
the branch of the Russian Academy
of Science and Technology
Orel, Russia

Аннотация. *Высокие результаты Российской Федерации в области спорта требуют соответствующих финансовых инвестиций. Значительный бюджет требует развитие спорта как на межгосударственном уровне, так и на уровне субъектов государства. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.*

Abstract. *High performance in the Russian Federation in the field of sports require financial investment. Significant budget calls for the development of sport on the international level and at the level of subjects of the state. The role of sport is not only becoming more significant social and political factor in the modern world. The involvement of the broad masses of the population to physical culture lessons as well as successes in international competitions are indisputable proof of the vitality and spiritual strength of any nation.*

Ключевые слова: *спорт, экономика, поддержка спорта, обеспечение, развитие спорта, финансы.*

Keywords: *sports, economy, sports support, welfare, sports development, Finance.*

Спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей. С каждым годом всё сложнее опровергать такую точку зрения. Большое количество россиян уделяют своему физическому здоровью особое внимание. Разнообразные виды спорта помогают реализовывать потребность в занятии физической культурой. Каждый человек без лишнего труда может найти что-то свое в соответствии с личными пожеланиями, здоровьем и свободным временем. К тому же, для многих людей спорт становится не хобби и приятным отдыхом, а профессиональной деятельностью и даже смыслом жизни.

Огромный штат спортсменов, выступающий от имени Российской

Федерации, имеет возможность принимать участие в различных региональных, государственных, мировых соревнованиях и чемпионатах. В течение последних двух десятилетий в России складывалась определенная система профессионального спорта, имеющая свои характерные черты, нюансы и специфические особенности.

Высокие результаты России в области спорта требуют соответствующих финансовых инвестиций. Значительный бюджет требует развитие спорта как на межгосударственном уровне, так и на уровне субъектов государства.

На современном этапе развития экономики одной из актуальнейших становится проблема повышения эффективности использования трудовых, материальных и денежных средств в целях более продуктивного развития сферы спорта в нашей стране. В этих условиях совершенствование финансового планирования и усиление контроля за правильностью использования финансовых средств, особенно бюджетных, является одной из первоочередных задач экономики физкультуры и спорта[4].

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи[5].

Государство законодательно обязуется поддерживать сферу физического воспитания граждан России, а так же способствовать в финансировании различных спортивных событий федеральных уровней, требующих материальных расходов.

Основными из списка таких расходов являются обеспечение спортивной экипировкой, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение спортивных делегаций Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации, а также участие в подготовке спортивных сборных команд Российской Федерации к международным спортивным соревнованиям, Олимпийским играм и обеспечение участия спортивных делегаций Российской Федерации в международных спортивных мероприятиях.

Кроме этого, важным фактором является поддержка спорта среди людей с ограниченными возможностями. К таким мерам относится обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации спортсменов-инвалидов, в том числе финансирование их подготовки к всероссийским спортивным соревнованиям и международным спортивным соревнованиям, Паралимпийским играм, Сурдлимпийским играм, Всемирным специальным олимпийским играм и участия в таких соревнованиях[3].

Как уже указывалось выше, любая сфера требует финансовых вложений. Сфера спорта не является исключением из этого правила. Большие денежные потоки направляются на проведение спортивных соревнований не только на внутреннем, но и на мировом уровне. Различные государственные программы, предназначенные для воплощения в жизнь многих спортивных мероприятий, содержат в себе порядок и статьи расходов в соответствии планируемыми в государстве спортивными мероприятиями. При этом бюджет данных программ варьируется в зависимости от экономического положения

в стране.

Что касается расходов российского бюджета на реализацию государственной программы «Физическая культура и спорт», то в 2017 году его увеличили на 25 млрд. рублей по сравнению с прошлым годом и составила 88,42 млрд. рублей. Такие данные приводятся в материалах к проекту бюджета на 2017-2019 годы, опубликованных на сайте Государственной Думы РФ.

Однако, необходимо указать, что в 2018 году расходы по этой программе всё же снизятся по сравнению с 2017 годом на 33,97 млн. рублей, в 2019 году - на 22,6 млрд. рублей относительно 2018 года. Такое увеличение бюджета программы в 2017 году объясняется подготовкой государства к проведению в стране большого международного спортивного мероприятия. Так, наибольшая доля всех расходов в 2017 году направляется на подготовку и проведение чемпионата мира по футболу 2018 года и Кубка конфедераций 2017 года.

На реализацию Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» в 2017 году планируется потратить на 594,7 млн. рублей меньше, чем в 2016 году - 7,74 млрд. рублей, в 2018 году - 6,5 млрд. рублей. А в 2019 году расходы будут увеличены до 7,74 млрд. рублей[1].

Сложно переоценить необходимость такого бюджетирования сферы спортивного развития. Финансовые расходы государства на физическую культуру являются не только долгосрочным инвестированием в развитие человеческого капитала, но и средством существенного повышения качества жизни населения, механизмом оздоровления нации, а также эффективным средством борьбы против асоциальных явлений.

В последние годы Россия устойчиво занимает одно из лидирующих мест по доле расходов бюджета на физическую культуру и спорт. Но нельзя забывать, что такое отношение к спорту со стороны государственных органов было не всегда.

Сложность в экономике в период становления России не позволяла выделять большие средства в эту область государственной политики. С течением времени ситуация в стране менялась. Теперь Россия является государством, которое известно своими спортсменами и спортивными событиями на весь мир. Так или иначе, имидж России в сфере спорта вышел на принципиально новый уровень благодаря именно большим финансовым вложениям. Одним из самых ярких примеров этого является событие 2014 года.

В указанном году Российская Федерация принимала на своей территории Зимнюю Олимпиаду. Решение проводить олимпиаду именно в нашей стране можно считать ключевым в признание мировым сообществом России как достойного соперника по всем показателям.

Официальные источники утверждают, что расходы на строительство спортивных объектов и обслуживающую инфраструктуру в Сочи составили порядка 214 млрд. рублей. При этом только 100 млрд. рублей из этой суммы было выделено из государственного бюджета. Остальная же часть финансировалась за счет частных инвесторов. Нужно сказать, что в эту стоимость не включены затраты на изменения общей инфраструктуры курортного региона, которые остались не только в наследие побережью Чёрного моря и его населению, но и гражданам всей страны[2].

Подводя итог, можно сказать, что в последние годы Российская Федерация стала делать упор на развитие сферы спорта и физической культуры. Это проявляется, в первую очередь, именно в выделении средств на формирование новой системы, которая может конкурировать с другими важными сферами развития государства. Нельзя сказать, что данная политика не имеет недочетов. Однако результат, который мы видим, доказывает, что сфера спорта начала стремительно развиваться во всех направлениях. Важно сохранить сложившийся вектор и продолжать финансирование программ в области спорта и физической культуры.

Литература

1. Инвестиции в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.investmentrussia.ru/svoi-biznes/goroda-regioni/olimpiada-v-sochi-2014.html. (Дата обращения: 18.03.2017).
2. Информационное агентство России ТАСС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tass.ru/sport/3744293 (дата обращения: 18.03.2017).
3. Консультант Плюс // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/9b907aa0af7a5fa7192f46562e93cc907c90ddbc/ (дата обращения: 18.03.2017).
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 18.03.2017).
5. Федеральные Целевые Программы РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.programs-gov.ru/12_1.php (дата обращения: 18.03.2017).

References

1. Investicii v Rossii [Investments in Russia]. Available at: http://www.investmentrussia.ru/svoi-biznes/goroda-regioni/olimpiada-v-sochi-2014.html. (accessed 18.03.2017). (In Russian).
2. Informacionnoe agentstvo Rossii TASS [Information Agency of Russia TASS]. Available at: http://tass.ru/sport/3744293 (accessed 18.03.2017). (In Russian).
3. Konsul'tant Pljus [Consultant Plus]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/9b907aa0af7a5fa7192f46562e93cc907c90ddbc/ (accessed 18.03.2017). (In Russian).
4. Ministerstvo sporta RF [Ministry of Sports of the Russian Federation]. Available at: http://www.minsport.gov.ru/ (accessed 18.03.2017). (In Russian).
5. Federal'nye Celevye Programmy RF [Federal Targeted Programs of the Russian Federation]. Available at: http://www.programs-gov.ru/12_1.php (accessed 18.03.2017). (In Russian).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ

PARTICULAR MANIFESTATIONS OF SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS-TEACHERS

Половодов Игорь Валентинович
ассистент
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Polovodov Igor Valentinovich
assistant
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Шевченко Елизавета Витальевна
студент
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shevchenko Elizaveta Vitalevna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Синдром эмоционального выгорания – распространенная проблема у студентов-педагогов. Этот синдром проявляется в эмоциональном истощении, которое ведет и к личностному дискомфорту будущих педагогов, и к резкому снижению продуктивности. Главным источник этих явлений является переутомление, которое возникает, если в течение длительного времени требования преобладают над внутренними и внешними психическими ресурсами студента.*

Abstract. *Syndrome of emotional burnout is a common problem among student-teachers. This syndrome occurs in emotional exhaustion that leads to personal discomfort and sharp decline in productivity of future teachers. The main source of this syndrome is exhaustion, which occurs when the obligations prevail over the student's internal and external mental resources for a long time.*

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания, стресс, снижение продуктивности, истощение, профессиональные возможности.*

Keywords: *syndrome of emotional burnout, stress, decline in productivity, exhaustion, professional opportunities.*

Основной причиной развития синдрома эмоционального выгорания у студентов-педагогов служит несоответствие между личностью, необоснованными требованиями к ней и ее реальными возможностями.

В результате такого несоответствия, может возникнуть чувство бесполезности своей деятельности и снижение ответственности. Причинами это синдрома могут послужить такие причины как: истощение (то есть чувство усталости, перенапряжения, упадок эмоционального состояния, исчерпание физических ресурсов, неправильный режим дня); личностная отстраненность, отсутствие эмоционального отклика; ощущение утраты собственной эффективности, падение самооценки в рамках профессии, отсутствие перспектив, снижение продуктивности, утрата веры в свои профессиональные возможности и достижения.

Разум и тело очень тесно взаимодействуют между собой. Поддержание хорошей формы при помощи занятий физической культурой и придерживание сбалансированного питания помогают бороться с хроническим стрессом, который может оказывать негативное воздействие на организм человека. Некоторые факторы могут отрицательно влиять на уровень самооценки или даже способствовать развитию синдрома выгорания. К ним, например, относятся неправильное питание и увеличение или чрезмерное снижение массы тела.

Появление синдрома у будущих педагогов может быть вызвано из-за сильной перегруженности режима дня. При высокой умственной нагрузке и длительной учебной деятельности студенты не всегда могут адаптироваться. Конечным результатом этих процессов является переутомление, которое характеризуется ухудшением стандартного режима и снижением учебных достижений. Чрезмерное давление, однообразие и изнеможение - характерные причины возникновения состояния "выгорания".

Также значимым фактором является падение самооценки. Из-за сниженного самоуважения может повыситься мотивация успеха вплоть до перфекционизма, что может привести к постоянному желанию сделать всё лучше других. Любое снижение продуктивности, даже по объективным причинам, может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в депрессию до поиска виноватого и направления в его адрес резких и даже агрессивных вспышек.

Создано множество личностно-ориентировочных методик, которые направлены на улучшение личных качеств, противостояние стрессовым состояниям с помощью изменения своего отношения, поведения и образа жизни. Необходимо, чтобы человек осознал и сам участвовал в решении своей проблемы.

Для профилактики и помощи будущим педагогам в преодолении синдрома выгорания необходимо: организовывать паузы для эмоциональной разгрузки, например, занятия в спортивном зале; оптимизировать режим работы и отдыха; обучиться приемам релаксации и саморегуляции психического состояния.

Также в целях профилактики эмоционального выгорания могут быть использованы советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, которые он назвал привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

Привычки правильного питания включают в себя: регулярный прием сбалансированной и полезной пищи; включение в пищу овощей и фруктов, злакового рациона; ограничение в жирной пище, растительных маслах и белках. Большое количество двигательной активности и физические тренировки по 20-30 минут три раза в неделю. Любые физические упражнения или занятие спортом при нормированных нагрузках, полезны для организма человека. Они

выводят из организма химические вещества, которые образуются при стрессе, и улучшают сон. При этом необходимо также не забывать про правильное дыхание, так оно оказывает успокаивающие действие на организм.

Ведущий психиатр России, академик РАМН Павел Сидоров предложил рекомендации, при соблюдении которых можно не только предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его прогрессивности: определить и разделить краткосрочные и долгосрочные цели; использовать «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы); овладеть саморегуляцией; заняться профессиональным развитием и самосовершенствованием (обмен профессиональной информацией с представителями других сфер, переключение в другую сферу деятельности, например, спортивную.); уходить от ненужной конкуренции; вовлекаться в эмоциональное общение; стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Опасность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать. Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни.

На первых этапах проявления синдрома выгорания необходимо обеспечить студенту хороший полноценный отдых. При более сложных ситуациях, может потребоваться помощь психолога.

Студент должен ясно понимать, что такое синдром выгорания, какие последствия возникают при длительном нахождении в этом состоянии, какие бывают стадии, как избежать развития этого синдрома и повысить своё эмоциональное состояние.

Литература

Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Роггинская // Психологический журнал. – 2002. - Том 23. - №3. – С.85-95.

Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. - 2002. - №7.

Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. - №43 – 8 июня 2005 г.

Reference

Ronginskaya T. I. Sindrom vygoraniya v sotsial'nykh professiyakh [Burnout syndrome in social occupations]. Psikhologicheskiy zhurnal - Psychological journal, 2002, volume 23, no.3, pp.85-95.

Skugarevskaya M. M. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya [Syndrome of emotional burnout]. Meditsinskie novosti - Medical News, 2002, no. 7.

Sindrom emotsional'nogo vygoraniya [Syndrome of emotional burnout]. Meditsinskaya gazeta - Medical newspaper, no. 43, 2005, June 8.

ТЕМА 4
СПОРТДЛЯ ВСЕХ
АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

FORMATION OF MOTIVATION TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN STUDENTS

Шолохов Алексей Александрович
ОГУ имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Sholokhov Alexey Alexandrovich
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель: ***Махов Станислав Юрьевич***
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Scientific supervisor: ***Makhov Stanislav Yurievich***
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема мотивации к занятиям физической культурой студентов, способы ее повышения, а также обозначена необходимость изучения мотивационного фактора на последующую заинтересованность студентов занятиями физической культурой и спортом, что в свою очередь является отправной точкой для формирования профессиональных качеств.*

Abstract. *The article discusses the problem of motivation to engage in physical culture of students, ways to improve it, as well as the need to study the motivational factor for the subsequent interest of students in physical culture and sports, which in turn is the starting point for the formation of professional qualities.*

Ключевые слова: *мотивация, мотив, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивационно-ценностные ориентации.*

Keywords: *motivation, motive, healthy way of life, physical culture, motivation and value orientations.*

Вечные стрессы, ежедневные психологические нагрузки, усталость в конце рабочего дня привели современного человека к осознанию значимости

и необходимости занятий физической культурой и спортом. Но как часто это бывает, в суматохе будничного дня физическая деятельность отходит на задний план, выдвигая вперед неактивный отдых дома. Невозможно переоценить ту огромнейшую роль, которую играет физическая активность в нашей жизни, в профилактике заболеваний, в совершенствовании физического тела, в благоприятном состоянии окружающей среды и преждевременном старении организма.

Всем известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, создают бодрый дух и хорошее настроение. Соблюдение гигиенических и санитарных норм, создание в студенческих группах благоприятных психологических условий, стимулирование массовых занятий физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Огромное значение в формировании здорового образа жизни имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основу педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития важных качеств и личностных особенностей, должно быть положено формирование у студентов мотивации к физической активности, установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов по физической культуре, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студенческой молодежи.

Как мы знаем, мотивация – это внутреннее побуждение человека к деятельности, способной удовлетворить его потребности. Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию [4].

Путь к эффективной, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации к физической культуре и спорту у студентов.

Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Приведем пример классификации А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности [4, с. 55]. Это мотивы, направленные на:

- ✓ высокий результат спортивной деятельности;
- ✓ удовольствие от процесса занятия спортом;

- ✓ самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
- ✓ общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- ✓ вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
- ✓ долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо».

Можно с уверенность сказать, что знание мотивационной сферы личности позволит готовить студента к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом. Практическое применение особенностей мотивации физической деятельности является важным этапом в формировании мотивов к занятиям физической культурой.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям осмысленный характер. Для этого необходимо овладение системой определенных умений и навыков, благоприятное психологическое состояние, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня физического и умственного потенциала студента. Этого можно добиться только тогда, когда педагог направляет свою деятельность на всестороннее развитие студента, грамотно сочетает все формы и методы воздействия на него, а также правильно организует время занятий.

Безусловно, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это многосложный процесс. Необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности студентов, применять на занятиях соревновательную деятельность, эстафеты, игровые виды спорта. Необходимо сформировать секции по интересам среди студентов: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, корригирующая гимнастика, плавание, легкая атлетика, занятия в тренажерном зале и т.д., для этого нужно учитывать интересы студентов, выявлять предпочитаемые ими виды физической активности.

Для студентов будет интересным и привлекательным проведение таких физкультурно-оздоровительных мероприятий, как: «День здоровья», туристические походы, военно-спортивные игры по типу «Зарницы» и многое другое, что заставит студентов проявить интерес к занятиям физической культурой.

Выше указанные мероприятия можно продолжать огромным списком. Главное, что в результате это позволит поднять уровень физического и психологического здоровья студентов и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базисом, способным помочь студенческой молодежи успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Помимо практических занятий физической культурой в ВУЗах введены теоретические занятия, на которых, в первую очередь, важно обратить внимание на формирование интереса у студентов к практическим упражнениям.

Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, мотивация играет важнейшую роль в увеличении здорового населения, в распространении здорового образа жизни, в массовости занятиями физической культурой и т.д. Физическая культура и спорт призваны обеспечить полное удовлетворение всех интересов студентов: теоретические знания должны определить основу представления здорового образа жизни, а практические занятия должны обеспечить основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Литература

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Белянчикова. – Саратов : Наука, 2009.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987.
3. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizi... (Дата обращения: 15.04.2016).
4. Мотивы и мотивация личности. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html (Дата обращения: 15.04.2016).
5. Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб.: С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.

References

1. Beljanicheva V. V. Formirovanie motivacii zanjatij fizicheskoj kul'turoj u studentov [Formation of motivation for physical training among students]. Saratov, Science Publ., 2009.
2. Il'in E. P. Psihologija fizicheskogo vospitanija [Psychology of physical education]. Moscow, Enlightenment, 1987.
3. Motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj v VUZe [Motivation of students for physical education at the university]. Available at: http: //cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizi ... (accessed 15.04.2016).
4. Motivy i motivacija lichnosti [Motives and motivation of the individual]. Available at: http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html (accessed 15/04/2016).
5. Nikolaev A. N. Metodika ocenki motivov sportivnoj dejatel'nosti [Method for assessing the motives of sports activities]. St. Petersburg, St. Petersburg. State. Acad. Fiz. Culture them. P. F. Lesgaft Publ., 2003, 55 p.

ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

PROCEDURE FORMATION OF VALUABLE ORIENTATIONS HEALTHY LIFESTYLE AT THE SENIOR SCHOOLBOYS

Тарасова Ирина Васильевна
магистрант
Орловский государственный университет им. И. С Тургенева
г. Орёл, Россия
Tarasova Irina Vasilyevna
graduate student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В исследовании формирования ценностных ориентаций в здоровом стиле жизни старших школьников автор уделила внимание изучению у них ценностных ориентаций. Дается характеристика компонентов, определяющих эффективность формирования ценностных ориентаций в здоровом стиле жизни.*

Abstract. *The study of the formation of value orientations in healthy lifestyle older students, the author paid attention to study them valuable orientations. The characteristic of the components that determine the efficiency of formation of value orientations in a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *физическая активность, стиль жизни, ценностные ориентации, здоровье, психофизическое здоровье.*

Keywords: *physical activity, life style, value orientation, health, physical and mental health.*

Основными стратегиями политики государства в области образования на данный момент являются обеспечение высокого качества образованности и сохранение здоровья человека. В «Национальной доктрине развития образования», «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года», отмечается, приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека, ответственно относящегося к собственному здоровью, формирование высокого уровня здоровья во всех его аспектах - духовном, психическом, физическом.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Всемирная организация здравоохранения даёт такое определение: «здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней».

Вызывает тревогу отношение к своему здоровью подрастающего поколения, образ и стиль жизни которого в дальнейшем будет определять уровень трудовых и социальных ресурсов населения, а значит и социально-экономическое, политическое, развитие общества. Основные направления

в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у подростков определенной системы ценностных ориентации.

Важнейшей задачей физического воспитания остается укрепление здоровья учащихся, формирования у них отношения к здоровью как ценности, создавать у школьников необходимые знания и умения о здоровье сберегающих технологиях.

Физическая активность - один из важных факторов здорового стиля жизни, она воздействует на человеческую деятельность, материальное благополучие общества, выбор ценностных ориентаций в поведении.

Важной составляющей успешно выполненной деятельности в физкультурно-спортивной деятельности выступают ценностные ориентации, ведущей составляющей ценностных ориентаций является мотивация.

Старшеклассники недооценивают значение физической активности и ведут малоподвижный образ жизни. У них не до конца сформировалась потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, наблюдается низкий уровень мотивации к здоровому стилю жизни (ЗСЖ), что приводит к падению уровня индивидуального здоровья, спаду в умственной и физической работоспособности, замедлению в физическом развитии и физической подготовленности выпускников школ [22].

Пониженный уровень ценностных ориентаций здорового стиля жизни у старшеклассников, несформированная потребность к занятиям физической культурой, бесспорно, вызвана слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Исходя из выше сказанного, важным становится значение поиска новых форм организации, средств и методов, способствующих эффективности реализации данного направления в школах.

Первоначально теория ценностей берет свое начало и развитее из философии, точнее, из ее направления – аксиологии наука о ценностях.

С начала 80-х годов XX века теория ценностей и ценностных ориентаций начинает проникать в область физической культуры и физического воспитания.

При изучении взаимосвязей ценностей и мотивов, следует обратить внимание на то, что мотивирует деятельность и поведение человека ценность.[10]

Ценность определяет главную позицию личности, отношение к самому себе и миру.

Ценность способствует стимулированию поведения и поступков, действует как важнейший фактор ценностных ориентаций [10].

Здоровье, являясь высшей ценностью, не может быть главным смыслом жизни, так как является условием, без которого невозможно достижение остальных важных ценностей.

Многочисленные исследования выявили много доказательств о том, что здоровье людей в большей степени зависит от стиля и образа жизни.

Так как понятие «здоровый образ жизни» в большей степени связано с духовной сферой индивида, для нее характерными свойствами является, способность чувствовать, представлять, осознавать, осмысливать, оценивать, вырабатывать отношение, это относить в большей степени к пониманию термина ЗОЖ, то есть определенное мировоззрение. Термин «здоровый стиль жизни» больше связан с деятельной стороной жизни индивида, возможно, такое определение: ЗОЖ - это мировоззрение, определяющее стиль (систему) поведения индивида, в данном случае - ЗСЖ. Со своей стороны, ЗСЖ, становясь

незаменимым атрибутом поведения человека, бесспорно, обеспечивает положительное влияние при формирование ЗОЖ в дальнейшем.

Выше изложенное показывает то, что здоровый стиль и образ жизни есть важнейшие факторы в сохранении и приумножении здоровья человека.

Опираясь на теорию деятельности, которую разработали Б. Г. Ананьев [4], С.Л. Рубинштейн [18], А.Н. Леонтьев [15], можно сделать следующий вывод, что личность может развиваться только в процессе деятельности. Вдобавок индивид не только себя реализует в деятельности, но и реализует конкретным образом, соответствуя своим жизненным ценностям [1]

Деятельность ценностно-ориентированная, отличается от обычной тем, что подразумевает участие ученика в педагогическом процессе, как полноправного субъекта. На начальном этапе (целеполагание), соответственно требованиям, исходящим от ценности, индивид принимает решение, для чего он совершает эту деятельность. На следующем этапе (осознание) осуществляется поиск решений: что следует предпринять, что бы реализовать данную ценность. На последнем этапе (осмысление) индивид осуществляет смысловые решения для овладения ценностью: т.е. как осуществить эту деятельность?

Концепция формирования отношения к здоровью как к ценности у старших школьников в процессе физического воспитания, заключаются в следующих положениях:

1. Психологическое и физическое здоровье личности обуславливается взаимосвязанными и дополняющими друг друга компонентами: поведенческим (здоровый стиль жизни) и мировоззренческим (здоровый образ жизни).

2. Добровольно и осознанно принятие личностью ценностей здорового стиля и образа жизни проявляется в процессе воплощения ценностных ориентаций к здоровью.

3. Отношение к здоровью как к ценности формируется в ходе ценностно-направленной физкультурно-оздоровительной деятельности, намерено организованной и органично включено в процесс физического воспитания старших школьников. Она обеспечивает формирование и гармоничность основных четырех компонентов ценностного отношения: разума, поведения, чувств, воли.

4. Ориентация ценностей на здоровья в ходе физического воспитания старших школьников выступает в качестве движущей и направляющей силы, стимулирующие волевые усилия личности для достижения поставленных целей - психофизическое здоровье.

Единство физического и психического состояния человека возможно достичь в ходе физического воспитания личности. Была разработана методика, способствующая формированию ценностных ориентаций к ЗСЖ, которую кратко можно представить, как двусторонний (учитель и ученик), целенаправленный психолого-педагогический процесс, организованный специально, ценностно-ориентированный (на здоровье), творческая деятельность, которого направлена на формирование и совершенствование своего физического и психического здоровья, в процессе осуществляется осознанное признание ЗОЖ, и активная волевая реализация ЗСЖ каждой личностью.

Создание ценностного отношения к здоровью подразумевает создание всех составляющих его компонентов. Становление поведенческого или

познавательного компонента не возможно без волевого управления. Эмоциональный компонент формируется в тесной взаимосвязи с когнитивным и поведенческим компонентом. Становление каждого из компонентов обладает своими специфическими задачами, средствами, методами.

Познавательный компонент формируется через приобретение учащимися соответствующих знаний. Старшеклассники учатся регулировать здоровье и контролировать свое состояние, подготовленность и развитие.

Главная задача при формировании эмоционального компонента - непрерывное сохранение у учеников ценностной ориентации на здоровье, ЗСЖ и ЗОЖ в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности. Становление происходит при помощи специальных оздоровительных технологий [13, 16], психотехнических методик [2, 3, 5, 9, 11, 12, 14, 17, 19] ментальных тренингов [23, 70, 73] обучаются вести контроль за своим психофизическим состоянием, корректировать его с учетом изменения условий жизнедеятельности, противостоять эффективно психическим стрессам.

Содержание некоторых из вышеперечисленных методик заключается в следующем:

Занятие-тренинг — это интенсивный способ обучения, обеспечивает высокую познавательную активность при освоении необходимых практических знаний и умений. Увеличение интенсивности учебного процесса обеспечивается благодаря объединению педагогического и психологического знания, и новой формой обучения: учебно-тренировочной группы.

Психотехника рефлексия – позволяет получить новые знания о себе.

Большая часть программ, направление которых ориентированно на саморазвитие человека, в своей основе содержат четыре способа самопознания и саморегуляции:

1.Релаксация - физическое и психическое расслабление. Цель подготовить тело и психику к деятельности, освободиться от излишнего нервного напряжения.

2. Концентрация. Цель - сосредоточить сознание на определенном объекте своей деятельности.

3. Визуализация. Цель - создать внутренние образы в сознании человека.

4. Самовнушение. Цель - создать установки, воздействующие на подсознательные механизмы психики. [21].

В процессе исследований формирования устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни П.В. Бундзен выявил тот факт, что оздоровительный эффект физических упражнений, нацеленный на укрепление психического здоровья, может быть значительно усилен за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренингов [6]. Результатом стала концепция развивающей психофизической тренировки - ментального тренинга. Суть концепции заключается в использовании взаимообогащающего эффекта физических упражнений и психотренинга для гармоничного развития личности. На основании данной концепции была разработана система интегративной тренировки (ИПФТ).

Исследования ИПФТ показали свою эффективность в усилении оздоровительного эффекта физических упражнений, повышении мотивации к занятиям физической культурой. [6, 7].

При помощи физических упражнений формируются все компоненты ценностного отношения к здоровью.

Опираясь на все изложенное, можно сформулировать следующие подходы и методические принципы, предлагаемые при организации и проведении процесса физического воспитания, направленного на формирования ценностных ориентаций к ЗСЖ.

1. Реализация личностно-деятельностного подхода при организации и

проведении процесса физического воспитания, так как без деятельности физическое воспитание не возможно.

2. Осуществление физического воспитания посредствам активной познавательно-преобразующей позиции личности ученика, создаваемые через вовлечение его в созидательную, творческую, ценностно-ориентированную физкультурно-оздоровительную деятельность по формированию и улучшению своего психофизического состояния, и становление потребности в ЗСЖ.

3. Гуманизация процесса физического воспитания посредствам перехода от нормативного метода оценки двигательной подготовки учащихся к методу прогрессирующего психофизического развития.

4. Демократизация физического воспитания заключается в свободе выбора форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Вкладывание мировоззренческого характера при формировании познавательного компонента физического воспитания.

6. Использование самых эффективных методик

7. Осуществление принципа единства и целостности в ходе формирования познавательного, эмоционального, поведенческого и волевого компонентов у старшеклассников.

Применение ИПФТ в МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа» Орловского района Орловской области позволило добиться изменений ценностных ориентаций в старших классах, существенно изменить стиль поведения школьников

В качестве главного результат эксперимента по формированию ценностных ориентаций к ЗСЖ выступил факт того, что «здоровье» как ценность абсолютно у всех исследуемых входило в иерархическое ядро их личной структуры ценностных ориентаций.

Проводя анализ результатов, полученных при изучении поведенческой составляющей отношений учащихся старших классов к здоровью в конце исследования, можно отметить следующее:

1. Значительно выросли показатели отношения без исключения ко всем составляющим ЗСЖ.

2. Разница показателей отношения к составляющим ЗСЖ в конце эксперимента и в его начале является статистически достоверной. Самый больший прирост в баллах был получен у определяющего компонента ЗСЖ - двигательной активности

3. Самую большую инертность в становлении поведенческого отношения были получены у тех составляющих ЗСЖ, связанных с привычками человека, их формирование нужно проводить в более раннем возрасте.

4. Значимый прирост в показателях отношений к составляющим ЗСЖ, как использование психорегуляции и использование методов самоконтроля

и контроля за состоянием своего здоровья, говорят о эффективно формирующемся когнитивном компоненте ценностного отношения.

В процессе педагогического исследования, которое проводилось на базе МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа» Орловского района Орловской области, были выявлены следующие результаты:

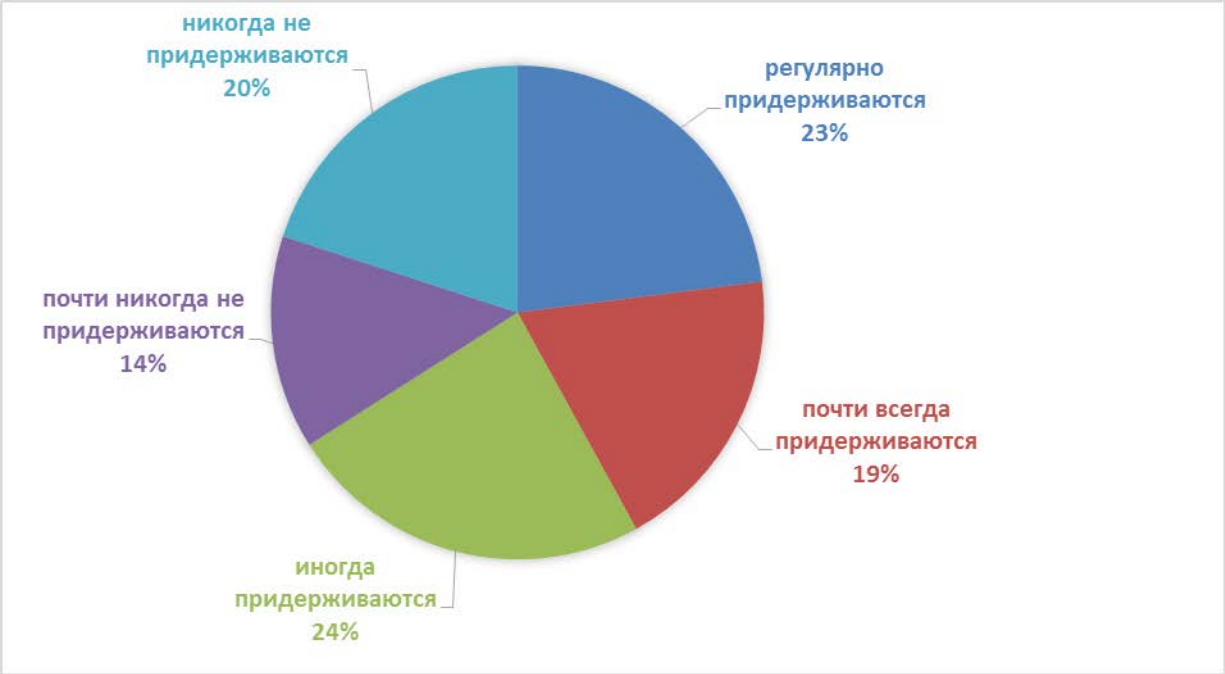

Рис.1. Отношение старшеклассников к составляющим ЗСЖ в начале эксперимента

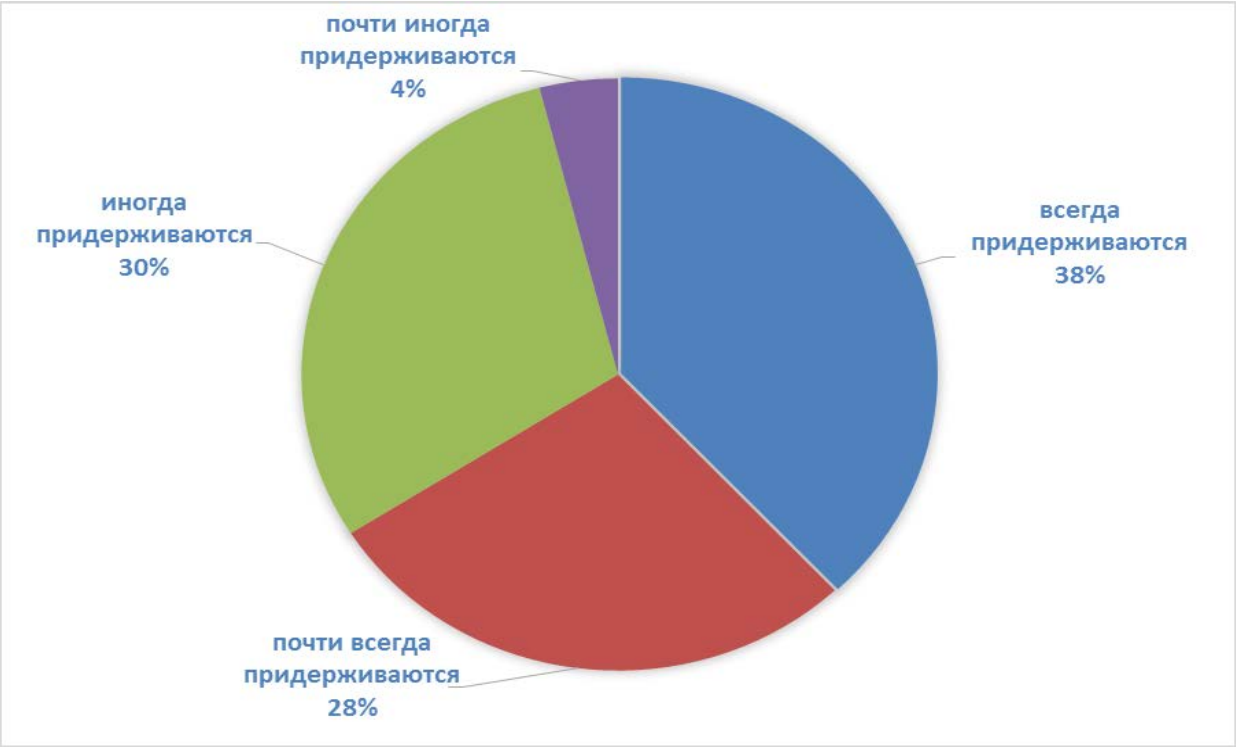

Рис. 2. Отношение старшеклассников к составляющим ЗСЖ в конце эксперимента.

Таким образом, количество старшеклассников, приобщенных к регулярным занятиям физической культурой составило в конце эксперимента 66% или 2/3 от общего числа.

Выявлен значительный рост интеллектуального потенциала старшеклассников в сфере знаний о ЗСЖ.

На основании изложенного выше, можно сделать вывод, что выбранные средства и методы, формы организации физического воспитания оказали положительное влияние на формировании ценностных ориентаций к ЗСЖ.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. - М.: Наука, 2011. -337 с.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. - М.: ФиС, 2012. – 72 с.
3. Алиев Х. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции / Х. Алиев. - М.: Молодая гвардия, 2010. - 223 с.
4. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. - В 2-х т. – Т.2. - М.: Педагогика, 2011. – 232 с.
5. Астапов В. М. Педагогу о психическом здоровье учащихся / В. М. Астапов. - М.: Педагогика, 2012. – 39 с.
6. Бундзен П. В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения / П. В. Бундзен, О. М. Евдокимова, Л.-Э. Унееталь // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 8. -С. 57-63.
7. Бундзен П. В. Теоретико-экспериментальное обоснование развития технологии ментального тренинга / П. В. Бундзен, Л.-Э. Унееталь // Вестник Балтийской академии. Вып. 11, 2007.-С. 7-14.
8. Бундзен П. В. Теоретико-экспериментальное обоснование развития технологии ментального тренинга / П. В. Бундзен, Л.-Э. Унееталь // Вестник Балтийской академии. Вып. 11, 2013. - С. 7-14.
9. Гаджиева Н. М. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева. -Екатеринбург, 2010. – 142 с.
10. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности / Я. Гудечек // Психология личности в социалистическом обществе. - М. : Наука, 2009. - С. 102-109.
11. Данилова В. Л. Как стать собой: психотехника индивидуальности / В. Л. Данилова. - М., 2008. – 74 с.
12. Иванченко В. А. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого / В. А. Иванченко, А. М. Иванченко, Т. П. Иванченко. - СПб., 2014. -91 с.
13. Коростелев Н. Б. Слагаемые здоровья / Н. Б. Коростелев // Знание. Сер. ФиС, - 2010. - №2. – 80 с.
14. Леви В. Искусство быть собой / В. Леви. - М., 2011. – 135 с.
15. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. -М.: Политиздат, 2012. – 304 с.
16. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления / Г. П. Малахов. - СПб., 2009. – 136 с.
17. Попова Т. В. Оздоровительные психофизические упражнения / Т. В. Попова. - СПб., 2010. – 177 с.
18. Рубинштейн С. Л. Проблемы обшей психологии / С. Л. Рубенштейн. - СПб.: Питер, 2013. – 713 с.

19. Рувинский Л. И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли / Л. И. Рувинский. - М.: Знание, 2013. – 43 с.

20. Соловьев Г. М. Организационно-технологическая модель физкультурного воспитания детей и учащейся молодежи // Физическая культура - основа здорового образа жизни: Мат. Российской научно-практ. конф. -Самара, 2010. - С. 33-35.

21. Сухомлинский В. А. О воспитании В. А. Сухомлинский. – М.: Педагогика, 2011. – 225 с.

22. Тарасова И. В. Методика формирования ценностных ориентаций здорового стиля жизни у старших школьников / И. В. Тарасова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. - №3. - С. 46.

23. Унесталь Л.-Э. Психические навыки для спорта и жизни / Л.-Э. Унесталь. - СПб., 2012. - С. 29-35.

References

1. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Dejatel'nost' i psihologija lichnosti [Activities and psychology of personality]. Moscow, Nauka, 2011, 337 p.

2. Alekseev A. V. Sebja preodolet' [Overcoming yourself]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2012, 72 p.

3. Aliev X. Kljuch k sebe: Jetjudy o samoreguljacii [The key to yourself: Studies on self-regulation]. Moscow, Young Guard Publ., 2010, 223 p.

4. Anan'ev B. G. Izbrannye psihologicheskie Trudy [Selected Psychological Works]. In 2 toms. T. 2. Moscow, Pedagogy, 2011 232 p.

5. Astapov V. M. Pedagogu o psihicheskom zdorov'e uchashhihsja [Teacher about the mental health of students]. Moscow, Pedagogy, 2012, 39 p.

6. Bundzen P. V., Evdokimova O. M., Uneetal' L.-Je. Sovremennye tehnologii ukreplenija psihofizicheskogo sostojanija i psihosocial'nogo zdorov'ja naselenija [Modern technologies of strengthening the psychophysical state and psychosocial health of the population]. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2014, no. 8, pp. 57-63.

7. Bundzen P. V., Uneetal' L.-Je. Teoretiko-jeksperimental'noe obosnovanie razvitija tehnologii mental'nogo treninga [The theoretical and experimental substantiation of the development of the technology of mental training]. Vestnik Baltijskoj akademii - Bulletin of the Baltic Academy. Issue. 11, 2007, pp. 7-14.

8. Bundzen P. V., Uneetal' L.-Je. Teoretiko-jeksperimental'noe obosnovanie razvitija tehnologii mental'nogo treninga [The theoretical and experimental substantiation of the development of the technology of mental training]. Vestnik Baltijskoj akademii - Bulletin of the Baltic Academy. Issue. 11, 2013, pp. 7-14.

9. Gadzhieva N. M. Osnovy samosovershenstvovanija: Trening samosoznanija [The fundamentals of self-improvement: Self-awareness training]. Ekaterinburg, 2010, 142 p.

10. Gudechek Ja. Cennostnaja orientacija lichnosti [Value Orientation of the Personality]. Psihologija lichnosti v socialisticheskom obshhestve [Psychology of the Individual in a Socialist Society]. Moscow, Nauka Publ., 2009, pp. 102-109.

11. Danilova V. L. Kak stat' soboj: psihotehnika individual'nosti [How to become

yourself: psychotechnics of individuality]. Moscow, 2008, 74 p.
12. Ivanchenko V. A., Ivanchenko A. M., Ivanchenko T. P. Sverhzdorov'e i uspeh v biznese dlja kazhdogo / V. A. Ivanchenko, [Supersatisfaction and success in business for everyone]. St. Petersburg, 2014, 91 p.
13. Korostelev N. B. Slagaemye zdorov'ja [Health Components]. Knowledge. Ser. Physical culture and sports, 2010, no.2, 80 p.
14. Levi V. Iskusstvo byt' soboj [The art of being yourself]. Moscow, 2011, 135 p.
15. Leont'ev A. N. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat Publ., 2012, 304 p.
16. Malahov G. P. Sozdanie sobstvennoj sistemy ozdorovlenija [Creation of the own system of recovery]. St. Petersburg, 2009, 136 p.
17. Popova T. V. Ozdorovitel'nye psihofizicheskie uprazhnenija [Improving psychophysical exercises]. St. Petersburg, 2010, 177 p.
18. Rubinshtejn S. L. Problemy obshej psihologii [Problems of general psychology]. St. Petersburg, Peter Publ., 2013, 713 p.
19. Ruvinskij L. I. Samovospitanie chuvstv, intellekta, voli [Self-education of feelings, intellect, will]. Moscow, Znanie Publ., 2013, 43 p.
20. Solov'ev G. M. [Organizational-technological model of physical education of children and students of youth]. Fizicheskaja kul'tura - osnova zdorovogo obraza zhizni: Mat. Rossijskoj nauchno-prakt. konf. –Samara [Physical culture - the basis of a healthy lifestyle: Materials Russian scientific-practical. Conferense]. Samara, 2010, pp. 33-35.
21. Suhomlinskij V. A. O vospitanii [About education]. Moscow, Pedagogika, 2011. 225 p.
22. Tarasova I. V. Metodika formirovanija cennostnyh orientacij zdorovogo stilja zhizni u starshih shkol'nikov [The method of formation of value orientations of a healthy lifestyle in senior schoolchildren]. Fizicheskoe vospitanie i detsko-junosheskij sport - Physical education and children's and youth sports, 2016, no. 3, pp. 46.
23. Unestal' L.-Je. Psihicheskie navyki dlja sporta i zhizni [Psychic skills for sports and life]. St. Petrsburg, 2012, pp. 29-35.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭКО-ТУРИЗМА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА

THE APPLICATION OF ECO-TOURISM IN TRAINING STUDENTS OREL STATE UNIVERSITY NAMED AFTER I. S. TURGENEV

Казакова Екатерина Игоревна
Соискатель
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kazakova Ekaterina Igorevna
applicant
Department «Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
Head Department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время экотуризм является важным ключом в подготовке студентов. Организованный туристический клуб «Траверс» помогает развивать студентам профессиональные качества и бережно относится к природной среде. В работе показано исследование профессиональных качеств студентов, занимающихся в клубе, в течение учебного года.*

Abstract. *Currently, ecotourism is an important key to preparing students. Organized tourist club Travers helps to develop students with the professional quality and care for the natural environment. The paper shows the study of the professional qualities of the students involved in the club, during the school year.*

Ключевые слова: *экотуризм, подготовка, студенты, качества, туристический клуб.*

Keywords: *ecotourism, training, students, quality, tourist club.*

В настоящее время актуальным становится проблема охраны природной среды от воздействия людей, которые загрязняют и негативно относятся к природным ресурсам. Туризм – это одна из важнейших сфер деятельности современной экономики, нацеленная на удовлетворение потребностей людей и повышение качества жизни населения. При этом в отличие от многих других отраслей туризм не приводит к истощению природных ресурсов.

В Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева в туристическом клубе «Траверс» рассматривают такие виды туризма, которые подразумевают хорошее отношение к природе, не нанося ей ущерб. Это эко-туризм.

Экологический туризм — это такой вид туризма, который выражается в активном времяпрепровождении человека в природной среде не только с использованием ее рекреационных, познавательных и иных возможностей, но и с учетом ее сохранения и приумножения [1]. Основная идея экологического туризма – это, прежде всего, забота об окружающей природной среде, которую используют в туристских целях. Именно такое использование богатств природы в сочетании с воспитанием любви к ней и утверждением важности ее защиты является отличительной чертой экологического туризма [3].

В туристическом клубе: экотуризм — «ответственное путешествие в природные зоны, области, сохраняющее окружающую среду и поддерживающее благосостояние местных жителей» [2]. Для этого члены клуба используют десять заповедей эко туриста:

1, Помнить, что Земля у нас одна, и она уязвима.

2. Можно фотографировать и оставлять только следы за собой.

3. Уважать жителей того региона, куда ты попал во время экскурсий.

4. Культура региона важна, нужно перед походом или экскурсией изучать ее.

5. Брать в поход и на экскурсии изделия, подвергающие опасности окружающую среду.

6. Важно поддерживать программы по защите природы и окружающей среды.

7. Применять методы сохранения защите природы и окружающей среды.

8. В походе если есть тропа, следовать по ней.

9. Следовать инструкциям организаций, которые содействуют защите природы и окружающей среды.

10. Путешествовать и быть ответственными за чистоту природы и окружающей среды.

В туристическом клубе выделяются пять критериев, которым должен соответствовать экологический туризм. Эко-туризм должен быть [5]:

1) обращённым к природе и основанным на использовании преимущественно природных ресурсов;

2) не наносящим ущерба или минимизирующим ущерб среде нашего обитания, т.е. экологически устойчивым;

3) нацеленным на экологическое образование и просвещение, на формирование отношений равноправного партнёрства с природой;

4) заботящимся о сохранении местной социокультурной сферы;

5) экономически эффективным и обеспечивающим устойчивое развитие тех

районов, где он осуществляется.

Во время занятий в клубе проводились тренинги, занятия об окружающей природе, о туристской технике. В клубе «Траверс» мы провели исследование профессионально-значимых качеств, которые мы выделили в своем исследовании, у студентов в начале и в конце учебного года. Мы применяли бланковые опросники, по которым выставлялись баллы. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка сформированности профессионально-значимых качеств у студентов (в баллах)

№	Показатели	В начале года	В конце года
1	Адекватная самооценка	3,3 ± 0,1	6,7 ± 0,2
2	Любовь к природе и окружающей среде	3,1 ± 0,2	7,0 ± 0,3
3	Самостоятельность в принятии решений	4,1 ± 0,2	6,9 ± 0,2
4	Решительность в сложных ситуациях	2,9 ± 0,2	6,1 ± 0,2
5	Трудолюбие	2, 7± 0, 4	7,7± 0,3
6	Эмоциональная устойчивость	3,2± 0,3	6,2± 0,3
7	Технология организации туристских мероприятий	3, 3± 0,3	5,3± 0,3

Нужно отметить, благодаря занятиям в клубе «Траверс» показатели улучшились. Данные достоверны.

Правильно организованные занятия благотворно влияют на студенческую молодежную среду. Студенты клуба с удовольствием участвуют в уборке территории, помогают городу и области наводить экологический порядок. Они также ходят в походы, велопоходы по памятным местам.

Экологический туризм интегрирует современные подходы к формированию устойчивого природно-ориентированного туризма, включающие аспекты формирования информационной и образовательной работы со студентами, школьниками и населением [4]. Развитие экологического туризма неразрывно связано с экологическим просвещением, формированием экологической культуры и экологического мышления, бережного к природе отношения.

Литература

1. Дроздов А. В. Эколого-туристский потенциал: определение, компоненты, оценка / А. В. Дроздов // Актуальные проблемы туризма. – 2010. – № 4. – С. 12-23.

2. Мамаева Н. Н. Экологический туризм: определение понятия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:/ecoinf.uran/content/1intro/part2 (дата обращения 03.09.2017).

3. Моралева Н. В. Экологический туризм в России / Н. В. Моралева // Охрана дикой природы. - 2008. – № 3. – С. 51-54.

4. Панов И. Н. Экологический туризм / И. Н. Панов // География. — 2000.

— №45. – С. 121-126.
5. Тарасенок А. Виды экологического туризма / А. Тарасюк // Туризм и отдых. – 2000. — №21. – С. 89-95.

References

1. Drozdov A. V. Jekologo-turistskij potencial: opredelenie, komponenty, ocenka [Ecological-touristic potential: definition, components, estimate]. Aktual'nye problemy turizma - Actual problems of tourism, 2010, no. 4, pp. 12-23.
2. Mamaeva N. N. Jekologicheskij turizm: opredelenie ponjatija [Ecotourism: the definition of]. Available at: http:/ecoinf.uran/content/1intro/part2 (accessed 14.09.2017). (In Russian).
3. Moraleva N. V. Jekologicheskij turizm v Rossii [Ecological tourism in Russia]. Ohrana dikoj prirody – Wildlife, 2008, no. 3, pp. 51-54.
4. Panov I. N. Jekologicheskij turizm [Eco-tourism]. Geografija – Geography, 2000, no. 45, pp. 121-126.
5. Tarasenok A. Vidy jekologicheskogo turizma [Types of ecological tourism]. Turizm i otdyh - Tourism & leisure, 2000, no. 21, pp. 89-95.

РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО, СУБКУЛЬТУРНОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ДВИЖЕНИЯ «ВОРКАУТ» В Г. НОВОКУЗНЕЦКЕ

DEVELOPMENT OF YOUTH, SUBCULTURAL SPORTS BY EXAMPLE MOVEMENT WORKOUT IN THE CITY OF NOVOKUZNETSK

Комяков Олег Сергеевич
Директор института физической культуры, здоровья и спорта «Современные системы спортивной подготовки»
Сибирский государственный индустриальный университет
г. Новокузнецк, Россия

Komyakov Oleg Sergeevich
Director of the Institute of physical culture, health and sports "Modern systems of sports training"
Siberian State Industrial University
Novokuznetsk Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена исследованию существующей практики проведения соревнований в городе Новокузнецке по одному из молодежных направлений субкультурного спорта – workout. Проанализированы основные соревновательные практики, используемые при проведении мероприятий различного уровня, выявлены основные факторы, привлекающие молодежную аудиторию к занятию данным направлением.*

Abstract. *This article is devoted to the study of the existing practice of conducting competitions in the city of Novokuznetsk on one of the youth trends in subcultural sport - workout. The main competitive practices used in conducting events at various levels have been analyzed, and the main factors that have attracted young people to engage in this area have been identified.*

Ключевые слова: *воркаут, молодежь, здоровый образ жизни, дворовый спорт.*

Keywords: *workout, youth, a healthy lifestyle, domestic sport.*

В настоящее время большую популярность среди молодежи завоевывает здоровый образ жизни. Развитие и популяризация данного направления идет в первую очередь от самих ребят, занимающихся, так называемыми дворовыми видами спорта, таких как воркаут, паркур, кроссфит, скейтинг, уличный брейк и др.

Поддержка таких направлений молодежного спорта от органов власти несет явный, позитивный эффект, способствует выводу сложившихся молодежных коллективов из тени и вовлечение их в позитивные перемены, как в развитии молодежных субкультур, так и воспитании через данные направления достойных спортсменов по уже признанным видам спорта.

WORKOUT (воркаут) — одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, которая включает в себя выполнение упражнений на уличных спортплощадках с собственным весом. Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список таковых WORKOUT на данном этапе пока не входит.

Точно и понятно определить, что такое воркаут – сложно. Единой его классификации на сегодняшний момент нет, различные авторы трактуют его с довольно существенными отличиями, но суть это не меняет, как и пользу от его развития. Неважно и где и как появился воркаут, самое главное его доступность и весомые результаты, которых достигают люди, посвятившие себя этому занятию, делают его все более популярным как среди молодежи, так и более возрастной категории.

Проблема исследования:

Возрастающая популяризация субкультурного молодежного спорта, востребованность подрастающего поколения к проведению соревновательных мероприятий и явная недостаточность подготовки судей, а также наличие различных практик проведения соревнований не позволяет унифицировать данное направление.

Цель исследования:

Анализ развития молодежного движения воркаут и проведения соревнований на примере города Новокузнецка.

Задачи исследования:

Рассмотреть опыт развития молодежной субкультуры «Воркаут» на примере команды города Новокузнецка.

Провести анализ соревновательной практики, сложившейся в городе и подготовить предложения по ее унификации.

Выявить основные факторы, привлекающие молодежь к данному виду.

Основные методы исследования:

- наблюдение;
- анализ и обобщения материалов по направлению «Воркаут», в том числе интернет пространства и положений по проведению соревнований по воркауту различного уровня, проводимых в городе Новокузнецке с 2013 по 2017 год;
- анкетирование участников соревнований.

Исследование проводилось в период с 2014 по 2017 год.

Многие ребята занимались спортом на турниках построенных самостоятельно во дворах своих домов еще во времена СССР. Однако само понятие WORKOUT пришло к нам из – за океана. Еще в начале 90-х годов в США получило развитие направления спортивных занятий под названием Calisthenics, при котором для тренировок в основном использовался вес собственного тела. С возникновением интернета ролики с занятиями стали распространяться по всему миру находя своих поклонников. Датой возникновения

самого Workout(а), как отдельного направления, принято считать - 2008 год. В городе Новокузнецке данное направление официально появилось со строительством первой, городской воркаут - площадки по ул. Хитарова и проведением первых городских соревнований летом 2014 года. Группа молодых людей, увлекающихся турниками нашли поддержку в Комитете по делам молодежи города и совместными усилиями при поддержке руководителя города за три года добились впечатляющих результатов.

- 2014 г. – первые городские соревнования на приз Главы города С.Кузнецова;
- с 2015 года ежегодные городские соревнования на кубок СГК и кубок «Kenguru Siberia».
- 2015 г. – открытый чемпионат по воркауту Кемеровской области на приз Главы города;
- 2016 г. – Чемпионат Сибири на приз Главы города;
- 2017 год – проведение в рамках молодежного фестиваля «Синергия» месячника воркаута с участием в финале 6 команд районов города Новокузнецка.

За три года на территории города было построено 15 специализированных площадок для занятий уличным фитнесом. Крупные предприятия, такие как «Евраз», «Русал», «Сибирская генерирующая компания», «Новокузнецкий завод ферросплавов» активно подключились к данному процессу и в городе появились именные площадки данных предприятий. Количество молодежи, увлеченных данным направлением неуклонно растет. В 2017 году при проведении соревнований было зарегистрировано рекордное количество участников – 72 человека выступали только в финальном этапе, а в рамках проводимого «Дня воркаута» в составе молодежного фестиваля «Синергия» приняло участие более 300 человек.

По итогам работы в городе появилась команда воркаутеров, которая сегодня уже на профессиональном уровне представляет город Новокузнецк на мировой арене. Неоднократно ребята привозили призовые места с соревнований различного уровня. В этом году член команды «Unlimited Siberia» Влад Шарафиев прошел отбор на этап кубка мира, который будет проходить в Калининграде, а лидеры городского движения - Лихачев Сергей и Носов Александр представляют город в федерации воркаута России.

Проведя анализ развития городской команды, мы отчетливо видим, как из разрозненной группы увлекающихся ребят сформировался коллектив, способный организовать и провести соревнования любого уровня.

Рассмотрим соревновательную практику на примере соревнований проводимых в городе за период 2014-2017 гг.

Первые соревнования проводились летом 2014 года по трем дисциплинам: фристайл, подтягивание на перекладине с отягощением - у мальчиков и поднятие туловища из положения лежа - у девочек. Общее количество участников принявших участие составило более 100 человек, из которых 70% были девушки.

Фристайл – участник соревнований за определенный промежуток времени демонстрирует комплекс определенных элементов. Оцениваются следующие составляющие:

- сложность элемента;

- динамика исполнения;
- связующие элементы;
- четкость исполнения статических элементов;
- артистичность исполнения.

Судейская коллегия, состоящая обычно из нечетного числа человек по 10-ти бальной шкале и основным составляющим выступления оценивает участников, и заносит набранное количество баллов в судейский протокол. Определение победителей происходит по сумме набранных баллов.

Подтягивание на перекладине с отягощением – одна из дисциплин на силу и выносливость. Выполняется на высокой перекладине с прикреплением к поясу спортсмена гири с определенным весом. Подтягивание осуществляется по правилам выполнения упражнения «подтягивание на перекладине».

Поднятие туловища из положения лежа является базовым упражнением, которое включено в нормативы сдачи норм ГТО. Проводится либо с установленным лимитом времени, либо без оного. Победитель определяется большим количеством исполненного упражнения, при нарушении установленных правил выполнения упражнения судья не включает попытку в итоговый результат.

В 2015 году в городе при поддержке «Сибирской генерирующей компании» появилась большая площадка с профессиональными тренажерами фирмы «Кенгуру ПРО» для занятий уличным фитнесом. И летом в городе был организован Первый открытый чемпионат Кемеровской области с участием лучших спортсменов Кузбасса и гостей из соседних регионов. Чемпионат проводился по формату «Фристайл». Судили Чемпионат приглашенные гости из Томска и Новосибирска.

В 2016 году, при проведении уже Чемпионата Сибири, было решено поменять формат проведения соревнований и включить такой вид состязаний как –«батл».

Кроме воркаутеров из Кузбасса бороться за Кубок Сибири приехали спортсмены из Омска, Томска, Челябинска, Абакана, Новосибирска, Кемерова. Всего на соревнование были отобраны 16 участников, в том числе четыре спортсмена из Новокузнецка.

Батл – вид состязаний в дисциплине «Воркаут». По жеребьевке участников батла составляется сетка соревнований, которая включает в себя «Основную» составляющую и так называемую «Лузерную», в которую переходят участники, проигравшие батл в «Основной». Это делается для того, чтобы дать возможность участникам более полно показать свою подготовку и в случае досадной ошибки в основном батле иметь возможность продолжить соревнование.

Каждый участник батла имеет возможность 2-х выходов по одной минуте для демонстрации своих умений. По окончанию выступления судейская бригада принимает решение и выигравший переходит в следующую турнирную таблицу, а проигравший попадает в сетку «Лузеров», где может попытать свои силы еще раз и при благоприятных обстоятельствах попытаться стать чемпионом.

Кроме того, по итогам Чемпионата каждый участник мог принять в соревнованиях на установку рекорда Сибири. Для «Рекорда» были выбраны следующие дисциплины:

- выход с силой на две руки;

- удержание флажка на шведской стенке.

Флажок – горизонтальное размещение тела спортсмена в упоре на шведской стенке на прямых руках.

Выполнение упражнений судилось по правилам, установленных федерацией воркаута России, к зачету принимались только выполненные с идеальной чистотой попытки. Требования были настолько серьезные что, не смотря на достаточно высокую подготовку спортсменов «Рекорд Сибири» в дисциплине «выход с силой на две руки» установил спортсмен из г. Челябинска Миначев Руслан с результатом -11 раз принятых к зачету, а в дисциплине «флажок» Николай Фаевский (г. Новосибирск) удерживал флажок - 23 секунды.

2017 году в преддверии 400- летия со дня образования города Новокузнецка было принято решения о массовом вовлечении молодежи в соревновательный процесс. Для чего в рамках молодежного фестиваля «Синергия» был организован месячник воркаута с использованием имеющихся площадок во всех районах города.

По итогам, которого состоялись финальные состязания районных команд. Для расширения возможности участников были выбраны основные, базовые элементы воркаута, выделены возрастные группы по трём возрастным категориям: до 14 лет, от 15 до 20 и от 21 до 35 и проведено гендерное разделение участников по видам. Мальчики – юноши – мужчины: подтягивание на высокой перекладине и разгибание рук в упоре на брусьях. Девочки-девушки-женщины: подтягивание на низкой перекладине и поднятие туловища из положения лежа.

Несмотря на это на площадку пришло много желающих участвовать вне командного зачёта, в том числе люди, выходящие за рамки 35-летнего возраста, что еще раз показало желание горожан вести здоровый образ жизни.

Основные задачи, которые ставились при организации данного мероприятия:

- популяризация силовых тренировок с собственным весом как доступной и эффективной формы физического развития;

- популяризация мирового молодежного движения Street Workout, как идеологии, направленной на физическое и духовное развитие, отказ от вредных привычек, стремление к общей цели в создании нового морального облика общества.

- создание мотивации к регулярным занятиям и спортивным достижениям для начинающих спортсменов и молодого поколения.

Основное информирование участников и болельщиков осуществлялось через социальную группу «ВКонтакте», официальные сайты Комитета по делам молодежи и администрации города Новокузнецка, теле и радиокомпании города, газеты «Новокузнецк» и «Кузнецкий рабочий». Судейство соревнований взяли на себя представители городской команды и члены федерации воркаута России.

Результаты исследования.

Проанализировав возрастные критерии участников соревнований можно сказать, что интерес к данному направлению начинает проявляться у ребят в возрасте 7-9 лет, серьезно заниматься начинают уже более старшие –

17-22 лет. Победители соревнований, рассматриваемых в нашей статье ребята в возрасте 20 – 25 лет.

При проведении социологических опросов, было обследовано более 50 участников соревнований различного уровня. Что характерно в число респондентов попали практически все категории молодежи - это и студенты высших и профессиональных учебных заведений, работающая молодежь и, конечно же, учащиеся образовательных школ. Основные причины, которые побудили их, заняться воркаутом стали:

- доступность оборудованных площадок;
- модность культивирования здорового образа жизни;
- физическая привлекательность и красота тренированного тела;
- общение и времяпровождения с людьми близкими по духу.

Такая характерная черта воркаута – как совместная тренировка спортсменов, достигнувших определенных результатов и новичков, впервые пришедших на занятия, несет в себе не только коммуникативный процесс, но и возможность передачи опыта и методик проведения тренировок, что, безусловно, является важной мотивирующей составляющей развития, особенно в ситуации завышенной ценовой политики фитнес клубов и спортивных залов. Основной недостаток, который отметили респонденты – сезонность тренировочного процесса на уличных площадках.

За 4 года развития воркаута в Новокузнецке более трети респондентов отметили, что воркаут стал для них определенной ступенью для занятий уже профессиональным спортом и тренерской работой.

При опросе был задан вопрос «должен ли воркаут стать официальным спортом?» мы получили неожиданно противоречивые ответы:

Треть респондентов ответили - безусловно;

Треть, что для них не важно, признанный ли это спорт, они занимаются этим, потому что этим интересно с точки собственного развития;

Треть хотела бы, но боится сильной регламентации и бюрократизации процесса.

Выводы:

Рассмотрев сложившуюся практику проведения соревнований по воркауту в г. Новокузнецке, а так же историю развития данного движения мы пришли к выводу:

У молодежи есть повышенный интерес к данному виду, а поддержка органов власти позволяет вывести соревновательную практику на достаточно высокий уровень. Кроме того, движение воркаут способно формировать активные группы молодых людей, объединенные общими идеями по развитию физической культуры и спорта, здорового образа жизни на которые могут опереться органы по работе с молодежью и спортивные комитеты муниципальных образований в рамках реализации воспитания молодежи.

В рамках организации соревновательного процесса можно рекомендовать используемые практики на соревнованиях, проводившихся в городе. Тем более что опыт организации и проведения данных мероприятий показал эффективность и востребованность подобных направлений в рамках реализации молодежной политики.

Литература

1. Street workout - Yовокузнецк, unlimited Siberia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/nvkz.workout. (дата обращения 18.10.2017).

2. Федерация воркаута России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/fwrussia (дата обращения 18.10.2017).

3. Федерация воркаута России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rswf.ru/ (дата обращения 18.10.2017).

References

Street workout - Yovokuzneck, unlimited Siberia [Street workout - Yovokuznetsk, unlimited Siberia]. Available at: https://vk.com/nvkz.workout. (accessed October 18, 2017).

2. Federacija vorkauta Rossii [Federation vorkauta of Russia]. Available at: https://vk.com/fwrussia (accessed 18.10.2017).

3. Federacija vorkauta Rossii [Federation vorkauta of Russia]. Available at: http://www.rswf.ru/ (accessed 18.10.2017).

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF TOURIST

***Ветков Николай Ефи**мович*
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия

Vetkov Nikolai Efimovich
head of department of «Physical education»
Middle Russian management Institute-branch Russian academy of national economy and public administration, Orel, Russia

Аннотация: *В статье рассказывается о технической и тактической подготовки туриста для успешного и безопасного прохождения каких-либо препятствий, встречающихся в процессе туристической деятельности.*

Ключевые слова: *Техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, турист, тренер, личностные качества.*

Ради безопасности в процессе туристической деятельности важно выполнять технико-тактические задачи.

Техническая подготовка туриста - овладение техникой передвижения и преодоления естественных препятствий в различных видах туризма.

Усвоение технических приемов движения, страховки и самостраховки в пешеходных прогулках и походах происходит в процессе выполнения специальных упражнений:

- передвижение по крутым тропам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная расстановка ног);
- отработка приемов преодоления невысоких препятствий (камни, поваленные деревья);
- преодоление кустарников;
- продвижение травянистыми, заснеженными и осип-ими склонам (подъем, спуск);
- передвижения по заболоченной местностью (по кочкам);
- переправы через препятствия (через ручей по бревну);
- страхование и самострахование, вязание доступных детям узлов.

В подготовке туристов к лыжным прогулкам главным является обучение и совершенствование техники хождения на лыжах, подъемов, спусков, поворотов, торможения.

Тактическая подготовка туриста - способность совершать целенаправленные действия, которые обеспечивают эффективное решение как общих, так и индивидуальных задач в походе, а также гарантируют безопасность всех участников.

Различают групповую и индивидуальную тактику. Задачи группового характера решают как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте (изменение плана похода, организация вынужденных привалов, перераспределение обязанностей между участниками похода и тому подобное). На групповую тактику и возможную необходимость ее корректировки влияют изменения погодных условий, травма или заболевание какого-либо из участников, неудовлетворительное (физический или психологический) состояние группы.

Все тактические групповые действия участников похода должны гарантировать безопасность, решать воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи.

Индивидуальная тактическая подготовка участника похода заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, ориентироваться на местности, осуществлять страховку и самостраховку.

Совершенствованию технической и тактической подготовки туристов способствует постоянное вправление в технике передвижений и умение рационально действовать и принимать креативные решения в непредвиденных ситуациях.

Психологическая подготовка туриста

В условиях подготовки команды (группы) к туристским путешествиям особое значение придается психологической готовности участников. Туристская группа, находясь длительное время на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучить к трудностям, которые встречаются в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия и др.), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, формировать психологическую устойчивость коллектива в неблагоприятных условиях. Значительный эффект достигается в совместных тренировках участников группы, походах выходного дня, соревнованиях по различным видам туризма. В создании положительного психологического микроклимата в группе многое зависит от руководителя (преподавателя, тренера). На маршруте все решения руководителя является законом для участников, а их правильность и своевременность гарантирует успешное и безаварийное прохождение маршрута.

Психологическая подготовка туриста - педагогический процесс, направленный на формирование позитивных морально-волевых качеств и умения преодолевать трудности, возникающие в походе.

Личность руководителя оказывает существенное влияние на воспитательный процесс. Важнейшие положительные качества педагога: эмоциональная стабильность (отсутствие изменений настроения или умение скрывать их); целеустремленность в работе; оптимистическая реакция на трудности; последовательность в применении психологического стимулирования (использования наивысших ободрений, поощрений чаще, чем упреков и негативного оценивания); способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; умение настраивать туристов на реализацию намеченных целей; способность оказать помощь любой туристской группе, попавшей в аварийную ситуацию.

Формированием социально-психологического климата в группе необходимо управлять. Длительная подготовка участников туристских походов к работе в автономных условиях, подбор людей, совместная тренировка, согласованность группы, материально-техническое обеспечение, общие задачи членов коллектива является основой успеха. Только дружная и сплоченная команда может преодолеть сложный маршрут.

Прикладное значение воспитания личностных качеств туриста состоит в обеспечении всестороннего физического развития в единстве с духовным формированием. В тренировочных и походных условиях воспитываются морально-волевые качества личности: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Воспитание этих качеств должно входить в основное содержание подготовки туриста.

Смелость - это способность действовать в опасных для жизни, здоровья и престижа человека ситуациях, не снижая качеств деятельности. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его реализации в значимой для нее ситуации, особенно если существуют неуверенность и страх.

Смелость и решительность играют существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных естественных препятствий: водных преград, перевалов, ледников и др. Воспитание этих качеств осуществляется постоянно. Важное значение при этом имеет постепенное усложнение упражнений и повышение требований к их выполнению: увеличение длины и крутизны склонов во время спусков и подъемов, выполнение упражнений на равновесие на повышенной и суженной опоре (канат или шнур), прыжки в воду с высоты, переправа вброд по горной реке.

Терпение заключается в способности поддерживать с помощью дополнительных волевых усилий интенсивность работы на заданном уровне, когда возникают внутренние условия, которые мешают этому (усталость на тренировке или на маршруте похода, недостаток кислорода в горах). Степени терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне.

Постоянное стремление достичь цели, несмотря на трудности, оказывается настойчивостью. В процессе подготовки к походу или соревнованиям необходимо создавать туристу условия, приближенные к походным: тренироваться и соревноваться при любых погодных условиях, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения определенной работы до конца, увеличивать расстояние походов выходного дня и скорость прохождения маршрута.

Инициативность - проявление творчества в деятельности, внутреннее стремление к ее новым формам.

Волевые качества, которые являются чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» - волю к победе на соревнованиях или к преодолению запланированного туристского маршрута, которая сочетает в себе способность к максимальной мобилизации и сосредоточенности в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений. В единстве с этим

свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, трудолюбие и тому подобное.

Поддержание дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей.

На туристском маршруте часто приходится сталкиваться с внезапными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, плохие метеорологические условия и т. п). Каждую из этих ситуаций туристы должны преодолеть и гарантировать свою безопасность, для чего необходимо уметь регулировать психические состояния, то есть знать приемы снижения уровня возбуждения с целью успокоения. К таким приемам относятся:

1. словесное самовнушение для снижения психического напряжения: слова «успокойся», «не волнуйся»; переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции (упоминание эпизодов прошлых походов, кинофильмов, литературы; изменение направления мыслей, отвлечение);

2. словесные воздействия на группу шуткой или рассказом о подобных случаях с положительным завершением;

3. воздействие со стороны тренера или руководителя группы (уверенные действия тренера; словесная поддержка участников похода, поощрение во время прохождения сложных участков.

Итак, общая подготовка туриста, которая включает теоретическую и практическую составляющие, делает комплекс решения разнообразных задач, которые возникают во время проведения туристических походов и путешествий.

Литература

1. Вяткин Л. А Туризм и спортивное ориентирование : учебник / Л. А Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.

2. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование : учебник / В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

3. Курилова В. И. Туризм : учебник / В. И. Курилова. - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.

4. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, В. Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. - 364 с.

5. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В. В. Чешихина. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.

References

1. Vjatkin L. A., Sidorchuk E. V., Nemytov D. N. Turizm i sportivnoe orientirovanie [Tourism and sports orienteering]. Moscow, Academy, 2009, 208 p.

2. Ganopol'skij V. I. Turizm i sportivnoe orientirovanie [Tourism and sport orienteering]. Moscow, Physical training and sports Publ., 1987, 240 p.
3. Kurilova V. I. Turizm [Tourism]. Moscow, Prosveshhenie, 1988, 224 p.
4. Fedotov Ju. N., Vostokov V. E. Sportivno-ozdorovitel'nyj turizm [Sports and health tourism]. Moscow, Soviet sport, 2008, 364 p.
5. Cheshihina V. V. Sovremennaja sistema podgotovki v sportivnom orientirovanii [The modern system of training in sports orientation]. Moscow, Soviet sport Publ., 2006, 232 p.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

THEORETICAL ASPECTS OF ACTIVE TOURISM

Чернов Глеб Валерьевич
ОГУ имени И. С. Тургенева
Г. Орёл, Россия
Chernov Gleb Valeryevich
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена проблеме поиска наиболее удачного определения и понимания структуры активного туризма. Актуальность статьи объясняется возникшей проблемой ухудшения здоровья населения из-за его малоподвижности, помочь в решении этой проблемы может активный туризм. В статье предложено сравнение различных определений понятия активный туризм, из которых выбрано наиболее удачное. Далее предложен краткий экскурс в определения видов путешествий, спорта и туризма, помогающий разобраться в структуре активного туризма. Анализируются существующие ограничения на занятия активным туризмом по возрасту, состоянию здоровья и уровню подготовки путешественников.*

Abstract. *The article is devoted to the problem of searching for the most successful definition and understanding the structure of active tourism. The actuality of the article is explained by the problem of health deterioration of population as a result of sedentary life and active tourism could be of great help. The comparison of different definitions of the concept active tourism is given in the article. Besides, the brief excursus of definitions of different kinds of travelling, sports and tourism is offered that could help to understand the structure of active tourism. In the conclusion of the article the information about restrictions on going in for active sports including age, health and fitness restrictions.*

Ключевые слова: *спортивный туризм, программы развития, социальный характер, экология, коммерческий потенциал, проблемы развития, финансирование, законодательная база, подготовка специалистов.*

Key words: *sports tourism, development programs, social character, ecology, commercial potential, problems of development, financing, legislative base, training of specialists.*

Важной составной частью государственной социально - экон политики является развитие всех форм спортивного туризма в России. В концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2016 годы)» отмечается, что «...в России существует большой потенциал для развития активного туризма. Темпы развития этого направления очень высоки, что позволяет прогнозировать его дальнейшее активное развитие. Потенциальное увеличение количества туристов, увлекающихся такими видами туризма, оценивается в 2,5 млн. человек ежегодно» [1].

Но существует ряд проблем, которые негативно влияют на развитие спортивного туризма в Российской Федерации и требуют срочного и эффективного решения.

В данном исследовании использованы общенаучные методы исследования: анализ, синтез, сравнительный и описательный.

Теоретической и методологической основами исследования явились фундаментальные и прикладные разработки в области спортивного туризма, а также научные труды ведущих отечественных специалистов в области туризма.

Изучение перспектив и проблем развития спортивного туризма занимались следующие авторы: Биржаков М. Б., Федотова Ю. Н., Бабкин А. В., Гятов Т., Воликов А. П. и др.

Федотов Ю. Н. и Востоков И. Е. считают, что сегодня мир спортивного туризма переживает счастливый период подъема. Растет количество горнолыжных баз, совершенствуется снаряжение, проводятся маршруты различной категории сложности [2].

Это подтверждается еще и тем, что на сегодняшний день разрабатываются программы по развитию спортивного туризма в РФ и регионах. Например, «Программа развития спортивного туризма в РФ на 2011–2018 гг.» г. Москва, Целевая программа «Развитие туризма в Карачаево - Черк период до 2016 года» г. Черкесск. Также проводятся всевозможные конференции на тему спортивный туризм, например, конференция «Спорт и туризм в России» 21.02.2014, г. Сочи, «Развитие спортивного туризма в России» 07–10.12.2013, г. Москва и т.д.

Внедряемая союзом туристов России большая классификационная свобода приводит к появлению и развитию новых подвидов туризма, как внутри уже существующих, так и вне их. Все сказанные выше моменты нашли свое отражение и в современной нормативной базе спортивного туризма, в походной практике – это узаконивание укороченных по длине походов с прохождением ограниченного объема определяющих препятствий любых категорий трудности из разных видов туризма [9].

Так же, говоря о перспективах развития спортивного туризма, прежде всего, следует отметить его социальный характер. Ведь эта форма отдыха, в отличие от многих других, доступна для большинства населения. Именно поэтому среди важных задач сейчас – интеграция спортивного туризма в социальный механизм летнего детского оздоровления.

Но одновременно нельзя не замечать, как входит в моду здоровый и активный образ жизни у обеспеченных слоев населения. Именно поэтому можно предположить, что вскоре рядовой бизнесмен и его семья, которые до этого признавали только комфортные пляжные отели, задумается над возможностью провести неделю индивидуальном походе на территории родного государства, где можно совместить пеший, конный, водный туризм, горный велосипед, элементы спелеологии или даже воздухоплавания [8].

Главная особенность спортивного туризма заключается в том, что он развивается в окружающей среде и капиталовложения, которых он требует, не слишком велики. Именно поэтому спортивный туризм имеет большие перспективы развития во время экономического кризиса.

Большим плюсом является развитие двух групп дисциплин спортивного туризма: группы дисциплин «маршрут» и группы дисциплин «дистанция» дают возможность населению круглогодично заниматься этим видом спорта, не требующим дорогостоящих стадионов и сооружений.

Основными базами развития спортивного туризма в стране являются любительские спортивные клубы учебных заведений и предприятий, спортивные секции образовательных учреждений дополнительного образования, центры детско - юношеского туризма[11].

Особое внимание уделяется развитию спортивного туризма в ВУЗах, где при поддержке ректоров восстанавливаются студенческие туристские клубы.

Ведется работа по внедрению спортивного туризма в программы по физической подготовке личного состава в структурах силовых министерств и ведомств.

В настоящее время спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской федерации, где существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско - спор
область, Алтайский край, г. Санкт - Пете
Краснодарский край, Ленинградская область, Московская область, Республика Адыгея, Республика Алтай, Ставропольский край и т.д.

Планируется организационное оформление федераций и отделений в Республике Дагестан, Амурской области, Забайкальском крае, Брянской области, Смоленской области, Магаданской области.

Спортивный туризм, кроме социального, имеет еще и значительный коммерческий потенциал. Это уже осознали десятки турфирм, в связи с чем в туристском спортивном движении заметно возросла коммерческая составляющая, это привело к тому, что налицо полное пренебрежение проблемами безопасности во имя главной цели – максимально быстро получить прибыль, заявить о себе и приватизировать раскрученные соревнования. Любые попытки со стороны Федерации продуманного и взвешенного построения системы с учетом всех особенностей и поиска ниши для любителей спортивного туризма, фирмы, организации и т.п. приводят с их стороны к затянувшимся по времени выхода давно назревших гостов, законов и инструкций и т.д. [7]. Вместе с тем, наряду с тенденциями активизации развития спортивного туризма, появления его новых форм и видов, следует обратить внимание на возникающие проблемы в его развитии.

Одной из проблем развития спортивного туризма является заметная демократизация отношений между человеком, государством и природой, исчезновение одних и появление других запретов и ограничений. И, как следствие всего этого, заметное снижение управляемости в движении. Это приводит к тому, что люди забывают о разнообразных проблемах, связанных с безопасностью проведения мероприятий по спортивному туризму, самостоятельному выходу на маршрут, с ненадлежащим образом оформленными документами, или вообще без них. А ведь с каждым годом спортивному туризму покоряются все более сложные и опасные препятствия, расширяется перечень средств передвижения в природной среде и т.д.

Так же остро стоит вопрос решения экологической проблемы. Негативные воздействия спортивного туризма на природную среду, которые еще совсем

недавно недооценивались, сегодня становятся объектом все более пристального внимания. Такие воздействия разнообразны и многочисленны: загрязнение природных объектов; потребление природных ресурсов; угроза для дикой природы и мест обитания с вытекающей из этого потерей биоразнообразия и т.д.

Еще одной проблемой является появление новых видов туризма, не требующих природной среды обитания, что противоречит сути спортивного туризма. Проводятся все чаще мероприятия, которые уже не требуют природных препятствий, например, чемпионаты по туризму в спортзале. Хотелось бы подчеркнуть, что это ни в коей мере не исключает проведение подобных соревнований, как тренировочных, и базы для роста массовости в спортивном туризме.

Следующая проблема развития спортивного туризма состоит в том, что несколько замедлился рост сложности походов, появилась потребность в переоценке сложности препятствий (категорий перевалов, вершин и т.д.), а также в поиске более сложных маршрутов в уже давно известных и доступных районах страны, таких, как Карачаево - Черк и т.п. [11]. Так же недостаток кадров, готовых такую оценку провести и разработать на основании этих данных новые маршруты и требования к ним.

Так же одной из проблем развития спортивного туризма является отсутствие во многих регионах, развивающих спортивный туризм, материально технич базы. Региональные федерации не имеют средств для оплаты аренды помещений клубов, покупки нового инвентаря и т.д.

Отсутствие координации между разными ведомствами привело к разрозненности и несогласованности в действиях. Причина этого заложена в самом спортивном туризме, являющимся комплексной массовой спортивно - оздоровительной технологией с одной стороны и представляющим с другой стороны фундаментальную базу для развития коммерческого экстремального туризма и связанную с ним систему подготовки кадров широкого профиля: для национальных парков, зон рекреации, МЧС, системы туристских и молодежных клубов, управленческого сектора, и традиционного направления – организации и проведения спортивных походов, путешествий и туров [12].

Таким образом, удалось проанализировать перспективы и проблемы развития спортивного туризма в России. Проведенное исследование позволило выявить основные тенденции развития туризма в РФ, выявить проблемы и наметить его наиболее перспективные направления. Наиболее острыми, требующими первостепенного внимания и требующими срочного и эффективного решения следует считать следующие проблемы:

- малое бюджетного финансирования вида спорта и отсутствие материально-технической базы;
- отсутствие переподготовки и повышения квалификации специалистов по спортивному туризму;
- появление новых видов туризма, не требующих естественных препятствий;
- устаревшие сведения о препятствиях и рельефах мест проведения спортивных маршрутов;
- недостаточная законодательная база;
- снижение управляемости в движении.

Для решения проблем развития спортивного туризма в Российской Федерации предлагаем провести следующие меры:

- развитие детско-юношеского туризма, содействие в открытии региональных отделений по спортивному туризму;
- содействие в развитии спортивного туризма в школах, среднеспециальных и высших учебных заведениях через организацию кружковой работы краеведческой направленности, секции и т.д.;
- разработка системы подготовки высококвалифицированных специалистов по спортивному туризму, например, открытие самостоятельных направлений подготовки в средних профессиональных и высших учебных заведениях, переподготовка, курсы и т.д.;
- разработка научно-методической базы;
- усиление деятельности в получении средств из федерального и региональных бюджетов, а также из внебюджетных источников;
- активизация участия в деятельности МФСТ;
- организация и проведение спортивно-массовых и зрелищных мероприятий, включение их элементов в событийный туризм.

Литература

1. Концепция развития спортивного туризма в РФ на период 2011–2018 годов, г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tssr.ru/files/materials/1476/%C8%F2%EE%E3%F4%E8%ED%CF%F0%EE%E3%F0%E0%EC%EC%E0%20%D1%EF%EE%F2%E8%E2%ED%FB%E9%20%D2%F3%F0%E8%E7%EC15032013C%E4%E0%ED-2.pdf (дата обращения 23. 10 2017).
2. Федотов Ю. Н. Спортивно - оздоровительный туриз
И. Е.Востоков. – М., 2004.
3. Шабанов А. Н. Карманная энциклопедия туриста / А. Н. Шабанов. – М.: «Вече», 2000.
4. Биржаков М. Б. Менеджмент спортивного туризма / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб. : «Издательский дом Герда», 2005.
5. Пасечный П. С. Туризм спортивный / П. С. Пасечный. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Федотов Ю. Н. Спортивно - оздоровительный туриз
И. Е.Востоков. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Бабкин А. В. Специальные виды туризма / А. В. Бабкин. – Р/на - Дону
Феникс, 2008.
8. Спортивный туризм на современном этапе: состояние, проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно - прак
19 апреля 2009 г. – Уфа: Издательство БГПУ, 2009.
9. Воликов А. П. Горнолыжный туризм за рубежом / А. П. Воликов, Е. В. Шарафутдинов // Туризм: право и экономика. – 2005. – №3.
10. Гятов Т. Горный туризм в Кабардино - Балк
// Финансы, экономика, безопасность. – 2007. – №4(33).
11. Максимов Л. А. Спортивный горный туризм Л. А. Максимова. – М.: Альт

Консул, 2011.
12.Федеральное агентство по туризму [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.russiatourism.ru (дата обращения 21.10.2017).

References

1. Koncepcija razvitija sportivnogo turizma v RF na period 2011–2018 godov, g. Moskva [The concept of the development of sports tourism in the Russian Federation for the period 2011-2018], Moscow.
2. Fedotov Ju. N., Vostokov I. E. Sportivno - ozdorovitel'nyj turizm [Sports and health tourism]. Moscow, 2004.
3. Shabanov A. N. Karmannaja jenciklopedija turista [Pocket encyclopedia of the tourist]. Moscow, Veche Publ, 2000.
4. Birzhakov M. B., Kazakov N. P. Menedzhment sportivnogo turizma [Management of sports tourism]. St. Petersburg, Gerd Publ., 2005.
5. Pasechnyj P. S. Turizm sportivnyj [Sports tourism]. Moscow, Soviet Sport, 2007.
6. Fedotov Ju. N., Vostokov I. E. Sportivno - ozdorovitel'nyj turizm [Sports and health tourism]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2003.
7. Babkin A. V. Special'nye vidy turizma [Special types of tourism]. Rosrov-on-Don, Phoenix Publ., 2008.
8. Sportivnyj turizm na sovremennom jetape: sostojanie, problemy i perspektivy: materialy IV Vserossijskoj nauchno - prakticheskoj konferencii 19 aprelja 2009 g [Sports tourism at the present stage: state, problems and prospects: materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference April 19, 2009]. Ufa, Publishing House of the Belarusian State Pedagogical University, 2009.
9. Volikov A. P., Sharafutdinov E. V. Gornolyzhnyj turizm za rubezhom [Mountain-skiing tourism abroad]. Turizm: pravo i jekonomika - Tourism: law and economics, 2005, no.3.
10. Gjatov T. Gornyj turizm v Kabardino - Balkarii: problemy i perspektivy [Mountain tourism in Kabardino-Balkaria: problems and prospects]. Finansy, jekonomika, bezopasnost' - Finance, economics, security, 2007, no. 4 (33).
11. Maksimov L. A. Sportivnyj gornyj turizm L. A. Maksimova [Sports mountaineering]. Moscow, Alt Consul Publ., 2011.
12. Federal'noe agentstvo po turizmu [Federal Agency for Tourism]. Available at: www.russiatourism.ru (accessed 15.10.2017). (In Russian).

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

SPORTS TRAINING

Овчарова Татьяна Сергеевна
студентка группы 31-Ф
Орловский государственный университет
имени И. С.Тургенева
г. Орёл, Россия
Ovcharova Tatiana Sergeevna
student of group 31-f
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель: ***Махов Станислав Юрьевич***
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Scientific supervisor: ***Makhov Stanislav Yurievich***
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Спортивная тренировка является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.*

Abstract. *Sports training is training for sports, aimed at achieving the maximum possible for this athlete's level of fitness due to specific competitive activities and guaranteeing the achievement of planned sport results.*

Ключевые слова. *Спортивная тренировка, спорт, физическая культура, спортивно-тренировочный процесс.*

Keywords. *Sports training, sports, physical training, sports-training process.*

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из

массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить Здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться Максималь новысоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

Виды подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы. Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Физическая подготовленность — это возможности функциональных системорганизма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные

резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования:

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психи-ческой напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на актив-ной двигательной деятельности:

· метод регламентированного упражнения;

· игровой метод;

· соревновательный метод;

· словесные и сенсорные методы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков

в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Литература

1. Барчуков И. С. Теоретические и практические основы физического обучения и воспитания студентов : учебник для высших учебных заведений / И. С. Барчуков, Е. А. Пеньковский. - М., 1996.
2. Кузнецов А. К.. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. - М., 2000.
3. Физическое воспитание : учебник для студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1999.
4. Физическая культура и человек : учебное пособие для вузов. - М., 1998.

References

1. Barchukov I. S, Pen'kovskij E. A. Teoreticheskie i prakticheskie osnovy fizicheskogo obuchenija i vospitanija studentov [Theoretical and practical foundations of physical training and education of students]. Moscow, 1996.
2. Kuznecov A. K. Fizicheskaja kul'tura v zhizni obshhestva [Physical culture in the life of society]. Moscow, 2000.
3. Physical education: a textbook for university students. - Moscow: Higher School, 1999.
4. Fizicheskaja kul'tura i chelovek [Physical culture and man]. Moscow, 1998.

ОРЁЛ: БОЛЬШАЯ ИСТОРИЯ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДА

OREL: A BIG HISTORY OF A SMALL CITY

Алексеенков Андрей Евгеньевич
к.т.н., доцент кафедры «Физическое воспитание»
Среднерусский институт управления – филиала РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Alekseyenkov Andrey Evgenievich
Candidate of Science
Associate Professor of the Department "Physical Education"
Central Russian Institute of Management
a branch of the Russian Academy of Science and Technology
Orel, Russia

Воробьева Анастасия Владиславовна
магистрант 1 курса
кафедра «Менеджмент и государственное управление»
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Vorobyeva Anastasia Vladislavovna
Master of 1 course, Chair "Management and Public Administration"
Central Russian Institute of Management
branch of the Russian Academy of Science and Technology
Orel, Russia

Остроухова Дарья Константиновна
магистрант 1 курса кафедра «Менеджмент и государственное управление»
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Ostroukhova Daria Konstantinovna
Master of 1 course, Chair "Management and Public Administration"
Central Russian Institute of Management
branch of the Russian Academy of Science and Technology
Orel, Russia

Аннотация. *Зачастую мы можем отлично знать из выпусков новостей то, что происходит на другом конце земного шара, но быть не в курсе событий, происходящих в собственном городе. Мы можем собрать хорошую коллекцию виз в загранпаспорте, но совсем не ориентироваться в радиусе нескольких десятков метров от своего родного дома.*

Статья посвящена идеи, способствующей раскрыть экскурсионную привлекательность Орловской области

Abstract. *Often we can perfectly know from news releases what is happening on the other side of the globe, but not be aware of the events taking place in our own city.*

We can collect a good collection of visas in a foreign passport, but do not orient yourself within a few tens of meters from your home.

The article is devoted to the idea, which helps to reveal the excursion appeal of the Orel region.

Ключевые слова: *туризм, регионы, туристическая зона, ВВП, Орловская область.*

Keywords: *tourism, regions, tourist zone, GDP, Oryol region.*

«Велико незнание России посреди России»
Н.В. Гоголь

Туризм является мощным аккумулятором экономического роста, социокультурным феноменом, оказывающим влияние на все аспекты социальной жизни — занятость населения, структуру и качество потребления, торговлю, транспорт, строительство, спорт и т.д.[4]

Российская Федерация сегодня занимает прочное положение на рынке международного туризма. Наша страна в мировом туристическом рейтинге занимает лишь 59 место, хотя располагается на пятом месте в мире по количеству природных и на девятом - по количеству культурных объектов, входящих в Фонд всемирного наследия. Несмотря на огромный потенциал, на долю России приходится всего около 1 процента мирового туристского потока. Доля туризма в национальном ВВП составляет 2,5 процента, Впрочем, по прогнозам специалистов Всемирной туристской организации, к 2020 году Россия может войти в первую десятку самых популярных для посещения туристами стран.[2]

Свою лепту в общее дело способна внести Орловская область, о которой мы теперь и поговорим.

В Орловской области туризм получил популярность благодаря созданному еще в Советском Союзе бюро путешествий и экскурсий, а также активным туристическим клубам этого края, великолепным природным ландшафтам и живописным берегам реки Оки.[3]

Здесь, на сравнительно небольшой территории находятся сразу несколько природных зон: от хвойно-широколиственных лесов до лесостепей, обусловивших разнообразие ландшафтов и удивительное сочетание растительного и животного мира.

Область богата исторически-культурным наследием. На ее территории расположено 1798 объектов культурно-исторического наследия, из которых 49 объектов федерального значения, 1590 объектов регионального и 159 местного значения. Из общего числа объектов культурного наследия памятников археологии – 307, памятников архитектуры и градостроительства – 515, памятников истории и монументального искусства – 976.

Рис. 1. Приоритетные региональные туристические зоны [2]

Кроме того, Орловская область знаменита богатым литературным наследием. Здесь родилось, проживало и трудилось более сотни знаменитых, известных и просто мастеровитых писателей и литераторов. Перечисление имен займет много времени: И. С. Тургенев, Н. С. Лесков, А. А. Фет, Л. Н. Андреев, И. А. Бунин, Б. К. Зайцев, М. М. Пришвин, И. А. Новиков, А. Н. Апухтин. Старинный город Орёл посещали Н. М. Карамзин, А. С. Пушкин, Н. В. Гоголь, Т. Г. Шевченко, Л. Н. Толстой и С. Н. Есенин. С Орловской областью связана жизнь и деятельность таких известных людей, как философ-богослов С. Н. Булгаков, литературовед, философ и мыслитель М. М. Бахтин, историк, профессор Т. Н. Грановский, политический деятель П. А. Столыпин, генерал-губернатор, политический деятель Ф. В. Ростопчин, композитор В. С. Калинников, авиаконструктор Н. Н. Поликарпов, полярный исследователь, ученый и революционер В. А. Русанов, знаменитый партизан, поэт, военный историк и теоретик Д. В. Давыдов, герои Отечественной войны 1812 года генералы А. П. Ермолов и Ф. К. Корф, художник Г. Г. Мясоедов, и многие другие.[1]

Однако туристическая отрасль региона испытывает ряд системных проблем, которые явно сдерживают ее развитие. В первую очередь, это достаточно вялая маркетинговая политика. Орловская область очень слабо продвигает себя на туристском рынке, почти не рекламирует себя в федеральных СМИ, практически не выпускает рекламной полиграфической продукции.

Во-вторых, слаборазвитая инфраструктура. Качество и количество гостиниц оставляют желать лучшего, качество дорог хромает, предприятий придорожного сервиса не хватает, так же, как так называемых средств развлечения на туристских маршрутах. Словом, конкурентоспособность областного туристского продукта достаточно низка.

Рис. 2. Виды туризма в Орловской области

Увеличить экскурсионный поток, повысить имидж региона и улучшить его маркетинговую политику возможно с помощью оригинального подхода. А именно, «обыграть» структуру туристического досуга.

На базе Среднерусского института управления - филиала РАНХиГС студенты выпускных курсов факультета государственного муниципального управления и экономики народного хозяйства реализуют проект «Орёл – большая история маленького города».

Идея проекта заключена в поддержке туристического бизнеса одной из приоритетных туристических зон Орловской области – города Орла.

Благодаря компьютерной игре – сопоставления «Орёл: большая история маленького города» мы не только поддержим, но и повысим туристические ресурсы Орла, сформируем ответственность за его состояние и богатую историю, а также передадим подрастающему поколению знания культурно-исторического развития города.

Суть игры проста – составить пару между историческими изображениями памятных мест города, и изображениями этих же мест, представленных в настоящий момент времени. Выигрывает тот, кто соберет всю коллекцию соответствий. В качестве приза для победителя, мы предлагаем обзорную, историко-краеведческую экскурсию по городу Воинской славы, коллекцию открыток с изображением памятных мест города Орла.

Игра проходит в режиме on-line на специально созданном сайте. Чтобы приступить к началу, необходимо зарегистрировать собственный аккаунт

на сайте с указанием ФИО и электронной почты. Это нужно для того, чтобы администраторы сайта смогли отследить, на каком этапе находится каждый из игроков и их скорость прохождения заданий. При верном сопоставлении появляется окно с исторической справкой о данной достопримечательности, и участник получает соответствующие баллы.

В ходе прохождения игры, наряду с активной формой обучения и благодаря возможностям современных технологий, игрок преумножает свои познания в области изучения города Орла.

Цель проекта - развить туристическую привлекательность города Орла при помощи компьютерной игры – сопоставления «Орёл: большая история маленького города».

Задачи проекта:

1. Увеличение туристических ресурсов города;
2. Привлечение инвестиций;
3. Повышение уровня социально-экономического развития города;
4. Воспитание любви к родному городу как составляющая часть патриотического воспитания;
5. Передача подрастающему поколению знаний культурно-исторического наследия города.

Перед началом разработки данного проекта, нашими социологами был проведен независимый опрос (смотри рисунок 3).

Результаты показывают, что идея была позитивно воспринята не только жителями Орла, но и жителями Орловской области.

Предполагается, что проект будет разрабатываться в трех направлениях.

Первый этап разработки проекта - подготовка материально-технической, информационной и правовой базы для создания компьютерной игры «Орёл: большая история маленького города» (январь – март 20178г.).

Второй этап разработки проекта - распространение игры на дисковом носителе среди образовательных учреждений Орловской области, размещение игры на сайте в сети «Интернет», для широкомасштабного пользования (апрель – октябрь 2018г.).

Третий этап – Анализ эффективности игры «Орёл: большая история маленького города» (ноябрь – декабрь 2018 г.)

Отметим ожидаемые результаты

1. Получение прибыли за счет продажи игровых компакт-дисков;
2. Решение социальной проблемы – отсутствие заинтересованности молодежи к истории родного города за счет ее представления в игровой форме.
3. Социальное партнерство с вузами, учреждениями дополнительного образования, предприятиями, способствующее взаимовыгодному эффективному развитию. Создание новых рабочих мест в сфере малого бизнеса;
4. Отчисления налоговых платежей в бюджеты региона;
5. Развитие туризма в Орловской области за счет привлечения потока заинтересованных лиц из соседних областей.

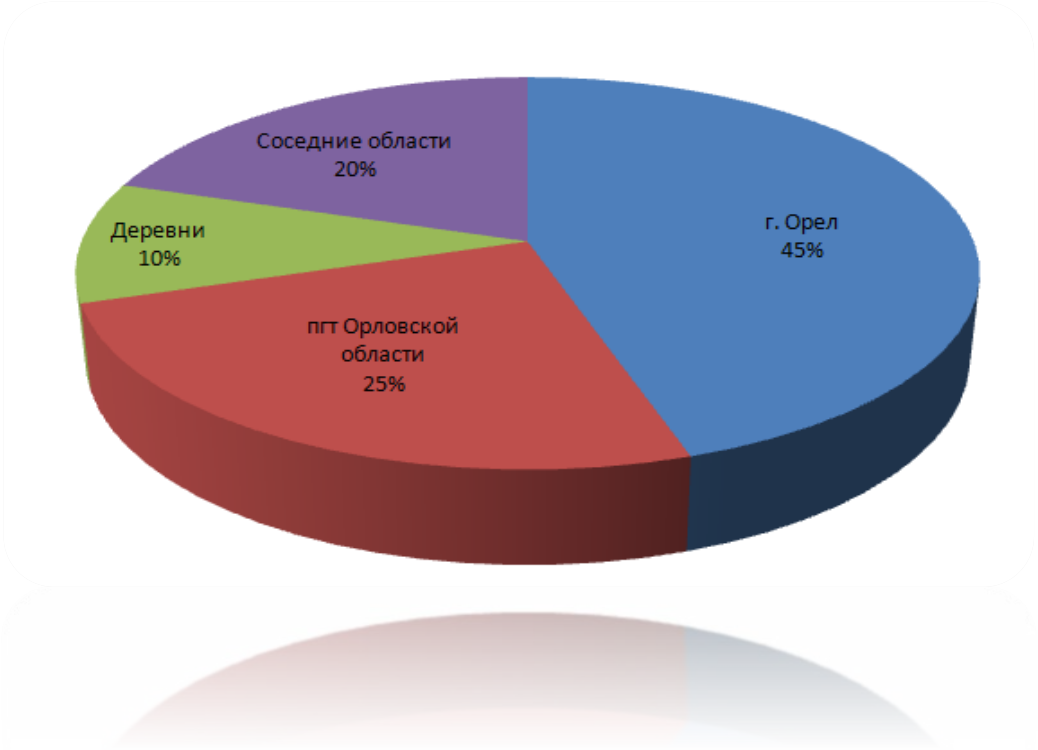

Рис. 3. Результаты социального опроса

Конечно, в ходе реализации данного проекта должны быть заинтересованы не только студенты. Необходима политическая воля руководства региона и существенное его финансирование.

Проект «Орёл: большая история маленького города» поспособствует развитию не только туристической привлекательности города, но и обновлению структуры активного отдыха во всем регионе.

Литература

1. Махова Н. С. Возможности активного туризма в Орловской области / Н. С. Махова, С. Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VII международной научно-практической конференции, 27-30 апреля 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/ RRSRRR_R_RSSRyoRR_RSR.RRRRSSS.pdf. (дата обращения 13.09.2017).

2. Туризм без границ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://newsorel.ru/fn_16084.html (дата обращения 8.09.2017).

3. Туризм и отдых в Орловской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vskazku.com/thread-62-1-1.html. (дата обращения 8.09.2017).

4. Туризм как фактор регионального развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nvsu.ru/ru/materialyikonf/1015/Turizm%20kak%20faktor%20regionalnogo%20razvitiya%202010_1238.pdf. (дата обращения 8.09.2017).

References

1. Makhova N. S., Makhov . Yu. [Opportunities for active tourism in the Orel region]. Fizicheskaja kul'tura, sport i turizm. Integracionnye processy nauki i praktiki : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 27-30 aprelja 2015 g. [Physical culture, sport and tourism. Integration processes of science and practice: materials of the VII International Scientific and Practical Conference, April 27-30, 2015]. Available at: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/RRSRRR_R_RSSRyoRR_RSR.RRRRSSS.pdf. (accessed September 13, 2017).

2. Turizm bez granic [Tourism without borders]. Available at: http://newsorel.ru/fn_16084.html (accessed September 8, 2017).

3. Turizm i otdyh v Orlovskoj oblasti [Tourism and recreation in the Orel region]. Available at: http://vskazku.com/thread-62-1-1.html. (accessed September 8, 2017).

4. Turizm kak faktor regional'nogo razvitija [Tourism as a factor of regional development]. Available at: http://nvsu.ru/en/materialyikonf/1015/Turizm%20kak%20faktor%20regionalnogo% 20razvitiya% 202010_1238.pdf. (accessed September 8, 2017).

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

STATUS AND DEVELOPMENT OF ACTIVE TOURISM IN THE TERRITORY OF ORLOV REGION

Ветков Николай Ефимович
заслуженный работник Физической культуры РФ, доцент
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
Среднерусский институт управления –
филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Vetkov Nikolai Efimovich
Honored Worker
of Physical Culture of the Russian Federation
Associate Professor
Head of the Department "Physical Education"
Central Russian Institute of Management -
a branch of the Russian Academy of Science and Technology
Orel, Russia

Воробьева Анастасия Владиславовна
магистрант 1 курса
кафедра «Менеджмент и государственное управление»
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Vorobyeva Anastasia Vladislavovna
Master of 1 course
Chair "Management and Public Administration"
Central Russian Institute of Management –
branch of the Russian Academy of Science and Technology
Orel, Russia

Остроухова Дарья Константиновна
магистрант 1 курса
кафедра «Менеджмент и государственное управление»
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Ostroukhova Daria Konstantinovna
Master of 1 course
Chair "Management and Public Administration"
Central Russian Institute of Management –
branch of the Russian Academy of Science and Technology
Orel, Russia

***Аннотация: туризм** – одна из ключевых составляющих здорового образа жизни. Развитие туристической деятельности играет важную роль не только в России в целом и в различных ее регионах и областях. В статье дана классификация видов туризма, рассмотрены возможности развития активного туризма в Орловской области.*

***Abstract:** tourism is one of the key components of a healthy lifestyle. The development of tourism activities plays an important role not only in Russia as a whole and in its various regions and regions. The article gives a classification of the types of tourism, the possibilities for the development of active tourism in the Orel region*

***Ключевые слова**: активный туризм, туризм, велотуризм, пешеходный туризм, пешеходный туризм.*

***Keywords:** active tourism, tourism, cycling, hiking, pedestrian tourism.*

«Туризм» как социально-экономическое и духовно-культурное явление, несмотря на достаточно длительную историю развития, до сих пор не получил единого, повсеместно признанного и всеобъемлющего определения собственному значению.

Определения туризма формулировались применительно отдельных областей теории и практики: экономики, социологии, культурологи и культурной антропологии, географии. Экономисты рассматривают туризм с точки зрения его вклада в экономическое развитие дестинации, спроса и предложения, баланса платежей, финансово-экономических показателей, занятости. Социологи и культурологи изучают туризм с позиции моделей поведения туристов (индивидов и групп), стилей жизни, уклада, обычаев и традиций. Географы касаются его пространственных аспектов, направленности туристских потоков и их рассредоточения на территориях, нагрузки на ресурсы и землепользования, изменений физической среды.[9., С.- 79].

В Федеральном Законе "Об основах туристской деятельности в РФ" от 04.10.1996 г. (с изменениями на 28 декабря 2016г) дано следующее определение понятия «туризм».

Туризм - временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.[12].

Исходя из базовых классификационных принципов, выделяют следующие виды туристической активности (смотри таблицу 1).

Таблица 1

Разновидности туристической направленности [9., С.- 75]

Классификация	Виды туризма	Категории вида
1. Территориальный принцип	Мировой	1. Международный; 2. Внутренний
	Региональный	1. Межрегиональный 2. Внутрирегиональный
2. Направленность турпотоков	По направленности обслуживания	1. Рецептивный; 2. Инициативный
	Въездной Выездной	
3. Организационный принцип	По участию туриндустрии	1. Плановый; 2. Самодеятельный
	По количеству участников	1. Групповой; 2. Индивидуальный
4. Финансово - экономический принцип	По источникам финансирования	1. Коммерческий; 2. Индивидуальный
	Относительно балансов платежей	1. Активный; 2. Пассивный
5. Вид используемых туристических ресурсов	Пляжный Морской Речной Горный Пещерный	
6. Тип туристической дистанции	Природный Культурный Городской Сельский Прибрежный	
7. По способу передвижения	По видам транспортных средств	1. Авиационный; 2. Железнодорожный; 3. Автомобильный; 4. Автобусный; 5. Круизный 6. Космический
	Пеший Транспортный Комбинированный	
8. Протяженность маршрута	Ближний Дальний Приграничный Межконтинентальный Кругосветный	
9. Продолжительность поездки	Краткосрочная Среднесрочная Долгосрочная	
10. Субъективный принцип	Семейный; Школьный Молодежный Детский Лиц «третьего возраста» Лиц «четвертого возраста»	

Продолжение табл. 1

11. Мотивационно-целевой принцип	По целям путешествия	1. Деловой туризм 2. Каникулярный туризм
	Каникулярный туризм	1. Культурно-познавательный 2. Образовательный 3. Лечебно-оздоровительный 4. Спортивный 5. Приключенческий 6. Духовно-просветительный

В связи с государственным курсом, взятым на оздоровление общества, в России с каждым годом возрастает популярность спортивного и активного видов туризма.

Рис. 1. Виды туризма и их доля на Российском рынке, %[3]

Активный туризм как часть спортивного туризма, по данным Федерального агентства по туризму РФ, занимает существенную долю среди других разновидностей туристических направленностей.

Активный туризм в нашей стране не носит массовый характер, поскольку его организация достаточно сложная, требует особую подготовку кадров, наличие дорогой техники, а так же продуманную логистику. Однако, как показывает опыт зарубежных компаний, прибыль, от данного вида туристической активности, гораздо выше, чем у любого другого операторского бизнеса.[6., С.-52].

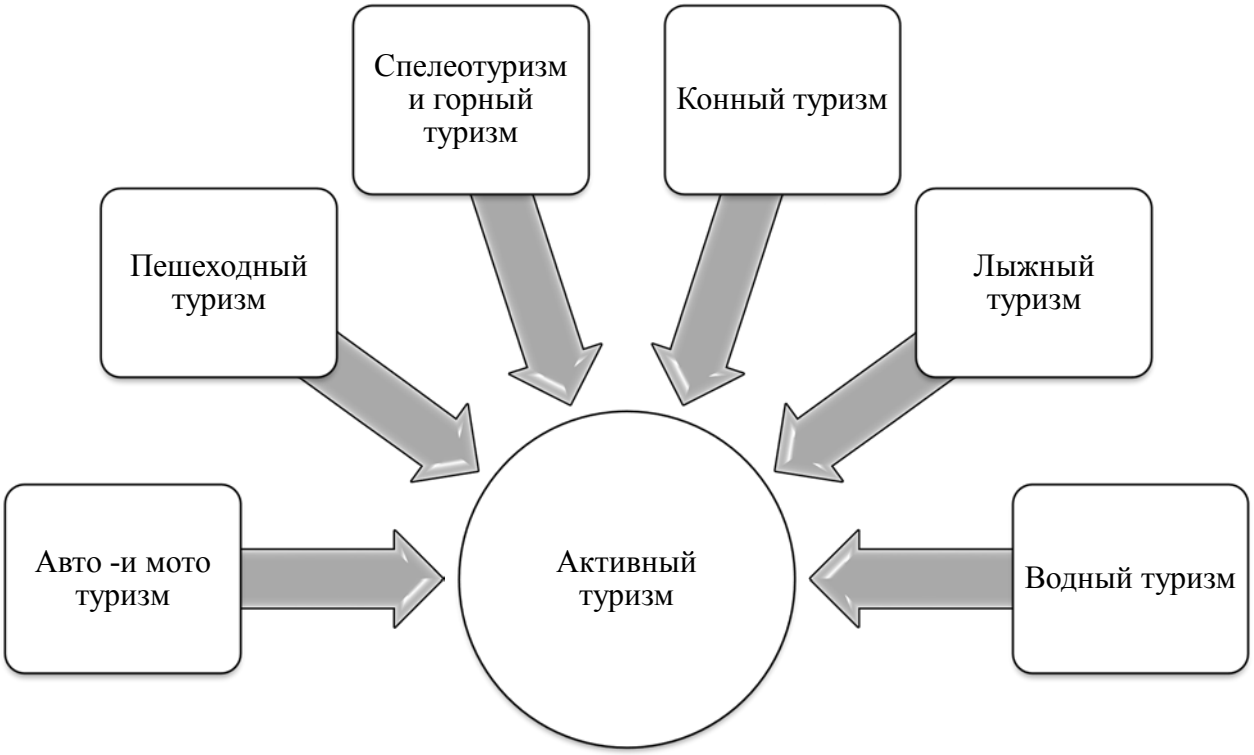

Рис. 2. Виды активного туризма[1]

Под активным туризмом понимают туризм, ориентированный на спортивно-рекреационные аспекты туристских потребностей. Иными словами, активный туризм – это активный отдых, включающий спортивный, экстремальный и некоторые другие виды туризма, а непосредственно активный туризм не как целевой туризм, а как программы активного отдыха или оздоровительных процедур, включаемые в целевые виды туризма (смотри рисунок 2). [5., С.-76]. Ключевая особенность этого вида туризма в том, что он «мобилен», т.е., ориентирован на все группы потребителей и ориентирован на дозированную спортивно-двигательную активность, предполагающую допустимую физическую нагрузку, для каждого индивидуальную.

В Орловской области, туризм относится к одной из приоритетных отраслей региональной экономики.

Туризм в Орловской области получил популярность благодаря созданному еще в Советском Союзе бюро путешествий и экскурсий, а также активным туристическим клубам этого края, великолепным природным ландшафтам и живописным берегам реки Оки.[11]

Обновляется инфраструктура активного отдыха региона.

Орловская область – один из центров *горнолыжного спорта* на территории России. Профессионально подготовленные склоны, покрытые плотным искрящимся снегом - это скорость, виражи, адреналин.

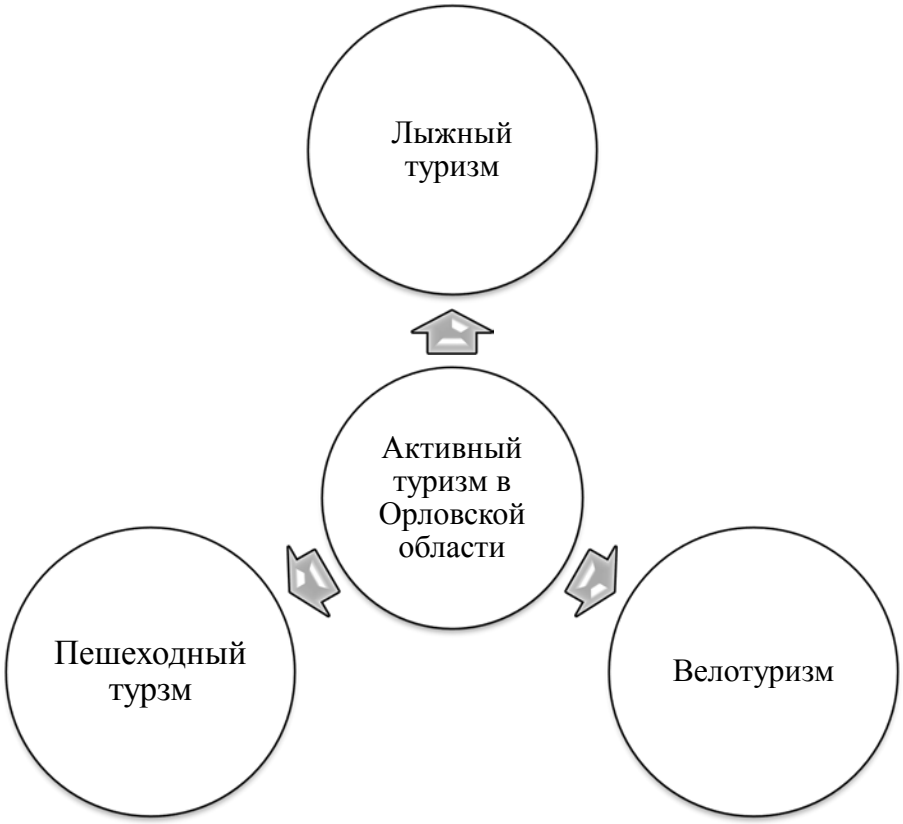

Рис. 3. Активный туризм в Орловской области

Во время спуска с гор активисты преодолевают специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Результаты определяются по сумме времени, показанного в двух попытках на различных трассах – в слаломе и в одной попытке – по другим дисциплинам. Длина трассы в слаломе – 450 – 500 м, число ворот для муж. – 60 – 75, для жен. – 50 – 55, перепад высот – около 200 м. Длина трассы скоростного спуска у муж. – максимум 3800 м, минимум – 2435 м, число контрольных ворот – 11 – 25, перепад высот – 710 – 950 м; в слаломе – соответственно 450 –750, 33 – 92, 169 – 251 м; в гигантском слаломе – 1034 – 2660, 56 – 75, 402 – 623 м. [4]. Любители спортивного зимнего отдыха получают массу удовольствия. Сноубордисты тренируются на специально приобретенных реллах, трамплинах и тумбах. Имеется прокат спортивного инвентаря.

Велотуризм. С точки зрения велотуриста, в Орловской области определяющими можно принять три фактора: рельеф, лесные площади и объекты познавательного туризма. Необходимо учитывать и другие критерии: близость к железным дорогам и крупным городам, наличие обзорных точек, красивых пейзажей, и т.д. Территории, наиболее соответствующие трем ключевым факторам – «основные».

В Орловской области выделяют 6 основных территорий, представляющих наибольший интерес для велотуризма:

1. северо-запад области (0,9 тыс. км^2) – территория в основном вписывается в границы НПП «Орловское Полесье».
2. долина Оки севернее Орла (1,6 тыс. км^2).
3. северо-восток области (2,6 тыс. км^2).

4. долина Оки южнее Орла (1,3 тыс. км^2).
5. западное направление (1,4 тыс. км^2) – долины Орлика, Цона, Навли.
6. бóльшая часть Дмитровского района (1,0 тыс. км^2).

Помимо основных отдельно выделяют территории *«вспомогательные».* Они отличаются слабой насыщенностью объектами познавательного туризма и площадью лесных насаждений, меньшей 10 %. Однако эти территории не вызывают пока высокого туристского интереса со стороны велосипедистов и велотуристов, поскольку не предоставляют им достаточного стимула для прохождения маршрута. Площадь вспомогательных территорий в пределах области составляет 17% от общей территории. Остальные – «безлесные территории» меньше способствуют развитию велотуризма в Орловской области. [7]

Всего – около 8,8 тыс. км^2 или 36% от территории области. [2]

Пешеходный туризм. Исходя из разнообразия красот Орловского края и его уникального географического положения, пешеходный туризм стал одним из востребованных и простых видов спорта, доступному каждому орловчанину. Желающие самостоятельно выбирают себе сложность прогулок и ее назначение. Это могут быть как обычные познавательные экскурсии по историко-культурным объектам наследия (в Орловской области их насчитывают более полутора тысяч), так и «категорийные» походы, отличающиеся особым уровнем сложности. Наибольшую популярность, конечно, данный вид туризма получил в ходе организации исключительно экскурсионных походов.

Область, действительно, богата исторически-культурным наследием. На ее территории расположено 1798 объектов культурно-исторического наследия, из которых 49 объектов федерального значения, 1590 объектов регионального и 159 местного значения. Из общего числа объектов культурного наследия памятников археологии – 307, памятников архитектуры и градостроительства – 515, памятников истории и монументального искусства – 976.

Анализ статистических данных о развитии орловского рынка туристско-экскурсионных услуг свидетельствует о достаточно отчетливой тенденции роста данного сегмента. Ежегодный туристический поток в Орловскую область составляет около 310 тысяч человек, что сопоставимо с населением Орла. К 2020 году по прогнозам правительства количество турфирм в регионе должны вырасти примерно на 10 процентов, а количество туристов – на 20 процентов.[10]

Активный туризм продолжает развиваться в Орловской области. Дынный вид отдыха дает возможность путешественникам, уставшим от воздействия техногенной среды, восстановить не только защитные функции организма, но и в целом – гармонию в своем мироощущении; является перспективным направлением в рациональном природопользовании, сохранении культуры, воспитании и формировании культурно-оздоровительного мировоззрения.

Литература

1. Активный туризм и отдых в России. Где проходят соревнования по спортивному туризму? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://heaclub.ru/aktivnyj-turizm-i-otdyh-v-rossii-gde-prohodyat-sorevnovaniya-po-sportivnomu-turizmu (дата обращения 03.09.2017).
2. Велотуризм в Орловской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/RRSRRR_R_RSSRyoRR_RSR.RRRRSSS.pdf (дата обращения 03.09.2017).
3. Виды туризма и их доля на Российском рынке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.russiatourism.ru/contents/deyatelnost/planirovanie-deyatelnosti/otchety/otchyet-o-rabote-rosturizma-za-2017-god/ (дата обращения 03.09.2017).
4. Горнолыжный спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmsi.ru/doc/8f9cb502-3232-41e3-87f7-7d5634088268 (дата обращения 03.09.2017).
5. Корнеевец В. С., Драгилева И. И. Развитие активного туризма в малых муниципальных образованиях: на примере калининградской области [Электронный ресурс] // Наука и туризм: стратегии взаимодействия, Выпуск 4 (2), 2015 г. С. 76. – Режим доступа: http://journal.asu.ru/index.php/st/article/view/1476/1088 (дата обращения 03.09.2017).
6. Кугушева А.Н. Состояние и перспективы развития активного туризма в Краснодарском крае//Экономика и экономические науки // Журнал Сервис plus 2013 г. С.- 52 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-aktivnogo-turizma-v-krasnodarskom-krae (дата обращения 03.09.2017).
7. Махова Н. С. Возможности активного туризма в Орловской области / Н. С. Махова, С. Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VII международной научно-практической конференции, 27-30 апреля 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/RRSRRR_R_RSSRyoRR_RSR.RRRRSSS.pdf. (дата обращения 13.09.2017).
8. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства культуры Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.russiatourism.ru/. (дата обращения 03.09.2017).
9. Основы туризма : учебник / под ред. Е. Л. Писаревского. - М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. - 384 с. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/osnovy-turizma.htm (дата обращения 03.09.2017).
10. Туризм без границ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://newsorel.ru/fn_16084.html (дата обращения 03.09.2017).
11. Туризм и отдых в Орловской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vskazku.com/thread-62-1-1.html (дата обращения 03.09.2017).
12. Федеральный Закон "Об основах туристской деятельности в РФ" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/9032907

References

1. Aktivnyj turizm i otdyh v Rossii. Gde prohodjat sorevnovanija po sportivnomu turizmu? [Active tourism and recreation in Russia. Where are the competitions in sports tourism?]. Available at: http://heaclub.ru/aktivnyj-turizm-i-otdyh-v-rossii-gde-prohodyat-sorevnovaniya-po-sportivnomu-turizmu (accessed 03.09.2017). (In Russian).
2. Veloturizm v Orlovskoj oblasti [Bicycle tourism in the Orel region]. Available at: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/RRSRRR_R_RSSRyoRR_RSR.RRRRSSS.pdf (accessed 03.09.2017). (In Russian).
3. Vidy turizma i ih dolja na Rossijskom rynke [Types of tourism and their share in the Russian market]. Available at: https://www.russiatourism.ru/contents/deyatelnost/planirovanie-deyatelnosti/otchety/otchyet-o-rabote-rosturizma-za-2017-god/ (accessed 03.09.2017). (In Russian).
4. Gornolyzhnyj sport [Alpine skiing]. Available at: http://bmsi.ru/doc/8f9cb502-3232-41e3-87f7-7d5634088268 (data obrashhenija 03.09.2017).
5. Korneevec V. S., Dragileva I. I. Razvitie aktivnogo turizma v malyh municipal'nyh obrazovanijah: na primere kaliningradskoj oblasti [The development of active tourism in small municipalities: the example of the Kaliningrad region]. Nauka i turizm: strategii vzaimodejstvija - Science and tourism: interaction strategies. Vypusk 4 (2), 2015, pp. 76. Available at: http://journal.asu.ru/index.php/starticle/view/1476/1088 (data obrashhenija 03.09.2017). (accessed 03.09.2017). (In Russian).
6. Kugusheva A. N. Sostojanie i perspektivy razvitija aktivnogo turizma v Krasnodarskom krae [State and prospects for the development of active tourism in the Krasnodar Territory]. Servis plus - Service Plus, 2013, pp. 52 – 60. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-aktivnogo-turizma-v-krasnodarskom-krae (accessed 03.09.2017). (In Russian).
7. Makhova N. S., Makhov . Yu. [Opportunities for active tourism in the Orel region]. Fizicheskaja kul'tura, sport i turizm. Integracionnye processy nauki i praktiki : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 27-30 aprelja 2015 g. [Physical culture, sport and tourism. Integration processes of science and practice: materials of the VII International Scientific and Practical Conference, April 27-30, 2015]. Available at: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/RRSRRR_R_RSSRyoRR_RSR.RRRRSSS.pdf. (accessed September 13, 2017).
8. Oficial'nyj sajt Federal'nogo agentstva po turizmu Ministerstva kul'tury Rossijskoj Federacii [Official site of the Federal Agency for Tourism of the Ministry of Culture of the Russian Federation]. Available at: http://www.russiatourism.ru/. (accessed 03.09.2017).
9. Pisarevsky E. L. (ed.by) Osnovy turizma [Fundamentals of tourism]. Moscow, Federal Agency for Tourism Publ., 2014, 384 p. Available at: http://tourlib.net/books_tourism/osnovy-turizma.htm (accessed 03.09.2017). (In Russian).
10. Turizm bez granic [Tourism without borders]. Available at: http://newsorel.ru/fn_16084.html (accessed September 8, 2017). (In Russian).
11. Turizm i otdyh v Orlovskoj oblasti [Tourism and recreation in the Orel region].

Available at: http://vskazku.com/thread-62-1-1.html. (accessed 03.09.2017). (In Russian).

12. Federal'nyj Zakon "Ob osnovah turistskoj dejatel'nosti v RF" [Federal Law "On the Basics of Tourism in the Russian Federation"]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/9032907 (accessed 03.09.2017). (In Russian).

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЭКО-ТУРИЗМА

THE FORMATION OF ECOLOGICAL CULTURE UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF ECO-TOURISM

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
Head Department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Казакова Екатерина Игоревна
соискатель
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kazakova Ekaterina Igorevna
applicant
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены способы формирования экологической культуры у студентов вуза в туристическом клубе «Траверс» во время походов и путешествий с применением экотуризма. Студенты клуба принимают участие в конференциях, просветительской работе со школьниками, участвуют в экологических субботниках.*

Abstract. *The article considers the ways of formation of ecological culture of students of a University in the tourist club "Travers" during campaigns and travels with the use of ecotourism. Students of the club participate in conferences, educational work with students, participate in environmental clean-up.*

Ключевые слова*: эко-туризм, экологическая культура, туристический клуб, студенты.*

Keywords*: eco-tourism, environmental culture, tourism club, students.*

Уходящий год 2017 на основании Указа президента Российской Федерации был отмечен как год Экологии в России. В Год Экологии проведено большое количество мероприятий на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. В этот период входили такие мероприятия, которые

были запланированы в рамках государственной программы «Охрана окружающей среды» на 2012–2020 гг. Это различные конференции, конкурсы, круглые столы, фотовыставки, экологические походы и др., которые были направлены на решение ряда задач:

1.Совершенствование нормативно-правовых основ, регулирующих сферу охраны окружающей среды, и практическое применение тех поправок, которые уже были утверждены парламентским корпусом;

2.Улучшение экологических показателей;

3.Формирование активной гражданской позиции в сфере экологии у граждан РФ;

4.Развитие системы заповедников России.

Туристический клуб «Траверс» существует в Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева довольно давно. Экскурсии и походы, соревнования по туристкой технике проводятся в клубе для студентов этого вуза. В год Экологии участники клуба освоили еще одно направление эко-туризм. Он способствует формированию экологической культуры, так как в настоящее время уровень этой культуры низок. Экологическая культура, по мнению И. Д. Зверева, может «характеризоваться следующими признаками: – обогащением положительного научного и практического опыта взаимодействия человека и социоприродной среды; – формированием ответственного отношения личности и общества к природе, материальным, социальным и духовным ценностям; – осознанием и утверждением приоритета всех форм жизни как условия существования человека; – обеспечением всестороннего развития человека, его склонностей и творческих способностей, благополучия его здоровья в условиях оптимизации системы «природа — человек» [2].

Негативное отношение к природной среде способствует тому, что люди загрязняют природу и оставляют после себя признаки обитания, которые наносят ущерб природным ресурсам. Положительное влияние можно показать на добросовестном труде работников Орловского полесья, которые своевременно указывают на ошибки туристов, ставят специальные контейнеры для мусора, обеспечивают порядок на своих территориях.

Экологическая культура подразумевает и экологическое образование. Так, по мнению Н. Н. Марфенина, «экологическое образование — это непрерывный процесс обучения, самообразования, накопления опыта и развития личности, направленный на формирование ценностных ориентаций, норм поведения и получения специальных знаний по охране окружающей природной среды и природопользованию, реализуемых в экологически грамотной деятельности, а экологическая культура — наследуемый опыт жизнедеятельности человека в его взаимодействии с окружающей природной средой, способствующий здоровому образу жизни, устойчивому социально-экономическому развитию, экологической безопасности страны и каждого человека» [1, с. 542]. Для формирования экологической культуры студенты во время заседаний клуба делали сообщения экологического характера. Обсуждение вопросов, связанных с охраной природы и о вреде неправильного отношения к ней проводились достаточно долго. Это повлияло на создание добровольного экологического отряда, который работает и по настоящее время. Это нравственный аспект имеет воспитательный подход. Любовь к природе

воспитывается в клубе во время походов и экскурсий. Студенты помимо посещения памятных мест, еще стараются убрать мусор за другими людьми и навести порядок.

Преподаватели на занятиях объясняют суть экологической культуры. В федеральном законе «Об охране окружающей среды» (с изменениями на 29 июля 2017 года) прописано: «В целях формирования экологической культуры и профессиональной подготовки специалистов в области охраны окружающей среды устанавливается система всеобщего и комплексного экологического образования, включающая в себя общее образование, среднее профессиональное образование, высшее образование и дополнительное профессиональное образование специалистов, а также распространение экологических знаний, в том числе через средства массовой информации, музеи, библиотеки, учреждения культуры, природоохранные учреждения, организации спорта и туризма» [5]. Экологическая грамотность необходима будущим специалистам в любой сфере деятельности. Проводилась научная работа со студентами, они выступали с докладами на конференциях и писали эссе по охране окружающей среды. Студенты клуба выступали перед школьниками с докладами и проводили просветительскую работу по экологии. Также проводились со школьниками деловые игры с использованием информационных и коммуникационных технологий, направленных на предотвращение загрязнения окружающей среды и бережного отношения к природе.

Задача высшего образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Для этого необходимо перевести студента из пассивного потребителя готовых знаний от преподавателя в активного их созидателя, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. Для этого требуется переход от поточного к индивидуализированному обучению студентов с учетом потребностей и возможностей личности, ориентация их на активные методы овладения знаниями. Экологическая культура будет помогать в дальнейшем специалисту в любой отрасли, а главное способствовать умениям правильно общаться с окружающей средой.

Литература

1. Марфенин Н. Н. Устойчивое развитие человечества : учебник / Н. Н. Марфенин. — М.: Изд-во МГУ, 2006. – 624 с.

2. Зверев И. Д. О приоритетах экологического образования / И. Д. Зверев // Экологическое образование в России: теоретические аспекты: сб. тр. к 25-летию Научного совета по экологическому образованию Президиума РАО / под ред. А. Н. Захлебного и Л. П. Симоновой-Салеевой. — М, 1997. — С. 27–36.

3. Мамедов Н. М. Основания экологического образования / Н. М. Мамедов // Философия экологического образования / гл. ред. И. К. Лисеев. — М, 2001. — 390 с.

4. Шушпанова Д. В. Формирование экологического мышления у студентов вузов во время внеаудиторных занятий // Молодой ученый. — 2017. — №8. —

С. 382-386.
5. Федеральный закон от 10.01.2002 N 7-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об охране окружающей среды" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/ (дата обращения 28.10.2017).

References

1. Marfenin N. N. Ustoychivoe razvitie chelovechestva [Sustainable human development]. Moscow, MGU Publ., 2006, 624 p.
2. Zverev I. D. Zakhlebny A. N. (editor), Simonova-Saleeva L. P. (editor) O prioritetakh ekologicheskogo obrazovaniya [Priorities for environmental education]. Ekologicheskoe obrazovanie v Rossii: teoreticheskie aspekty: sbornik trudov k 25-letiyu Nauchnogo soveta po ekologicheskomu obrazovaniyu Prezidiuma RAO [Environmental education in Russia: theoretical aspects: sat. Tr. the 25th anniversary of the Scientific Council on environmental education of the Presidium of the RAO]. Moscow, 1997, pp. 27-36.
3. Mamedov N. M., ed. by Liseev I. K. Osnovaniya ekologicheskogo obrazovaniya [The Foundation for environmental education]. Filosofiya ekologicheskogo obrazovaniya [Philosophy of environmental education]. Moscow, 2001, 390 p.
4. Shushpanova D. V. Formirovanie ekologicheskogo myshleniya u studentov vuzov vo vremya vneauditornykh zanyatiy [Formation of ecological thinking in students during extracurricular classes]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2017, no. 8, pp. 382-386.
5. Federal law of 10.01.2002 No. 7-FZ (ed. from 29.07.2017) "On environmental protection". Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/ (accessed 28.10.2017). (In Russian).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ В XXI ВЕКЕ
ЧАСТЬ II
№ 5 (16) 2017

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Верстка Махова Н. С.

Подписано к изданию 30.11.2017 г.
Объем 9,3 печ. л.

МОО «Академия безопасности и выживания»
Издательство МАБИВ

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт МАБИВ – www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru