



**ПРАВИТЕЛЬСТВО ГОРОДА МОСКВЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ  
И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,  
ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА»**

Сборник материалов

XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции  
с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ

25 ноября 2021 г.

Москва

- С56** **Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства:** XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ – 25 ноября 2021 г. М.: Московский государственный университет спорта и туризма, 2021. 500 с.

Сборник научных трудов печатается по решению научно-редакционного совета ГАОУ ВО города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» (МГУСиТ).

**Рецензенты**

**Губа Владимир Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма

**Воронов Юрий Сергеевич**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой туризма Смоленского государственного университета спорта

**Оргкомитет конференции**

*Председатель*

**Масягина Н.В.**, ректор ГАОУ ВО МГУСиТ;

*Заместитель*

**Янгез Д.И.**, начальник отдела научной и редакционно-издательской деятельности МГУСиТ;

*Члены оргкомитета:*

**Мушаков А.А.**, проректор, кандидат педагогических наук, доцент

**Коршунов А.В.**, кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой туризма МГУСиТ

**Успенская М.Е.**, кандидат технических наук, доцент, заведующая кафедрой гостиничного и ресторанный дела МГУСиТ

**Пряникова Н.Г.**, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания МГУСиТ

**Тристан К.В.**, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности МГУСиТ.

*Ответственный секретарь*

**Бабаханова И.Б.**, аналитик отдела научной и редакционно-издательской деятельности МГУСиТ

**Редакционная коллегия:**

**Масягина Н.В.**, ректор Московского государственного университета спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, отличник физической культуры и спорта, лауреат премии города Москвы 2019 года в области физической культуры, спорта и туризма;

**Янгез Д.И.**, начальник отдела научной и редакционно-издательской деятельности МГУСиТ;

В сборник включены научные статьи и выступления участников XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства», организованной 25 ноября 2021 года ГАОУ ВО города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» при поддержке Департамента спорта города Москвы (в виде научных статей).

Издание адресовано студентам туристских вузов, специалистам-практикам науки, образования, индустрии туризма, гостиничного дела, предпринимательства, юриспруденции, других профильных и смежных сфер деятельности, а также всем заинтересованным лицам.

**ISBN 978-5-9630-0145-5**

© Коллектив авторов, 2021

© МГУСиТ, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Масягина Н.В.</b> ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО РЕКТОРА МГУСИТ .....	10
<b>СЕКЦИЯ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО И ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ</b>	
<b>Платов А.В.</b> КЛАСТЕРИЗАЦИЯ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ КАК ДРАЙВЕР РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.....	12
<b>Кужель Ю.Л.</b> КАМАКУРА И НИККО – ЦЕНТРЫ ПАЛОМНИЧЕСТВА И ТУРИЗМА.....	21
<b>Петраш Е.В., Тенчурина Л.З.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ МОСКВЫ.....	31
<b>Крючков А.А.</b> МАРИЯ-ЦЕЛЛЬ КАК ЦЕНТР ПАЛОМНИЧЕСТВА И ТУРИЗМА. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....	39
<b>Полынова Л.А.</b> ПАЛОМНИЧЕСТВО ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ ИОРДАНИИ .....	48
<b>Иванова М.В.</b> ИСТОКИ ПАЛОМНИЧЕСТВА В ГРЕЦИИ.....	54
<b>Сазонкина Л.В.</b> ПАЛОМНИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ В ИЗРАИЛЕ.....	60
<b>Граве А.Г.</b> ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ ПАЛОМНИЧЕСТВА В ВЕНГРИИ.....	67
<b>Бескостова А.А., Брайцева В.А., Якушев Д.С., Макашин Г.М.</b> АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	75
<b>Цветков Е.И.</b> ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ И ТРАНСПОРТНЫХ КОМПАНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА .....	82
<b>Цветков Е.И., Краснова А.И.</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЛИГИОЗНЫХ ТУРОВ НА ПРИМЕРЕ КОНФЕССИИ БУДДИЗМ.....	89

<b>Сталетович Т., Войнович А., Кульгачев И.П.</b> СФЕРА ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ СЕРБИЯ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	98
--	----

## **СЕКЦИЯ 2. ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ**

<b>Делия В.П., Терентьева Е.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	106
--	-----

<b>Абросимова Л.А., Тарасенко Э.В.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ГОСТИНИЧНЫМ БИЗНЕСОМ.....	115
--	-----

<b>Косолапов А.Б., Бобрынова Е.В.</b> ДИСКУССИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТУРАГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	123
--	-----

<b>Бедикова Ю.О., Солнцева О.Г.</b> КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	132
---	-----

<b>Кваша Е.С., Никольская Е.Ю.</b> ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА И ТУРИЗМА.....	140
--	-----

<b>Черников А.В., Солнцева О.Г.</b> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ.....	147
---	-----

## **СЕКЦИЯ 3. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

<b>Зобкова Е.А., Федоров В.А.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	153
---	-----

<b>Багдасарова Р.А., Юрченко А.Л.</b> АНАЛИЗ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (2016-2020Г.); ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	163
---	-----

<b>Шарикова Е.А., Юрченко А.Л.</b> МОНИТОРИНГ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЧАТ-БОТ ТЕХНОЛОГИЙ.....	172
---	-----

**Михайлова Е.А., Юрченко А.Л.**  
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ИНДУСТРИИ СПОРТА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ  
ФИНАНСОВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ..... 181

**Таварткиладзе Д.В., Басинова А.А.**  
СОХРАНЕНИЕ И ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ..... 190

**Сысоева Е.Ю.**  
О СИСТЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РОССИЯН: ОТ ДРЕВНЕЙ РУСИ ДО  
СОВРЕМЕННОСТИ..... 195

**Кокоулина Е.М.**  
ИССЛЕДОВАНИЕ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ  
СТАРТОВОГО КРУГА СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА  
СОРЕВНОВАНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ ..... 203

**Милюков А.И., Еремин М.В.**  
БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ ПУТЁМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ХОДЬБЫ  
БЫСТРЫМ ШАГОМ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС  
ТЕХНОЛОГИЙ..... 209

**Воронова В.В., Воронов Ю.С., Якушев Д.С.**  
КОНСТРУИРОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ  
..... 215

**Авдеева А.И., Юрченко А.Л.**  
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ КАК  
ПЛАТФОРМ БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ В ПЕРИОД  
ПРОТИВОПАДЕМИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ..... 221

#### **СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Полетаев И.О.**  
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ..... 229

**Соломатин В.Р.**  
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРИЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ ВОЗРАСТНЫХ  
ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ..... 234

**Игнатович К.И., Масловская Ю.И., Снегирев С.Н.**  
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В  
ТРИЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КАРАТИСТОВ ..... 238

<b>Ладысов С.С., Шишканов Е.А., Басинова А.А.</b> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ВНИМАНИЕ СПОРТСМЕНОВ .....	248
<b>Яных Л.Б., Басинова А.А.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ХОККЕИСТОВ .....	257
<b>Шандыбина В.В., Тристан К.В., Тристан В.Г.</b> ЦЕРЕБРАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЛОКАЛЬНОМ АЛЬФА-СТИМУЛИРУЮЩЕМ ТРЕНИНГЕ .....	262
<b>Никулина М.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ПО «БИОЛОГИИ» СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА СПО В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ .....	269
<b>Власова В.А., Галныкин С.А.</b> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ «КРОЛЬ НА ГРУДИ» ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9-12 ЛЕТ .....	272
<b>Яковенко И.М., Страчкова Н.В., Косолапов А.Б.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ПРИМОРСКИХ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ СИСТЕМ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ.....	282
<b>Черкесова Е.В., Кузьмин С.С.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА .....	292
<b>Уляева Г.Г., Дудкина Ю.И., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	299
<b>Пресняков В.В., Шевцов В.С., Олендер Л.Г.</b> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ ВОЙСКОВОЙ ПВО .....	306
<b>Манукян Р.Г., Романова Е.Б.</b> ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И ДЗЮДО .....	311
<b>Высоцкая Л.В., Бескостова А.А., Брайцева В.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ .....	314

<b>Дудкина Ю.И.</b> СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР ТУРИСТСКОГО РАЗВИТИЯ ГОРОДА МОСКВЫ.....	320
<b>Тенчурина Л.З., Петраш Е.В., Хореева Н.К.</b> ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИННОВАТИКА (СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЗАДАЧ ОБУЧЕНИЯ ПОКОЛЕНИЯ Z) .....	324
<b>Келиберда Ю.В., Руев В.В.</b> КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	338
<b>Дейкова Т.Н.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО И МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	343
<b>Мишина Е.Г.</b> ВЛИЯНИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СЕЗОННЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	347
<b>Горшков А.Г.</b> САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	351
<b>Ацута К.А., Губа В.П.</b> ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	357
<b>Гавва В.В., Шагин Н.И., Антипов А.В.</b> ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ .....	367
<b>Губа Д.В., Чернов С.В., Ду Лунь</b> СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОВ В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ КОЛЛЕДЖЕЙ И УНИВЕРСИТЕТОВ КИТАЯ .....	374
<b>Калякин С.В., Комаров А.В.</b> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ.....	381

<b>Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В., Кудинова Ю.В.</b> МОДЕЛЬ ПЕРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРИЕМЕ ПОДАЧИ СОПЕРНИКА.....	385
<b>Кичкин Н.А., Солодников А.В.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ .....	390
<b>Комаров А.В., Горбунов А.Г.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА .....	394
<b>Курочкина Н.Е., Курбатова Т.К., Демчук Е.Е.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РЕГУЛЯТОР КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.....	399
<b>Левченко А.В., Пендюхов М.А., Межман И.Ф.</b> РЕАБИЛИТАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	406
<b>Легоньков С.В., Мазурина А.В., Комарова Т.К.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ С ЖЕНЩИНАМИ 30-50 ЛЕТ .....	411
<b>Мазурина А.В., Данков С.В., Горячев В.А.</b> АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ СПОРТИВНОГО ВУЗА К ИЗУЧЕНИЮ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ».....	416
<b>Морозов Е.А.</b> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ .....	425
<b>Пестов М.Ю., Шевеленков М.В., Буров Н.А.</b> АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ .....	433
<b>Плешаков А.А., Губа Д.В., Хомутов В.Ю.</b> АЛГОРИТМ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ) .....	438
<b>Родин А.В., Бубненкова О.М., Артюгин С.В., Кондрашенкова А.В.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ КИСТИ ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ.....	443



<b>Родин А.В., Захаров П.С., Луганская М.В.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА .....	447
<b>Столярова О.Г.</b> ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СМОЛЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	453
<b>Хуан Юнь, Губа В.П., Булыкина Л.В.</b> ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВОЛЕЙБОЛИСТОК КИТАЯ.....	462
<b>Царев В.В., Гончаров Ю.С., Кулишенко И.В.</b> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЙЦОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ.....	468
<b>Чернов С.В., Губа Д.В., Сунь Хайян</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД КИТАЯ .....	474
<b>Шиховцов Ю.В., Галкин А.А., Орлова Е.Ю., Губа В.П.</b> СПОРТИВНОЕ ГРАЖДАНСТВО КАК ПРАВОВАЯ КАТЕГОРИЯ.....	482
<b>Успенская М.Е., Крамарова Т.Ю., Бублиёва П.С.</b> ЗНАЧИМОСТЬ ЭКОЛОГИЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА .....	488
<b>Калякин С.В., Пресняков В.В., Савченко В.А.</b> АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ .....	496



*Уважаемые коллеги!*

*Уважаемые сотрудники и гости Московского государственного университета спорта и туризма приветствую Вас на пятнадцатой Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства».*

*Проводимое мероприятие — одно из основных научных событий года, оно позволяет расширить поиск эффективных научных путей совершенствования не только образовательного процесса в высших спортивных вузах России, но и ведет к популяризации физической культуры среди различных слоев населения, повышению мастерства в спорте, а также развитию всей индустрии туризма, особенно его основ - внутреннего и въездного направления в России.*

*Одной из основных задач данного научного форума является нахождение более эффективных путей решения задач поставленных перед образованием Правительством Российской Федерации и Москвы, а также выполнение решений Государственной Думы и Совета Федерации, которые четко обозначили свои приоритеты в сфере здорового образа жизни, спорта и туризма для наших граждан.*

*Участие известных международных и отечественных специалистов в области спортивной науки, туризма и гостеприимства, а также представителей органов государственной власти и физкультурно-спортивных организаций, в работе научного сообщества и средств массовой информации — свидетельство престижа и авторитета России в обсуждении актуальных вопросов развития физической культуры и спорта, а также такого важного для страны направления как туриндустрия в целом.*

*Научно-практическая конференция, проводимая в стенах МГУСиТ становится той площадкой по обмену опытом и интеграции новых идей в мировой практике физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства.*

*Программа конференции многогранна и позволяет выработать предложения по решению актуальных проблем в различных областях начиная от научного обеспечения образовательного процесса в спортивных вузах Российской Федерации, заканчивая многочисленными вопросами в практике применения образовательных программ и трудоустройства воспитанников не смотря на их высокую востребованность.*

*Рассмотренный на конференции целый ряд вопросов и их обсуждение помогут лучше понять результаты исследований, как в области спорта высших достижений, так и здоровьесберегающих технологий, а в индустрии туризма и гостеприимства поднять на новый уровень социально-экономические условия такого мегаполиса как Москва и других регионов страны.*

*Уверена, предложения и рекомендации, высказанные участниками конференции, а также принятие резолюции по ее итогам послужат решению важнейших задач по повышению роли физической культуры и спорта, туризма и гостеприимства в подготовке высококвалифицированных специалистов в Российской Федерации.*

*Желаю участникам конференции успехов и плодотворной творческой работы.*

*Ректор МГУСиТ*

*Н.В. Масыгина*

## СЕКЦИЯ 1

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО И ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

*Модератор:* **Коршунов Алексей Владимирович**, заведующий кафедрой туризма, кандидат социологических наук, доцент

*Сомодератор:* **Савинкина Лариса Александровна**, доцент кафедры туризма, кандидат географических наук, доцент

### КЛАСТЕРИЗАЦИЯ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ КАК ДРАЙВЕР РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

*Платов А.В.,  
доцент, МГУСИТ*

**Аннотация.** В статье предлагаются и обосновываются подходы к формированию туристической кластерной модели регионального развития исходя из актуальных взглядов на территориальную организацию производительных сил. Описан потенциал кластеризации туристической индустрии в контексте создания дополнительных факторов развития региона на базе совмещения принципов инициативы, интеграции, баланса информации, инновационности и осуществления предпринимательского интереса. Предложены максимально рациональные организационные форматы кластеризации туристического бизнеса с учетом его специфики.

**Ключевые слова:** туризм, кластер, регион, экономика, маркетинг.

### CLUSTERING OF TOURISM AND RECREATION AS A DRIVER OF REGIONAL DEVELOPMENT

*Platov A.V.,  
Associate Professor, MSUST*

**Abstract.** The article suggests and substantiates approaches to the formation of a tourist cluster model of regional development based on current views on the territorial organization of productive forces.

The potential of clustering of the tourism industry is described in the context of creating additional factors for the development of the region on the basis of combining the principles of initiative, integration, balance of information, innovation and implementation of entrepreneurial interest. The most rational organizational formats of clustering of the tourism business are proposed, taking into account its specifics.

**Keywords:** tourism, cluster, region, economy, marketing.

Туристическая индустрия в последние десятилетия превратилась в стремительно растущую сферу мирового хозяйствования, которая опережает другие своими темпами развития малого и среднего бизнеса. Эксперты утверждают, что одно рабочее место в туризме создает четыре в сопредельных отраслях, один вложенный доллар приносит семь в смежных сферах. Более 70 % мирового ВВП относится к сфере услуг, к которой относится туристская промышленность. По данным Всемирного совета по путешествиям и туризму (WTTC), который провел исследование влияния туризма на мировую экономику в 185 странах мира, туризм и смежные с ним отрасли создали в течение прошлого года 10,4% мирового ВВП, или 8,3 трлн.долларов.

Кроме того, каждая десятая вакансия в мире связана с туризмом, а всего в отрасли насчитывается около 313 млн. рабочих мест. Туристическая индустрия может стать одним из приоритетных секторов национального хозяйства, стимулировать создание значительного количества рабочих мест, придать мощный импульс развитию не только экономики, но и культуры, искусства, спорта, а также транспортной и социальной инфраструктуры в регионах России.

Сегодня актуализировался поиск новых эффективных организационных форм взаимодействия предприятий туризма и рекреации с другими предприятиями и учреждениями, обеспечивающими их развитие. Такое взаимодействие должно отвечать предпринимательскому интересу всех участников процесса и одновременно подчиняться целям регионального развития.

Несмотря на достаточно широкое представление в современной науке исследований в сфере теории и практики кластеризации экономики, появляются новые проблемы (следовательно, и новые возможности), связанные с прохождением определенного этапа пространственного развития хозяйства, в частности, с процессами децентрализации управления отдельными территориями. Формирование демократической российской государственности немислимо без рассредоточения государственной власти в установленных конституционно-правовых пределах.

Для туристической отрасли появляется уникальный шанс использовать преимущества такой децентрализации, что может привести к положительным результатам, если направить усилия на синергию регионального развития. Такой подход способен разорвать замкнутый круг стагнации сферы туризма: низкий уровень развития туризма – слабая инфраструктура – апатичная экономика региона – несовершенное управление и формализация наблюдаемых сегодня программ территориального развития.

Целью статьи является определение перспектив кластеризации сферы туризма и рекреации с позиции обеспечения дополнительных импульсов регионального развития на основе сочетания принципов инициативности, интеграции, согласованности информации, внедрения и диффузии инновационных форм туристического бизнеса и реализации предпринимательского интереса.

В настоящее время во многих регионах Российской Федерации начались процессы модернизации подходов к развитию территорий и его стратегическому планированию. Очень важно уже на начальном этапе осуществлять такое планирование на основе принципов устойчивого развития, что особенно важно с точки зрения долгосрочных перспектив развития туристической индустрии.

Не менее важна задача по налаживанию взаимодействия между регионами в различных отраслях, которые, с одной стороны, причастны к туризму, а с другой – составляют «несущую конструкцию» структуры хозяйства локализованных территориальных образований страны. Конкурентоспособные достоинства создаются не столько на наднациональном либо государственном уровне, сколько на региональном уровне. В этом процессе определяющими становятся историко-культурные и экономические факторы развития регионов, обуславливающие уникальность их социального, экологического и хозяйственного пространства, что в соответствии с фундаментальным принципом регионалистики – принципом субсидиарности [1].

Если рассматривать общенациональную картину развития туризма в России, то многие вопросы остаются завуалированными. Необходимость поиска новых организационных форм в сфере туризма и туристического бизнеса единодушно отмечают ученые, практики и международные эксперты, поскольку Россия недостаточно использует существующий потенциал данной сферы. Более того, наблюдается ухудшение отдельных показателей. Мы исходим из известного принципа «мыслить глобально – действовать локально». Для того чтобы изменить ситуацию с развитием сферы туризма в России, нужно обратить внимание на новые импульсы регионального развития, способные действовать на уровне отдельных территориальных образований, но с эффектами, которые ощутимы для страны в целом.

При этом под региональным развитием следует понимать такие прогрессивные качественные изменения структуры экономики регионов, которые направлены на обеспечение внутригосударственной региональной интеграции на основе воспроизводства способности регионов выполнять свои функции в условиях динамического воздействия внешней среды при требованиях максимально полного использования природно-ресурсного потенциала регионов и соблюдения принципа субсидиарности.

Именно туризм сегодня может способствовать интеграции регионов, поскольку, с одной стороны, – это конкурентная сфера, а с другой – имеющая общие проблемы и нуждающаяся в комплексном их решении на уровне государства, а также в консолидированной поддержке относительно информационного обеспечения, образования стандартизированных маркетинговых площадок и диджитализации туристического бизнеса.

Насущной становится задача преодоления полной организационной раздробленности предприятий туристической индустрии при одновременном сохранении предпринимательского интереса. Именно в этом аспекте целесообразно рассматривать перспективы кластеризации туристической индустрии.

Создание и успешное развитие кластерных структур невозможны без пяти “И”, которые дают возможность кластеру не только состояться, но и обеспечивают его жизнеспособность, самодостаточность, успешную и эффективную организацию. В частности, это: инициатива, информация, интеграция, инновации, интерес».

С нашей точки зрения, существует несколько блоков вопросов, которые можно решить путем кластеризации сферы туризма и рекреации. В частности, к таким укрупненным блокам отнесены следующие.

1. Растущий уровень транзакционных издержек. Выдержать высокие транзакционные издержки, которые неизбежно требует организация бизнеса в условиях информационной экономики (связанные с диджитализацией информационного обеспечения, формированием и обслуживанием его платформ), большинство предприятий туристической сферы просто не способны. Образование туристических кластеров в разных регионах, обладающих способностью и желанием к взаимодействию, может существенно снизить такие расходы.

2. Существующее состояние объектов инфраструктурного комплекса как важной составляющей разработки и реализации туристических проектов является кризисным, причем не только относительно уровня износа. База, созданная еще в советское время, может стать причиной потери устойчивости инфраструктурной системы. Модернизация средств транспорта, связи, энергоснабжения, складского хозяйства, являющихся одними из наиболее фондоемких отраслей хозяйства, требует значительных долгосрочных инвестиций.

Для обеспечения бесперебойного функционирования инфраструктурного сектора и обеспечения надлежащего уровня региональной и национальной безопасности необходимо привлечь в отрасль значительные средства. Однако возможности государства здесь ограничены, а собственные ресурсы предприятий исчерпаны. В то время как предприятия туризма вообще не имеют рычагов влияния на решение таких масштабных проблем.

3. Дискретность туристических услуг в большинстве регионов, отсутствие комплексного туристического продукта, который имел бы определенную стандартизированную логику для определенной целевой группы туристов, сохраняя при этом уникальность, связанную с историческими, культурологическими и природно-ресурсными особенностями того или иного региона. Образование кластеров повышает «интенсивность» потребления туристического продукта, предполагаемую насыщенность событий и положительные впечатления.

4. Низкий уровень развития и низкая культура событийного туризма, его фрагментарность и оторванность от региональных брендов.

Благодаря кластерному подходу, который становится господствующим в научных исследованиях развития туристической отрасли, наблюдается постепенный отказ от фрагментарного, узкоотраслевого видения места отдельного предприятия в структуре экономики региона в пользу понимания целесообразности и необходимости комплексного взаимодействия группы взаимодополняющих или взаимосвязанных предприятий. Эксперты в области территориального планирования и развития, а также представители отдельных территориальных общин уже сегодня активно продвигают идею создания сети туристических кластеров на основе формирования общенациональной платформы с целью содействия экономическому, социальному и культурному развитию регионов, а также реализации их туристического потенциала [2].

В структуре туристического кластера целесообразно выделить четыре основных сектора:

1) сектор производства туристических услуг, который должен объединять взаимозаинтересованных туристических операторов и туристических агентов, предприятия по размещению, питанию, организации досуга и оздоровления туристов, транспортные предприятия, а также природно-рекреационные и антропогенные объекты, представляющие интерес для туристов.

Считается, что этот сектор охватывает предприятия, непосредственно производящие и реализующие туристические услуги. На наш взгляд, это достаточно спорный подход. Ведь в сектор производства туристических услуг включены почти все элементы, обеспечивающие жизнедеятельность населения региона. То есть речь идет о включении так называемой суперструктуры туристического бизнеса [3];



2) сервисный сектор, включающий банковско-кредитные и страховые учреждения, учебные и научно-исследовательские учреждения туристического профиля, а также бизнес-центры, информационные центры, лизинговые компании, оказывающие диверсифицированные профессиональные услуги заинтересованным предприятиям, входящим в кластер;

3) вспомогательный сектор работает по трем направлениям, его работу обеспечивают:

- предприятия по производству сувениров, туристического снаряжения, характерных для определенной местности товаров и продукции народных промыслов;
- полиграфические и картографические предприятия, средства масс-медиа;
- органы государственной власти, которые занимаются развитием туризма на определенной территории, агентства регионального развития, сеть международных и государственных фондов;
- сектор обеспечения жизнедеятельности туристического кластера – связывает между собой отдельные сектора и предприятия туристического кластера, обеспечивая координацию их деятельности.

Однако, по нашему убеждению, приведенная структура кластерного образования в сфере туризма малоэффективна, хотя и соответствует установившемуся определению сущности кластера. В частности, классическим считается определение М. Портера, по которому «...кластер – это сконцентрированные по географическому признаку группы взаимосвязанных компаний, специализированных поставщиков, оказывающих услуги, фирм в смежных отраслях, а также связанных с их деятельностью организаций (например, университетов, агентств по стандартизации, торговых объединений) в определенных сферах, конкурирующих между собой, но при этом ведущих совместную деятельность» [4].

Более широкое определение кластера с учетом его сущностных характеристик включает один очень важный момент, отсутствующий в определении М. Портера, но принципиальный для кластеризации сферы туризма и рекреации с позиций регионального развития. Кластер – это группа географически близких компаний, которые стабильно взаимодействуют в определенной сфере, имеют общую целевую ориентацию, получают поддержку со стороны государства или местных органов власти (активную или пассивную) и развиваются благодаря усилиям региональных лидеров. Однако, если говорить о реалиях отечественной сферы туризма и рекреаций с позиций кластерного подхода, все же следует вернуться к концепции пяти «И».

Итак, возникают вопросы:

1) инициатива образования кластеров в сфере туризма и рекреации – от кого должно исходить?

2) интеграция (предприятий, учреждений) – на какой институциональной основе?

Существует целый ряд организационно-правовых форм объединений предприятий, а именно: ассоциации, союзы, корпорации, консорциумы, концерны, другие объединения предприятий, разрешенные законом. Кластер может быть сформирован в одной из таких организационно-правовых форм со статусом юридического лица. Ощущается острая потребность в обновлении (а фактически – формировании) нормативно-правовой базы развития кластеров.

3) информация – какая предполагается степень открытости с позиций конкуренции?

4) инновации – где пределы диффузии инноваций с позиций предпринимательского интереса?

5) как соотносится сам предпринимательский интерес с интересами региона и общегосударственными интересами?

Без ответа на эти вопросы невозможно строить модель кластеризации сферы туризма и рекреаций, которая способствовала бы региональному развитию страны в целом.

Опираясь на достаточно весомую теоретическую основу относительно сущности кластеризации экономики, сформированную в теории регионалистики и предпринимательства, а также на все вышеперечисленное, можно дать обобщающее определение кластера с точки зрения функций в региональном развитии страны.

Кластер – это добровольное объединение предпринимательских структур (отраслево- и территориально определенных), имеющих согласованные цели по деятельности в общем русле регионального развития, общее видение его импульсов и перспектив, тесно сотрудничающее с научными (образовательными) учреждениями, общественными организациями и органами местной власти с целью повышения собственной конкурентоспособности и содействия социально-экономическому развитию региона.

По типу объединения правомерно выделить следующие кластеры: вертикальные (покупатель – поставщик); горизонтальные (общие клиенты, схожие технологии, однотипные посредники, единые каналы поставок и т.п.); латеральные (совмещают логически несвязанные сектора, обеспечивающие экономию за счет эффекта масштаба); фокусные (образуются вокруг определенного центра – предприятия, НИИ или учебного заведения). На наш взгляд, туристические кластеры в разрезе регионального развития страны следует рассматривать как горизонтально-латеральные.

Заметим, что действенным инструментом современных креативных стратегий признан латеральный маркетинг. Технологически латеральный маркетинг основан на концепте латерального мышления, сформировавшемся в конце 1960-х годов. Подразумевается алгоритм поиска решения и достижения цели, альтернативный общепринятому вертикальному (логическому) маркетингу.

Латеральный маркетинг (лат. *lateralis* – боковая, от *latus* – сторона) является специфической системой взглядов и подходов, основанной на ассоциативной логике и модифицирующей представление о линейных, устоявшихся методах продвижения бизнеса, что особенно важно для сферы туризма и рекреации. Задачей латерального маркетинга является отход от обычных, обычных способов конкурентноспособной борьбы. Но латеральный маркетинг не существует без вертикального стержня традиционного маркетинга, это своеобразное ситуативное дополнение.

Латеральный маркетинг ориентирован на поиск новых возможностей через интуитивное предвидение желаний потребителей туристических услуг, не учтенных при определении восходящей концепции туристического продукта или услуги.

Несмотря на то, что инициативе кластеризации наиболее влиятельных стран ЕС уже несколько десятилетий, в практической плоскости единый критерий для определения объединений такого типа отсутствует. Специалисты советуют ориентироваться на следующие параметры:

- должен быть кластерный менеджер, исполняющий свои обязанности не менее 20 часов в неделю и его фонд оплаты труда, сформированный минимум на 6 месяцев;

- существует годовой план работы кластера, согласованный со всеми его участниками, уплачивающими регулярные взносы по обеспечению деятельности координационных органов кластера и реализующим минимум 5 совместных проектов в год;

- заключен меморандум о сотрудничестве с местными властями;

- обнародованы в свободном доступе контакты кластерного менеджера и всех участников кластера.

Таким образом, специфика результатов функционирования кластеров на фоне других форм объединений предприятий делает их достаточно перспективными по «прозрачности» организационных намерений, способом упорядочения разрозненных действий предприятий сферы туризма и рекреации, в частности:

- деятельность кластеров не требует жесткого построения структуры органов управления (в отличие от корпораций и концернов);

- кластеры действуют на постоянной основе (в отличие от консорциумов);

- кластеры формируются для обеспечения наиболее выгодных условий работы предприятий сферы туризма и рекреаций, а не только для координации их хозяйственной деятельности (в отличие от ассоциаций);

- кластеры представляют интерес и тесно взаимодействуют с учебными заведениями, научными центрами, органами местного самоуправления;

- кластеры получают поддержку от государства и местных органов власти (хотя бы организационную и институциональную), а также находятся в поле зрения интересов образованных территориальных общин, имеющих доступ к финансовым ресурсам и желание реализовать потенциал развития туризма.

По мнению специалистов, взгляды которым мы разделяем, формирование объединения предприятий туризма и рекреации на основе кластера целесообразно с экономической точки зрения и, прежде всего, в сфере селекции и реализации импульсов регионального развития.

Однако несовершенство нормативно-правового обеспечения, прежде всего отсутствие отдельного законодательного акта относительно принципов формирования кластеров, не позволяет обеспечить процесс полноценного регулирования деятельности таких образований.

Уже сформированные в отечественных исследованиях рекомендации по кластеризации сферы туризма и рекреации являются правильными и значимыми, однако, недостаточными для существенного усиления влияния развития туризма на процессы регионального развития с точки зрения восприятия последнего как локомотива общегосударственной интеграции регионов и получения синергетических эффектов, существенных для интенсификации развития страны в целом.

Новые реалии требуют холистического подхода и параллельности действий субъектов туристической отрасли, органов местной власти и представителей территориальных общин в разрезе отдельных регионов страны. Такие субъекты, с одной стороны, являются носителями инициатив по интеграции действий многочисленных участников этих процессов, как внутренних, так и внешних, а с другой – гарантами реализации предпринимательских интересов участников туристического рынка. Концепция фрагментарной кластеризации туристических предприятий не решает проблемы налаживания сотрудничества, эффективной коммуникации и диффузии знаний, а также возможности стратегического управления развитием сферы туризма и рекреаций.

Как в практике туристического бизнеса, так и в теории пространственного развития и регионалистики, сейчас нужно искать новые решения и концепции, которые создали бы платформу для превращения потенциала предприятий сферы туризма и рекреации в действенные импульсы регионального развития.

### **Список источников**

1. Enright M. The Geographical Scope of Competitive Advantage. Stuck in the Region? Changing scales for regional identity / Ed by E. Dirven, J. Groenewegen and S. van Hoof. Utrecht, 1993. P. 87–102.

2. Платов А. В., Зикирова Ш. С., Троицкая Н. Г. [и др.] Модификация модели развития туристского кластера в контексте глобализации // Экономика и предпринимательство. – 2019. – № 8(109). – С. 948-952.

3. Платов, А. В. Инфраструктурное развитие туристской индустрии в контексте глобализации / А. В. Платов, С. К. Тарчоков // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск, 2021. – С. 233-240. – DOI 10.36906/FKS-2020/44.

4. Портер М. Конкуренция : пер. с англ. Москва : Издательский дом Вильямс. 2005. 608 с.

## **КАМАКУРА И НИККО – ЦЕНТРЫ ПАЛОМНИЧЕСТВА И ТУРИЗМА**

*Кужель Ю.Л.,*

*доктор искусствоведения, профессор кафедры иностранных языков МГУССТ*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с путешествиями японцев в города Камакура и Никко, а также в их окрестности с религиозными или туристическими целями. Сложившиеся веками паломнические маршруты в район Бандо по храмам бодхисаттвы Каннон до сих пор популярны среди пилигримов, равно как и среди экскурсантов, которых привлекают не только святыни, но и достопримечательности, которыми богаты эти районы.

**Ключевые слова:** паломник, маршрут, бодхисаттва, достопримечательности, святыня, турист, памятник культуры.

## **KAMAKURA AND NIKKO AS CENTERS OF PILGRIMAGE AND TOURISM**

*Kuzhel Yu.L.,*

*Grand PhD in Art, Professor of Foreign Languages Department, MSUST*

**Abstract.** The article deals with issues related to the travel of the Japanese to the cities of Kamakura and Nikko, as well as in their surroundings for religious or tourist purposes. The centuries-old pilgrimage routes to the Bando area through the temples of the Bodhisattva Kannon are still popular among pilgrims, as well as among sightseers, who are attracted not only by shrines, but also by the attractions that these areas are rich in.

**Keywords:** pilgrim, route, bodhisattva, sightseeing, shrine, tourist, cultural monument.

В Японии большая паломническая база и широк круг людей, вовлеченных в хождение по священным местам. В то же время немало туристов, цель которых, казалось бы, только познавательные экскурсии и посещение монастырей и храмов; на самом деле их интересует и религиозный аспект путешествия (мэйсэки дзюнрэй). [4, с. 4-5] Такие экскурсанты могут принять участие в культовых действиях, но путь к святыням они, как правило, преодолевают не пешим способом, традиционным для пилигримов. Экскурсанты всецело зависят от индустрии туризма, которая предоставляет им услуги транспорта, размещения, питания. Паломники частично тоже могут прибегать к плодам цивилизации.

В Японии туризм часто сопряжен с экскурсионными поездками с познавательной целью на культовые объекты. Но из-за недостатка времени оскудевает сакральный смысл традиционных ритуальных действий. Турист не может полноценно принять участие в обрядах, которые раньше составляли основную цель посещения того или иного объекта. Особенно это относится к участнику группового тура, скорректированного в соответствии с его запросами и возможностями организатора поездки. Индивидуальный посетитель не настолько обременен туристским планированием, и сам строит свою судьбу путешественника. Он близок к пониманию путешествия как пути познания реальностей другого пространства, а в его программе духовная составляющая несет большой потенциал. Новый вид пространства, туристический, обладает культурно-просветительскими характеристиками.

Заметим, что «экскурсионное» поведение отличается от паломнического. Участника тура интересует эстетический, культурологический аспект религиозных центров, историческое прошлое, ритуальные предметы, роль объекта в современной жизни. Мотивация таких поездок меньше всего связана с религиозной составляющей, участием в культовых действиях. Турист на все смотрит со стороны, больше заинтересован запечатлеть себя на фоне реликвий (если это не запрещено). Паломнику же важно отстоять службу, душой проникнуть в интересующий объект, в тишине сосредоточиться, ощутить момент приобщения к Всеобщему. Экскурсанту интересны все объяснения гида, паломник же хорошо подготовлен и ждет лишь уточнений или хочет убедиться в том, что ему знакомо из книг или устных преданий. Туристы не облачаются в специальные одежды, на них не распространяются строгие правила поведения и питания, которые обязаны соблюдать паломники.

Японские города Камакура и Никко, находящиеся на территории паломнического маршрута - Бандо, считаются одними из самых популярных объектов классического паломничества, а также привлекательными для туристов, поскольку там сосредоточены важнейшие памятники культуры страны.

Сугимотодэра – первый храм на паломническом пути по району Бандо (всего 33 храма буддхисаттвы Каннон, входящих в это хождение) расположен в Камакура и является одним из самых известных. Его история связана с тремя подвижниками – Гёки (670-749), Дзикаку (793–864) и Эсин (Гэнсин 942–1017). Гёки в 734 г. установил в храме скульптуру буддхисаттвы Одиннадцатиликой Каннон. Дзикаку поместил ее во внутреннюю часть храма (найдзин). А в 986 г. Эсин, по велению преподобного Кадзан (968-1008), перенес статую в помещение, доступное для верующих. О важности этого первого храма в череде хождений по Бандо говорится в записях монаха Рёсэй «Записи о 33 священных местах Каннон в Бандо» («Бандо сандзюсансё Каннон рэйтики», 1771 г.) [5, с. 17]. Существовала легенда, согласно которой всадник, не обладающий истинной верой, проезжая мимо храма, непременно падал с лошади. Но преподобный Дайкаку провел ритуал закрытия лика святыни рясой, после чего подобные инциденты прекратились. С тех пор Каннон получила название «Гэба Каннон и Фукумэн Каннон» (гэба – «спешиться с лошади», фукумэн – «маска»). По свидетельству паломников, в хождении по храмам буддхисаттвы Каннон в Бандо открывается «сам человек», «просияется» его душа, поскольку храмы и земля, по которой проходит маршрут, – священные, именно там углубляются отношения с Каннон.

С монахом Гёки связано установление каменного изваяния Одиннадцатиликой Каннон во втором храме Гандэндзи (преф. Канагава), а также в других храмах Бандо. Но история храма восходит к монаху Токудо, который в этом месте встретил старца – воплощение буддхисаттвы Кумано. Подвижник посчитал явление старца за весть о святости данной местности. Основной святыне храма, по совету подвижника Монгаку (1139-1203), поклонялся сёгун Минамото Ёритомо (прав.1192-1199), поскольку Каннон всегда считалась охранительницей дома Минамото.

История третьего храма Анъёин Тасиродзи (г. Камакура), основанного в 1192 г., достаточно запутанная, но ясно, что почитание Каннон связано с Тасиро Нобуцуна – вассалом Минамото Ёритомо. Тасиро, глубоко верующий человек, принес в дар храму изображение Каннон, которое всегда было с ним во время военных походов. Как он считал, Каннон неоднократно спасала его на поле брани, где он прославился своими боевыми подвигами. Современная основная святыня установлена в 1928 г. в храме Каннон, где также находится статуя будды Амиды.

Кроме Тысячерукой Каннон, которая признана по значению третьей среди остальных реликвий священных мест Бандо, в храме Анъёин поклоняются еще четырем ее изображениям: Каннон с Лошадиной головой, Каннон Чунди, Каннон с непустыми силками, Святой Каннон. Территория храма поражает обилием цветов, поэтому он определяется как «цветочный» (хана но тэра). В садах буддийских храмов всегда много цветов, поскольку считалось, что на острове Фудараку, священной земле Каннон, они цветут в изобилии. Отношение к цветам в Японии особенное, ведь недаром существует такое понятие, как кадо – «Путь цветка». «Древние японцы поклонялись цветам, как живым существам. С цветами вели доверительные беседы, как с близкими друзьями. Цветы боготворили. Любимым цветам, когда обрывалась их жизнь, ставили памятник. К цветам и травам обращались с заклинаниями, мольбой» [2, с. 175].

Четвертый храм Хасэдэра на горе Кайгодзан основан в 736 г. Десятиметровая деревянная скульптура Одиннадцатиликой Каннон наряду с Большим Буддой (Дайбуцу) – самая известная реликвия в Камакура. Согласно анналам храма, в 736 г. к побережью Нагаи (п-ов Миура) прибило большую статую. Ей поклонялся подвижник Токудо, а Фудзивара Фусасаки (681-737) построил храм, куда и поместил скульптуру. Паломничество особенно оживилось в период с 1264 по 1288 гг., когда монах Нинсё (1217-1303) прорубил к храму дорогу. В XIII–XIV вв. появились новые храмовые реликвии: бронзовый колокол, отлитый в 1264 г., изваяние Будды (1326 г.) и др. Особое внимание к скульптуре Каннон проявили при сёгуне Асикага Такаудзи (прав. 1338–1358), когда в 1342 г. ее покрыли золотом, а при его внуке Ёсимицу (прав. до 1394 г.) в 1392 г. украсили ореолом. Считается, что Каннон из храма Хасэдэра покровительствует военачальникам. Поскольку Хасэ Каннон по силе воздействия на судьбы людей признается равной знаменитой Каннон из храма Ямато Хасэдэра, то паломники из этого района часто ограничиваются посещением Хасэдэра на горе Кайгодзан.

Основателем пятого храма Сёфукудзи (753 г., преф. Камакура) считается преподобный Югэ Докё. В 2 км от того места, где сейчас стоит храм, находится деревня Тиёда, известная как Каннон ясики («обитель Каннон»). В 753 г. китайский монах Гандзин (688-763) преподнес в дар императрице Кокэн (прав. 749–758) статуэтку Одиннадцатиликой Каннон, которую он привез с собой в Японию. Потом она была жалована монаху Докё, а тот по пути в храм Якуси построил часовню, куда поместил Каннон. Главная святыня относится к скрытым изображениям хибуцу и открыта паломникам раз в 33 года. Вначале это был фамильный храм клана Югэ и назывался Фударакусан Югэдэра. Кроме Каннон, в Сёфукудзи поклоняются просветителю, философу, агроному Ниномия Киндзиро (1787-1856). Его статуя установлена перед Главным храмом.



Ниномия с 18 лет слушал «Сутру о бодхисаттве, Внимающей звукам» («Каннонгё»), которую читали бродячие монахи, и проникся глубокой верой в спасительную силу богини. Со временем он стал известен как старец Сонтоку.

Основание шестого храма Хасэдэра на горе Иигамисан (преф. Канагава) относится к 725 г. и связано с легендой, зафиксированной в храмовых записях. В 400 м от места нынешнего расположения храма бил чистый источник, но окрестные жители остерегались к нему приближаться из-за суеверного страха перед его пятицветным свечением. Случайно оказавшийся здесь подвижник Гёки обнаружил в источнике Одиннадцатиликую Каннон, сотворил молитву, срубил камфарный лавр, из которого вырезал скульптуру Каннон высотой около 1 м, поместил в нее ранее обретенную Каннон и соорудил часовню. Существует еще одна версия возникновения храма, согласно которой некий Гонгаю, владевший окрестной землей, предоставил ночлег монаху. В знак благодарности странник подарил ему изображение Каннон, сделанное из того же материала, что и основная святыня из храма Ямато Хасэдэра. Сооруженная для Каннон часовня положила начало храму. Этим монахом якобы был сам основатель школы эзотерического буддизма Кукай (734-835, другое имя Кобо Дайси [6, р. 22-24]. Знаменательно, что история храма восходит к двум выдающимся людям, оказавшим глубокое влияние на формирование мировоззрения японцев. Кроме того, в Главном храме поклоняются изображению еще одного великого подвижника тех времен – Эн но Гёдзя.

Считается, что седьмой храм Комёдзи (преф. Канагава) основан подвижником Доки. Главная святыня Сё Каннон (Святая Каннон) была обретаена ныряльщицей (ама) в том месте, где река Канаэгава впадает в залив Сагами. Согласно «Записям о священных местах Бандо», ныряльщица обнаружила в бадье для сбора моллюсков кусок дерева и выбросила его. Каково же было ее удивление, когда тот снова оказался в бадье. Тогда она отнесла его домой. Посетивший женщину странствующий монах поведал, что это изображение Каннон, вырезанное самим принцем и государственным деятелем Сётоку тайси (574-621). Ныряльщица установила его в своем доме, чтобы поклоняться, отсюда и берет свое начало история храма. У Каннон есть и другое название – Канаи но Каннон (« Семейная Каннон», канай – «семья») по месту ее первоначального почитания. Позже подвижник Доки соорудил часовню, а спустя 30 лет Гёки вырезал скульптуру Каннон высотой 1,7 м и поместил в нее изображение, явленное на морском побережье. В миру распространились слухи, что эта Каннон помогает при родах, и за ней закрепилось название «Онака гомори но Каннон» («Каннон, охраняющая детей в утробе»).

Существует предание, что Масако, жена сёгуна Минамото Ёритомо, молилась Каннон о ниспослании легких родов, когда она носила наследника – Санэтомо (1192-1219). После удачного разрешения родами Масако многие женщины обращались с молитвами к богине Канамэ Каннон («Каннон с реки Канамэ») и в храме получали так называемые «охараоби» (набрюшник). При правлении рода Минамото храму жаловали земли, и он процветал. В период с 1492 по 1501 г. здесь были сооружены обрядовые постройки, считающиеся самыми старыми. К этому же времени относится создание главной святыни.

Восьмой храм Сёкокудзи (преф. Канагава) основал Гёки в годы Тэмпё (729–749). Согласно храмовым записям, подвижничая в этих местах, он услышал, как кто-то читает «Сутру Лотоса» («Хоккэ»). Это был голос Каннон, раздававшийся из-под корней старого дерева. Гёки воспринял произошедшее за счастливое предзнаменование, устроил молельню, куда поместил обретенный образ. Через несколько сотен лет после основания храма в период Камакура (1185-1333) в огне междоусобиц погибло много храмов. Тогда удалось спасти главную святыню – Святой Каннон, которую водрузили на дереве в 600 м южнее храма. По свидетельству очевидцев, Каннон излучала свет. Монах Рёгэн (912-985), живший в то время, писал, что «сейчас главная святыня находится на юге, как и Фударакү – “Чистая земля” сострадательной Каннон...» [5, с. 47]. Позже на этом месте был построен Главный храм, который находился под покровительством клана Ходзё. В годы своего правления Токугава Иэясу (1543-1616) пожаловал храму землю. На территории храма находится колокольня, известная колоколом, который был отлит в 1227г. Сями Сэйган на пожертвования. Это самый старый колокол в восточной части Японии, и считается, что с ним связано процветание храма в период Камакура. Храм знаменит так называемыми «семью чудесами» (нана фусиги), которые особенно привлекают паломников: вышеупомянутым колоколом, колодцем звезд, древним лавром, относящимся к дендролитам (окременные стволы деревьев), травой Каннон, постоянно цветущей сакурой, камелиями, на одном кусте которых цветы разнообразной окраски, «млечным чаем». В Главном храме растет старое дерево, ветви которого, как воспринимают японцы, свисают подобно женским грудям. Если его коснуться, то потечет млечный сок, Японцы считают, что все эти чудеса сотворила Каннон. Например, с наступлением лета в «колодце звезд» начинает буйно расти трава. В храме всегда оживленно от паломников и туристов. Есть сведения, что в период с 1751 по 1764 г. его посетило примерно 200 тыс. паломников.

Цуругаока Хатимангу – самое главное синтоистское святилище города Камакура, который вырос из небольшой рыбацкой деревни по большей части вокруг него, построено в 1063 г. в честь покровителя рода Минамото бога Хатимана предком сёгуна Ёритомо – Ёриёси (988-1075).

В 1180 г. Ёритомо перенес святилище на вершину холма Цуругаока. Современные постройки относятся к 1828 г. Грозный бог синтоизма был популярен среди буддийского духовенства и был включен в число своих божеств. Широкая дорога, ведущая от морского берега вверх к святилищу, была сооружена по приказу сёгуна, когда он узнал, что его жена ждёт ребёнка. И сегодня эта улица сохраняет название Вакамия Одзи – улица Молодого Принца. На этой аллее сооружено три огромных ворота тории. Рядом с храмом расположены два пруда – Гэндзи и Хэйкэ. В пруду Гэндзи растут белые лотосы, в Хэйкэ – красные. Здесь же возведён Барабанный мост – горбатый мостик через лotosовый пруд. Существует поверье, что, если взобраться и пройти по скользкому мосту без посторонней помощи, то ожидает долгая жизнь. Рядом с храмом аллею пересекает 150-метровый проход. Здесь воины Ёритомо упражнялись в ябусамэ – стрельбе из лука, сидя на скачущей лошади. В апреле и сентябре туристов ждут праздники, на которых реконструируется эпоха Камакура.

Достопримечательностью храма Котокуин является бронзовая с позолотой скульптура грандиозного Великого Будды (отлита в 1252 г., высота 11.3 м., вес 121 т.), которая уступает по своим размерам только Великому Будде в храме Тодайдзи в Нара. Раньше фигура Будды была внутри храма, но с 1498 г. после разрушительного землетрясения находится под открытым небом. Закрытые глаза Будды символизируют отстранение от кровавых событий, которыми была насыщена история периода Камакура. Бывшая сёгунская столица, превосходившая императорскую в Киото, в 1333 г. после больших сражений была сожжена и не раз возрождалась.

Паломнический маршрут в Бандо проходит, в том числе, через префектуру Тотиги и город Никко, где удивительным образом сочетается великолепие архитектурных памятников и прекрасной природы. Расположенная там гора Идзурусан – излюбленное место подвижничества горных монахов-отшельников ямабуси – «спящие в горах» [3, с. 62, 100], среди которых был и основатель семнадцатого храма Мангандзи (765г.) праведник Сёдо. На горе есть семь священных пещер, среди которых пещера Каннон – Сокровенный храм Окуоин. Основная святыня Каннон (более 3 м в высоту) вырезана из сталактита. В водопаде «Большая печаль», низвергающемся с шестиметровой высоты, паломники совершают обряд очищения. В старые времена подвижник не мог подняться на священную гору Никкосан без омовения в этом водопаде в течение двадцати одного дня. По преданию, Сёдо, достигнув двадцати лет, три года подвижничал в священной пещере и только после этого поднялся на гору Нантай, причем с пятнадцатой попытки. Храм, который был построен на пожертвования сёгуна Асикага Ёсимицу (1358-1408), сгорел и был вновь отстроен в 1764 г. настоятелем Дого. При храме существует школа данрин, где в настоящее время обучаются молодые монахи эзотерической школы Сингон.

Семнадцатого числа каждого месяца проводится храмовый праздник в честь Тысячерукой Каннон, которая привлекает паломников и туристов, в том числе и как божество, помогающее легкому разрешению родов.

Один из самых известных храмов на паломническом пути в Бандо, восемнадцатый храм Тюдзэндзи (г. Никко) основан Сёдо в 784 г. Согласно легенде, монах увидел на вершине горы пятицветные облака, которые посчитал за знамение. Но путь на вершину ему преградила река Дайягава. После обращения к Будде о помощи монах на противоположном берегу увидел старца в белых одеждах, по знаку которого две змеи, сплетясь телами, образовали переправу, покрывшуюся кустарниками. Так Сёдо смог перебраться на другой берег и на вершине воздвиг храм. Весной 784 г., когда Сёдо на лодке плыл по озеру Тюдзэндзи, он увидел лик Тысячерукой богини Каннон. Тогда он вырезал из огромного дерева кацура статую, которая стала основной святыней храма Тюдзэндзи (причислена к важным культурным ценностям бункадзай). Эта шестиметровая скульптура самая древняя на горе Никкосан. Среди реликвий храма почитаются Четыре небесных царя [7, с. 16-17] – дар Минамото Ёритомо.

Женщинам запрещалось посещать это священное место, и они молились в храме Нёниндо, расположенном на горном серпантине ирохадзака. На горе Никкосан находятся как буддийские храмы, так и синтоистские святилища, являющиеся объектами активного паломничества. Среди них храмы Айдзэндо, Дайкокутэндо, где молятся о даровании счастливой судьбы, легких родов, Якусидо и др. Паломники своим долгом считают посетить Кодзукэдзима – место захоронения Сёдо. Восемнадцатого июня в храме Татики Каннонко проходит большая заупокойная служба. Четвертого августа на озеро спускают лодки, и проводится служба фунадзэндзё в память о паломническом пути Сёдо.

Главная достопримечательность религиозного центра Никко - святилище Тосёгу, внесенное в список всемирного наследия ЮНЕСКО, посвящено первому сёгуну из династии Токугава – Иэясу, заложено его сыном Хидэтада (1579-1632) в 1617 г. и расширено внуком Иэмицу (1604-1651) как место захоронения основателя их рода. Останки Иэясу покоятся сейчас в бронзовой ступе, к которой ведут многочисленные каменные ступени, сооруженные между криптомериями, к сокровенной молельне Окуноин. Восемь зданий святилища и два храма Священных мечей объявлены национальными сокровищами кокухо. Среди них Главный зал Хондэн, Каменный зал Иси но ма, Зал молитв Хайдэн, бронзовый колокол –чудо литейного искусства, пятиярусная пагода высотой 35 м., ворота Ёмэймон, украшенные резьбой по дереву и инкрустацией (высота 8 м., ширина 7 м.) и др. Красота ворот настолько поразила сёгуна, что он, дабы не вызвать зависть богов, оставил их незаконченными, а один столб повернут неправильно.

Мастер-резчик Хидари Дзингоро (1594-1634) прославился скульптурами двух слонов, спящей кошкой, лошадьё, тремя обезьянами, символизирующими три буддийских завета: не слушать зла, не видеть зла, не делать зла. В прошлом две ежегодные процессии потомков сёгуна из Эдо в Никко, так называемые Шествия тысячи воинов Сэннин гёрэцу, со временем переросли в праздники – 17-18 мая и 17 октября. В начале августа в Никко бывает особенно многолюдно, когда туристы могут наблюдать, как тысячи паломников в белых одеждах, в соломенных шляпах и сандалиях направляются к озеру Тюдзэндзи, чей цвет варьирует от синего до изумрудного, чтобы омыться в его холодных водах. Апогей праздника приходится на ночь 3 августа, когда паломники с посохами и горящими факелами поднимаются на священную гору Нантайсан, где поклонятся святыням и встречают рассвет.

В Никко туристы, кроме культовых мест, посещают Национальный парк-заповедник, в котором сосредоточены природные объекты, в том числе, и знаменитые водопады – Кэгон но таки, Рюдзу но таки и Киритаки (всего более 25), ущелья, речки, озера, минеральные источники. Никко и окрестности предоставляют возможность современным путешественникам, как и их предкам, получить эстетическое удовольствие от красот природы. Особенно впечатляют туристов осенние пламенеющие листья клена, для любования которыми собираются японцы со всей страны, и этот обычай называется момидзигари. Не менее знаменита и дорога, проложенная в XVII в., выложенная большими каменными плитами и обсаженная гигантскими криптомериями, корни которых достигают высоты человеческого роста.

И для японского паломника, и для туриста большое значение имеет ландшафтная привязанность во время путешествия, любованье природой. Окружающая среда—это не просто часть естественного мира, но основа для формирования культурного ландшафта, тоже обладающего признаками сакральности. Сейчас, пройдя по тем же дорогам, по которым шли японцы в далеком прошлом, наши современники пытаются воспроизвести логику их поведения, задаются вопросом, что волновало предшественников, почему они шли этими же тропами, преодолевая расстояние и усталость.

Обозрение паломнических и туристических ресурсов Камакура и Никко дает основание говорить, что традиция посещения этих мест была и остается составной частью жизни японского общества. Вековые святыни Камакура и Никко привлекают многочисленных паломников, зовут их в путь, который предоставляет возможность хотя бы на время победить соблазны и искушения окружающего мира, прикоснуться к благодатной силе. История почти каждого храма связана с именами великих подвижников, оказавших большое влияние на формирование национального мышления.

И в настоящее время повседневная жизнь японцев в той или иной степени определяется храмовым сознанием. Они живут в окружении храмов и святилищ, а также сакральных природных объектов. Но, как справедливо заметила Т. П. Григорьева: «О храмовом сознании свидетельствуют не только храмовые постройки, священные тексты, ритуальное действо, но сам дух национальной культуры, идеал прекрасного» [1, с. 398]. Именно для духовной практики японцы совершают классическое паломничество, которое отличается от «обыденного». Истинное хождение по священным местам способны совершить люди, сосредоточенные на длительном по времени пути, представляющем работу тела и духа.

Паломники и туристы, знакомясь с наследием прошлого, подвижнической деятельностью монахов, значением монастырей в жизни Японии, лучше понимают историю страны, осознают свою сопричастность с ней. В музеях при храмах, реликвариях представлены выдающиеся произведения японского искусства, многие из которых отнесены к национальным сокровищам или важным культурным ценностям. Кроме того, сами культовые постройки признаны шедеврами национального зодчества. Легенды и предания, зафиксированные в храмовых анналах, до сих пор популярны среди японцев и составляют целый пласт народной культуры.

История японского паломничества в Камакура и Никко, уходя в глубокую древность, продолжается и в наше время. Но если паломники рассматривают религиозные святыни как места, отмеченные божественной благодатью, наполненные энергией божества, то туристов интересует исторический, культурный аспект посещаемых объектов. Паломничество и туризм в Японии сегодня – факт современной жизни, а города Камакура и Никко, наряду с другими паломническими и культурными центрами, играют важную духовно-просветительскую роль в формировании мировоззрения японцев.

### **Список источников**

1. Григорьева Т. П. Движение красоты. М. Восточная литература РАН. 2005. 439 с
2. Григорьева Т. П. Красотой Японии рожденный. Т. I. Путь японской культуры. М. Альфа-М. 2005. 359 с.
3. Китагава Дж. М. Религия в истории Японии. СПб, Наука. 2005. 587 с.
4. Кужель Ю.Л. Мир японского паломничества. М. Книгодел. 2012. 327 с.
5. Симидзутани Косё. Бандо сандзюсансё Каннон дзюнрэй. Осака. Токисёбо. 2006. 197 с.
6. Statler O. Japanese Pilgrimage. New York. William Morrow & Company, INC. 1983. 349 p.
7. Тэн но буцудзо но субэтэ. Токио. Эй сюпанся. 2013.125 с.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ МОСКВЫ

*Петраш Е.В.,*

*канд. культурологии, доцент кафедры  
социально-экономических и гуманитарных дисциплин МГУСиТ, Москва*

*Тенчурина Л.З.,*

*д-р пед. наук, профессор кафедры  
социально-экономических и гуманитарных дисциплин, МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу современных тенденций в развитии туристических маршрутов и экскурсионных программ Москвы, приобщающих к культурно-историческому наследию российской столицы; рассмотрены альтернативные варианты набирающих популярность среди отечественных и зарубежных гостей столицы туристических маршрутов и экскурсионных программ как перспективных направлений и форм развития внутреннего и международного туризма; сформулированы рекомендации по их распространению с целью совершенствования туристической отрасли в нашей стране.

**Ключевые слова:** Москва, культурно-историческое наследие, тенденции, туристические маршруты, экскурсионные программы, туризм.

## CURRENT TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF TOURIST ROUTES IN MOSCOW

*Petrash E. V.,*

*PhD Culturology, Associate Professor*

*Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines*

*MSUST, Moscow*

*Tenchurina L. Z.,*

*PhD Pedagogical Sciences, Professor*

*Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines*

*MSUST, Moscow*

**Abstract.** The article presents the results of a study devoted to the analysis of modern trends in the development of tourist routes and excursion programs in Moscow, introducing them to the cultural and historical heritage of the Russian capital; alternative options of tourist routes and excursion programs that are gaining popularity among domestic and foreign guests of the capital are considered as promising directions and forms of development of domestic and international tourism; formulated recommendations for their dissemination in order to improve the tourism industry in our country.

**Keywords:** Moscow, cultural and historical heritage, trends, tourist routes, excursion programs, tourism.

Сегодня как никогда актуальна задача целенаправленного приобщения к культурно-историческому наследию России, формирования у наших граждан – людей разного возраста, образования, социального статуса и т.д. – интереса к истории и культуре своей страны и ее столицы Москвы, в частности. Более того, значимость решения указанной задачи возрастает в условиях, когда все чаще и чаще предпринимаются различного рода попытки исказить историю нашей страны, принизить и даже обнулить наши достижения в различных областях, в том числе науке, культуре, искусстве и т.д. Несомненно, что туризм обладает значительным потенциалом для решения названной выше задачи, являясь эффективным средством культурно-просветительского влияния.

Вместе с тем следует, к сожалению, признать, что отдельные регионы и города нашей огромной многонациональной страны с ее древнейшей историей, с богатейшим культурным наследием, многообразием обычаев и традиций, оказались в неоднозначной – с точки зрения представления конкретных культурно-исторических объектов в качестве грамотных сформированных вариантов так называемого «туристического продукта» – ситуации. Приходится констатировать, что, как и в многих других регионах Российской Федерации, в Москве до конца не решены вопросы обустройства современной и комфортной туристической инфраструктуры, прокладки коммуникаций и удобных сообщений с туристическими объектами, создания самих туристических объектов или привлекательных событий и т.д.

В силу исторических обстоятельств многие древнейшие памятники истории и культуры Москвы были утрачены, а более поздние подверглись или целенаправленному разрушению, или не сохранялись должным образом. В связи с чем проблемы развития образовательной и культурной среды Москвы, а также сохранения исторического наследия столицы являются по-прежнему актуальными, хотя руководство города уделяет значительное внимание вопросам формирования комфортной среды для проживания москвичей и создания привлекательного туристического образа столицы.

При этом мало только сохранить наследие предков в музейных запасах, законсервировать архитектурные объекты и защитить их от разрушения, очень важно сделать их интересными и доступными для широкого круга людей. Поэтому набирающие в последнее время популярность среди отечественных и зарубежных гостей российской столицы альтернативные варианты организации и проведения туристических маршрутов и экскурсионных программ, полагаем, могут послужить в качестве примера перспективных форм развития в России внутреннего и международного туризма.



Данное тезис составил гипотезу нашего исследования, посвященного анализу современных тенденций в развитии туристических маршрутов Москвы с точки зрения сохранения культурно-исторического наследия столицы и расширения просветительской деятельности.

Предметом исследования стали оригинальные (в сравнении с традиционными) туристические маршруты и экскурсионные программы Москвы, являющиеся, с одной стороны, основой просвещения и сохранения культурно-исторического наследия, а с другой – источником новых возможностей развития сферы туризма и гостеприимства.

Цель исследования – установить современные тенденции в разработке туристических маршрутов и экскурсионных программ города Москвы как фактора сохранения культурно-исторического наследия и просветительской деятельности путем изучения, анализа и систематизации оригинальных (альтернативных традиционным) форм, методов и приемов их реализации – для дальнейшего распространения в условиях развития и совершенствования индустрии туризма в России.

Основные методы исследования – обработка данных социологических опросов и срезов, методы культурологического анализа, систематизация и обобщение полученных данных.

Экскурсионная деятельность – это деятельность, направленная на организацию ознакомления туристов или экскурсантов с историческими, культурными и другими объектами без предоставления услуг размещения. Как правило, организованная экскурсионная деятельность осуществляется специалистами, имеющими специальную квалификацию и аккредитацию по оказанию экскурсионных услуг. Однако неофициально образовательные экскурсии могут проводить и педагоги для своих учеников в рамках программы обучения, и просто образованные люди для своих гостей и друзей и т.д. Так, например, любители и знатоки Москвы («нелегальные гиды») собирают группы и проводят заинтересованных экскурсантов по необыкновенным маршрутам.

Если обратиться к статистике [1], сегодня, как и в прежние годы, наиболее важными факторами – при общей оценке пребывания в Москве – для гостей столицы остаются экскурсионная программа и размещение. Так, важность экскурсионной программы 60 % туристов оценивают на 9–10 баллов (по 10-балльной шкале), еще 18% – на 8 баллов. При этом, как свидетельствуют данные опросов, экскурсионное сопровождение более значимо для иностранцев, впервые посетивших Москву, в отличие от таких же россиян: 100% японских туристов и 67% европейцев оценивают значение этой возможности более высоко (на 9–10 баллов), нежели отечественные туристы.

Не может не радовать и тот факт, что и россияне, и иностранные туристы довольны экскурсионным сопровождением в равной степени.

Сравнивая поездку в Москву со своими путешествиями по Западной Европе, 61% респондентов высоко оценили качество экскурсионного обслуживания, особо подчеркнув квалификацию и дружелюбность сопровождающего гида и экскурсоводов.

## МОСКВА В РЕЙТИНГАХ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ



### THE WALL STREET JOURNAL

ТОП-5 наиболее интересных направлений для поездки на зимние праздники



### NATIONAL GEOGRAPHIC

ТОП-7 наиболее привлекательных для путешествий городов мира



### TIME

«Зарядье» в ТОП-100 лучших мест в мире



### INSTAGRAM

ТОП-3 самых фотографируемых городов мира



### LONELY PLANET

ТОП-10 лучших городов для путешествий



### CNN

ТОП-10 фантастических мест для осенних путешествий в 2018 г.



### МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ФЕСТИВАЛЕЙ И МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (IFEA)

Один из лучших мегаполисов мира для проведения фестивалей и массовых мероприятий



### THE DAILY TELEGRAPH

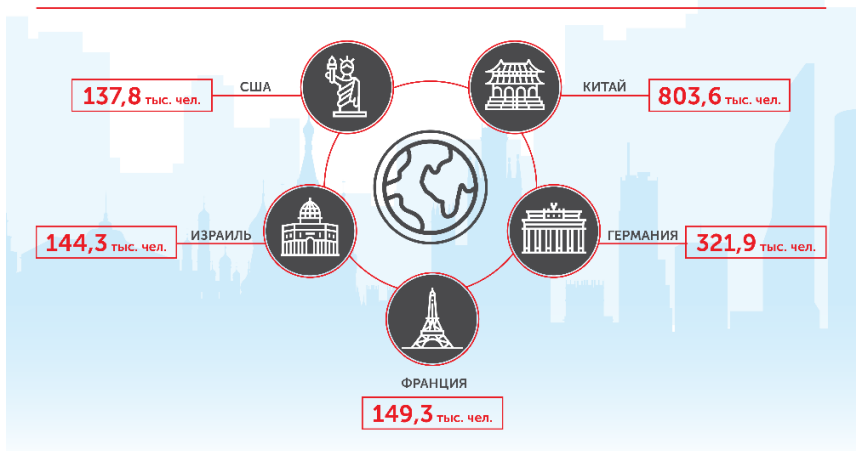
Один из городов с лучшими в мире рождественскими ярмарками и фестивалями

Интернет-ресурс: <https://www.sobyanin.ru/turizm-v-moskve>

Формируя туристическую программу или маршрут, туристические агентства и фирмы в первую очередь ориентируются на потенциальных гостей. Согласно статданным 2018 г., приведенным на официальном сайте мэра Москвы С. Собянина [3], Москву посещают прежде всего граждане России – 18 млн человек. Иностранцев приезжает тоже немало – 5,5 млн человек, в том числе 2,1 млн жителей стран СНГ и 3,4 млн граждан дальнего зарубежья. Из дальнего зарубежья чаще всего в Москву едут граждане Китая, Германии, Франции, Израиля и США.

Иными словами, Москва, как и в целом наша страна, остаются привлекательными как туристические объекты и для россиян, и для иностранных туристов, несмотря на сохраняющиеся определенные проблемы с туристической инфраструктурой [2], а также активную антироссийскую пропаганду. Число туристов в столице в 2018 г. по сравнению с 2010 г. увеличилось на 84 %, т.е., по сути, возросло почти вдвое [4].

## ТОП-5 ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН ПО КОЛИЧЕСТВУ ИНОСТРАНЦЕВ, ПОСЕТИВШИХ МОСКВУ В 2018 ГОДУ



Интернет-ресурс: <https://www.sobyenin.ru/turizm-v-moskve>

Москва по праву занимает ведущее место по туристической привлекательности, войдя «в двадчатку самых посещаемых городов Европы и занимая 31-е место в списке самых посещаемых столиц мира» [4]. Безусловно, таковой ее делает комфортная инфраструктура, развитая сеть гостиниц и ресторанов. В частности, Москва заняла 7 место среди европейских столиц по доступности отелей высшей категории и вошла в двадчатку общемирового рейтинга по этому показателю [4].

Однако редко кто приезжает в город, чтобы посетить просто отель. Москва обладает богатейшим историческим и культурным наследием, о котором писали и которое хотели сохранить И.Е. Забелин, В.А. Гиляровский, многие другие деятели культуры и просто москвичи-энтузиасты. Если говорить о целях и мотивах, то, согласно статданным 2018 г., «российские туристы приезжают в Москву, чтобы встретиться с родственниками и друзьями (31 %), посетить исторические места и достопримечательности, сходить в театр, на концерт (25 %), на матчи Чемпионата мира по футболу (7 %), по делам (14%), на учебу (8%)» [3].

Вместе с тем появляются новые цели посещения столицы, в том числе и такая, как событийный туризм. Например, в 2019 г. более 2 млн человек (12 %) приехали в Москву, чтобы побывать именно на фестивале «Путешествие в Рождество» и других аналогичных культурных событиях, праздниках и фестивалях.

Основой турпотока в столицу, как свидетельствует статистика [3], является внутренний туризм, именно на «своих» туристов в первую очередь и ориентируются музеи и гиды, составляя туристические маршруты. Согласно данным Экскурсионной городской службы города Москвы [5], в столице официально действуют 126 экскурсионных компаний (с адресами, телефонами, сайтами, отзывами).

Если проанализировать рейтинги популярности туристических маршрутов, представленных на их сайтах, то можно проследить следующую тенденцию. Самыми популярными по посещаемости остаются **классические обзорные маршруты**. Они интересуют гостей столицы в первую очередь и охватывают исторические объекты, с которыми считает необходимым познакомиться каждый турист. В том числе такие, как: Кремль и музеи Кремля, Красная площадь, Новодевичий монастырь, Коломенское, Царицыно, Третьяковская галерея, Большой театр, Старый Арбат, Воробьевы горы и МГУ, Останкинская телебашня, Московское метро и т.д.

Обзорные экскурсии сегодня предлагают при этом не только стандартные автобусные маршруты, но и **другие способы путешествия** [10]: пешие обзорные маршруты, маршруты с посещением канатной дороги, обзорные экскурсии на теплоходе, полет над Москвой на самолёте, обзорная экскурсия по Москве на автомобиле и комбинированные варианты способов передвижения.

Наравне с уже ставшими классическими, традиционными экскурсионными программами гости столицы сегодня имеют возможность стать участниками таких **оригинальных туристических проектов**, как: «Мистическая Москва», «Сладкая Москва», «Театральные кулуары Москвы», «Литературная Москва», «По местам мастера и Маргариты (Булгаковская Москва)» и др. [10].

Создаются **тематические маршруты**. Так, определенной категории туристов адресован проект «Москва глазами инженера» [7], в котором город предстает с точки зрения архитектурного взгляда на памятники инженерного искусства столицы. Серия экскурсионных маршрутов «Москва, которой нет» [8], рассказывает об утраченных памятниках и культурных объектах города, а иногда дает возможность посетить места, обычно закрытые для посторонних (в том числе и экскурсии в здания посольств или другие официально закрытые учреждения). В числе тематических экскурсий, которые выбирают не только приезжие, но и часто москвичи, – «Экскурсия по Москве Гиляровского» [6], включающая знакомство с достопримечательностями нашего города, ставшими популярными благодаря известной книге Владимира Гиляровского «Москва и москвичи».

Сегодня набирают популярность экскурсионные программы, представляющие многонациональный колорит города, например, маршрут «Москва мусульманская» [9] с посещением московских мечетей или «Москва немецкая – маленькая Европа» [12] с посещением Лютеранского собора и немецким обедом в ресторане «Линдерхоф». Такие программы во многом рассчитаны на гостей, которые приезжают как из регионов РФ, так и из-за рубежа.

Относительно новым направлением в экскурсионной деятельности стало включение **интерактивных элементов** в экскурсионную программу, например, дегустации, детские и взрослые мастер-классы, элементы квестов или игры [11], например, театрализованная экскурсия «Привидения и ведьмы Москвы с графом Сен-Жерменом» [13] или экскурсия-игра «Что? Где? Когда?» [13], включающая веселые розыгрыши, сюрпризы и загадки, с неожиданными вопросами и веселыми ответами.

Все большую популярность среди москвичей и гостей столицы набирает **фестивальное движение** [14], которое становится не только примером развития событийного туризма, но и основой массовой просветительской деятельности. Если музейные и исторически-ориентированные программы востребованы, как правило, одним и тем же слоем образованной интеллигенции, то фестивали – сезонные, тематические, исторические (реконструкции), спортивные, балльные, музыкальные, кинофестивали, кулинарные и т.д. – привлекают самые разные возрастные и социальные группы. При этом большинство фестивалей интересны тем, что в них информационная (содержательная) составляющая оригинально сочетаются с различного рода интерактивными элементами, квестами, играми, дегустациями и т.д.

Так, например, приезжая в Москву на сезонный фестиваль «Путешествие в Рождество», гости знакомятся с традиционными культурами разных народов, их музыкой, танцами, кухней. Посещая столицу во время проведения фестиваля «Времена и эпохи», участники погружаются в глубь веков, становясь нередко участниками реконструкции тех или иных исторических событий и т.д.

В завершение подведем основные итоги.

Итак, в результате проведенного исследования установлено, что:

1) сегодня в Москве представлен богатейший выбор туристических маршрутов и экскурсионных программ, направленных на сохранение исторического и культурного наследия столицы, развитие толерантности и дружбы народов и т.д.;

2) современные тенденции в разработке туристических маршрутов и экскурсионных программ города Москвы (как фактор сохранения культурно-исторического наследия и просветительской деятельности) связаны с применением инновационных, оригинальных и творческих подходов к разработке как содержания, так и реализации указанных туристических маршрутов и программ;

3) альтернативные традиционным туристические маршруты и экскурсионные программы Москвы (включая в том числе проанализированные в данной статье так называемый «событийный» туризм, творческие проекты, исторические реконструкции, фестивали и др. с интерактивными и игровыми методами, квестами, мастер-классами, дегустациями и т.д.) позволили сделать столицу России еще более привлекательной для российских и зарубежных туристов (о чем свидетельствуют, в частности, возрастание на 84 % туристического потока в 2018 г. по сравнению с 2010 г.).

Учитывая эффективность рассмотренных новых технологий, форм, методов и приемов организации и проведения туристических маршрутов и программ в городе Москве, а также во многих случаях их инновационного, оригинального содержания, они могут быть рекомендованы для дальнейшего распространения в качестве перспективных – с целью совершенствования индустрии туризма и гостеприимства в России в соответствии с новыми вызовами.

В заключение укажем, что сформулированная в начале нашей исследовательской работы гипотеза подтвердилась, а поставленные цель и задачи исследования достигнуты.

#### **Список источников**

1. *Хайкин, С.Р., Попов Н.П., Бережкова С.Б.* Восприятие Москвы российскими и иностранными туристами: коммуникативный аспект // Коммуникология. 2015. № 2.

2. *Nikolskaya E.Y., Blinova E.A., Lepeshkin V.A., Kulgachev I.P., Shadskaja I.G.* Strategy for the promotion of a tourism product in the international market // International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology. 2020. Т. 11. № 2. С. 238-245

3. Официальный сайт Мэра Москвы. Интернет-ресурс: <https://www.sobyanin.ru/turizm-v-moskve> (дата обращения 10.01.2021).

4. Официальный сайт Мэра Москвы. mos.ru Интернет-ресурс: <https://www.mos.ru/city/projects/kulturaonline/excursions/> (дата обращения 10.01.2021).

5. Экскурсионные городские службы города Москвы. Интернет-ресурс: <https://spravkainform.ru/russia/moskva/ekskursionnye-gorodskie-sluzhby> (дата обращения 13.01.2021).

6. Экскурсии по Москве Гиляровского. Интернет-ресурс: <https://www.sputnik8.com/ru/moscow/category/moskva-gilyarovskogo> (дата обращения 13.01.2021).

7. Москва глазами инженера. Интернет-ресурс: <https://engineer-history.ru/> (дата обращения 13.01.2021).

8. Москва, которой нет. Интернет-ресурс: <https://moskva.kotoroy.net/> (дата обращения 13.01.2021).

9. Москва мусульманская. Интернет-ресурс: <https://moscowexcursion.com/moskva-musulmanskaya/> (дата обращения 13.01.2021)
10. «Куда билет» путешествуем сами. Интернет-ресурс: <https://kudabilet.net/exkursii/obzornye-po-moskve.html#i> (дата обращения 15.01.2021).
11. Мос-тур. Интернет-ресурс: <https://mos-tour.moscow/excursions/moscow/ekskursiya-moskva-potustoronnyaya/?yclid=18388800471332584106> (дата обращения 15.01.2021).
12. Магазин путешествий. Интернет-ресурс: <https://magput.ru/?viewprog=24989> (дата обращения 17.01.2021).
13. Незабываемая Москва. Интернет-ресурс: [https://xn--80aaacfpe14cc2n3b.xn--80adxhks/excursions/246-teatralizovannaya\\_avtobusnaya\\_ekskursiya\\_privideniya\\_i\\_vedmy\\_moskvy.html](https://xn--80aaacfpe14cc2n3b.xn--80adxhks/excursions/246-teatralizovannaya_avtobusnaya_ekskursiya_privideniya_i_vedmy_moskvy.html) (дата обращения 17.01.2021).
14. Kuda Moscow. Интернет-ресурс: <https://kudamoscow.ru/event/fest/> (дата обращения 17.01.2021).

## МАРИЯ-ЦЕЛЛЬ КАК ЦЕНТР ПАЛОМНИЧЕСТВА И ТУРИЗМА. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

*Крючков А.А.,*

*старший преподаватель кафедры иностранных языков, МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** В статье рассматривается центр паломничества и туризма Мария-Целль (Австрия) как пример эволюции исторических традиций паломничества и их интеграции в современные практики туризма. Актуальность этой работы связана с ростом популярности паломничества в последние годы. Рассматривается трансформация культурных практик, традиций и мотивов паломничества в современных условиях, их роль и место в туристической индустрии.

**Ключевые слова:** паломничества в Мария-Целль; исторические традиции и современность; факторы популярности и мотивы паломничества.

# MARIAZELL AS CENTER OF PILGRIMAGE AND TOURISM. HISTORY AND MODERN TIMES

*Kryuchkov A.A.,*

*Senior Lecturer Department of foreign languages  
State University of Sport and Tourism, Moscow*

**Abstract.** The article regards the pilgrimage and tourism center Mariazell (Austria) as an example of evolution of historical traditions and their integration into modern tourism practices. Relevance of the article is determined by the rise of popularity of pilgrimages during the recent years. The study overviews the transformation of cultural practices, traditions and motivations behind pilgrimages in their modern state as well as their place in the current industry of tourism.

**Keywords:** pilgrimages to Mariazell: historical traditions and modernity; popularity factors and motivations behind pilgrimages

В наши дни традиция паломничества переживает, как считают современные исследователи, период своеобразного возрождения в виде религиозного туризма. Этот тренд наблюдается во всем мире с конца XX в. [7. P. 46]. Исследования вопроса о причинах роста числа паломников в различных странах и регионах показывают, что это не всегда связано с растущей религиозностью населения. Причины разнообразны, сложны и в некоторых случаях не имеют ничего общего с религией [1; 4; 9. S. 19]

Центр паломничества и туризма Мария-Целль (Австрия) с церковью Рождества Девы Марии (нем. Basilika von Mariazell) входит в число важнейших центров паломничества христианского мира и самых почитаемых мест католической Европы. В данной работе на его примере рассматривается эволюция традиций паломничества от средневековья до современных практик религиозного и культурно-познавательного туризма.

Большинство исследователей современного религиозного туризма в немецкоязычных странах рассматривают современные паломничества в социологическом аспекте - как вид туризма с религиозными и иными мотивами [5. S. 255, 9. S. 18].

Ряд отечественных авторов относят путешествия с религиозными мотивами к культурно-познавательному туризму (в широком смысле), что принимается как «зонтичный термин» для близких ему по природе и характеру видов туризма - таких, как религиозный или паломнический. Это обосновывается тем, что они «базируются на культуре» (culture-based), т.е. объединены общими интересами и мотивациями путешественников (познанием культуры «Другого», поиском нового культурного опыта и межкультурных контактов), а также использованием общих культурно-исторических ресурсов [там же. С. 27].



Разделяя указанные подходы, мы в дальнейшем не проводим строгого различия между терминами «паломничества» и «религиозный туризм», исходя из того, что любой вид культурно-познавательного туризма представляет собой многозадачную деятельность, в которой могут сочетаться самые разнообразные мотивы.

Тем не менее, следует особо выделить такой аспект современного паломничества, как движение пешком. Это связано с тем, что в современном урбанизированном мире, где преобладают тенденции к унификации, где многие люди подвержены стрессу и страдают от синдрома профессионального выгорания, движение по пути паломников может стать выходом из психологических кризисов. По словам немецкого социолога Д. Лиенау, «движение - это открытие мира. Благодаря движению мы обретаем контакт с вещами, оно меняет ваш взгляд на них. Без этого восприятия через движение, мы оставались бы замкнутыми в самих себе» [6. S.72]. Он подчеркивает, в частности, что человек, передвигаясь пешком, может осознать возможности своего собственного организма и расширить их. В этом контексте часто цитируется пословица: «Путь - это цель». Ее можно интерпретировать как отражение тенденции, связанной с поиском собственного «я», когда кульминацией паломничества является не достижение конечной точки маршрута, а процесс, который происходит во внутреннем мире человека на пути к центру паломничества [9. С. 22]

На территории современной Австрии уже в VIII-IX в.в. появляются сакральные места, связанные с культом местных святых и мучеников, с верой в чудодейственную силу этих мест, где верующие могли силой молитвы или покаяния могли получить избавление от невзгод и недугов или отпущение грехов.

Нынешний центр паломничества и туризма Мария-Целль с церковью Рождества Девы Марии (нем. Basilika von Mariazell), находящийся на территории нынешней Штирии (федеральная земля в предгорьях Альп в центральной части Австрии) известен с XII в. Возникновение этого сакрального места связано с легендой о чудодейственном образе - вырезанной из липы фигуры Девы Марии с сидящим на ее колене младенцем Христом.

Одно из преданий гласит, что в 1157 году монах- бенедиктинец Магнус, направляясь к месту будущего служения, взял с собой вырезанный из липы образ Девы Марии. Путь ему преградила скала. Монах сотворил молитву перед образом богородицы, и скала чудесным образом расколослась, открыв ему путь. В том месте, где произошло чудо, монах поместил чудотворный образ на ближнее возвышение и построил над ним деревянную келью (нем. Zelle), которая служила ему и жильем, и часовней. Согласно преданиям, образ Божьей матери в «келье Марии» (нем. Maria-Zell), давшей название нынешнему центру паломничества, уже в XII в. стал предметом поклонения.

Еще одна легенда рассказывает, что в 1200 г. маркграф Моравии (часть нынешней Чехии) Генрих и его супруга благодаря молитве Деве Марии излечились от тяжелого недуга. После этого они совершили паломничество в Мария-Целль и пожертвовали деньги на первую каменную церковь, которая была построена в романском стиле на месте деревянной часовни [2. С. 257].

Письменные источники свидетельствуют о большом числе паломников уже в 1330 году. В то время светские и церковные суды в качестве наказания за некоторые преступления предписывали совершить «паломничество в Целль» (нем. „Zellfahrt“). В последующие годы на поклонение чудотворному образу потянулись паломники не только из ближних мест, но и из соседней Венгрии, а также славянских земель. Считается, что то монахи так называемых нищенских орденов - францисканцев и доминиканцев - использовали образ Марии для распространения христианства на территориях, населенных недавними язычниками, где почитание матери Христа ассоциировалось с древними культами материнства [9. S. 13]

Во второй половине XIV в. романское здание церкви было перестроено в готическом стиле. К деревянной статуе Марии, хранящейся в часовне благодати (нем. Gnadenkapelle) добавился еще один предмет поклонения: изображение девы Марии сиенской школы с Младенцем Христом на руках, который сейчас находится в сокровищнице церкви (нем. Schatzkammerbild). Легенда, связанная с этим образом, рассказывает, что королю Венгрии Людовику I (он же Лайош Великий, 1326 – 1382) перед сражением с превосходящими силами турок во сне явился образ Девы Марии, который он утром нашел у себя на груди. Победив в сражении, король построил готическую церковь, которая до сего дня формирует центральную часть фасада [2. С. 257].

Примерно в середине XVI века начался кризис паломничества. Реформация и последовавшие за ней религиозные войны между католиками и протестантами раскололи христианский мир. К этим конфликтам добавилась еще и экспансия Османской империи, захватившей Балканы и Венгрию. Всё это существенно затруднило путешествия к peregrinationes majores (великим целям паломничества) в Сантьяго-де-Компостела, Рим и Иерусалим, вследствие чего основные потоки паломников постепенно перемещались от общеевропейских центров к местным. По очевидным причинам такие путешествия требовали гораздо меньших затрат времени и средств, а паломники подвергались меньшим опасностям.

На этом фоне резко выросло значение культов местных святых, связанных, прежде всего, с именем Девы Марии. В практиках паломничества появились определенные функциональные и смысловые изменения.

В период контрреформации в XVII веке возникают традиции коллективного паломничества (нем. Wallfahrt), которые должны были усилить массовое религиозное чувство и служили своего рода демонстрацией верности народа католической вере. Такие паломничества представляли собой организованный коллективный ритуал, приуроченный к тем или иным религиозным праздникам, связанным с местными святынями. Участники паломничества собирались в группы и направлялись к месту поклонения по определенным маршрутам с остановками на отдых и ночевки. Эти коллективные шествия могли занимать от одного до нескольких дней. После завершения праздника и сопутствующих ритуалов участники возвращались к себе домой. Для подготовки и организации таких коллективных паломничеств создавались местные объединения мирян, так называемые братства (нем. Bruderschaft). Коллективная форма процессий не исключала участия в них людей, которые совершали свои личные паломничества (нем. Pilgerfahrt).

Паломничества в Мария-Целль приняли в XVII в. такие масштабы, что старая церковь уже не вмещала всех посетителей. По распоряжению императора Фердинанда III Габсбурга (1608 – 1657) была проведена большая перестройка церкви. Она выполнялась с 1644 по 1683 год под руководством итальянского архитектора Доменико Шассиа. В результате готическое строение приобрело многочисленные барочные черты, а по обе стороны от готического портала были возведены две башни в стиле барокко.

В последующий период коллективные паломничества фактически принимали характер организованного туризма с такими атрибутами, как услуги питания и размещения, информационные услуги (паломникам раздавали памятки с текстами гимнов и молитв, которые следовало исполнять в пути и на месте праздника), торговля сувенирами, а также весьма далекие от благочестия развлечения, когда по свидетельству современника, все соревнуется в пьянстве и везде рядом с церковью - кабак или бордель» [2. С. 259].

В 1783 император Йозеф II (1741 - 1790), который пытался провести ряд реформ в духе «просвещенного абсолютизма», распустил все «братства» в Мария-Целль, а в 1778 г. полностью запретил коллективные паломничества (как, впрочем, и ряд других церковных праздников) с тем, чтобы увеличить количество рабочих дней. Но после его смерти в 1790 г. все ограничения были сняты. В XIX в., с появлением туризма в современном понимании и с развитием транспорта, паломники и церковь получили возможность обращаться к услугам турагентств, что способствовало росту числа посетителей. В 1907 году церковь Рождества Девы Марии получила от папы римского почётное звание «малой базилики». (лат. Basilika minor), которое присваивается особо почитаемым церквям, что дает служащим в них священникам право полного отпущения грехов и в свою очередь привлекает паломников.

Титул «малой базилики» подтвердил высочайший сакральный статус образа мадонны из Мария-Целль в Габсбургской империи, которую населяли разные народы, объединенные католической верой. Это изображение почитается как национальная святыня австрийцев под именем „Magna Mater Austriae“ (Великая Мать Австрии), а также носит титулы „Magna Domina Hungarorum“ (Великая государыня венгров) и „Mater Gentium Slavorum“ (Мать славянских народов).

В период нацистской диктатуры с 1938 по 1945 г. паломничества не приветствовались по идеологическим причинам. Монастыри закрывались, а из-за многочисленных дорожных и строительных работ в некоторых случаях пути, ведущие к местам паломничества, становились недоступными. [9. С. 18]. В наши дни число посетителей базилики Девы Марии в Мария-Целль составляет, по разным сведениям, от миллиона человек в год и более. Базилика стабильно входит в тройку самых посещаемых достопримечательностей Австрии. Так, по данным за 2012 г. она приняла около 1,5 млн. гостей, уступив только дворцу Шёнбрунн (2,8 млн.) и зоопарку Шёнбрунн (2,1 млн.) [11].

Такая популярность объясняется целым рядом факторов. Базилика Мария-Целль представляет собой интересный памятник архитектуры. Часовня благодати, где находится святыня, сохранила элементы романской архитектуры и украшена серебряным алтарем работы выдающегося архитектора эпохи барокко И. Е. Фишера фон Эрлаха (1727). Эти и другие артефакты привлекают посетителей с эстетическими и культурно-познавательными мотивами независимо от религиозной составляющей [2. С. 257].

Возрождению традиций паломничества в конце XX в., немало способствовала деятельность папы римского Иоанна Павла II, который вложил много энергии в их популяризацию, представляя паломничества как одну из важнейших обязанностей католиков. Поскольку все действия и высказывания папы освещались мировыми СМИ, то степень известности тех или иных религиозных центров, которые он посещал, заметно возрастала [9. S. 20].

Визит Иоанна Павла II в Мария-Целль в качестве паломника в сентябре 1983 г. был подан прессой как событие года для австрийского католицизма. Не меньшее значение это имело для туризма. На проповеди, которую он произнес перед горожанами и гостями города, присутствовали 30 тыс. человек (при населении города ок. 6 тыс.) [10].

Значительный всплеск турпотока в Мария-Целль последовал за визитом папы римского Бенедикта XVI в сентябре 2007 г. Число посетителей базилики за 2007 г. достигло 1,5 млн. (рост 50% к предыдущему году). [2. С. 262].

Следует также отметить, что для популяризации паломничества имеют значение не только медийные события, но также литература и фильмы, художественные или документальные, особенно если эта тема вплетается в сюжеты, связанные с повседневностью («Road movie между религией и бытом») [см. 7. S. 115-116]. Это подтверждается исследованиями, которые показывают, что определенная часть туристов (до 13%) отправляются в паломничества, поскольку это «в тренде» [5, S.257].

В то же время растущая популярность паломничества интерпретируется как своего рода защитная реакция на глобализацию и модернизацию, которые ведут к уничтожению культурной самобытности и размыванию национальной идентичности. Чем сильнее становятся эти тенденции, тем чаще они имеют обратный эффект: усиливается обращение к самобытным местным традициям, и на первый план выходит «возвращение к истокам». [9. с. 21]. Паломничества в католических странах в этом контексте становятся, кроме прочего, способом сохранения и поддержания семейных традиций и ценностей: «Когда бабушки опрашивались в паломничество, они брали с собой дочерей, а теперь с ними идут и внуки» [5, S.257].

Следует отметить, что вышеуказанные мотивы современного паломничества отвечают стратегии развития туризма в Австрии. Здесь стремятся отойти от практик массового туризма и последовательно развивают экологичный, или «мягкий» туризм, создавая всё большее количество качественных туристских продуктов, связанных с «погружением» в природу. Этой стратегии присущ также тренд на индивидуализацию: местные общины и туристские организации, создавая рекламный туристский образ своего региона, обращаются к туристам, которые хотят избавиться от ярлыка «турист», обещая глубокие и интенсивные впечатления.

В рекламно-информационных сайтах, продвигающих местные центры паломничества, делается акцент на духовном содержании путешествий. При этом адресация к людям, думающим о духовном здоровье, сопровождается предложением местных экологически чистых продуктов и товаров для здорового образа жизни [9. S.21].

В этом смысле весьма показательным является содержание и дизайн информационного сайта туристского офиса Mostviertel Tourismus GmbH региона Mostviertel (федеральная земля Нижняя Австрия), через который проходит самый значительный и известный маршрут паломничества из Вены в Мария-Целль. Для продвижения этого маршрута как туристского продукта используются аргументы и образы, которые обращаются к максимально полному набору мотивов, характерных для религиозного и культурно-познавательного туризма. Паломнический маршрут Via Sacra («Священная дорога») существует более 800 лет, и информационный сайт в полной мере использует отсылки к историческим фактам, памятникам и персонажам.

На сайте представлены его природные и ландшафтные достоинства, которые наиболее полно раскрываются при движении пешком. При этом есть возможность воспользоваться современным транспортом: большая часть маршрута проложена по обозначенным пешеходным тропам в лесной зоне, но в определенных точках путь проходит вблизи от автобусных маршрутов или железнодорожных станций. Путь начинается в Вене, у железнодорожной станции Brunn am Gebirge, где обычно собираются группы для коллективного паломничества с гидом, но возможны также индивидуальное паломничество или семейный поход.

Маршрут длиной 121 км описывается как умеренно сложный поход с множеством интересных историко-художественных и фольклорных достопримечательностей. У путников есть возможность переночевать в кельях средневековых монастырей, в частных пансионах, гостевых домах или в современных гостиницах разной классности. Рекомендуемые рестораны предлагают блюда региональной (в том числе монастырской) кухни по традиционным рецептам и напитки, приготовленные из местных продуктов. В этой связи следует отметить, что само название туристского региона Mostviertel восходит к местному (обычно из яблок), который называется здесь Most. [12].

Начальная часть маршрута проходит через Венский лес (лесной массив в предгорьях Альп в окрестностях Вены, излюбленное место отдыха венцев с XIX в.), где сосредоточены интереснейшие памятники природы, а также истории и культуры, связанные с известными именами политиков, государственных деятелей, композиторов, художников.

В зависимости от физического состояния и индивидуальных потребностей путешественников путь в Марицелль можно пройти в четыре или пять ежедневных этапов с остановками на ночевку. Места остановок являются самостоятельными центрами паломничества локального или регионального значения с богатой историей. В то же время они представляют собой привлекательные туристские объекты с культурно-историческими, природными или кулинарными достопримечательностями. В их числе - аббатство Святого креста (крупнейший сохранившийся действующий монастырь в Центральной Европе, а также туристский объект с торговлей сувенирами и регулярными визитами светских туристов во время экскурсии по Венскому лесу), монастырь Кляйн-Мария -Целль (Малая келья Марии) со своим собственным чудотворным образом богородицы, монастырь Лиленфельд, который также носит титул "basilica minor" и проч. При желании посетители могут принять участие в жизни монастыря (присутствовать на богослужении, участвовать в тех иных ритуалах, посетить с экскурсией винный погреб или другие помещения т.п.).

В то же время указанные остановки на пути паломников представлены как объекты разных видов туризма, не связанных в религиозными мотивами: например, как горный курорт для летнего или зимнего отдыха, как центр регионального виноделия и кулинарных традиций для гастрономических туров, как место семейного отдыха или как крупнейший региональный шоппинг-центр.

Что касается организованных паломничеств, приуроченных к определенному празднику, то участие в них точно так же можно забронировать через туристическими агентства или представительства церкви (их сайты). При этом можно заказать сопровождение с экскурсионной программой, которое, при желании, также может иметь духовный характер [9.S.23; 8, С. 42]

Такой туристский образ паломнического маршрута представляет собой, на наш взгляд, пример того, как туристская индустрия в сотрудничестве с местными властями и церковью пытается интегрировать паломничества как особое направление, которое должно привлечь определенные целевые группы. В ряде случаев при этом не имеет большого значения, формируется ли целевая группа из верующих или из людей, которые рассматривают паломничество просто как поход.

### **Список источников**

1. Крючков А.А. Традиции паломничества по пути Св. Иакова в Германии. История и современность. Сборник научных трудов XIII Международной научно-практической конференции «Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы». МГИФКСиТ. Москва. 26 ноября 2020 г.
2. Кужель Ю.Л. (научн. ред.) Туристское страноведение. Центральная Европа. Учебник для академического бакалавриата. Коллектив авторов – М.: Юрайт, 2018. – 513 с.
3. Писаревский Е.Л. (научн. ред.) Основы туризма: учебник. Коллектив авторов. М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
4. Романова М.М., Кульгачев И.П. Характеристика рисков в туризме. // ЦИТИСЭ. 2020. № 2 (24). С. 123-134.
5. Gatzhammer, Stefan. Aspekte des religiös motivierten Tourismus in Europa heute Motivation, Ziele, Trends Ergon-Verlag Würzburg 2012 (URL: [https://publishup.uni-potsdam.de/opus4-ubp/frontdoor/deliver/index/docId/6204/file/gatzhammer\\_stefan.pdf](https://publishup.uni-potsdam.de/opus4-ubp/frontdoor/deliver/index/docId/6204/file/gatzhammer_stefan.pdf) )
6. Lienau D. (2009): Sich erlaufen. Pilgern als Identitätsstärkung. In: De Gruyter, W. (Hrsg.): Praktische Theologie Zeitschrift für Praxis in Kirche, Gesellschaft und Kultur 13. 2009. S.62-89. (URL: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.14315/prth-2015-0212/html>)

7. Lienau D. (2015) Am Ende des Weges werden alle Sünden erlassen“ Pilgern im Spielfilm. In: De Gruyter, W. (Hrsg.): Praktische Theologie Zeitschrift für Praxis in Kirche, Gesellschaft und Kultur // Gütersloher Verlagshaus. 50. Jg., Heft 2, S. 115–122 May 13, 2015. (URL: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.14315/prth-2015-0212/html>)

8. Stausberg, M.: Religion und moderner Tourismus. Berlin: Verlag der Weltreligionen. 2010

9. Steinbauer, Stephanie: Wallfahrten als zeitgeistige Tourismusschiene, University of Vienna. Fakultät für Geowissenschaften, Geographie und Astronomie. Wien, 2011 (URL: <http://othes.univie.ac.at/14640/>)

10. <https://www.mariazell.at/2013/09/09/30-jahre-papstbesuch/>  
Информационный сайт городской общины Мария-Целль

11. <https://www.ordensgemeinschaften.at/artikel/1036-basilika-mariazell-unter-top-3-der-beliebtesten-sehenswuerdigkeit/> / Информационный сайт конференции католических орденов Австрии. 09. JANUAR 2014

12. <https://www.viasacra.at> Информационный сайт регионального туристского офиса Mostviertel Tourismus GmbH, федеральная земля Нижняя Австрия.

## ПАЛОМНИЧЕСТВО ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ ИОРДАНИИ

*Полынова Л.А.,*

*ст. преподаватель, кафедра иностранных языков, МГУСиТ, г. Москва*

**Аннотация.** В статье рассматриваются центры паломничества в Иордании, совместные усилия властей Иордании и России для поддержания развития религиозного туризма. Дается характеристика развития сектора в Иордании за последнее десятилетие.

**Ключевые слова:** паломничество, Иордания, верующие, туризм, религия, святыня, библейская археология.

## PILGRIMAGE TO THE HOLY PLACES OF JORDAN

*Polynova L. A.,*

*Art. teacher of French, Department of Foreign Languages, MSUST, Moscow*

**Abstract.** The article examines the centers of pilgrimage in Jordan, the joint efforts of the authorities of Jordan and Russia to support the development of religious tourism. The development of the sector in Jordan over the past decade is characterized.



**Keywords:** pilgrimage, Jordan, believers, tourism, religion, shrine, biblical archeology.

Хашимитское Королевство Иордания – государство, расположенное на Ближнем Востоке. Для многих Иордания – нечто большее, чем просто туристическое направление. Являясь частью Святой земли, Иордания была и остаётся важным общемировым центром паломничества верующих [1, с.109]. Многие библейские события происходили на территории Иордании. Здесь жили Авраам, Моисей, Иисус Христос и Мухаммед.

В Библии упоминается более 100 исторических мест Иордании. Следует отметить, что святые места трех основных религий в Иордании одинаково почитаемы. «На протяжении веков древние цивилизации оставили свой след в Иордании. Это и напоминания о Шелковом пути, который связывал регионы мира торговыми маршрутами, и древние города, такие как древнеримский Джераш и набатейская Петра, и важные религиозные места, такие как гора Нево и река Иордан. И по сей день мы продолжаем открывать такие следы», — подтвердила королева Иордании Рания Аль Абдалла [2].

В древние времена народ хабиру, или ибрим («с того берега», «пришельцы»), ведомые Моисеем, дошли до реки Иордан. С горы Небо (Нево) пророк указал на холмы за Иорданом, сказав, что там — Земля Обетованная, т. е. обещанная Богом во владение еврейскому народу. «Взойди на сию гору Аварим, на гору Нево, которая в земле Моавитской, против Иерихона, и посмотри на землю Ханаанскую, которую я даю во владение сынам Израилевым; и умри на горе, на которую ты взойдёшь» (Второзаконие. 32:49-50). Гора Небо – одно из наиболее почитаемых и посещаемых паломниками мест Иордании – находится на западе Иордании, к востоку от северной оконечности Мертвого моря, в 7 км от города Мадабы. Здесь был похоронен Моисей. Здесь же возведена первая церковь - Храм Моисея. В алтаре храма сохранилась прекрасная древняя мозаика. Паломники посещают источник Моисея (Уан Муса) у подножия горы [4]. К VI в. гора Небо уже стала значимым местом паломничества с собственными указателями на главной римской дороге, проходившей через регион, один из них сейчас хранится в местном музее.

Раскопки, проводимые с 1994 г., подтверждают прибытие первых паломников в Иорданию по дороге, ведшей из Иерусалима в Джерико, на противоположном берегу реки Иордан. Паломничества на гору Небо совершают не только христиане, но и иудеи, воздающие почитание великому пророку. Многие из них считают своим долгом повторить тот путь, которым почти три с половиной тысячи лет тому назад их предки вошли в Землю Обетованную, завершив сорокалетние скитания в пустыне. Неподальёку расположен город Мадаба, население которого исповедает по преимуществу христианскую религию.

Река Иордан глубоко почитается всеми христианами. Бетани (Вифания), участок восточного берега Иордана у Мертвого моря, является самым популярным местом посещения паломниками. После бурных споров ученые сошлись во мнении, что, согласно паломническим хроникам, написанным в III - X вв. и приведённому в Библии описанию, это и есть то место, где Иоанн Креститель окрестил речной водой Иисуса Христа. Археологические находки подтверждают факт встречи Христа и Иоанна Предтечи. И в настоящее время, паломники приходят сюда, чтобы принять крещение. «Вифания» в переводе с арамейского – «дом у переправы», в переводе с греческого – «дом бедного». Паломнические церкви, приюты и сама дорога паломников возникли у переправы, в них останавливались паломники, идущие по пути между Иерусалимом и горой Небо. Следы раннего паломничества практически не сохранились к настоящему времени. Предполагается, что в долине реки находился Эдем, райский сад. В «Книге Бытия» Бог называет долину реки Иордан «Садом Господним». После подписания мирного договора с Израилем и Палестинскими территориями в 1994 г., итальянский священник и археолог Микеле Пичирилло сумел убедить иорданского принца Гази бин Мухаммеда, двоюродного брата короля Иордании Абдаллы II, что именно в этом месте, святой пророк Иоанн Предтеча крестил Иисуса Христа.

Данный факт послужил началом археологических раскопок в 1996 г., в следствии чего миру были представлены остатки церквей, колодцы, пещеры и несколько крестильных купелей в данной местности. В Вифании происходили важнейшие события библейской истории. Здесь израильтяне под предводительством Иисуса Навина совершили переход через полноводный тогда Иордан в Землю Обетованную после сорокалетнего странствования по пустыне (Нав. 3, 14-17); здесь святой пророк Илия перешел Иордан перед тем, как Господь взял его на небо на колеснице огненной (4 Цар. 2, 4-11); здесь крестил святой Иоанн Предтеча (Ин. 1, 28) и здесь от его руки принял крещение Иисус Христос.

Здесь произошло призвание Иисусом апостолов из учеников Иоанна Крестителя (Ин. 1, 35-51), на это же место «за Иордан» Иисус Христос вернулся, когда иудеи решили убить Его на празднике обновления (Ин. 10, 39-42), здесь Мария Египетская перешла Иордан, отправляясь в пустыню для совершения аскетических трудов и покаяния. [tublev.com] В 2015 г. ЮНЕСКО включило место крещения Христа в Вифании за Иорданом в список всемирного наследия. Следует отметить, что до сих пор, регламент посещения заповедника «Место Крещения Иисуса Христа» — территории, прилегающей к Иордану в этом районе, установлен с учетом требований военных: экскурсии после 16 часов запрещены. Сейчас в заповеднике построены храмы и монастыри различных христианских конфессий.

Правительство Иорданского Хашимитского королевства в 2007 г. официально передало России участок земли площадью в 10 гектаров в бессрочное и безвозмездное пользование. В 2012 г. на берегу Иордана, вблизи места Крещения был открыт Русский странноприимный дом, или Дом паломника, представляющий собой гостиницу на 98 мест. Дом паломника был построен на данном участке земли. Решение о передаче участка земли для возведения русского странноприимного дома было принято 4 июля 2006 г. по инициативе короля Иордании Абдаллы II Бен Аль-Хусейна [6]. Гора св. Илии (Тель Аль - Харар) является памятным местом, связанным с жизнью пророка Илии. Пророк Илия упоминается в Ветхом Завете и в Коране. Здесь сохранился «молельный дом» первых христиан с мозаичным полом, считающийся древнейшим христианским храмом в мире (III в). В ходе раскопок обнаружены четыре византийские церкви и купели с водопроводной системой. Упоминание о них засвидетельствованы византийцами, связывавшими эти места с обрядом Крещения Иисуса Христа. Гора св. Илии - это также то место, где жила святая Мария Египетская, святая IV в. Она прожила в отшельнической пещере 47 лет.

Одним из самых посещаемых паломниками городов Святой Земли является Мадаба (Медева), город упоминаемый в Библии. Это город с уникальной историей и культурой, третья часть его населения – христиане. Здесь, в православной церкви св. Георгия паломников привлекает византийская мозаика VI века, выполненная истинно верующими христианами. Это изображение карты Иерусалима и других святых мест. Интересен момент обнаружения мозаики. Бедуинское племя Азизият, исповедующее христианство, обнаружило мозаику во время начала строительства церкви в 1880 году. Церковь была возведена лишь в 1896 г. на фундаменте древней византийской церкви, в которой этот пол находился. Карта покрывает территорию 12 израильских племен с прилегающими районами. Эта та самая легендарная Ханаанская земля, которую Бог обещал прародителю Аврааму.

Содержание названий, в особенности прямые ссылки на племена Израилевы, имена, цитаты из Библии совершенно ясно указывают на то, что карта прежде всего является документом библейской географии. Она состоит из двух миллионов кусочков цветного камня, её полные изначальные размеры – 25 на 5 метров. Ученым удалось идентифицировать свыше 150 названий. На карте изображены холмы и долины, деревни и города. Названия земель и крупнейших городов выложены красными греческими буквами. Это произведение искусства не имеет равных во всей стране, хотя во многих храмах и зданиях Мадабы можно встретить мозаику, относящуюся к V- VII векам. Также в этой церкви хранится христианская святыня – чудотворная икона Богородицы «Троеручица».

Иорданский город Джераш (Джараш) притягивает тысячи паломников со всего света. Ими движет желание своими глазами увидеть место, где Иисус Христос совершил первое чудо – превращение воды в вино во время брачного пира на Фонтанном дворе, упомянутое в Евангелии от Иоанна. Среди других памятников древнего Христианства, дошедших до наших времён, привлекательными для паломников, являются развалины 18 византийских церквей с сохранившимися напольными мозаиками. Церковь святых Космы и Дамиана – одна из наиболее хорошо сохранившихся. Она освящена в 533 г. в честь двух братьев-врачей, посвятивших себя заботе о бедных и принявших мученическую смерть в годы правления императора Диоклетиана, здесь лучшие в Джераше мозаики с анималистическими фигурами, геометрическими орнаментами и медицинскими символами.

В северо – восточной части Иордании над долиной реки Иордан лежат руины города Умм-Кайс (Гадара), почитаемого христианами как место где, согласно трём Евангелиям, Христос совершил чудо исцеления бесноватых. Гадара является местом паломничества христиан со времен первого тысячелетия. Расположение города позволяет окинуть взглядом Сирию, Палестинские территории, Израиль и Иорданию.

Пелла (Tabaqat Fahl - Табакат-Фахль) – ещё один значимый город для верующих. Он является самым древним христианским центром Иордании. Согласно ветхому завету, в этих местах Иаков боролся с Богом, после чего получил новое имя «Израиль», которое переводится как «Богоборец». Главная достопримечательность Пеллы, посещаемая паломниками, развалины византийского храмового комплекса VI в. н.э., построенного христианами и используемого для совершения богослужений, несмотря на утвердившийся в этом регионе ислам. На севере от Пеллы находится пещера Мессии (Каф иль – Месих). По преданию, Иисус Христос останавливался за несколько дней до крещения. Пещера имеет арочный вход и оформлена в традиции римских гробниц – с тремя каменными ложами.

За деревенькой Мухавир расположен замок Махерон, известный как замок Ирода Великого, древняя иудейская крепость на вершине холма, вошедшая в историю как тюрьма, где и был казнен Иоанн Креститель. Танец Саломеи, так очаровавший Ирода, был вознаграждён исполнением любого желания Саломеи. Юная девушка посоветовалась с Иродиадой. «Она вышла и спросила у матери своей: чего просить? Та отвечала: головы Иоанна Крестителя» (Евангелие от Марка, 6:24). Так лишился жизни Иоанн Креститель. В исламе паломником называют человека, совершающего хадж в Мекку, к основной святыне ислама - Каабе. Совершить его, согласно постулатам ислама, должен святой минимум один раз в жизни каждый правоверный мусульманин, если ему позволяет физическое здоровье и финансовое состояние. Посещение иных культовых объектов не может само по себе являться паломничеством с точки зрения Корана.

В Иордании, тем не менее, существуют священные места, почитаемые мусульманами. Одно из таких мест – скальная гробница спящих отроков Эфесских Ахль - аль – Кахф. Она расположена на южной окраине Аммана. В 18-й суре Корана (стихи 8-26) говорится о юношах, пробывших в пещере 309 лет. Легенда об отроках была известна в Сирии и Палестине задолго до появления ислама, причём местом их сна считалась пещера и окрестности Аммана [3]. При входе в пещеру 2006 г. была открыта мечеть с комплексом религиозных зданий, построенном в традициях исламской архитектуры.

Поле битвы при Ярмуке, недалеко от Ирбида, второго по величине иорданского города, имеет огромное значение для арабских мусульман. В 636 г. 40 - тысячная арабская армия сошлась в схватке с 120 тысячным византийским войском, одержав сокрушительную победу. Поле битвы до сих пор остается местом паломничества.

В давние времена, с X по V в. до н.э. город Акаба находился в самом центре древних торговых путей. Город был известен как Айла. В X в. один мусульманский путешественник писал об Акабе как о «великом городе» и месте встречи паломников на пути в Мекку и обратно.

Весь XIX в. для Западной Европы прошёл под знаком всеобщего интереса к Арабскому Востоку. В начале века молодой швейцарский исследователь Иоганн Людвиг Буркхардт прибыл на побережье Мертвого моря. Его исследования продолжились и под видом мусульманского паломника, идущего к могиле пророка Аарона, он проникает в «затерянный город» Петра, основанный набатейцами около VI в. до н.э. « ...я притворился, что дал клятву принести в жертву Аарону козла. Я будто бы знал, что мавзолей Аарона расположен на самом краю долины и, придерживаясь этой стратегии, я думал, что смогу осмотреть долину по пути к мавзолею» [2]. По библейскому преданию Джебель Харум – та самая гора, где был погребен брат Моисея Аарон (Харун для мусульман). Небольшой белый мавзолей над могилой Аарона был построен в XIV в. Для многих он стал местом паломничества. Таким образом мир узнал о существовании Петры и огромное количество энтузиастов вознамерились попасть в сокровенные места. В наше время до полумиллиона туристов прибывает в Петру ежегодно. Национальные и международные организации координируют свою работу таким образом, что в течении последнего десятилетия совместно охраняют территорию Петры площадью 853 км<sup>2</sup> [ 5 ]. Туризм в Иордании является одной из важнейших отраслей экономики, приносящей в бюджет страны около 3,5 млрд. \$, немалая заслуга в этом религиозного туризма. Обладая достопримечательностями мирового уровня и большей, по сравнению с соседями, политической стабильностью, Иордания имеет все причины для оптимизма в отношении своего туристического потенциала.

### Список источников

1. Туристское страноведение. Турция. Ближний Восток. Северная Африка. Учебник. Иванова М.В., Польшина Л. А., Сазонкина Л.В. ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. — Москва : Издательство Юрайт, 2020.
2. Иоганн Людвиг Буркхардт. Путешествия в Сирию и святую Землю. Африканская ассоциация. 1822 г.
3. Исламские святыни [Электронный ресурс] .  
<https://islam.global/obshchestvo/kultura/islamskie-svyatyni-otdalyennaya-mechet-al-aksa-v-ierusalime/> (дата обращения: 7.11.21).
4. Википедия [Электронный ресурс].  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Jordan> (дата обращения: 8.11.19).
5. [Электронный ресурс ]. [www.jordan-petra.ru](http://www.jordan-petra.ru)
6. Сайт Рублев (храмы, монастыри, иконы...) [Электронный ресурс].  
<http://rublev.com/novosti/sviatye-mesta-iordanii-teper-dostupny-dlia-prosmotra-v-google-street-view>

## ИСТОКИ ПАЛОМНИЧЕСТВА В ГРЕЦИИ

*Иванова М.В.,*

*Независимый исследователь, Москва*

**Аннотация.** Статья посвящена истокам паломничества в Греции. Рассматриваются основные цели и типы путешествий с религиозными целями в Древней Греции. Описываются основные паломнические маршруты и наиболее значимые святыни Греции классического, эллинистического и римского периодов. Дается описание священных ритуалов. Анализируется влияние паломничества в древние времена на культуру и быт страны, а также на развитие туризма с религиозными целями и индустрии туризма в целом.

**Ключевые слова:** паломничество в Древней Греции, паломники Древней Греции, история паломничества Греции, туризм с религиозными целями в Греции.

## ORIGINS OF PILGRIMAGE IN GREECE

*Ivanova M.V.,*

*Independent researcher, Moscow*

**Abstract.** The article is devoted to the origins of pilgrimage in Greece. The main goals and types of travel with religious purposes in Ancient Greece are considered. The main pilgrimage routes and the most significant shrines of Greece of the Classical, Hellenistic and Roman periods are described.

The description of sacred rituals is given. The influence of pilgrimage in ancient times on the culture and life of the country, as well as on the development of tourism for religious purposes and the tourism industry in general is analysed.

**Keywords:** pilgrimage in ancient Greece, pilgrims of ancient Greece, history of pilgrimage in Greece, tourism for religious purposes in Greece.

Паломничество было очень распространенным явлением в Древней Греции. Таинственные культы, святилища исцеления и оракулы на протяжении более тысячелетия часто посещались паломниками в поисках божественного руководства и помощи. Одним из распространенных явлений в классический, эллинистический и римский период были тайные торжества, которые включали тайные обряды в честь различных божеств, и некоторые из этих торжеств имели не только местное значение. Элевсинские мистерии были одними из самых важных и популярных религиозных праздников и оставались таковыми, по крайней мере, с начала классического периода до упадка язычества. Участвовать в мистериях могли афинские мужчины и женщины, неафиняне и рабы; не допускались только люди, не говорящие на греческом языке, убийцы и нечестивые. Паломники путешествовали со всего греческого мира, а позже и из римского, чтобы получить посвящение в Элевсине. Обряды мистерий являлись тайной только для посвященных, поэтому точную хронологию действий восстановить сложно. [1] Предположительная последовательность действий основывается на упоминаниях таинств в гимне к Деметре, здесь же описана и главная цель посвящения в таинства:

«Счастливы те из людей земнородных, кто таинство видел.

Тот же, кто им непричастен, по смерти не будет вовек  
Доли подобной иметь в многосумрачном царстве подземном.» [2]

Было два вида мистерий: Великие и Малые. Мало что известно о Малых Элевсинских мистериях, имевших место в Аграе, за стенами Афин в месяце Антестерион (февраль и март). Великие мистерии проходили в месяце боэдромион (сентябрь и октябрь) в Элевсине и начинались с перемещения священных предметов из Элевсина в Элевсинион в Афинах. На пятнадцатый день боэдромиона происходил созыв посвященных. На второй день паломники совершали паломничество из Афин к морю, где происходило омовение, а также мыли поросенка, которого каждый приводил с собой для последующего принесения в жертву. Поскольку посвященные принадлежали к разным слоям общества, жертвоприношение Деметре должно было быть экономически доступным для всех, и точно так же, как Асклепий принимал скромного цыпленка, Деметра принимала поросенка, который был относительно дешевым, и его было легко вырастить или приобрести.

Для принесения жертв был выделен отдельный день. Далее паломникам предоставлялся день отдыха перед путешествием из Афин в Элевсин. Посвященные преодолевали расстояние около 22 км за один день. Девятнадцатого боэдромиона священные реликвии переносились обратно в Элевсин. [1, 3] Вторыми по значимости были мистерии на о. Самофракия. Как и о многих других тайных торжествах, очень мало информации известно об этих таинствах, но удалось установить имена нескольких сот посвящённых. Эти списки датируются II в. до н.э., возможно, III в. Как и следовало ожидать, большая часть паломников прибыла из районов, расположенных недалеко от Самофракии: Фракия, Македония, побережье Малой Азии и Эгейские острова. Участниками таинств были и римляне, и представители Афин, Элиды, Эпидамноса и Александрии. Спартанцы не были найдены в списках, но Плутарх упоминает участие в мистерях спартанских военачальников Анталкида и Лисандра. Среди посвящённых был также и Геродот. [1, 4]

Другие важные мистические культы существовали в Андании и Ликосуре, хотя и имели меньшую всенародную привлекательность. Основными требованиями этих культов были ритуальная чистота и тишина. [4] За божественной помощью в принятии решений и благославлением древние паломники отправлялись к оракулам, которых в греческом мире было много. В особенности был популярен храм Аполлона в Дельфах, где «выбранная богом» пифия занималась предсказаниями. Страбон писал, что дельфийский оракул считался самым правдивым из всех. Сначала была только одна пифия, но когда слава храма стала общемировой, работали уже две основные пифии и появилась одна запасная. Жрицы не принадлежали к жреческой корпорации, жрецы даже подбирали как можно более невежественных женщин. Во время экстатического состояния рядом с пифией всегда присутствовало два предсказателя, толковавшие её предсказания, часто в возвышенной стихотворной форме в письменном виде, причём копия во избежание недоразумений хранилась в архиве храма.

Если суть вопроса была им известна, то ответ давался ясный и однозначный. Если же они касались будущего или того, что не входило в компетенции предсказателей, то ответ был приблизительным и весьма туманным. Далее, для прояснения этого пророчества, паломник отправлялся к профессиональным толкователям, экзегетам, работавшим при каждом прорицателе. Таким образом, вокруг дельфийского оракула была организована целая сеть из прорицателей различных рангов, предлагающих свои услуги паломникам.

Страбон описывал оракула как «глубокую пещеру, отверстие которой очень широко; из этой пещеры поднимаются вдохновляющие испарения; над отверстием помещен высокий треножник; пифия всходит на это сиденье и, вдыхая испарения, произносит предсказания». [5]



Городские архивы древнегреческих полисов располагали целыми коллекциями ответов оракула по важнейшим государственным вопросам. Оракула Дельф посещали не только древние греки, но и многочисленные гости из Этрурии, Египта, Финикии, Персии и других стран. Предсказания оракула, даже по отношению к частным лицам, носили яркую политическую окраску. В первую очередь это касалось бесчисленных войн. Популярность оракула была велика настолько, что для многочисленных даров благодарных паломников в Дельфах были построены специальные хранилища, которые классифицировались по странам, откуда прибывали дарящие. [6]

Авторитет оракула, весьма вероятно, строился на таком бесценном сокровище, как информация, бесконечно поставляемом паломниками в Дельфы. Не случайны были все те места, указываемые оракулом посредством пифии для будущих греческих колоний. Это были выгодные с точки зрения контроля важнейших морских путей позиции. Так жители Коринфа закладывают Сиракузы, которые впоследствии станут конкурентом самого Карфагена. А для контроля над Мессинским проливом жители Халкиды основывают Занклу (Мессину). Страбон констатировал, что «у массалиотов есть верфи и арсенал. В прежние времена у них было очень много кораблей, оружия и инструментов, пригодных для мореплавания, а также осадные машины».

Жители острова Тира закрепляются в северной Африке, восточнее Карфагена, где вокруг заложенной ими Кирены создается обширная греческая область - Киренаика, и т.п. В древности Дельфы, очевидно, были впечатляющим местом. [5] Посещение оракула было скорее похоже на посещение этого места современным туристом. В «Ионе» Еврипида рабы Креузы оглядываются и удивляются чудесным зданиям и спрашивают Иона, служителя храма, разрешено ли им входить в храм Аполлона. Им отвечают, что если они принесли пеланос (священный пирог), они могут пройти до алтаря, но если они хотят войти внутрь самого храма, им нужно принести в жертву зверя. Ион говорит им, что они могут смотреть на все, что открыто для публики. Во времена Плутарха существовали гиды с фиксированным маршрутом, который включал надписи, статуи, сокровища и другие представлявшие интерес достопримечательности. [6]

Помимо дельфийского существовали и другие, оракулы, но они пользовались гораздо меньшей популярностью: Додонский в Эпире, Трофония в Лейбадии (Беотия).

Из всех причин, по которым паломники совершали паломничество, одной из самых популярных было паломничество в поисках исцеления. Омовения в Древней Греции стали одним из важных элементов религиозного культа. Павсаний в своём «Описании Эллады» повествует об интересной традиции жителей Лебании. Достопримечательностью этих мест был храм Трофония, где находилась статуя бога врачевания Асклепия.

Павсаний писал: «Если какой-либо человек решит спуститься в пещеру Трофония, то, прежде всего, он должен прожить определенное число дней в особом здании; это здание — храм Доброго демона и Доброго случая (Тихи). Живя здесь, он совершает различные очистительные обряды и, между прочим, воздерживается от теплых омовений; для омовения ему служит река Теркина».

Храмы Асклепия берут свое начало еще в глубокой древности, а в V-IV вв. до н.э. их было не менее 60. Эти храмы обычно возводились в местах, известных как своими источниками минеральных вод, так и целебным чистым воздухом, и богатой флорой «священных роц». Древнегреческих тексты описывают купания в морской воде и использование минеральных вод в медицинских целях. Жрецами в этих храмах были люди, занимающиеся медициной. Самыми знаменитыми храмами были храмы Асклепия в Эпидавре и Косе. Греки верили, что врачи острова Кос являются потомками самого Асклепия. Гиппократ, древнегреческий врач, уроженец города Меропис, находившегося на острове Кос, там основал школу врачей.

Паломники, жаждущие исцеления, должны были пройти особую подготовку, прежде чем быть допущенными в храм к божеству. Церемония подготовки заключалась в соблюдении поста, омовении, банных процедурах, кроме того, были и ритуалы, носившие чисто религиозный характер. После этих приготовлений их допускали на ночь в храм. Утром жрецы слушали рассказ о том, что больной видел и слышал ночью в храме, соответственно этому и применялось лечение, якобы назначенное богом. О многочисленных случаях исцелений повествуют вырезанные на колоннах храмов имена, встречаются там и целые рассказы. [5] Так в Эпидавре бог вылечил паломников от широкого спектра болезней, включая длительную беременность, бесплодие, парализованные конечности, слепоту, желчные камни, облысение, водянку, червей, вшей, головную боль, а в Лебене Асклепиос лечил радикулит, бесплодие и проблемы с брюшной полостью. Те, кто искали исцеления в Эпидавре, прибыли из самых разных мест, и надписи там свидетельствуют о паломниках со всего греческого мира, что ясно указывает на популярность культа. [1]

Святыни исцеления, вероятно, открывались полностью ежегодно, и нет никаких свидетельств того, что лечебные святыни открывали свои двери для больных только в определенные периоды или сезоны, хотя есть признаки того, что сезонные факторы могут повлиять на посещаемость лечебных святынь. Надпись из Оропоса предписывает священнику Амфиараоса присутствовать у святыни с конца зимы до летней пахоты. Это указывает на то, что святыня в этот период посещалась чаще, возможно, потому, что путешествовать было легче, а надпись требовала не только присутствия хранителя святыни, но и священника.

Эпидавр и другие крупные лечебные святилища были важными местами паломничества. Примечательно, что женщины занимали видное место среди тех, кто искал помощи у бога. [1]

Паломничество в Древней Греции охватывало все слои населения и играло важную роль в социальной жизни греков. Путешествия паломников тех времён во многом схожи со странствованиями современных верующих в поисках благословения, исцеления и помощи высших сил. Кроме того, древним путникам были не чужды любопытство и стремление к познанию нового. Направляясь к святым местам, путешественники посещали и местные достопримечательности. Путешествия с религиозными целями, совершаемые древними верующими дали толчок зарождению лечебного, событийного и культурно-познавательного туризма, а также во многом определили развитие туристской индустрии в целом.

### **Список источников**

1. Dillon, M. (2013). *Pilgrims and pilgrimage in Ancient Greece*. Taylor and Francis.
2. "Эллинские поэты". Москва, "Художественная литература", 1963. Перевод В.В. Вересаева
3. Bowden, Hugh. *Mystery Cults of the Ancient World* (Princeton University Press; 2010) 256 pages; *A study of the Mysteries of Eleusis and other cults of ancient Greece and Rome*.
4. Burkert, Walter, *Ancient Mystery Cults*, Harvard University Press, 1987.
5. Туристское Страноведение. Южная Европа / Ю. Л. Кужель, М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Е. Д. Салас Лусуриага ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. Москва: Издательство Юрайт, 2019
6. Michael Scott. *Delphi: A History of the Center of the Ancient World*. Princeton University Press
7. Винничук Л. Люди, нравы, обычаи Древней Греции и Рима Пер. с польск. В. К. Ронина. М.: Высш. шк. , 1988
8. Гиро П. Частная и общественная жизнь греков. СПб., 1995
9. Велишский Ф. История цивилизации. Быт и нравы древних греков и римлян: Пер. с чеш. М., 2000;

## ПАЛОМНИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ В ИЗРАИЛЕ

*Л.В. Сазонкина,  
старший преподаватель, кафедра иностранных языков,  
МГИФКСиТ им. Ю.А. Сенкевича, Москва*

**Аннотация.** В статье раскрываются основные направления зарождения и формирования паломничества в Израиле как одного из основных факторов, влияющих на развитие туристской отрасли. Делается попытка объяснить и обозначить его особенности. Путешествия с паломническими целями сыграли важнейшую роль в становлении и развитии израильской цивилизации, оказывая значительное влияние на торговлю, культуру и искусство древнего Израиля. В современных условиях паломнический туризм стал одной из главных достопримечательностей страны и играет важную экономическую роль в развитии территории.

**Ключевые слова:** паломничество, путешествия, культурный туризм, религиозный туризм, культурно-религиозные центры, религиозное сознание.

## PILGRIMAGE TRADITIONS IN ISRAEL

*Sazonkina L.V.,  
Senior lecturer, Department of foreign languages, MSUST, Moscow*

**Abstract.** The article reveals the main directions of the origin and formation of pilgrimage in Israel as one of the main factors affecting the development of the tourism industry. An attempt is made to explain and identify its features. Traveling for pilgrimage purposes played a major role in the formation and development of Israeli civilization, having a significant impact on the trade, culture and art of Ancient Israel. In modern conditions, pilgrimage tourism has become one of the main attractions of the country and plays an important economic role in the development of the territory.

**Keywords:** pilgrimage, travel, cultural tourism, religious tourism, cultural and religious centers, religious consciousness.

Первые записи паломников о Святой земле появились ещё в начале IV в. О Палестине, как древнейшем объекте христианского паломничества, свидетельствуют первые европейские путеводители по святым местам - итинерарии, или «дорожники» [3]. В них было представлено краткое описание существующих поселений, сведения о расстоянии между ними. Например, игумен Даниил, обошедший много исторических мест, смог довольно полно обрисовать ландшафт и географические границы Палестины.

Таким образом, он создал первую своего рода виртуальную карту Палестины. Христианское паломничество в Палестину зарождалось как посещение ранними христианами знаковых мест в дни памяти о произошедших там событиях. «Иначе говоря, Иерусалим и его окрестности рассматривались как один большой храм со множеством алтарей, у которых поочередно совершалось богослужение и каждое такое место имело своё особое литургическое значение» [1]. С IV в., после обретения Креста Господня св. царицей Еленой, паломники и богомольцы стали посещать этот город особенно часто. Иерусалим быстро стал Святым Городом, получив новую значимость и облик через архитектурное и духовное осмысление святых мест. Христианское почитание распространяется на всю Палестину, которая отныне именуется не иначе как Святая Земля; представления о ней складывались благодаря описаниям паломников [4].

Интерес паломников к реалиям Святой Земли формировался как под влиянием библейских сюжетов, так и под воздействием политических факторов. Государственная власть зачастую возлагала на паломников религиозно-политические поручения и придавала существенное значение сведениям, которые они предоставляли в своих записях. В зависимости от социального положения и профессии у паломников были различные интересы. Например, горожане обращали внимание на особенности построек, купцы отмечали состояние торговли. Однако их представления об этом христианско-мусульманском мире преимущественно были обусловлены религиозным сознанием.

В эпоху Средневековья развитию паломнического туризма и путешествиям с религиозными целями был дан большой толчок. В этот период география паломничества значительно расширилась, и к Иерусалиму добавились города, которые становились местами пребывания различных христианских реликвий. В практике паломничества произошло его деление на Малое (*peregrinationes secundariae*) и Великое (*peregrinationes primariae*) [2]. Первый вид паломничества предполагал поклонение небольшим святыням местного значения, находящимся в самых разных местах Европы. В рамках Великого паломничества путешественники стремились посетить святыни Святой земли или поклониться европейским реликвиям, относящимся к Христу, Богородице или апостолам, в качестве епитимии для отпущения грехов. В этот же период стали формироваться основные общеевропейские паломнические маршруты, по которым бродили толпы пилигримов. Это были легендарные пути Средневековой Европы, пересекающие границы сразу нескольких ее стран. Одним из самых популярных маршрутов, по которому шли пилигримы со всей Европы, являлся Путь Святого Якова [10].

Со временем туризм с паломническими целями в Израиле стал массовым явлением, доступным широким слоям населения, благодаря чему сформировалась обширная паломническая инфраструктура. Вдоль основных паломнических путей стали формироваться заведения, которые были необходимы странствующим пилигримам. Путешествующим предоставлялась еда и ночлег в постоялых дворах, приютах, странноприимных домах, харчевнях. В дальнейшем паломнические дороги стали находиться под опекой рыцарских орденов, которые считали своим долгом охранять их и защищать идущих по ним странствующих. Среди них следует отметить Орден госпитальеров, история которого и началась с расположенного в Иерусалиме госпиталя для пришедших в Святую землю паломников, а также Орден тамплиеров. Спустя время в разных городах Западной Европы создаются профессиональные цехи по организации паломничества в Израиль. Например, в Венеции был сформирован цех судовладельцев, который осуществлял переправку паломников в Иерусалим, сопровождая и защищая их на протяжении всего пути.

Стремление христианских паломников посетить Палестину объяснялось господствовавшей в Средневековье христианской космологией, согласно которой в Иерусалиме при Голгофе находился центр мироздания (место «среди земли, идеже распяться Христос»), рядом был расположен Пуп земли, относительно которого определяли «пределы» и «край» Вселенной. В пределах Иерусалима Иаков в своём пророческом сне увидел лестницу, соединяющую Землю с Небом, поэтому люди верили, что именно здесь Земля сходилась с Небом. Считалось, что в окрестностях Иерусалима предстояло свершиться Страшному суду, после чего, по Откровению Иоанна Богослова, с неба спустится Небесный Иерусалим и наступит царство Божье [1].

В этот период создавались целые общины иерусалимских паломников, состоящих из сомневающихся и колеблющихся. Общинам дали название «ищущие путь Бога». Подвижники, уже нашедшие свой путь к Богу, устремлялись к святым местам с целью приобщения к их святыням. Со всех уголков мира приезжали паломники, чтобы лицезреть великих подвижников того времени.

По мере развития христианства расширялась география благодатных мест, озаренных Святым Духом. Тропы паломников ведут в Византию и в Рим, во все те города и веси, где либо пролита кровь мученика, либо раздаётся мудрое слово святого» [7]. Паломничество стремительно развивалось и на Руси. В целях поклонения святым местам верующие устремлялись в Иерусалим, Константинополь и Афон. Паломнические описания стали одним из самых распространенных жанров древнерусской литературы, среди которых можно вспомнить «Житие и хождение Даниила, Русской земли игумена» XII в.; описание святынь Царьграда новгородского архиепископа Антония XII в. и новгородского инока Стефана XIV в.;

«Хождение митрополита Агрешенья обители пресвятой Богородицы» XIV в.; описание Константинополя, Иерусалима и Афона диакона Игнатия Смолянина XIV в.; «Хождение инока Варсонофия к Святому граду» XV в. и самое популярное паломническое произведение на Руси - «Хождение Трифона Коробейникова» XVI в. В XIX в. благодаря деятельности Императорского Палестинского общества осуществлялась организация паломничества на Святую землю и издавались специальные паломнические путеводители с перечнем Иерусалимских святынь [1].

Стремительному развитию паломнического туризма в Израиле способствовало наличие множества мест, сыгравших важную роль в становлении или развитии какой-либо из мировых религий. Большое количество святынь находится в Иерусалиме. Этот древний город считается центром паломничества. Подавляющее большинство туристов, приезжающих в Израиль, обязательно посещают его. Этот древний город богат многочисленными уникальными объектами. В Иерусалиме гармонично сочетаются старинные храмы и небоскребы, атмосфера прошлых веков и динамичная современная жизнь. Основные достопримечательности Иерусалима сосредоточены в Старом городе. Например, Храмовая гора, считающаяся центром трех религий. Здесь расположены мечеть Аль-Акса и Купол Скалы. Купол Скалы возведен над камнем, с которого вознесся в Царствие Небесное пророк Мухаммед. Знаменитым сооружением и одним из главнейших объектов для иудеев является Стена Плача. У святыни тысячи паломников молится в любое время года. К интереснейшим объектам относятся Город Давида, Храм Гроба Господня, Голгофа.

Крупнейшее в Израиле пресноводное озеро Кинерет - центр притяжения паломников. Люди жили у берегов Кинерета с древних времен. Здесь был основан и стал центром еврейского знания и самоуправления город Тверия, и здесь же, по Евангелию, проповедовал и совершал чудеса основатель христианства. Большое количество верующих христиан из разных стран приезжают сюда с паломническими целями. Великолепные пляжи, древняя история и религиозное наследие иудаизма, христианства и ислама - все это делает «Галилейское море» - точнее, озеро Кинерет - обязательным для посещения при любом визите в Израиль. Неподалеку от вод Кинерета были основаны и до сих пор продолжают действовать многие израильские кибуцы, также привлекающие туристов.

Многогранным туристическим центром севера Израиля является родина основателя христианства - Назарет. Всемирная слава города связана в первую очередь с его ролью в истории христианства. «Малая родина» Иисуса Христа в Галилее - это один из самых крупных арабских городов Израиля, где проживают сегодня 72 тыс. христиан и мусульман.

Две трети туристов, посещающих Израиль, составляют христиане, для которых Назарет - колыбель их веры - это обязательный и крайне важный элемент туристической программы. Сегодня в городе Христа насчитывается около 30 церквей и монастырей, не считая древних синагог и новых мечетей [5]. Официальным символом Назарета является «Колодец Марии», расположенный на Площади Святого Источника рядом с недавно раскопанными руинами римских бань. Согласно христианской традиции, именно тут Мария купала младенца Иисуса и стирала его одежду, из этого колодца подросток Иисус носил домой воду. Как христианская, так и мусульманская традиции утверждают, что вода источника имеет уникальные целебные свойства.

Немалый интерес для христианских паломников представляют также церковь св. Иосифа, построенная на развалинах сельскохозяйственных мастерских, где, по преданию, работал плотником муж Девы Марии, а также «Синагогальная церковь», основанная в период крестовых походов рядом с греко-католической церковью в центре старого базара.

Эйн-Керем - деревня в сердце города, место, знаменитое в христианской традиции, центр искусств, паломничества и туризма. Тихая долина, покрытая древними рощами, звон церковных колоколов и журчание источника - иерусалимский район находится всего в 20 минутах от центра израильской столицы. Деревня, включенная в городскую черту Иерусалима после окончания Войны за Независимость Израиля в 1949 г., издавна была известна святыми местами христианства, а в наши дни Эйн-Керем (на иврите «источник в винограднике») стал художественной колонией и магнитом для религиозных туристов. Согласно христианской традиции, здесь, в Эйн-Кереме, состоялась чудесная беременность Елизаветы, матери Иоанна Крестителя, и здесь же она встретила с Марией, беременной Иисусом. Встреча состоялась у деревенского колодца, который сегодня называется «колодцем Марии» [9]. Паломники со всего мира стремятся напиться из этого священного колодца.

Еще одно удивительное место в Израиле - это библейская гора «Кармель». В древнее время пещеры горы использовались людьми для жилья. Согласно легенде, в одной из пещер когда-то скрывался пророк Илия (в иудейской традиции - Элияху). Место, где он жил, является центром поклонения иудеев и христиан. А там, где, по преданию Илия победил жрецов Ваала, называется «Мухрака» - на арабском означает «Огненное место». Здесь построен храм и установлен памятник Илие [10].

Самыми знаковыми датами для посещения Израиля с целью религиозного туризма являются Рождество Христово и Пасха. Главными точками для любого паломника выступают Вифлеем, гора Синай, Назарет. Один из наиболее популярных туристических маршрутов, безусловно, Путь Христа. Данный маршрут проходит через места, которые связаны с последними днями жизни Иисуса.



Здесь же, так или иначе, отмечены все места, связанные с казнью Христа. Необходимо упомянуть о таком месте паломничества как Всемирный центр Бахаи, который расположен в городах Хайфа и Акко. Бахаизм зародился в XIX в. как учение о единстве Бога, всех религий и всего человечества. Согласно этому религиозному направлению в течение всей истории Бог не раз посылал людям своих наставников, последним из которых был Бахаулла. В соответствии с учением бахаизма все религии исходят из одного источника, а все пророки являются последователями одного Бога. Бахаизм признает гармонию религии и науки, равноправие полов и человечества в целом. Центральную роль в этой религии занимает справедливость. В ней поощряется развитие духовных качеств, образование и отказ от предрассудков. Бахаулла установил паломничество в книге законов *Китаб-и-Агдас*. Число почитателей данной веры стремительно увеличивалось, рос поток паломников из Персии, Египта и других стран. После смерти Бахауллы в 1892 г. руководство делами веры перешло к его старшему сыну Абдул-Баха, который объявил Усыпальницу Бахауллы в Бахджи местом паломничества. Усыпальница Бахауллы находится недалеко от Акко, что определяет особое значение этой точки земного шара для верующих бахан.

Хранит израильская земля и множество мусульманских святынь. Одно из мест паломничества – мечеть «Золотой купол». По своей сути «Золотой купол» мечетью не является, поскольку в нем не осуществляются молитвы. Существует предание, что это сооружение было построено для того, чтобы отметить место, где находится «краеугольный камень Земли» - обломок скалы, который образовался от удара молнии в момент вознесения пророка Мухаммеда.

Таким образом, культурно-религиозные центры Израиля привлекают паломников как места сосредоточения святынь. Несмотря на различие времен и религий общность веры в значение и важность паломничества сохраняется до сих пор. Во многих районах путешественники могут увидеть места, почитаемые представителями других религий и верований, сосуществующих в постоянном диалоге. Религиозное паломничество в гораздо большей степени, чем простое знакомство с неизведанным местом, сулит путешественнику притягательное соединение пользы и духовного удовлетворения. Основным же фактором, воздействовавшим на восприятие паломниками арабского мира, была смена в процессе исторической эволюции больших культурных стилей, которые можно рассматривать как вехи, фиксирующие изменения мировосприятия человека европейской культуры. Таким образом, паломничество, которое во многих религиях является важным элементом, дало дальнейшей стимул к развитию путешествий. В настоящее время религиозный туризм в Израиле считается одним из наиболее востребованных.

Израиль является страной туризма и одной из самых привлекательных туристических зон нашей планеты, богатых историческими достопримечательностями. Ежегодно израильские земли посещают десятки тысяч паломников. Почти каждый четвертый турист, прибывающий в Израиль, называет целью своего визита паломничество. Удивительное сочетание нескольких религий: ислама, христианства и иудаизма предоставляет широкие возможности для религиозного туризма, что очень популярно среди желающих духовного просвещения.

### **Список источников**

1. Беликов И.В. Израиль : почти паломничество. Санкт-Петербург : Алетей, 2015. 249 с.
2. Комиссарова Т.С., Эйдемиллер К.Ю. Паломничество на Святую Землю: история, перспективы, безопасность // Сервису и туризму - инновационное развитие. Материалы VIII и международной научно-практической конференции. СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2016. С. 117-124.
3. Крючков А.А. История международного и отечественного туризма. М. : Изд-во ВШТГ : ЛУЧ, 1999. 102 с.
4. Кужель Ю.Л. Мир японского паломничества. М. : МГИИТ, 2012. 328 с.
5. Паламаренко Е.В. Паломничество в Святую землю на современном этапе // Религия. Церковь. Общество, 2016. С. 322-324.
6. Karen Armstrong. Jerusalem : One City, Three Faiths. 1997, Trade Paperback. Pp.512.
7. Zhitenjov S. Ju. Palomnichestvo kak religioznoe nasledie (chast 1) [Pilgrimage as religious heritage (part 1)], Zhurnal instituta nasledija, 2015, n. 1, pp. 4-14.
8. Маршрут, проверенный временем [Электронный ресурс]. URL: <https://ohfrance.ru/put-svyatogo-iakova-marshrut-proverennyu-vremenem> (дата обращения: 10.09.20).
9. Паломничество в Израиле [Электронный ресурс] // Азбука паломника. URL: <https://azbyka.ru/palomnik/> (дата обращения: 10.09.20).
10. Портал likeisrael.ru [Электронный ресурс]. М., 2013-2020. URL: <http://www.likeisrael.ru/pilgrimage> (дата обращения: 10.09.20).

## ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ ПАЛОМНИЧЕСТВА В ВЕНГРИИ

*Граве А.Г.,*

*старший преподаватель кафедры иностранных языков МГУСиТ*

**Аннотация.** Статья представляет собой краткий очерк развития традиций паломничества от возникновения Венгерского государства в X в. до настоящего времени. Сделана попытка указать на отличительные черты развития паломничества в Венгрии, среди которых активная поддержка паломничества со стороны венгерского королевского дома в период Средневековья и крайне острое соперничество между католической и протестантской церковью в период Реформации в XVI – XVII вв. Перечислены святые мученики и праведники, с почитанием которых связано венгерское паломничество.

**Ключевые слова:** Паломник, королевский дом, династия, Реформация, мученик, праведник.

## THE PAST AND THE PRESENT OF THE PILGRIMAGE IN HUNGARY

*Grave A.G.,*

*Senior Lecturer, Department of Foreign Languages, MSUST*

**Abstract.** The article is a brief outline of the development of the traditions of pilgrimage from the emergence of the Hungarian state in the 10th century. until now. An attempt is made to point out the distinctive features of the development of pilgrimage in Hungary, including active support of the pilgrimage from the Hungarian royal house during the Middle Ages and the extremely acute rivalry between the Catholic and Protestant churches during the Reformation in the 16th - 17th centuries. The list is given of holy martyrs and righteous people, with the veneration of which is associated the Hungarian pilgrimage.

**Keywords:** Pilgrim, royal house, dynasty, Reformation, martyr, righteous.

Паломничество к святым местам как важнейшая черта духовной жизни и истории множества стран мира оставило глубокий след и в истории Венгрии, будучи по сей день одним из существенных явлений современности и имея немаловажное значение для развития венгерского туризма.

Венгрия как страна по преимуществу католическая (к римско-католической церкви причисляет себя в настоящее время около 55% населения страны) имеет давние и славные традиции паломничества как во всемирно известные места (Святая Земля в Палестине, Рим, Сантьяго – де – Компостела), так и в отечественные святые места: Эстергом, Дьёр, Секешфехервар и иные.

Мотив путешествия, странничества, столь характерный для паломничества, тем более дорог для венгров, этого народа-странника, обретшего свою современную родину на берегах Дуная в конце IX века после путешествия, продлившегося сотни лет (с V века) и протянувшегося на тысячи километров - от приполярных предгорий Урала почти до Центральной Европы. Недаром написано в известной «Книге паломников»: «...Mi, magyarok búcsújáró nép vagyunk. Voltunk is mindig...» («Мы, венгры – народ-паломник. И были такими всегда») [1 ]

В то же время в истории и характере венгерского паломничества есть особенности, отличающие его от того же явления в других европейских странах и, в частности, в соседних странах Восточной Европы, прежде всего в Польше, с которой Венгрию связывают давние и прочные политические и культурные отношения. Если для поляков католицизм и всё, что с ним связано, было символом национального самоопределения и сопротивления в тяжёлый период утраты государственности и раздела Польши между тремя европейскими монархиями, и, следовательно, паломничества были не просто поклонением святым местам, а становились выражением протеста против национального угнетения, превращались в политические демонстрации, перераставшие подчас даже в вооружённую борьбу, то в Венгрии картина не была столь однозначной.

В Польше традиция паломничества не прерывалась практически никогда: разделившие Польшу Австрия, Пруссия и Россия самого паломничества не запрещали, хотя и могли «присматривать» за ним, опасаясь упомянутых политических демонстраций. Что касается уже другого исторического времени, сложного для католической церкви, - периода социалистической Польши (1944 – 1989 гг.), то, несмотря на ущемления и притеснения со стороны властей до середины 50-ых гг., сами паломничества, как таковые, не запрещались, хотя и сильно ограничивались и проходили под строгим контролем властей. Примерно так же выглядела ситуация в это время и в Венгрии, хотя надо сказать, что здесь правительственный контроль был существенно жёстче. Со второй же половины 50-ых гг. паломничества и в той , и в другой стране уже не подвергались ни запретам, ни ограничениям.

Гораздо более протяжённым и трудным был для венгерского паломничества период XVI – XVII вв. когда большая часть страны оказалась под властью Османской империи, другая часть венгерских земель попала во владение империи Габсбургов, а Трансильвания, которую венгры называют “Erdély”, была формально самостоятельным княжеством, но зависящим от империи Османов. (По сути дела, это был тоже «раздел Венгрии».) Положение католической церкви и, соответственно, паломничества в разных частях разделённой Венгрии сильно различалось.

Если в австрийской части Венгрии им не чинилось никаких препятствий, то в части турецкой картина была неоднозначной: политика турецких властей в отношении католической церкви была характерна резкими переходами и изменениями – от попустительства и послаблений до запретов паломничества, закрытия храмов и даже их разрушения и осквернения святых мест.[2]

К этим трудностям присовокупилось ещё одно историческое явление, которое затронуло Венгрию в XVI – XVII вв., наложило глубокий отпечаток на её историю вообще и на историю религиозную в частности, и последствия которого сказываются на духовной жизни страны до сих пор. Это Реформация и последовавшая за ней Контрреформация. Характерное для многих протестантов начального периода печально известное иконоборчество дало себя знать и в Венгрии: оно проявилось в разграблении и осквернении храмов, уничтожении икон, статуй, святых мощей и иных реликвий. Немало произведений искусства, религиозных и исторических ценностей пало жертвой слепого фанатизма в этот нелёгкий период. Что же касается паломничества, можно сказать, что оно замерло на это время, поскольку протестанты в это время мало интересовались этой стороной религиозной жизни, сводя странствия верующих, в основном, к посещению мест, связанных с деятельностью великих реформаторов, при чём такие путешествия имели лишь мемориальное значение: эти места для протестантов не обладали какой-либо особой сакральностью. [4]

С победой Контрреформации всё вернулось, вроде бы, на круги своя, однако последствия бурных лет Реформации и Османского ига создали неповторимое своеобразие истории церкви и паломничества в Венгрии.

Обратимся теперь к самому термину «паломничество». В венгерском языке есть два перевода этого слова. Одно из них это “Zarándoklat” (или второй вариант “Zarándoklás”) от слова “zaránd”, то есть «пилигрим, паломник». Второе же, более поэтичное и образное, это “Búcsújárás”, в основе первого элемента которого лежит слово “Búcsú”. У этого слова несколько значений, среди которых можно выделить такие как «прощание» и «освобождение». “Járás” же можно перевести как «путешествие», «странствие». Таким образом, второй термин приобретает следующий смысл: «прощальное странствие» или «путешествие-освобождение».

И в самом деле, что такое странствие пилигрима, как не прощание с мелочным, с мирским и не освободительное путешествие к возвышенному, к священному? Упомянутый уже историк паломничества Ипойвёльди писал о значении паломничества «“Búcsújárás”,- паломничество это одно из главных переживаний нашего католического народа... Человек обычно привязан к своему дому, к своему месту. А тут он срывается, поскольку душа его возжаждала далёкого, возжаждала близости к Богу... “Búcsújárás” – это мистическое путешествие в таинственную даль. Это взятие на себя жертвы, это преодоление тяжкого пути... Что побуждает паломника в путь? Это жажда искупления и торжественное, открытое выражение покаяния...» [1]

Саму же историю паломничества в Венгрии следует исчислять от времени правления первой королевской династии Арпадов (конец IX в. – 1301 г.), когда в I пол. XI в. произошло крещение страны, инициатором которого был один из самых выдающихся представителей этой династии, первый коронованный король Венгрии Иштван I Святой. В это время и зарождается паломничество к святым местам. В те времена принято было различать меж паломниками три основных типа: 1) Этих паломников называли «kegyes», от слова «kegy», что означает «милость» или «благословение». Такие пилигримы путешествовали в святыи места в надежде на чудо, на благословение небес, а также для выражения почтения или благодарности. 2) Этот тип паломников был известен под названием «Vezeklő» от слова «vezeklés» - «искупление вины, покаяние».

Это были люди, наложившие на себя, как правило, добровольно обет покаяния и отправлявшиеся в путь в надежде на искупление грехов. 3) Этот вид паломничества назывался зачастую «политическим», поскольку исполнение его связано было с достижением целей далеко не всегда религиозных, а то и попросту воинственных. Классическим примером этого могут послужить Крестовые походы, в которых принимало участи немало венгров. [4]

Готовились к паломничеству основательно. Существовали специальные каноны одежды и походного снаряжения, неизменным атрибутом которого был знаменитый «посох паломника». Начало странствия превращалось в истинную церемонию, во время которой прощались со всеми близкими, иные составляли даже завещание: в те опасные времена никто не мог знать, чем завершится этот путь. Перед самою дорогою служился прощальный молебен. Архиепископ Эстергомский Петер Пазмань, прозванный за своё красноречие «венгерским кардиналом-Цицероном» сочинил даже специальную молитву для паломников, в которой им желалось «...счастливого пути, защиты от невзгод, утешения в дороге, тени в знойную пору, тепла в холодный день, крыши в ненастье, защиты от опасности...».[3]

Подготовка к паломничеству включала в себя и пост для испытания плоти в нелёгком пути, который, как правило, преодолевался пешим образом. Лишь больные и престарелые могли путешествовать на повозках, да и то они по мере возможности какую-то часть пути старались пройти пешком.

В путь выходили большими партиями – в сотни, а то и в тысячи человек: так старались избежать опасностей тогдашних путешествий. Тем не менее, были паломники, сознательно отправлявшиеся в одиночку: предстоящие возможные опасности были ещё одним испытанием, которое они добровольно на себя накладывали. Других же странников-одиночек вдохновляла уверенность в том, что путешествующему со святой целью не может грозить ни одна опасность. В пути паломники сворачивали в придорожные храмы и монастыри; днём они там молились, ночью им разрешалось там спать. При малой вместимости храма или монастыря странники разбивали палатки, путешествовавшие вместе с ними на повозках. Рядом они разводили костры, готовили нехитрые обеды. На обычных постоялых дворах паломники, как правило, не ночевали, разве что иногда питались. Уже позже верховные церковные власти издали целый свод строгих канонов, предписывавших правила поведения во время паломничества. [4]

Важнейшее обстоятельство в истории венгерского паломничества – это постоянная помощь и опека со стороны венгерских монархов. Короли династии Арпадов строили для паломников специальные постоялые дворы и приюты, организовывали охрану главных паломнических путей. Особенно преуспел в этом Иштван Святой. Поскольку одна из дорог из Западной Европы в Святую Землю шла именно через территорию Венгрии, он повелел воздвигнуть на этом пути ряд крепостей и обеспечил надлежащую охрану этой дороги. Так Венгрия стала безопасной для паломников, что сразу же оценили пилигримы из Западной Европы. По свидетельству бургундского монаха и летописца той поры Рауля Глобера, все, кто двигался из Германии и Франции в Константинополь и Святую Землю, предпочитали путь через Венгрию, который был, мало того, что безопасен, но и приятен, ибо в привычке короля Иштвана было осыпать странников щедрыми подарками.[4]

Память о святом короле Иштване всегда хранилась в сердцах венгерских паломников и хранится по сей день, превратившись в источник вдохновения для следующих поколений паломников. Объектом паломничества стали серебряный саркофаг в алтаре базилики города Секешфехервар , а также мумифицированная десница короля (“Szent Jobb”), хранящаяся ныне в будапештском соборе Святого Иштвана и почитаемая как священная реликвия и национальное сокровище. Раз в год, в день Святого Иштвана (20 августа) эта реликвия выносятся из храма для торжественной процессии, в которой принимает участие и множество паломников. (Важно отметить, что Иштван I почитаем как священная личность не только католиками . но и православными.)

Итак, благодаря, во многом, королю Иштвану, первый паломнический путь через Венгрию был проложен. Венгерские пилигримы присоединялись к толпам странников, шествовавших из Западной Европы, и направлялись через Дьёр, Фехервар, Тольну и другие города к границам венгерских земель, чтобы далее, по пересечении Балкан, оказаться в Константинополе, а затем и в Малой Азии, откуда через Никею, Антиохию и Триполи они добирались до Иерусалима, где их ожидало главное, быть может, событие их жизни: встреча с Гробом Господним и другими святынями христианства.

В то время, когда места религиозного поклонения только появлялись на территории Венгрии, главные цели паломничества находились далеко за её пределами. Однако расстояния не смущали паломников. Наряду с путешествием в Святую Землю существовали и иные цели «Больших паломничеств» (*“Peregrinationes maiores”* по-латински). Это был прежде всего Рим, центр католицизма, куда, к месту погребения апостолов Петра и Павла вёл так называемый «Апостольский путь», проходивший через ещё один центр христианства, древний город Равенну. Иштван I поддерживал странников, шедших и поэтому пути. Он повелел построить для венгерских паломников в Риме храм и небольшой постоялый двор с пекарней и небольшими лавочками. В юбилейный 1300 г. христианской эры множество венгров прибыло в апостольскую столицу вместе с толпами пилигримов из других стран, совершая торжественное покаяние в семи храмах «Вечного Города».

Третьей целью «Больших паломничеств» было Сантьяго –де-Компостела на Иберийском полуострове. И это место издревле привлекало венгерских паломников (интересно, что Святой Иаков, почитаемый в этом месте, сам часто предстаёт на иконах в образе паломника в традиционной шляпе и с неизменным посохом в руках). Святого Николая Чудотворца странники почитали в Итальянском городе Бари на берегу Адриатического моря, где была рака с его мощами.

Ещё одним древнейшим местом паломничества в Италии был город Лорето, прославленный своей «Святой Хижиной». Для венгров, с особым трепетом почитающих Святую Деву, издавна называющих свою страну «Царством Девы Марии», этот санктуарий в Лорето всегда имел особое значение. Свидетельством тому были как постоянные массы простых венгерских паломников, последователей «Марианского культа», так и посещения более знатных особ, как, например, паломничество в 1502 г. сына венгерского короля Матьяша I Хуньяди принца Яноша Корвина с пышной свитой в 100 человек или поклонение в 1513 г. примаса (Главы церкви) Венгрии, архиепископа Эстергомского Тамаша Бакоца, прибывшего в Италию на избрание Папы. [3]



Наряду с «Большими паломничествами» культивировались и паломничества «Малые» (“Peregrinationes minores” по-латински) – поклонения гробницам и мощам в разных городах Европы. Среди них можно упомянуть немецкий Аахен, где в 1367 году венгерский король Лайош I Великий построил в тамошнем кафедральном соборе так называемую «венгерскую часовню», куда были помещены части мощей Иштвана I Святого, его сына Имре и короля Ласло I, что дало мощный толчок для развития венгерского паломничества в этот немецкий город. Популярен у венгерских пилигримов был и австрийский город Мариацелль, где в Базилике Рождества Девы Марии они поклонялись чудотворному образу Святой Девы, который по преданию помог королю Лайошу I одержать победу над огромным турецким войском.[3] Добирались венгерские паломники и до польской Ченстоховы, главного центра польского паломничества. Можно было встретить паломников из Венгрии в Кёльнском соборе, в нормандском Мон Сен-Мишеле и даже в далёкой и загадочной Ирландии.

Всё же необходимо было развивать паломничество к святым местам и в самой Венгрии: это позволяло вовлекать в паломничество гораздо большие массы верующих, а кроме того, значительно укрепляло позиции церкви внутри страны. Святые места, окружённые культом поклонения и благоговения, стали возникать в Венгрии уже в XI в. Прежде всего это были места, связанные с памятью королей из династии Арпадов. Построенная по повелению Иштвана I базилика в городе Секешфехервар стала одним из первых мест массового паломничества. Это святое место поднялось до ранга общеевропейского, после того как в 1249 г. по эдикту папы Иннокентия IV здесь были проведены сорокадневные религиозные празднества, привлекая множество паломников и из других стран.

Кроме монарших особ, венгерские паломники чтили память и святых мучеников, самым известным из которых был, пожалуй, Св. Геллерт. Место его мученической гибели на горах Буды издревле окружено особым почитанием и поклонением. На горе, носящей имя Геллерта (Gellért Hegy) стоит его знаменитый памятник – один из символов венгерской столицы. 24 сентября в день памяти Св. Геллерта проходят паломнические церемонии в Чанаде на юге Венгрии, там где епископ Геллерт распространял христианскую веру.

Не меньшим почтением окружены были и святые праведники, славившиеся благочестивой жизнью, добрыми делами и чудотворными способностями. Самыми известными из них были две представительницы королевского дома: Святая Елизавета Венгерская и Святая Маргарита. Места, связанные с их жизнью, их добрыми делами и чудесами, ими сотворёнными, с давних пор и по сей день – объекты массового поклонения и паломничества. [4]

Это лишь самые известные имена, связанные с историей венгерского паломничества. К этому можно добавить славу чудотворных источников подземных термальных вод, которыми так богата Венгрия. Целебные свойства вод, широко используемые в настоящее время медициной, вызывали некогда благоговейное изумление, и не раз случалось, что о том или ином источнике разносилась слава чудотворного, превращая его в объект восхищения, поклонения и паломничества.

Таким образом, традиции паломничества в Венгрии крепили на протяжении веков. Серьёзный перерыв в развитии этой традиции произошёл, как уже было сказано выше, в XVI – XVII вв. во времена турецкого нашествия и Реформации. С Контрреформацией, когда Венгрия окончательно вошла в состав Австрийской империи Габсбургов, для католической церкви и паломничества наступили спокойные времена, так как правительство Империи было заинтересовано в их поддержке и укреплении.

Новая глава в истории Венгрии в целом и её паломничества в частности наступила вместе с распадом Австро-Венгерской империи вследствие её поражения в Первой мировой войне. Правда, Венгрия обрела национальную независимость, но досталось это дорогой ценой. В результате Трианонского договора Венгрия понесла катастрофические потери в населении и территории. В этих условиях паломничество приобрело новую для него, политическую окраску, что коснулось прежде всего тех венгров, которые оказались за границами своей страны, где они испытывали ущемления и ограничения не только национального, но и конфессионального (в Румынии и, отчасти, в Югославии). В такой ситуации паломничество становилось не только религиозным мероприятием, но и политической демонстрацией, проявлением национально-патриотических чувств.

В последующие годы – период Второй мировой войны и период социалистической Венгрии – время непростое и неоднозначное, паломничество не прекращалось, но и не переживало бурного развития. После смены общественного строя (“Rendszerváltás” по-венгерски) в 1989 г. все препоны на пути развития паломничества и религиозного туризма исчезли и сейчас они переживают период процветания. Венгрию нельзя отнести к ревностно католическим странам (тем паче, что значительную часть верующих составляют протестанты): по разным данным количество жителей страны, еженедельно посещающих церковные богослужения, составляет менее трети населения. Тем не менее, отношение к паломничеству, как уже было указано, особое: это исключительное жизненное событие, своего рода приключение, связанное с возвышенным состоянием духа, с приобщением к стародавним традициям и, вместе с тем, с открытием нового и небывалого. Что обещает паломничеству много свершений впереди.

### **Список источников**

1. Ipolyvölgyi Németh J. Búcsújárás könyve. Budapest, Ráday Antikvárium. 1991
2. Ipolyvölgyi Németh J. Keresztés életúton. . Budapest, Antikvár Könyv. 1999
3. Ipolyvölgyi Németh J. Mária kegyhelyek Mária országában. Budapest, Ráday Antikvárium 2001.
4. Misóczki Lajos. Zarándoklat és búcsújárás Magyarországon mint a vallási turizmus élménye a 18. Századig. [Sectio Historiae XXXV (2008) 53-67 old.].

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

***Бескостова А.А.,***

*к.ф.н., доцент, кафедра туризма и спортивного ориентирования  
СГУС, Смоленск*

***Брайцева В.А.,***

*к.п.н., старший преподаватель, кафедра туризма и спортивного ориентирования  
СГУС, Смоленск*

***Якушев Д.С.***

*к.п.н., доцент, кафедра теории и методики лыжных гонок  
СГУС, Смоленск*

***Макашин Г.М.,***

*магистрант, кафедра туризма и спортивного ориентирования  
СГУС, Смоленск*

***Аннотация.*** В статье рассмотрена актуальность разработки и внедрения тура выходного дня как одного из направлений развития внутреннего туризма в Смоленской области. Маркетинговые исследования в сфере туризма дают возможность создавать оптимальные туры выходного дня, учитывающие интересы различных категорий потребителей, что позволит разнообразить кратковременный отдых широких масс населения и привлечёт дополнительные потоки туристов.

***Ключевые слова:*** тур выходного дня, кратковременный тур, маркетинговые исследования, анкета, Смоленская область.

## **RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF TOURIST SERVICES TO THE POPULATION OF SMOLENSK REGION**

***Beskostova A.A.,***

*Ph.D., associate professor, Department of Tourism and Orienteering  
SGUS, Smolensk  
Braitseva V.A.,  
PhD, Senior Lecturer  
Department of Tourism and Orienteering, SGUS, Smolensk  
Makashin G.M.,  
masterstudent, Department of Tourism and Orienteering  
SGUS, Smolensk*

**Abstract:** The article examines the relevance of the development and implementation of a weekend tour as one of the directions for the development of domestic tourism in the Smolensk region. Marketing research in the field of tourism makes it possible to create optimal weekend tours, taking into account the interests of various categories of consumers, which will diversify short-term vacations of the general population and attract additional flows of tourists.

**Keywords:** weekend tour, short-term tour, marketing research, questionnaire, Smolensk region.

Введение. Один из важнейших факторов становления туристского сервиса – это общественное сознание, которое необходимо постоянно формировать. Эта деятельность должна развиваться в двух направлениях. Во-первых, необходимы меры по информированию населения области. Например, население Смоленской области плохо осведомлено об уникальных ресурсах своего региона, не умеет хранить эти ресурсы и получать прибыль от их использования. А между тем, жители Смоленской области в поездках, в общении с представителями других регионов могли бы с большой гордостью и восторгом рассказывать обо всех перечисленных выше ресурсах родного края, способствуя их рекламе [1]. Ведь Смоленская область – уникальный в географическом, историческом, культурном и экономическом отношениях край, благодаря чему возможности развития туризма в области велики [3, 8].

Ритмы нашей жизни неразрывно связаны с ритмами природы. К сожалению, цивилизация всё больше и больше разрывает эти связи, ухудшая тем самым здоровье человека. Большинство из нас изо дня в день занимается рутинной работой, и вместе с этим углубляется в серую повседневность. Один из вариантов разнообразить свою жизнь – это уехать в отпуск и сменить окружающую обстановку. Однако такая возможность предоставляется не более двух раз в год и далеко не каждому человеку. Зато всем предоставляются выходные дни, которые можно провести по-разному: сходить в кино, кафе, на концерт или заняться ведением домашнего хозяйства. Но ни с чем не сравнится духовное общение с природой. Не случайно с давних пор люди в борьбе с болезнями и недугами использовали её силы и факторы.

Стоит отметить, что у большинства людей просто не хватает сил после тяжелой трудовой недели организовать активный и интересный досуг. Это в первую очередь, связано с тем, что в Смоленской области на данный момент практически не разработано ни одного тура, полностью соответствующего потребностям отдыхающих.

Тогда актуальным становится создание такого маршрута, который бы охватывал все составляющие организации отдыха на природе на непродолжительный период времени, то есть на выходные дни, когда туристы могут не задумываться о месте проживания, питании и развлекательной программе. Новизна тура заключается в предоставлении возможности туристам восполнить отсутствие общения с дикой природой: добраться на лошадях до охотхозяйства, посетить вольер с кабанами, покормить и понаблюдать за ними в естественной среде.

Результаты исследования и их обсуждение. Благодаря внедрению разнообразных подходов к организации туристских путешествий в выходные дни, открываются большие возможности для культурного и качественного отдыха широких масс населения Смоленска. Туризм во всех его формах является деятельностью, развитие которой зависит от имеющихся денежных ресурсов и свободного времени у людей. Необходимо отметить, что одна из причин, по которой люди путешествуют, это развлечение и уход от ежедневных проблем.

Чтобы выявить необходимость внедрения тура выходного дня в городе Смоленске и Смоленской области, было проведено маркетинговое исследование (таблица 1).

В ходе проведения работы было изучено большое количество теоретического материала, связанного с маркетинговыми исследованиями и с маркетинговой деятельностью туристских предприятий и организаций [2, 4, 5, 6, 7, 9, 10]. Были выбраны наиболее приемлемые и доступные методы проведения маркетинговых исследований, которые использовались для анализа рынка туристских услуг [7].

В анкетировании приняли участие 136 человек (52,9% женщин и 47,1% мужчин) разной возрастной категории: от 18 до 30 лет – 38,3%, от 30 до 40 – 33,8%, старше 40 лет – 27,9%. Из них 31,6% студенты, 45,5% занимаются различной производственной деятельностью, 15,4% пенсионеры и 7,5% безработные.

Установлено, что основная масса респондентов (83,8%) интересуется активными видами отдыха. Однако интерес остаётся интересом и практически не реализуется. Это подтверждается анализом результатов анкетирования. На вопрос: «Как Вы обычно проводите выходные дни в летний период». Большинство опрошенных ответили, что предпочитают проводить время у телевизора или компьютера (25,3%).

Таблица 1 – Результаты исследования предпочтений жителей Смоленской области при организации отдыха в выходные дни

№	Вопросы	Варианты ответов	Кол-во человек	в %
1	Ваш возраст	- от 18 до 30 - от 30 до 40 - старше 40	52 46 38	38,3 33,8 27,9
2	Ваш пол	- женский - мужской	72 64	52,9 47,1
3	Ваш род деятельности	- студент - производственная деятельность - безработный - пенсионер	43 62 10 21	31,6 45,5 15,4 7,5
4	Интересуют ли Вас активные виды отдыха	- да - нет	114 22	83,8 16,2
5	Как Вы в большинстве случаев проводите выходные дни в летний период на территории Смоленской области	- посещение национальных парков - посещение исторических достопримечательностей - отдых на воде - рыбная ловля - охота - сбор ягод и грибов - посещение выставок, музеев - посещение музыкальных мероприятий - конные прогулки - занятия оздоровительными видами спорта - посещение кафе, ресторана - дома у телевизора - прогулки по центральному парку - пикник в лесу	7 3 13 6 2 3 5 4 2 8 17 34 20 12	5,1 2,2 9,5 4,4 1,4 2,2 3,7 2,9 1,4 5,9 12,5 25,3 14,7 8,8
6	В какой компании Вы обычно отдыхаете	- с семьей - с друзьями - в одиночку	63 65 8	46,5 47,7 5,8
7	Как бы Вы хотели проводить время в выходные дни в летний период на территории Смоленской области	- посещение национальных парков - посещение исторических достопримечательностей - отдых на воде - рыбная ловля - охота - сбор ягод и грибов - посещение выставок, музеев - посещение музыкальных мероприятий - конные прогулки - занятия оздоровительными видами спорта - посещение кафе, ресторана - дома у телевизора - прогулки по центральному парку - пикник в лесу	12 1 28 12 9 5 2 4 11 14 4 2 3 29	8,8 0,7 20,7 8,8 6,6 3,6 1,4 2,9 8,1 10,3 2,9 1,4 2,2 21,6

8	Что является для Вас препятствием для проведения более разнообразного отдыха в выходные дни	- препятствий никаких нет	14	10,2
		- финансовая возможность	59	43,3
		- отсутствие свободного времени	17	12,6
		- отсутствие интересных программ	46	33,9
9	Если Вы собрались в кратковременный тур для отдыха на природе, то какую максимальную сумму денежных средств Вы готовы потратить	- до 3000 руб.	27	19,8
		- до 5000 руб.	39	28,6
		- до 8000 руб.	51	37,5
		- свыше 8000 руб.	19	14,1
10	Откуда бы Вы хотели получать информацию о предоставлении новых туристский услуг	- СМИ	72	52,7
		- турфирмы	41	30,1
		- Интернет	23	17,2

Также популярными ответами являются: посещение кафе, ресторана (12,5%) и прогулки по центральному парку культуры и отдыха (14,7%). Однако эти варианты выбрало в основном молодое поколение. Можно отметить, что население нашего города нечасто, но позволяет себе выехать на пикник (8,8%) и отдохнуть на водоемах (9,5%). Свой досуг смоляне обычно проводят либо с семьей (46,5%), либо с друзьями (47,7%).

Выявлено, что большинство респондентов совершенно по-другому хотели бы проводить время в выходные дни. При этом наиболее предпочтительными вариантами являются: отдых на воде (20,7%), пикник в лесу (21,6%), посещение национальных парков (8,8%), рыбная ловля (8,8%), конные прогулки (8,1%) и занятия оздоровительными видами спорта (10,3%).

К сожалению, часто желания людей не совпадают с их возможностями, так как существует ряд препятствий, из-за которых смоляне не могут позволить себе отдых, какой хотели бы. Основными причинами являются: финансовые затруднения (43,3%) и отсутствие интересных программ отдыха (33,9%).

Но если предложить тур, который охватывал все составляющие организации отдыха на природе, основная масса населения могла бы выделить из своего бюджета следующие суммы: свыше 8 000 руб. потратили бы – 14,1%, до 8 000 руб. – 37,5% опрошенных, до 5 000 руб. – 28,6%, до 3000 руб. – 19,8% респондентов.

Анкетирование показало, что информация о предоставлении новых туристских услуг наши соотечественники хотели бы получать из таких источников, как СМИ – 52,7%, информационных материалов туристских фирм – 30,1%, Интернета – 17,2%.

Исходя из проведённого исследования, можно сделать вывод, что рынок предоставления таких услуг потребителю, как кратковременный развлекательный тур по Смоленской области практически не развит.

В то же время есть много людей, готовых воспользоваться данной услугой, но они испытывают трудности в отношении приобретения данного тура. Поэтому необходимо разработать предложение, которое будет отвечать запросам основного количества потенциальных потребителей по набору услуг и по цене.

Данный рынок услуг не является новым для потенциальных потребителей, но на туристском рынке Смоленска не существует предложений по организации групповых кратковременных туров, а лишь реализуются заказные индивидуальные туры. По результатам исследования, основная часть респондентов хотела бы воспользоваться такой услугой в турфирмах города Смоленска, как кратковременный развлекательный тур. Поэтому необходимо создать такие групповые туры, которые смогут выгодно отличаться ценой от индивидуальных заказных туров.

Проведённое маркетинговое исследование по вопросу обоснования необходимости внедрения инновационного тура выходного дня, как одного из направлений развития внутреннего туризма в Смоленской области, даёт возможность создать оптимальный тур выходного дня, учитывающий интересы различных категорий потребителей, что позволит разнообразить кратковременный отдых широких масс населения и привлечёт дополнительные потоки туристов.

Заключение. Таким образом, в результате проведенного маркетингового исследования можно сделать следующие выводы:

1. При создании тура необходимо учитывать финансовые возможности потенциальных потребителей. Большинство из них, по результатам проведенного исследования, может позволить себе кратковременный развлекательный тур в пределах 5000-8000 рублей, поэтому необходимо создать тур в пределах этой стоимости, который бы охватывал все составляющие организации непродолжительного отдыха на природе.

2. Для успешной работы на рынке туруслуг, то есть для стимулирования спроса и улучшения своего образа, фирме необходимо пользоваться различными видами продвижения товаров на рынке. Основным, самым доступным и общепринятым средством продвижения является реклама. Наилучшим видом рекламы для продвижения кратковременных развлекательных туров мы считаем размещение рекламных плакатов в местах наибольшего скопления масс населения. Реклама должна быть яркой, привлекать внимание и содержать иллюстрации мест проведения тура. Так же возможна реклама в газетах. Эффективным средством восприятия является также и наружная реклама.

3. Несомненно, главным в работе любой фирмы является отношение к потребителю. Человеку приятно, если его внимательно выслушают, подробно изучат его проблемы по желанию и пытаются подобрать доступный и интересный тур.



4. Руководству туристской фирмы желательно ввести скидки постоянным покупателям. Такие меры повысят интерес потребителя, заставят его в случае необходимости повторно обратиться именно в это предприятие, посоветовать его своим знакомым.

#### **Список источников**

1. Бескостова, А.А. Изучение и анализ предпочтений жителей Смоленской области в аспекте развития внутреннего и въездного туризма в регионе / А.А. Бескостова, З.В. Васильева // Вестник Национальной академии туризма. – №3 (47). – 2018. – С. 44-46.
2. Воронов, Ю.С. Основы научного исследования туризма: состояние, проблемы, технологии: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2008. – 302 с.
3. Грибкова, О.В. Вас приглашает Смоленщина / О.В. Грибкова, В.А. Филимонов, И.А. Флиманкова. – Смоленск: Туристический справочник, 2005. – 80 с.
4. Джанджугазова, Е.А. Маркетинг туристских территорий: учебник / Е.А. Джанджугазова. – М.: Академия, 2006. – 264 с.
5. Лапочкина, В. Маркетинговые методы формирования имиджа туристских территорий (на примере Смоленской области) / Валентина Лапочкина // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2007. – №2. – С. 39-49.
6. Панкрухин, А.П. Маркетинг территории: учебник / А.П. Панкрухин. – СПб.: Дарлинг, 2006. – 190 с.
7. Сарафанова, Е.В. Маркетинг в туризме: учебное пособие / Е.В. Сарафанова, А.В. Яцук. – М.: Альфа, 2007. – 209 с.
8. Смирнова, А.С. Моя Смоленщина / А.С. Смирнова. – Смоленск: Амипресс, 2004. – 287 с.
9. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований: учебное пособие / М.Ф. Шкляр. – М.: Дашков и К, 2009. – 242 с.
10. Nikolskaya E.Y., Blinova E.A., Lepeshkin V.A., Kulgachev I.P., Shadskaja I.G. Strategy for the promotion of a tourism product in the international market // International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology. 2020. T. 11. № 2. С. 238-245.

# ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ И ТРАНСПОРТНЫХ КОМПАНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА

*Цветков Е.И.,  
преподаватель кафедры туризма, МГУСиТ*

**Аннотация.** В статье рассматриваются такие актуальные вопросы, как особенности транспортных путешествий, виды транспортных услуг, особенности работы туристических фирм, формирующих туристский продукт на выездном направлении. Приводятся основные принципы взаимоотношений туристских и транспортных компаний по формированию и реализации туристского продукта.

**Ключевые слова:** транспортные услуги, туристская услуга и туристский продукт, транспортные путешествия, агентское соглашение.

## PROBLEMS AND FEATURES OF RELATIONSHIP OF TOURIST AND TRANSPORT COMPANIES FOR THE FORMATION AND SALE OF A TOURIST PRODUCT

*Tsvetkov E.I.,  
Senior Lecturer of Tourism, MSUST*

**Abstract.** The paper deals with current issues, as particularities transport journeys, types of the transport services, particularities of working tourist companies, which forms touristic product on international direction. There are given the basic principles of relationship in touristic and transport companies about formation and realization of a touristic product.

**Keywords:** transport services, touristic service and tourist product, transport journeys, agent agreement.

Транспортные услуги – один из основных видов услуг в туризме. На них приходится и основная доля в структуре цены тура. В зависимости от продолжительности, дальности путешествия эта доля (в большинстве случаев) колеблется от 20 до 60 %. Транспорт же, в свою очередь, позволяет расширять географию путешествий. Транспортные путешествия – это путешествия организованных групп туристов при наличии путевок (ваучеров) по разработанным маршрутам с использованием различных транспортных средств [1].

Транспортные путешествия рассматриваются и как самостоятельный вид туризма, и как составляющая туристического продукта в целом. По программам выездного туризма (англ. outbound tourism) туроператор пользуется транспортными средствами для доставки туристов в страну посещения и обратного перемещения их в страну проживания. Различные виды транспорта используются туристскими организациями для перевозки туристов во время путешествий: авиационный, автомобильный, железнодорожный, водный: морской и речной. Основная доля в общей структуре транспортных услуг принадлежит авиационному транспорту [2].

Автомобильный транспорт можно с полным правом назвать транспортом всеобщего применения, так как он используется повсеместно. Особой популярностью пользуются автобусные экскурсионно-познавательные туры с посещением нескольких городов и достопримечательных мест. Преимуществом железнодорожных перевозок являются также более низкие тарифы и система скидок. Однако ни автобусные, ни железнодорожные перевозки не конкурируют с авиацией на дальних расстояниях.

Схемы взаимоотношений туристической фирмы-туроператора и транспортных компаний. В настоящее время туроператоры выступают ведущими заказчиком авиакомпаний, а авиаперелеты становятся неотъемлемым и образующим компонентом все большего количества туров. Таким образом, превращение авиакомпаний в заметный и важнейший элемент современной туристической индустрии – закономерный процесс, вызванный глобализацией международного туризма и требованиями увеличения скоростей доставки туристов к местам отдыха. Не менее значимой причиной распространения авиа-туров стало заметное удешевление стоимости авиаперелетов (стимулированное ростом конкуренции на рынке авиaperезовок и повсеместным применением чартерных авиарейсов) в начале XXI века. Следовательно, международный туроперейтинг и авиакомпании прочно связаны друг с другом, а от характера их взаимоотношений зависит не только качество и доступность авиа-туров, но и будущее международного туризма вообще, направленность турпотоков – в частности.

В рамках организации туристских путешествий существует несколько форм взаимодействия туристических фирм и авиакомпаний:

- бронирование мест и выкуп авиабилетов через агентства авиакомпании;
- бронирование мест и выкуп авиабилетов через системы бронирования;
- договор с авиакомпанией на квоту мест на регулярных авиалиниях;
- агентское соглашение и работа в роли агентства по продаже авиабилетов для своих туристов;

– организация чартерных авиарейсов под туристские перевозки.

Перевозка пассажиров на регулярных рейсах. Перевозка пассажиров на регулярных рейсах осуществляется на основе двух вариантов (договоров): по договору на квоту мест на регулярных рейсах или на основе агентского соглашения с авиакомпанией. Договор на квоту мест на регулярном рейсе. Квота мест, или иначе блок мест, может быть жесткой или мягкой. Это влияет на условия договора и специальные льготы и скидки. При жесткой квоте мест вся ответственность за нереализацию мест блока ложится на туристскую фирму независимо от причины нереализации. Финансовые потери несет турфирма.

При мягкой квоте мест устанавливаются сроки возможного отказа туристической фирмы от квоты или части квоты мест по причине нереализации туристских путевок. Эти сроки предусматривают возможность дальнейшей реализации этих мест самой авиакомпанией или ее другими агентами. Договор с авиакомпанией на квоту мест на регулярных авиарейсах включает:

- график функционирования туров в направлении «туда» и «обратно» с указанием мест назначения;
- количество туристов в каждой группе (квота мест);
- кроки подачи заявок и выкупа авиабилетов;
- сроки снятия заказов на билеты без удержания штрафов (мягкий блок);
- виды тарифов на приобретаемые билеты, льготные тарифы, условия предоставления льготных тарифов;
- скидки и льготы на квоту мест;
- порядок и сроки возврата выкупленных, но неиспользованных билетов, материальная ответственность, вытекающая из сроков возврата (мягкий блок) [5].

Агентское соглашение с авиакомпанией. Некоторые авиакомпании считают своими агентами все туристические фирмы, имеющие с ними договор на квоту мест. Однако в чистом виде агентское соглашение – это работа со стоками, то есть, когда туристическая фирма получает возможность самостоятельно выступать как агентство авиакомпании по продаже авиабилетов (как для своих туристов, так и просто продажа), что упрощает и ускоряет процедуры бронирования и оформления проездных документов. Туристская фирма сама выступает в качестве «кассы по продаже билетов» авиакомпании, то есть сама выписывает билеты и имеет соответствующее компьютерное оборудование и право доступа к сети бронирования данной авиакомпании. Этот вид работы с авиабилетами называется «работа со стоком авиабилетов». Авиакомпания же в лице данной турфирмы имеет дополнительный пункт продажи (одним из условий агентского соглашения обычно является преимущественная продажа под туры билетов именно этой авиакомпании).

Перевозки пассажиров чартерными авиарейсами. При организации чартерных авиаперевозок заказчик с авиакомпанией определяет маршрут, с ним оговариваются обязанности сторон, выясняется соответствие арендного договора международным правилам, определяется стоимость рейса. Затем заключается специальный чартерный договор, в котором оговариваются:

- вид (марка) самолета;
- число мест к продаже;
- стоимость аренды самолета;
- маршрут с указанием аэропортов вылета и прибытия;
- срок действия договора (сезон, год или др.);
- регулярность совершения авиарейсов;
- возможность и предельные сроки снятия (отмены) авиарейса и соответствующие санкции.

Особенность чартеров такова, что один полный рейс выполняется без туристов: на последнем рейсе самолет забирает последних туристов, но не привозит новых, так как он уже за ними не вернется (то есть на 10 туристских заездов приходится 11 авиарейсов). Здесь действует формула  $N + 1$ . Таким образом, наибольшее число полетов за период действия авиа-чартерной программы снижает затраты на «выпадающий» рейс, а значит, и снижает перевозочный тариф [4]. Следует заметить, что в сезон реально организовать 20 заездов (при еженедельных полетах). Однако чартер можно пускать и с частотой 2 раза в неделю – тогда количество полетов за сезон возрастает до 40. Это значительно снижает тариф, но недоступно по загрузке абсолютному большинству туристических фирм. Этим и объясняется возникновение на рынке туристских перевозок «промежуточных» предпринимателей – фирм–оптовиков, консолидирующих в своих руках крупные чартеры и распределяющих их в дальнейшем среди более мелких фирм в виде блок-чартеров (по 10-30 мест). Продажу блоков мест на свой чартер организует туроператор-оптовик, как правило, проводит по трем отработанным вариантам: жесткий, мягкий и комбинированный блоки мест.

Часто в роли инициатора чартерной программы выступает не один, а несколько туроператоров [3]. При этом они заранее оговаривают между собой условия организации полетов.

Подписывая договор об организации чартера, авиакомпания почти всегда ставит туроператора в жесткие условия. Прежде всего, от фирмы требуется предоплата. Каков бы ни был ее максимальный размер, авиакомпания всегда настаивает, чтобы заранее были оплачены первый и последний рейсы чартерного цикла.

Таким образом, она страхует себя и ранее завезенных туристов от возможных неплатежей. Оплата рейсов оговаривается заранее и производится, как правило, за 7-10 дней до начала полета. В случае несвоевременной оплаты, согласно договору, компания вправе выставить заказчику штрафные санкции или прервать с ним имеющиеся договорные отношения [5].

Железнодорожные путешествия – достаточно популярный вид отдыха в Европе. Наиболее развит такой вид туризма в Германии, Великобритании и Швейцарии. Причем если жители Великобритании и Швейцарии предпочитают путешествовать по своим странам, то немцы путешествуют по всей Европе.

Туристско-экскурсионные поезда назначаются на основании заключенного договора между туристической фирмой и управлением железной дороги. Туристическая фирма договаривается с управлением (отделением) дороги о выделении состава на определенный срок. Для этого пишут письмо на имя начальника пассажирской службы с просьбой о выделении такого состава. На письме он дает согласие и указывает конкретные сроки выделения состава. После перечисления платежей, предусмотренных договором, но не позднее чем за 20 дней до отправления поезда, управление дороги его отправления дает адресную телеграмму всем управлениям дорог следования и копии: туристической фирме, организующей тур-путешествие; главным управлениям МГТС (пассажирскому, движения, врачебно-санитарному); предприятиям питания. В телеграмме должны быть схема и расписание следования поезда с указанием времени и пунктов передачи с дороги на дорогу, порядка и времени подачи состава в пункты посадки и приписки, а также пунктов дополнительного снабжения топливом и водой в пути следования.

Туристской организации выдаются два экземпляра договора и две квитанции (одна – на проезд туда и вторая – на проезд обратно), в которых указываются: маршрут следования поезда, пункты остановки, стоимость одного билета, общее количество пассажиров и полученная сумма за проезд. Копия договора на аренду туристско-экскурсионного поезда с отметкой железной дороги о получении ею всех причитающихся платежей и квитанции хранятся у руководителя (директора) туристского маршрута и предъявляются при контроле в пути следования. После окончания рейса директор маршрута сдает эти документы в бухгалтерию туристической организации. При организации морских круизов как вида транспортного туристского продукта, суда для туристских целей (круизов) арендуются по специальному договору – фрахт-контракту, заключаемому между туристской организацией и морским пароходством. Такой договор включает:

- количество и наименование судов;
- количество мест по категориям;
- маршруты круизов и их сроки;

- количество постельных комплектов на один рейсооборот для каждого судна и их стоимость;
- стоимость оплаты на каждый рейсооборот;
- общую сумму оплаты за перевозку туристов;
- ответственность сторон.

Обязательными приложениями к договору являются:

- расписание движения судна, согласованное с туристической организацией;
- план-карта судна, утвержденная на момент заключения договора;
- расчет платы за аренду судна по категориям кают и элементным ставкам для каждого морского бассейна с учетом сезонных скидок.

Судовладелец обязан соблюдать установленное расписание движения судна. О всех возникающих изменениях и отклонениях в расписании движения судна в случае задержки прихода судна в порт и сокращения времени стоянки администрация судна обязана оповестить об этом работников туристского круиза и туристов, принять меры к выполнению программы обслуживания туристов.

Отношения туркомпания – автотранспортное предприятие. При организации путешествия автобус является ведущим транспортным средством (в организации трансферов и экскурсионного обслуживания доля применения автобусов достигает 92 %), а также основным средством перевозки, не имеющим конкурентов среди транспортных средств на расстояниях до 500 км (что особо актуально при организации выездных экскурсионных туров в Европу).

Особенностями рынка транспортных услуг являются:

- невещественный характер транспортной продукции, как и всякой услуги (невозможность накопить «про запас», совпадение процессов производства и реализации и т. п.);
- пространственная разьединенность полигонов реализации транспортных услуг, их не взаимозаменяемость, что ограничивает внутриотраслевую (на одном виде транспорта) конкуренцию;
- всеобщность и массовость транспортного рынка в обществе, его монополизм.

Авто-услуги, используемые в туристском обслуживании, включают три основных направления:

- организация автобусных путешествий;
- организация путешествий на личном транспорте туристов;
- прокат автомобилей.

В зависимости от способа организации пассажирские перевозки микроавтобусами и другими транспортными средствами могут относиться к одному из трех следующих видов

Регулярные. К этому виду относятся перевозки граждан, организуемые органами муниципального управления или представителями исполнительной власти. Осуществляются согласно программе развития общественного транспорта на определенной территории (в городе, области и т.д.). Производятся на основании договора транспортировки пассажиров и багажа по маршруту регулярных перевозок. Заключение договора подтверждается проездным билетом.

Регулярные специальные. К этому виду относятся перевозки организованных групп пассажиров: учащихся, сотрудников предприятий, туристов. Осуществляются на основании договора с перевозчиком, который предоставляет услуги транспортировки в соответствии с заданным графиком на протяжении определенного периода времени. Предполагают страхование пассажиров в установленном законом порядке.

Нерегулярные. К этому виду относятся разовые перевозки (не чаще двух раз в неделю по одному маршруту следования), организованные по заказу физического или юридического лица (праздничные, туристические, разовая доставка на мероприятия или к местам отдыха и т.д.). Осуществляются на основании договора с компанией, оказывающей транспортные услуги. Предполагают страхование пассажиров. Информация о страховой компании размещается в салоне транспортного средства. При нерегулярных перевозках такой маршрут организуют в двух случаях:

– автобус используется только для доставки туристов в страну посещения и обратно, а экскурсионное обслуживание туристов в стране пребывания обеспечивается внутренним транспортом. Туристский автобус возвращается в начальный пункт маршрута с туристами предыдущей группы, что обеспечивает высокую производительность использования автобуса;

– выезды из обратного пункта не предусмотрены, что имеет место, преимущественно, в турах к местам отдыха (пляж, купание, отдых на природе и проч.). В таком случае автобус все время отдыха туристов простаивает, что ухудшает показатели его использования. Автобус может использоваться для выездных экскурсий по заявкам отдыхающих за отдельную плату.

Разработка расписания движения и графиков работы начинается с систематизации исходных данных, которые обобщают по различным странам с учетом возможных скоростей движения и прогнозируемых задержек в пути следования.

В Европе в законодательном порядке устанавливаются общие для всех требования безопасности при организации автобусных туров. Существует проект по ограничению скорости автобусов до 100 км/час. С одной стороны это предусматривает благотворное влияние на окружающую среду, но с другой резко снижает конкурентоспособность автобусов по отношению к другим видам транспорта.



Такие ограничения уже введены в большинстве западно - европейских стран, а также в некоторых восточно-европейских странах (например, в Хорватии). Для совершения туристских поездок в страны Европы необходимо также оформление специальной страховки (помимо медицинской) – так называемой зеленой карты (страхование автогражданской ответственности в пользу третьих лиц при виновности застрахованного – International Motor Insurance Card.

### **Список источников**

1. ГОСТ Р 50690-2000 Туристские услуги. Общие требования.
2. Биржаков М.Б., Никифоров В.И. Индустрия туризма: Перевозки. Издание третье, переработанное и дополненное. – СПб.: Издательский дом «Герда», 2009. – 528 с.
3. Блинова Е.А., Ильина Е.Л., Кульгачёв И.П. Организаторы туризма: алгоритмы роста и их влияние на выездной и внутренний туризм. / В книге: Проблемы и перспективы индустрии гостеприимства и туризма. сборник статей. Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. – Уфа: Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2017. С. 113-117.
4. Гуляев В.Г. Организация туристских перевозок / В.Г. Гуляев. – М.: Финансы и статистика, 2008. – 410 с.
5. Гуляев В.Г. Туристские перевозки: документы, правила, формуляры, технология / Гуляев В.Г. – М.: Финансы и статистика, 2010. – 366 с.
6. Дельян А.С. Стимулирование сбыта и реклама на месте продажи. – М.: Прогресс, 2011. – 178 с.
7. Зорин И.В., Каверина Т.П., Квартальнов В.А. Туризм как вид деятельности – М.: Финансы и статистика, 2005. – 288 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЛИГИОЗНЫХ ТУРОВ НА ПРИМЕРЕ КОНФЕССИИ БУДДИЗМ**

*Цветков Е.И.,*

*старший преподаватель кафедры туризма, МГУСиТ*

*А.И. Краснова,*

*студентка 2 курса, МГУСиТ*

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям формирования религиозных туров в конфессии Буддизм. В работе представлены сущность и основные принципы формирования, классификация и специфика религиозных туров. Рассмотрены основные аспекты формирования религиозных туров в туризме, приведены принципы формирования религиозных туров в конфессии Буддизм.

**Ключевые слова:** религиозный туризм, объекты религиозного туризма, особенности формирования, классификация религиозного туризма, паломничество.

## **FEATURES OF THE ORGANIZATION OF RELIGIOUS TOURS ON THE EXAMPLE OF THE CONFESSION OF BUDDHISM**

*Tsvetkov E.I.,*

*senior lecturer of tourism, MSUST*

*Krasnova A.I.,*

*2nd year student of tourism service faculty, MSUST*

**Abstract.** The article is devoted to the peculiarities of religious tours formation in the confession of Buddhism. The paper presents the essence and basic principles of formation, classification and specificity of religious tours. The main aspects of religious tours formation in tourism are considered, the principles of of religious tours formation in the confession of Buddhism are given.

**Keywords:** religious tourism, objects of religious tourism, specifics of formation, classification of religious tourism, pilgrimage.

Во многих странах испокон веков люди совершали поездки в святые места, наполненные особой энергией, искренне веря в то, что посещение таких мест и участие в ритуальных церемониях даст результаты в тысячу раз лучшие, чем те, что будут достигнуты при выполнении тех же действий в других местах. Туризм является одним из наиболее действующих факторов, стимулирующих создание межкультурных связей, способствующих обогащению традиционной культуры между различными народностями. В настоящее время у людей появилось больше возможностей посещать святые места своей религии. Одновременно возникло желание приобщиться к духовным достижениям народов других стран, понять суть их религии.

Появилось новое направление в туризме – религиозный туризм, который направлен на знакомство с памятниками религиозной культуры. Религиозный туризм является важным, востребованным и перспективным направлением в современной индустрии туризма. В то же время, следует учитывать и риски при организации религиозных туров [4].

Религиозный туризм – совокупность видов деятельности, связанных с предоставлением услуг и удовлетворением потребностей туристов, направляющихся к святым местам и религиозным центрам, находящимся за пределами обычной для них среды.

Основная цель религиозного туризма – «стремление приобщить людей, принадлежащих к различным конфессиям, к диалогу и взаимодействию, к смягчению возникающей на религиозной и социальной почве напряженности в обществе» [1].

Субъектами религиозного туризма являются люди, принадлежащие к той или иной конфессии и отправляющиеся в паломнические и экскурсионные поездки за пределы обычной среды своего существования. Объектами привлечения религиозных туристов являются святые места и центры религий. Классификация религиозного туризма. Религиозный туризм имеет три формы: паломничество; экскурсионные туры на религиозную тематику; специализированные туры, в которых объединяются паломники и экскурсанты.

Паломнический туризм – это совокупность поездок представителей различных конфессий с паломническими целями. Паломничество – стремление верующих людей поклониться святым местам.

Основные цели совершения паломничества:

- желание исцелиться от душевных и физических недугов;
- помолиться за родных и близких;
- обрести благодать;
- выполнить богоугодную работу;
- отмолить грехи;
- выразить благодарность за блага, посланные свыше;
- проявить преданность вере;
- стремление к подвижничеству во имя веры;
- обрести смысл жизни.

В рамках экскурсионного туризма религиозной тематики предполагается посещение религиозных центров, в которых туристы смогут увидеть религиозные объекты – действующие культовые и памятные, побывать в музеях и на выставках. Туристы посещают богослужения, принимают участие в крестных ходах, медитациях, других религиозных мероприятиях. [3] Индустрия религиозного туризма. Одной из главных особенностей религиозного туризма является сама индустрия, в которой можно выделить сектора:

- размещение, – это совокупность средств размещения – гостиниц, кемпингов, общежитий и др.;
- питание, – рестораны, столовые, кафе, предприятия питания на транспорте и др.;
- транспорт, – транспортные предприятия и услуги разных видов транспорта;
- религиозные объекты. В этот сектор входят:
  - культовые сооружения, – монастыри, святылища, храмы и храмовые комплексы, капеллы, часовни, ступы;

– природные объекты, – святые источники, колодцы, горы, водоемы (реки, пруды), роши;

– небольшие объекты культа, – придорожные кресты, алтари божеств на обочинах дорог, троп и т.д.

Особенности формирования религиозных туров. При организации туров религиозной направленности необходимо учитывать несколько аспектов:

– направление тура. Направление определяется исходя из того, какой веры придерживается турист или какое конкретно место ему необходимо посетить;

– маршрут туриста. Туристический маршрут должен быть сформирован таким образом, чтобы не задевать религиозные чувства туриста, чтобы исключить посещение мест, которые могли бы быть ему неприятными;

– средство передвижения. Во многих государствах, особенно в России, передвижение по святым местам осуществляется различными видами наземного транспорта, чаще всего, автобусами, так как это позволяет не только ознакомиться с религиозными памятниками, но и увидеть будни и уклад людей, проживающих на маршруте движения, ознакомиться с природными достопримечательностями;

– обозначение правил туризма. Религиозный туризм, как никакой другой, требует соблюдения строгих правил. Люди могут даже неосторожным действием оскорбить чувства верующих, а потому необходимо знать нормы поведения не только в храме, но и на других святых объектах. В противном случае последствия могут оказаться плачевными, вплоть до тюремного заключения, особенно за рубежом. Для того чтобы туристы могли избежать проблем, необходимо разъяснять им правила поведения на конкретном объекте. Кроме того, необходимо оговорить форму одежды, например, есть места, где необходимо накинуть платок на голову, запрещено оголять определённые части тела и т. д.

Религиозный туризм в Буддизме. Буддизм является старейшей из трех мировых религий. Буддийский мир охватывает многие страны Южной, Юго-Восточной и Восточной Азии, а также ряд регионов России. Существует множество буддийских храмов в странах Западной Европы.

В Буддизме имеются свои религиозные святыни и сложились особенности их посещения паломниками и экскурсантами. Причем традицию паломничества ввел фактически сам Будда. Уходя из этого мира, он назвал места, куда следовало совершать паломничества его последователям. Буддийские святые места Индии и Непала могут быть разделены на пять категорий:

– святые места, связанные с важными этапами жизни Гаутамы Будды;

– святые места, которые посетил Гаутама Будда, или где он провел часть жизни;

– святые места, связанные с выдающимися святыми и мастерами Буддизма;

– святые места, связанные с Буддизмом как религией, его историей и культурой;

– святые места, в которых продолжается буддийская жизнь, – вихары и монастыри.

Возникновение и основы вероучения Буддизма. У царя Шуддходаны родился сын Сиддхартха Гаутама. И было предсказано, что он станет величайшим духовным учителем. В 29 лет принц, очутившись за пределами дворца, имел несколько (по преданию, четыре встречи, которые в корне изменили его жизнь. Он увидел старость, болезнь, смерть.

Принц был поражен увиденным. Реальная жизнь предстала перед ним. Во время четвертой встречи он со своей колесницы обратил внимание на странного человека. Слуга объяснил, что это странствующий отшельник, который совершенствует свой дух, чтобы освободиться от череды рождений. Потрясенный увиденным, Сиддхартха покидает дворец. Принц странствовал шесть лет и изнурял себя аскетическими практиками, общаясь со многими духовными учителями. Он пытался понять, можно ли жить без страданий. Однажды, когда он сидел под деревом, на него снизошло просветление. Это дерево называется деревом Бодхи. И принц Сиддхартха Гаутама стал Буддой, т. е. пробужденным. Огромное, безбрежное сострадание, которое Будда испытал ко всем живым существам, подвигло его на путь служения.

Главная цель Буддизма – нирвана (просветление). С достижением нирваны прекращается действие закона кармы, и верующий освобождается от колеса перерождений.

Будда ушел из жизни в возрасте 80 лет. Перед своей смертью он сказал: «Борьба с горем и страданием, уничтожение горя и страдания – это все, чему я учу». Тело Будды после его ухода в нирвану было кремировано, останки разделены на 8 частей и помещены в ступы. Паломничества в буддизме начались с поклонения останкам Будды.

Буддийский канон называется Трипитака (три корзины мудрости). Буддизм наряду с индуизмом базируется на концепции реинкарнации, т. е. перерождения. Согласно этой концепции благие поступки ведут к хорошей карме, дурные – к плохой. Но буддийская трактовка отличается отрицанием вечности души. Потому что цикл перерождений, связанных со страданием, завершается достижением нирваны.

В Буддизме существует концепция шести миров – шести царств:

- мир богов (дэвов);
- мир демонов (асуров);
- мир людей;
- мир животных;
- мир голодных духов;
- мир ада.

Все они составляют колесо сансары (страданий), и люди могут воплощаться в разных мирах. Лишь просветление (нирвана) способно вывести из этого колеса страданий.

Со временем в буддизме выделились три основных направления: Хинаяна (малая колесница), Махаяна (большая колесница) и Ваджраяна (алмазная колесница).

Хинаяна (малая колесница, узкий путь) – это узкий путь спасения и достижения нирваны. В основном спастись могут монахи.

Махаяна (великая колесница, широкий путь) – широкий путь спасения от колеса страданий, который предусматривает, что спастись могут и монахи, и миряне.

Ваджраяна (алмазная колесница, алмазный путь, несокрушимая колесница) – здесь духовное и текстовое наследие Хинаяны и Махаяны дополнилось новыми методами, практиками, текстами, именуемыми тантрами ("ткани закона"), мифологией и ритуалами.

Буддизм в России. Традиционными регионами, исповедующими буддизм, являются Калмыкия, Бурятия, Тува, Забайкальский край и Иркутская область. Буддийские общины существуют также в Санкт-Петербурге и Москве.

В настоящее время в Республике Бурятия, Иркутской области, Забайкальском крае, Республике Калмыкия, Республике Тыва идет восстановление уцелевших буддийских храмов и строительство новых монастырских комплексов. В Бурятии их называют дацанами, в Калмыкии – хурулами, в Туве – хурэ. Все они являются объектами буддийского наследия на территории Российской Федерации. При этом наиболее востребованными в качестве центров религиозного туризма являются четыре объекта: дацан Гунзэчойнэй в Санкт-Петербурге, Иволгинский дацан в Бурятии, Храм Золотая обитель Будды Шакьямуни в Калмыкии и Верхнечаданский храм в Туве. История каждого из них неповторима и уникальна. Развитие религиозного туризма на основе конфессии буддизма является одним из направлений дальнейшего формирования новых форм организации внутреннего туризма, что одним из факторов обеспечения безопасности в сфере туризма [5].

В таблице 1 представлены предложения российских туроператоров по проведению религиозных туров в ряде регионов России.

Таблица 1 – Предложения туроператоров по религиозным турам в Калмыкию и Бурятию

Туроператоры	«RUSSPASS»	«Магазин Путешествий»	«Три кита»
Наименование тура	«Легенды и вкусы Калмыкии»	«Сокровищница Калмыкии»	«Легенды Бурятии»
Количество дней	4 дня / 3 ночи	4 дня / 3 ночи	4 дня / 3 ночи
1 день	<ul style="list-style-type: none"> <li>– встреча туристов на автовокзале города Элиста;</li> <li>– ранее заселение в гостиницу «Элиста»;</li> <li>– обед;</li> <li>– посещение Национального музея им. Н.Н. Пальмова или этнохотона «Бумбин Орн»;</li> <li>– посещение Центрального хурула «Золота обитель Будды Шакьямуни»;</li> <li>– пешеходная экскурсия по центру города: «Пагода семи дней», «Статуя Будды Шакьямуни», Золотые ворота «Алтх босх»;</li> <li>– ужин и чайная церемония «Калмыцкий чай».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– встреча на ж/д вокзале;</li> <li>– обзорная экскурсия по городу;</li> <li>– обед;</li> <li>– экскурсия в Краеведческий музей;</li> <li>– ужин;</li> <li>– свободное время.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прибытие в Улан-Удэ;</li> <li>– встреча с гидом на ж/д вокзале – за дополнительную плату;</li> <li>– трансфер в гостиницу. Расселение в номерах. Завтрак в ресторане гостиницы. Отдых;</li> <li>– обзорная экскурсия по столице Республики Бурятия – городу Улан-Удэ;</li> <li>– обед в кафе;</li> <li>– экскурсия в Этнографический музей народов Забайкалья;</li> <li>– возвращение в гостиницу;</li> <li>– ужин;</li> <li>– свободное время.</li> </ul>
2 день	<ul style="list-style-type: none"> <li>– посещение Сити-Чесс (город Шахмат);</li> <li>– посещение Ступы Просветления;</li> <li>– посещение мемориального комплекса «Исход и Возвращение» - скульптор Эрнст Неизвестный;</li> <li>– обед;</li> <li>– выезд в поселок Сарул;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– завтрак;</li> <li>– обзорная экскурсия по городу;</li> <li>– обед;</li> <li>– посещение Центрального Буддийского хурула;</li> <li>– посещение Сити-чесс;</li> <li>– пешеходная экскурсия по центру города;</li> <li>– ужин;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– завтрак;</li> <li>– выезд в Ацагатскую долину (60 км) с посещением буддийского монастыря в с. Ацагат и этно-комплекса «Степной кочевник»;</li> <li>– обед;</li> <li>– выезд в г. Улан-Удэ. Возвращение в гостиницу;</li> <li>– ужин;</li> <li>– свободное время;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дегустация калмыцких арбузов прямо на бахче;</li> <li>– пикник на природе;</li> <li>– возвращение в город Элиста;</li> <li>– ужин.</li> </ul>	– свободное время.	– русская баня с паром и вениками, сауна.
3 день	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выезд в заповедник «Черные земли»;</li> <li>– прохождение экологического маршрута «Тропа сайгака»;</li> <li>– обед в поселке Адык;</li> <li>– Маршрут «Страна Бумба»: розовые Меклетинские озера, Поющие барханы, Горящий источник;</li> <li>– катание на верблюдах и лошадях за дополнительную плату;</li> <li>– ужин в кибиточном стане «Страна Бумба»;</li> <li>– возвращение в город Элиста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– завтрак;</li> <li>– осмотр горы Большое Богдо;</li> <li>– посещение озера Баскунчак;</li> <li>– купание в озере;</li> <li>– обед;</li> <li>– свободное время;</li> <li>– ужин;</li> <li>– свободное время.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– завтрак;</li> <li>– переезд в Иволгинский дацан (36 км);</li> <li>– экскурсия начинается с обхода священного круга «гороо» по территории дацана и вращения молитвенных барабанов «хурдэ»;</li> <li>– обед;</li> <li>– выезд в Улан-Удэ;</li> <li>– ужин;</li> <li>– свободное время.</li> </ul>
4 день	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выезд в хурул «Сякюсн Сюеме»;</li> <li>– трансфер в аэропорт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– завтрак;</li> <li>– экскурсия в Центр казахской культуры им. Курмангазы;</li> <li>– обед;</li> <li>– освобождение номеров. Трансфер на ж/д вокзал;</li> <li>– окончание программы после 19:00.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– завтрак;</li> <li>– свободное время;</li> <li>– обед;</li> <li>– освобождение номеров;</li> <li>– трансфер на ж/д вокзал – за дополнительную плату;</li> <li>– окончание программы после 19:00.</li> </ul>
В стоимость входит	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проживание выбранной категории;</li> <li>– 3-разовое питание;</li> <li>– транспортное и экскурсионное обслуживание по программе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проживание выбранной категории;</li> <li>– 3-разовое питание;</li> <li>– транспортное и экскурсионное обслуживание по программе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проживание выбранной категории;</li> <li>– 3-разовое питание;</li> <li>– транспортное и экскурсионное обслуживание по программе.</li> </ul>
Цена тура, руб./чел.	28440	28440	22150



По данным, представленным в таблице 1, можно сделать следующий вывод, существует немного предложений религиозных туров. Туроператоры создают туры, основываясь на предложениях своих конкурентов. Проводя исследование динамики цен туроператоров, можно прийти к выводу, что у туров «Легенды и вкусы Калмыкии» компании «RUSSPASS» и «Сокровища Калмыкии» компании «Магазин Путешествий», одинаковая цена. Это обусловлено тем, что программа имеет схожие объекты посещения и совпадает с другим предложением. У туроператора «Три кита» предложение тура «Легенды Бурятии» экономичнее по цене, но имеет мало объектов посещения. В программах всех туров включено 3-х разовое питание и размещение в гостинице. В туры не включен трансфер от ж/д вокзала и обратно, дополнительное питание и экскурсии, а также авиаперелет. Таким образом, после анализа предложений религиозных туров в Калмыкию и Бурятию туроператоры предлагают однотипные туры, с небольшим количеством интерактивных элементов. Туроператоры редко включают в свои туры такие компоненты как авиаперелет, медицинская страховка, питание, а также трансфер.

Религиозным туризмом интересуется довольно большое количество людей, что позволяет говорить о том, что данное направление туризма потенциально обладает большим количеством клиентов. При этом потенциальный клиент может принадлежать разным половозрастным и социальным категориям. Религиозный туризм в регионах нашей страны имеет достаточно высокий потенциал, который должен быть умело использован туроператорами. В перспективе ожидается значительное расширение туристических маршрутов за счет восстановления и строительства новых буддийских храмовых комплексов. Например, недавно власти Москвы выделили участок земли на Поклонной горе для строительства буддийского храма. Как известно, там уже существуют православный храм, мусульманская мечеть и иудейская синагога.

### **Список источников**

1. Христов Т.Т. Религиозный туризм: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учебник / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
3. Васильев В.П. Буддизм. Его догматы, история и литература: учебник/ В.П. Васильев. – М.: Книга по Требованию, 2011 г. – 377 с.
4. Романова М.М., Кулгачев И.П. Характеристика рисков в туризме. // ЦИТИСЭ. 2020. № 2 (24). С. 123-134.
5. Kulgachev I.P., Zaitseva N.A., Ryabova T.F., Minaeva E.V., Gusev V.V. Assessment of the economic consequences of the outbound tourism development in Russia within the concept of national security //International Journal of Advanced Biotechnology and Research. 2017. Т. 8. № 2. С. 29-36.

## **СФЕРА ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ СЕРБИЯ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Сталетович Т.,**

*Студентка факультета ГРТСИ, РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*

**Войинович А.,**

*Студентка факультета ГРТСИ, РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*

**Кульгачев И.П.,**

*к.ф.н., доцент, доцент кафедры индустрии гостеприимства, туризма и спорта,  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние сферы туризма в Республике Сербия. Проводится анализ статистики внутренних, въездных и выездных туристических потоков за последние несколько лет, доходов от международного туризма страны, развития отдельных видов туризма. Выявляются основные тенденции развития туризма как одного из локомотивов развития экономики страны, обладающего мультипликативным эффектом. На основе выявленных тенденций делается прогноз развития сферы туризма на ближайшее десятилетие.

**Ключевые слова:** туристские ресурсы, въездные, внутренние и выездные туристические потоки, перспективы развития туризма, Республика Сербия.

## **TOURISM IN THE REPUBLIC OF SERBIA: STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT**

**Staletovich T.,**

*Student of the faculty of GRTSI*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

**Voinovich A.,**

*Student of the faculty of GRTSI*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

**Kulgachev I.P.,**

*Ph.D., Associate Professor,*

*Associate Professor of the Department of Hospitality Industry, Tourism and Sports  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

**Abstract.** The article deals with the current state of tourism in the Republic of Serbia. The analysis of statistics on domestic, inbound and outbound tourist flows over the past few years, income from international tourism in the country, and the development of certain types of tourism is carried out. The main trends in the development of tourism as one of the locomotives of the country's economic development, which has a multiplicative effect, are identified.

Based on the identified trends, a forecast is made for the development of the tourism sector for the next decade.

**Keywords:** tourist resources, incoming, internal and outgoing tourist flows, prospects for tourism development, Republic of Serbia.

Введение. Как и многие другие страны, Республика Сербия в прошлом, с многочисленными трудностями и проблемами, пыталась развивать туризм с большим или меньшим успехом, в зависимости от периода, который она прошла в своем социально-экономическом развитии. Несмотря на то, что она обладает многочисленными и разнообразными возможностями для развития туризма (благоприятное географическое положение, особый рельеф и климат, разнообразная флора и фауна, многочисленные реки и озера, курорты, охраняемые природные территории, культурные и исторические памятники и др.) до сих пор не удалось достичь каких-либо значительных результатов в развитии туризма и более успешно позиционировать себя на региональном и международном туристическом рынке.

Актуальность выбранной темы заключается в разработке мер по повышению конкурентоспособности сербского туризма и рекреационных территорий, а также увеличению занятости населения посредством туризма. Необходимость развития сферы туризма в Республике Сербия обусловлена тем, что туризм является одной из важнейших социально-экономических сфер деятельности нашего времени. Глобализация, больше свободного времени, промышленные, технологические и транспортные революции – все эти факторы привели к позиционированию туризма как одного из локомотивов экономического развития. На туризм приходится более 9% мирового валового внутреннего продукта с годовым доходом от международного туризма в 1,3 триллиона долларов (2019 г.). Каждый одиннадцатый человек в мире работает в сфере туризма, а каждая третья услуга, предоставляемая в мире, существует благодаря туризму.

Целью исследования является анализ состояния туризма в Республике Сербия и разработка рекомендаций по его развитию.

Методы исследования: в рамках исследования были использованы методы экономико-статистического, факторного и ретроспективного анализа, экспертных оценок, анализа официальной статистической информации и научных источников по состоянию сферы туризма в Республике Сербия.

Результаты исследования. Интенсивное развитие туризма в Республике Сербия началось еще в 1965 году в составе СФРЮ, когда количество местных и иностранных туристов превысило 2,6 миллиона, а количество ночевков превысило 8 миллионов. В период с 1970 по 1985 год туризм как вид бизнеса был приоритетным направлением общего экономического развития страны. С 1985 года наблюдается снижение туристического потока в СФРЮ.

Последнее десятилетие 20-го века было трудным периодом в развитии туризма на территории Республики Сербия, когда туризм как бизнес разделил судьбу тотального экономического застоя и спада в стране. Распад Югославии, военные события, экономические санкции, гиперинфляция, бомбардировки НАТО – все эти негативные факторы значительно повлияли на состояние туризма в этот период. Негативные тенденции были выражены в форме снижения движения внутренних и въездных туристических потоков, резкого падения валютных доходов от туризма, отсутствие инвестиций в сферу туризма, так как в страну, которую бомбят, мало кому с точки зрения безопасности захочется ехать с целью путешествия.

Имидж Республики Сербия как страны благоприятной для туризма и путешествий начинает улучшаться с 2008 года за счет ее возвращения многочисленных международных организаций и учреждений и значительных изменений во внутреннем плане, но все еще требуется много времени и усилий, чтобы занять достойное место на международном туристическом рынке в соответствии с имеющимся у неё туристическим потенциалом, что позволит Республике Сербия добиться постоянного и стабильного роста иностранного туристического потока [1].

Статистическое бюро Республики Сербии официально объявило, что в период с января по ноябрь 2016 года в Сербии остановилось в общей сложности 2 753 591 турист из них 1 472 165 или 50% от общего числа гостей были внутренние туристы, а 1 281 426 – иностранцами. В 2017 году было 1 558 693 (+ 8%) или 51% от общего числа гостей были внутренние туристы, а 1 477 173 (+ 17%) или 49% от общего числа гостей были иностранцы.

В Сербии 2018 года остановилось в общей сложности 3 196 178 туристов, что на 12% больше, чем в этот же период 2017 года. Из них 1 606 534 (+ 9%) или 50% от общего числа гостей были внутренние туристы, а 1 589 644 - иностранцами (+ 15%). 2019 год, был один из самых лучших для туризма в последних несколько лет. В 2019 году общее количество туристов составило 3 689 983 (+ 8%), из них 1 846 551 иностранных туристов и 1 843 432 внутренних [5]. Можно еще отметить, что в 2019г. впервые случилось что число иностранных туристов превысило число внутренних.

Таблица 1 – Динамика въездных туристических потоков в Республику Сербия

Год	Греция	Турция	Российская Федерация	Италия	Германия	Китай
2020	23 693	61 826	64 171	23 693	39 536	46 711
2019	88 890	173 536	160 311	90 383	160 018	201 999
2018	99 838	153 269	122 054	100 993	152 212	157 963
2017	107 006	154 519	143 385	108 091	139 871	142 975

Составлено авторами на основе: Zavod za statistiku Republike Srbije  
 Источник: [электронный ресурс]. Режим доступа: [www.stat.gov.rs](http://www.stat.gov.rs) [5]

Анализ таблицы 1 показывает, что больше всего в Сербию приезжают туристы из Греции, Турции, Российской Федерации, Италии, Германии и Китая. В 2017, 2018 и 2019 годах китайцы прочно занимали первое место по количеству прибытий иностранных туристов в Сербию, а в 2020 году наблюдается значительный спад из-за эпидемии, которая происходит во всем мире. Туристическая организация Сербии (TOS) заявляет, что наибольшее количество иностранцев приезжает в Сербию из-за сербской культуры, цен и гостеприимства. В исследовании, проведенном для TOS агентством «Propozitiv», 62,4% иностранных гостей ссылаются на культурное и историческое наследие как на причину посещения Сербии, 46% ссылаются на хорошее соотношение цены и качества, гостеприимство 44,8%, природные достопримечательности как на причину своего визита 42,8% и гастрономическое предложение 40,7%.

О состоянии развития туризма в Республике Сербия можно судить и положению в общепризнанном рейтинге «The Travel & Tourism Competitiveness Index (далее — ТТСИ)». Этот индекс был разработан в контексте промышленной программы авиации, путешествий и туризма, в тесном сотрудничестве с крупнейшими организациями в данной предметной области, такими как Международная ассоциация воздушного транспорта, Международный союз охраны природы (МСОП), Всемирная туристская организация (ЮНВТО) и Всемирный совет по путешествиям и туризму. Тот факт, что исследование регулярно повторяется, а количество стран в списке только увеличивается, подчеркивает одну из ведущих ролей туристской индустрии в мировой экономике.

Таблица 3 – Республика Сербия в рейтинге ТТСИ

Годы	Место в рейтинге	Индекс
2015 год	95	3,34
2017 год	95	3,38
2019 год	83	3,6

По отношению к странам ближайшего региона Юго-Восточной Европы, Сербия занимает шестое место из девяти наблюдаемых стран региона, а именно: Хорватии, Болгарии, Венгрии, Румынии, Черногории, Албании, Северной Македонии, Боснии и Герцеговины и Сербии.

Сербия согласно отчету 2019 года, по индексу конкурентоспособности путешествий и туризма (ТТСИ), поднялась на 12 позиций по сравнению с предыдущим отчетом и занимает 83 место в списке. С другой стороны, Сербия, наряду с Албанией и Румынией, занимает первое место, если наблюдаются достигнутые сдвиги по сравнению с предыдущим годом (+12 позиций), в то время как другие страны достигли различных результатов (Хорватия + 5, Болгария 0, Венгрия + 1, Черногория + 5, Северная Македония -12, Босния и Герцеговина +8).

На такой результат повлияли улучшения практически во всех категориях, которые в соответствии с методологией Всемирного экономического форума определяют уровень конкурентоспособности туристического сектора в одной стране. Сербия добилась наибольшего прогресса в категории бизнес-среды поднявшись на 38 позиций, со 112-го на 74 место.

Мотивация посещений Республики Сербия. Современный туристический рынок характеризуется быстрыми и бурными изменениями, которые, среди прочего, подразумевают постоянные изменения в популярности традиционных туристических направлений, а также в появлении новых привлекательных направлений.

Что касается Сербии как туристической дестинации, то можно сказать, что ее позиционирование на туристическом рынке (внутреннем, региональном и международном) должно основываться на профессиональном понимании факторов, которые решающим образом влияют на ее общий успех. Чтобы понять почему Сербия является привлекательным местом для туристов, и что является мотивацией для посещения, более подробно рассмотрим какие виды туризма и какие услуги Сербия может им предоставить.

Один из видов туризма, который в настоящее время активно развивается, это горный туризм. Главными горными центрами Сербии являются: Копаоник, Златибор, Дивчибаре, Златар, Старая планина, Тара, Голия, Брезовица, Пестер, Гок, Рудник, Раджак и Ястребац. По посещаемости Златибор, Копаоник, Тара, Дивчибаре и Стара-Планина [5] входят в пятерку лучших мест для отдыха в горах с точки зрения количества прибытий и ночевков всех туристов.

Горный туризм в Сербии составляет значительную часть общего туристического потока что в горные места в 2018 году осуществлено 596 313 туристических прибытий и 2172478 ночевков отечественных и иностранных туристов, что на + 7% и + 5% больше, чем в 2017 г.

Горный туризм составляет значительную долю от общего туристического потока, потому что он составляет 17,3% от общего числа прибывших туристов и 23,3% ночевков. Из общего туристы, внутренние туристы составляют 79,6%, а при реализации ночевков - 84,1% что показывает, что этот туристический продукт может привлечь еще больше туристов, особенно иностранный. Копаоник - за последние годы превратился в серьезный европейский лыжный центр. Преимущества Копаоника: зимний туризм, большое количество качественных отелей, спортивно-рекреационный туризм, конгресс-туризм, национальный парк, возможность организации мероприятий. Номерной фонд на Копаонике составляет 32 475 мест. Недостатками Копаоника как рекреационной территории являются дорожная инфраструктура не соответствующая лучшим мировым практикам, короткий сезон, необходимость увеличения отелей среднего сегмента, о чем свидетельствует мировой опыт [3].

Посещение рекреационных территорий в Сербии - это особый вид туризма, который включает в себя большое количество досуга и развлекательных мероприятий, непосредственно связанных со здоровой жизнью, отдыхом, с целью восстановления психофизической силы человека в привлекательной природной среде. Возможности для развития рекреационных территории в Сербии основаны на богатстве природных туристических ценностей, таких как климатические характеристики, растительность, термоминеральные источники [6].

Республика Сербия, как и многие ведущие туристические державы активно развивает экологический туризм [2]. Страна имеет большой потенциал для развития экологического и сельского туризма, потому что ежегодно можно получать большой доход, но при этом необходимо правильно использовать природные ресурсы. Сельский туризм в Сербии рассматривается как приоритет в рамках тех видов туризма, которые связаны с особыми интересами (особенно развитие эко-туристических деревень в горных районах, которые предлагают здоровую окружающую среду, экологически чистое питание, комфортную среду, активный отдых на природе, этнографические и другие культурно-исторические ценности). Сельское хозяйство до настоящего времени играет доминирующую и зачастую единственную экономическую функцию в развитии горных деревень. Помимо горного и сельского туризма, в Сербии развит спа и городской туризм. Растущий интерес к рекреационной деятельности и природным достопримечательностям является ключом к улучшению посещения этих дестинаций в будущем.

Влияние «COVID-19» на сферу туризма Республики Сербия. В 2020 году, в связи с пандемией, которая повлияла на весь мир, в том числе и на туристскую сферу, статистические данные, выглядят следующим образом. В период январь - июнь 2020 г. Сербию посетило 780.785 туристов, что на 53% меньше по сравнению с тем же периодом прошлого года, сообщила туристическая организация Сербии (TOS). Из общего числа туристов за этот период, внутренних было 515 164, что на 42% меньше по сравнению с периодом январь - июнь 2019. год, и иностранных 265 621 [4], что на 65% меньше по сравнению с тем же периодом прошлого года. В 2021 году туристические потоки как внутренние, так и въездные имеют тенденцию роста.

Предложения и прогноз по развитию туризма в Республике Сербия. Сегодня очень сложно бороться за правильные позиции на туристическом рынке мира. Соответственно, все создатели и действующие лица в развитии туризма в Сербии должны приложить все усилия, чтобы успешно изменить текущее положение на рынке. Для этого необходимо сформулировать адекватную туристическую политику, внести необходимые изменения во все элементы туристического предложения, а также в стратегии выполнения в отдельных целевых сегментах рынка.

Также необходимо создать более благоприятные условия для развития туризма в Сербии, что означает его интеграцию в более широкие экономические и социальные потоки и процессы, с подчеркнутой систематической и стимулирующей поддержкой со стороны государства, значительно большей, чем прежде.

Для стабильного и долгосрочного развития туризма в Сербии, в дополнение к имеющимся туристическим возможностям, необходимы крупные инвестиции в материальную базу, соответствующую инфраструктуру, человеческие ресурсы, продвижение, а также в дополнительные мероприятия.

В соответствии с видением, цели будущего десятилетнего развития должны основываться на реалистичных предположениях о текущем конкурентном позиционировании Республики Сербия на рынке, чтобы соответствовать современным тенденциям в сфере туризма и инвестиционный потенциал. Учитывая, что туризм в Республике Сербия был признан одним из приоритетных секторов развития в течение последних двух лет, необходимо:

- разработать и принять Стратегию развития туризма Республики Сербия, которая будет основой для скоординированной деятельности по универсальному и эффективному продвижению существующих туристических направлений и непрерывных инвестиций и деятельности по разработке существующих и новых продуктов в соответствии с рынками, которые определяются как приоритетные;

- в этом стратегическом документе обязательно предусмотреть разработку механизмов реализации преимуществ туристических дестинаций Республики Сербия и определить формы и способы повышения конкурентоспособности туристической сферы;

- учитывая тенденцию роста числа прибывающих туристов из Китая, включая Гонконг, в контакте с отечественным авиаперевозчиком, следует изучить возможность и жизнеспособность открытия постоянной линии Белград – Пекин, которая существовала ранее.

Ожидается, что в 2025 году общее количество туристических ночей достигнет 14,84 миллиона, что означает прогнозируемый среднегодовой темп роста на уровне 9,1%. Если предположить, что структура рынка изменится в пользу иностранных посетителей, с учетом цели увеличения доли иностранных ночевков до 55% к 2025 году, можно ожидать, что в 2025 году иностранные туристы осуществят 8,1 миллиона ночевков, а местные туристы 6,6 миллионов ночевков.

Заключение. Современный туристический рынок характеризуется быстрыми и бурными изменениями, которые, среди прочего, подразумевают постоянные изменения в популярности традиционных туристических направлений, а также в появлении новых привлекательных направлений.



Благоприятное географическое положение Сербии, наряду с характеристиками ее рельефа и климата, флоры и фауны, рек и озер, курортов, природных заповедников, культурных и исторических памятников, является основой для развития сферы туризма. Благоприятное географическое положение Сербии, наряду с благоприятным климатом, богатой флоры и фауны, действующими курортами и природными заповедниками, культурными и историческими памятниками, является основой для развития туризма. И Сербия как туристическая дестинация относится к тем туристическим дестинациям, которые привлекают как организаторов туризма, так и непосредственно международных визитеров.

### **Список источников**

1. Власенко А.Ю., Пересторонин А.А. Анализ туристического рынка Сербии / В сборнике: Актуальные проблемы международных отношений в условиях формирования мультиполярного мира. Сборник научных статей 8-й Международной научно-практической конференции. – Курск: Издательство: Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 105-108.

2. Ковальчук А.П., Милорадов К.А. Анализ проектов внедрения «зеленых» технологий в сфере гостеприимства и туризма. // Вопросы инновационной экономики, 2020. – Т. 10. – № 2. – С. 1041-1048.

3. Ковальчук А. Развитие отелей среднего сегмента на рынке гостиничных услуг г. Москвы. // РИСК: Ресурсы, Информация, Снабжение, Конкуренция, 2010. – № 4. – С. 349-351.

4. «Recreation and Urban Park Management» [электронный ресурс] – URL: <https://www.researchgate.net/> (дата обращения 10.10.2021 г.).

5. «Zavod za statistiku Republike Srbije» [электронный ресурс] – URL: <https://www.stat.gov.rs> (дата обращения: 08.10. 2021 г.).

6. «Problem razvoja rekreativnih teritorija u Republici Srbiji» [электронный ресурс] – URL: <https://C:/Users/Packard/Downloads/Program-razvoja-turizma-RS-1.pdf> (дата обращения 09.10.2021).

## СЕКЦИЯ 2

### ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ

*Модератор:* **Успенская Марина Евгеньевна**, заведующий кафедрой гостиничного и ресторанного дела, кандидат технических наук, доцент

*Сомодератор:* **Ушаков Роман Николаевич**, доцент кафедры гостиничного и ресторанного дела, кандидат экономических наук, доцент

### ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*Делия В.П.,  
д.э.н., профессор кафедры туризма МГУСиТ, Москва  
Терентьева Е.В.,  
к.п.н., доцент кафедры АНО ВО «Институт деловой карьеры», Москва*

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям использования интернет-рекламы в туристской деятельности. Авторы отмечают, пандемия коронавируса, начавшаяся весной в России, нанесла удар по всем сферам бизнеса, по крупным компаниям и предприятиям. Все компании туристской сферы должны были резко перестраиваться на удаленный режим работы, учиться работать в новых сложившихся условиях. Вместе с тем не всем это удалось. Делается вывод, чтобы избежать закрытия, лишних затрат, туркомпаниям необходимо оценить эффективность применяемых рекламных средств и инструментов, ликвидируя те, которые не приносят прибыли в современных условиях, и делая акцент на современные рекламные технологии, которые максимально положительно повлияют на финансовые результаты деятельности.

**Ключевые слова:** интернет-реклама, рекламная деятельность в туристской сфере, рекламные средства.

# FEATURES OF THE USE OF INTERNET ADVERTISING IN TOURIST ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC

*Delia V.P.*

*Doctor of Economics, Professor of the Department of Tourism,  
Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow*

*Terentyeva E.V.*

*PhD in Psychology Associate Professor of the Department of ANO VO "Institute of  
Business Career", Moscow*

**Abstract.** The article is devoted to the peculiarities of the use of Internet advertising in tourist activities. The authors note that the coronavirus pandemic, which began in the spring in Russia, has dealt a blow to all areas of business, large companies and enterprises. All companies in the tourism sector had to sharply reorganize to a remote mode of work, learn to work in the new conditions. It is concluded that in order to avoid unnecessary costs, travel companies need to assess the effectiveness of the advertising tools and tools used, eliminating those that do not bring profit in modern conditions, and focusing on those advertising tools that will most positively affect the financial results of activities.

**Keywords:** online advertising, advertising in the tourism sector, advertising media.

Сложными для всех туристских компаний стали 2020-2021 годы, потому что мир столкнулся с тем, к чему не был готов ни морально, ни экономически. Проведенный анализ Ассоциацией деятельности туроператоров России во время пандемии, показал динамику сокращения на 30 процентов туристических агентств, это 5-6 тысяч юридических лиц и 150 туроператорских компаний, это 20 процентов от общего количества специалистов занятых в туризме, несколько десятков тысяч, сменивших сферу деятельности. Меры, предпринятые государством в поддержке туркомпаний, оказались недостаточно эффективными [1, 12].

Все компании туристской сферы должны были резко перестраиваться на удаленный режим работы, генерировать инновационный процесс, в том числе и рекламного характера, учиться работать в новых сложившихся условиях [7]. В этой связи существует стремление избежать лишних затрат туркомпаниями и не на последнем месте важна оценка эффективности применяемых рекламных средств и инструментов. Как показал опыт в условиях пандемии продвижение разработанных инновационных продуктов в сфере туризма оказалась эффективной Интернет-реклама.

По определению Е.И. Платоновой, «интернет-реклама представляет собой коммуникативный процесс передачи информации электронным путем в сети Интернет, формирующий в сознании адресата устойчивые психологические образы, модели и паттерны, позволяющие адресату достигать определенные экономические, культурные, социальные и прочие цели» [5]. В данном определении подчеркивается коммуникативность интернет-рекламы.

Д.С. Шахов определяет интернет-рекламу «как целенаправленную коммуникативную деятельность, основанную на всестороннем взаимодействии в Интернет-среде с целью активизации интереса и действий к объекту рекламы, с одной стороны, и получения прибыли и благ – с другой» [11]. Для лучшего понимания данного термина в условиях сложившихся экономических отношениях под влиянием сложившихся событий.

Во-первых, в условиях локдауна и других ограничений, главной характеристикой рекламы является ее привлекательность для потребителя, выглядеть адекватно реалиям, изящно эффектно.

Во-вторых, реклама должна оказывать влияние на эмоции и подсознание человека, и предлагать реальные турпродукты, с целью выявления индивидуальных потребностей. И, наконец, в-третьих, в рекламе должна присутствовать поверхностная мотивация, то есть использование методики нейролингвистического программирования, которая побуждает потребителя совершить покупку [10].

Интернет-реклама имеет ряд неоспоримых преимуществ. А.И. Гордеев отмечает высокую степень доверия к рекламной информации в сети Интернет. В этой связи инновационные продукты внутреннего туризма целесообразно оперативно охватить Интернет-рекламой. Интернет-реклама в туризме перешла границы использования ставших традиционными каналов взаимодействия с потребителем, она создает свои, новые площадки и Интернет-ресурсы.

Цель Интернет-рекламы - увеличение продаж турпродуктов и услуг, как посредством онлайн-продажи – через интернет, так и офлайн продажи – с использованием традиционных каналов продаж.

Вторичные цели Интернет-рекламы - достижение взаимоувязанной совокупности следующих результатов:

- формирование и повышение спроса на туристские продукты и услуги среди пользователей сети Интернет;
- позиционирование инновационных продуктов и услуг для потребителей – пользователей сети Интернет;
- пропаганда в сети Интернет потребительских свойств туристского продукта, услуги;
- продвижение в Интернете имиджа туристских компаний и их брендов;
- увеличение присутствия туркомпаний на рынке;

– создание каналов параллельного сбыта (параллельного традиционным каналам продаж турпродуктов и услуг).

Рекламная деятельность в интернете - один из инструментов маркетинга, может использоваться в сочетании с рекламой в других видов, а также с такими приемами, как стимулирование сбыта разработанного турпродукта или услуги, индивидуальными продажи или налаживанием деловых, партнерских связей.

В силу обширной распространенности Интернет-рекламы существует множество ее видов и классификаций.

1. Поисковая реклама - размещение текстово-графической информации о рекламируемом турпродукте, либо услуге рядом с результатами поиска на сайтах, либо на сайтах партнеров поисковых систем. Активация рекламы происходит, когда пользователь ресурса вводит интересующую его информацию в поисковую строку.

Специальные системы GoogleAdWord s и Яндекс Директ считывают запросы каждого пользователя. Интересы автоматически фиксируются и потом человеку предлагаются подходящие рекламные объявления.

2. Таргетинг - рекламный механизм, который позволяет выделить из всей имеющейся аудитории только ту часть, которая соответствует заданным критериям (целевую аудиторию), и показать рекламу именно ей.

3. Баннер (в Интернет) — это интернет-реклама (вида отдельных прямоугольных графических изображений) содержательного характера, размещаемая на странице web-издателя и имеющая ссылки на страницу рекламодателя, данная реклама размещается в форматах PNG, GIF, JPG.

Баннер – текстово-графический элемент, по нажатию на который происходит переход пользователя на сайт, предлагающий рекламируемый турпродукт или услугу.

4. Корпоративный web-сайт, на котором можно найти любые сведения о компании, начиная от истории, заканчивая каталогом турпродуктов и туруслуг.

5. E-mail-реклама — это цивилизованный и законный способ рассылки писем по базе данных подписчиков потенциальных туристов, которые сами изъявили желание получать письма по определенным темам.

6. Спам - массовая рассылка корреспонденции рекламного характера лицам, не выразившим желания её получить.

7. Медийная реклама в Интернете – это совокупность визуальных и звуковых рекламных материалов: видеоролики, брендирование и текстово-графические блок [9].

Самые распространенные типы медийной видеорекламы в Интернете:

1) прероллы (pre-roll) – рекламные видеоролики, которые проигрываются до начала просмотра пользователем выбранного контента;

2) мид-роллы (mid-roll) и построллы (post-roll) – это рекламный материал, который показывается зрителям в середине (midpoint) и в конце (complete) просмотра видео соответственно;

3) оверлей (overlay) – форма видеорекламы, которая представляет собой графический баннер, но показываемый во время проигрывания видео. Обычно он расположен в нижней части видеоокна.

Часто можно слышать понятие «брендирование». Оно представляет собой вид рекламы в Интернете, главной целью которой является имиджевое продвижение компании, а также привлечение внимания целевой аудитории к выходу инновационного продукта или разработки уникального экскурсионного маршрута.

Следовательно, особенности медийной туристской рекламы в Интернете непосредственно связаны с местами, форматами и видами их размещения на интернет-ресурсах. Данные интернет-ресурсы ранжируются по направлениям. Первое направление размещения баннеров – это порталное, так называемые крупные порталы. Крупными порталами в России считаются «Яндекс», Mail и Rambler и др.

Второе направление – это социальные сети. Ключевые из них – это «ВКонтакте», «Одноклассники», Facebook, Instagram. Здесь, медийная реклама является одним из самых эффективных методов продвижения. Третье направление – это новостные ресурсы и игровые порталы.

В зависимости от типов размещения, Интернет-реклама может быть:

- динамической - когда на одном рекламном месте попеременно показываются несколько рекламных сообщений различных рекламодателей;

- статической - когда на одном рекламном месте на протяжении указанного срока показываются рекламные сообщения одного рекламодателя;

- контекстной – показ рекламного сообщения только в случае поискового запроса пользователя по ключевым словам.

В зависимости от способа подачи рекламы:

- прямая реклама: баннерная, контекстная, прямая почтовая рассылка, спам;

- косвенная реклама: SEO-оптимизация;

- реклама в социальных сетях; реклама в блогах; постиг;

- обсуждения на форумах.

По форме рекламного носителя можно выделить: медийную рекламу; контекстную; поисковую; почтовую рассылку; всплывающие окна; веб-сайт компании; «группы» в социальных сетях.

В зависимости от способа распространения: стандартная и вирусная. В зависимости от формы подачи информации интернет-рекламу можно подразделить на следующие виды:

– текстовая реклама – текст, сопровождаемый ссылкой на страницу рекламодателя.

– графическая реклама с неизменным размером – к данной форме рекламы относятся все виды баннеров с неизменным размером, размещаемых внутри веб-страниц.

– рич-медиа – форматы, которые несут в себе видео, звук, интерактивные элементы взаимодействия с контентом рекламного сообщения.

– Pop UP – данная форма рекламы представляет собой баннер□ большого размера, открывающийся в отдельном окне поверх страницы.

– Pop UNDER – отличие от формата Pop UP лишь в том, что окно с рекламой открывается не поверх страницы, а за ней.

По типу рекламных площадок: реклама в поисковых системах; на информационных сайтах общей направленности; реклама на сайтах интернет-сервисов; специализированные информационные сайты; информационные рассылки; рекламные (баннерные) сети.

По формату рекламы:

– традиционные форматы: баннерная реклама, rich-медиа; видеоролики, HTML-блоки, поисковые текстовые строки.

– мультимедийные форматы: видео/аудиореклама, мобильная реклама (контекстные ссылки в мобильном контенте, WAP-push и WAP-сайты; USSD; SMS и MMS рассылки; брендированные приложения; Bluetooth-маркетинг; QR коды); интерактивные игры и др.

Существуют новые форматы рекламы (нестандартная реклама) в Интернете - отдельный, самостоятельный сегмент рынка интернет-рекламы, все более сопоставимый с другими рекламными сегментами, например, контекстной рекламой. Еще одной тенденцией Интернет-рекламы является широкое использование мобильных устройств. Реклама на мобильных устройствах привлекает все больше производителей в этот сегмент коммуникации с аудиторией.

Следующая тенденция на рассматриваемом рынке связана с нивелированием навязчивости рекламы. В последние годы стремительно набирает обороты естественная реклама (нативная реклама).

Нативная реклама позволяет использовать приемы для привлечения внимания в контексте площадки и пользовательских интересов. В таких случаях нативная реклама ассоциируется с просматриваемым сайтом, не вызывает раздражение пользователей, учитывает особенности площадки и по форме не воспринимается как реклама.

Нативная реклама представляется так же, как и другой контент на платформе (т.е. родной), но рекламодатель продвигает этот контент чтобы достичь своей цели — показать рекламу большему количеству людей.

Рассмотрим основные тренды, которые оказывают влияние на рекламную деятельность в Интернете в туристской сфере:

1. Надежность «больших» данных. Рекламодатели находятся в поиске получения данных. Данные предоставляют не только сайты для продажи и интернет-компании, но, например, телекоммуникации и банки.

2. Предсказывающий маркетинг. Еще один тренд, также связан с данными. Сейчас популярный подход к развитию стратегии — это PDCA (Plan-Do-Check-Act - цикл Деминга). Движение этой стратегии происходит небольшими итерациями: разработали первоначальный вариант стратегии, протестировали, проанализировали результаты, исправили ошибки, закрепили успешные моменты, запустили новую итерацию. Однако таким путем достигать результата можно долго и дорого [4].

3. Интернет вещей. IoT или Internet of Things развивается динамично, появляется все больше вещей с модулями WiFi или Bluetooth. Перед маркетологами встала задача по анализу данных, производимых «умными» устройствами. Исследование Massachusetts Institute of Technology (Массачусетский Технологический Институт) показало, что компании с развитой аналитикой способны извлекать из IoT в три раза большую прибыль, чем при традиционном подходе. В этой связи работодатели в сфере туризма находятся в поиске специалистов, зарплатой от 10000 рублей и на удаленке, понимающих устройства сервисов: qetcourse, tilda, roistat, leeloo/salebothelp, amocrm, bitrix24.

4. Голосовые боты. Часто говорят о текстовых ботах и оптимизации мессенджеров. Эта тема особо актуальна начиная с 2019 года. Есть «О'кей, Google», есть Siri, и тренд ведет к тому, что можно сделать все больше и больше программ, которые могут встроиться в общение и поговорить с пользователем на любую тему или выполнить голосовые команды. В недалеком будущем мы заговорим с системами на естественном языке. Не только с помощью письменной, но и устной речи. Шаг в этом направлении стоит ждать в ближайшее время [6].

5. Виртуальная и дополненная реальность. Это показывает, что тема будет актуальна весь следующий год, так как виртуальная и дополненная реальности легко применима стала в туризме в ходе пандемии.

Основу рекламной деятельности туркомпаний как целостной системы составляет программа организации управления рекламной деятельностью, в соответствии с которой выделяют основные блоки организации управления рекламной деятельностью в туристской сфере: исследование, планирование рекламных мероприятий, тактические решения, оперативный контроль, оценка эффективности рекламных мероприятий.



По методам воздействия реклама подразделяется на рациональную и эмоциональную и дополняет роль рекламы как экономического инструмента состоящий в стимулировании рыночных отношений спроса и предложения. Эти отношения формируются посредством предоставления потребителям информационных моделей вынесенных на рынок предложений. Отметим наиболее важные стороны экономического воздействия рекламы на субъекты туристического рынка.

1. Реклама создает спрос и увеличивает сбыт туроператорами и турагентами реализуемых туристических продуктов, а следовательно, выступать драйверами экономического роста экономики регионов, и этим содействует созданию условий новых рабочих мест.

2. Реклама положительно влияет на генерацию инновационных туристических продуктов и обеспечение качества услуг. Это влияние способствует привлечению новых инвестиций, различными нововведениями во всех сферах туризма.

3. Реклама помогает потребителям туристам принять самое подходящее решение о совершении турпоездки, особенно во внутреннем туризме.

В поисковой рекламе на российском рынке есть два крупных игрока – Яндекс и Google, они собирают 95% поисковых бюджетов. Доля баннерной рекламы составила 34% от интернет-рынка [3]. В 2020-2021 году рост показали также нативная и мобильная реклама. Причем, по мнению ряда экспертов, мобильная реклама будет и дальше осуществлять рост, однако она не сможет доминировать на рынке интернет-рекламы, пока ее инструменты взаимодействия с пользователями не будут усовершенствованы. В целом российская интернет-реклама характеризуется значительной концентрацией. Три крупнейших игрока рынка (Яндекс, Mail.ru Group и Google) собирают более 80% бюджетов рекламодателей [2].

Высокий спрос услуги по продвижению в сети со стороны компаний можно обосновать такими факторами:

- достаточно низкая стоимость рекламы;
- высокообновляемость информации;
- преимущества обширного привлечения целевой аудитории и целенаправленного рекламного обращения;
- возможность получения прозрачного результата (система онлайнстатистики дает возможность наладить непосредственную взаимосвязь «размещение конкретной рекламы на конкретной площадке – повышение продаж»);
- интерактивность (организация имеет возможность создать диалог со своими целевыми потребителями, а также получить обратную связь и узнать отзывы о своих продуктах).

Таким образом, многие туристские компании в условиях кризиса должны адаптироваться к изменяющейся внешней среде, и решением из затруднительной ситуации становится интернет-реклама, которая, несмотря на свою низкую стоимость, является эффективным способом продвижения [8]. В заключение подчеркнем, что реклама в туризме с использованием интернет-технологий сегодня новое, постоянно обновляющееся явление, меняющееся в зависимости от культурных установок социума, его потребностей и интересов.

### **Список источников**

1. Блинова Е.А., Ильина Е.Л., Кульгачёв И.П. Организаторы туризма: алгоритмы роста и их влияние на выездной и внутренний туризм. / В книге: Проблемы и перспективы индустрии гостеприимства и туризма. сборник статей. Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. – Уфа: Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2017. С. 113-117.
2. Лободенко, Л.К. Особенности использования рекламы в коммуникационной политике интернет-СМИ/ Л.К. Лободенко// Вестник Южно-Уральского государственного университета. - № 2. – 2020. – С. 54-59.
3. Международная Ассоциация интерактивного маркетинга (IAB Russia) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://iabrus.ru/> (дата обращения 19.10.21).
4. Моргунова Е.П., Моргунова М.К. Влияние информационных технологий на эффективность деятельности предприятий оптоворозничной торговли // Бюллетень науки и практики. 2017. № 2 (15). С. 215-224.
5. Платонова Е.И. Интернет-реклама как объект и субъект культуротворчества / Е.И. Платонова// автореф. дисс... канд. культ.: 24.00.01. – Саранск, 2010. – 23 с.
6. Плахин А.Е., Сибиряев А.С. Международный опыт организации инновационных кластеров // Вестник НГИЭИ. 2017. № 5 (72). С. 80-87.
7. Романова М.М., Кульгачев И.П. Характеристика рисков в туризме. // ЦИТИСЭ. 2020. № 2 (24). С. 123-134.
8. Тихонова А.П., Федосеева А.И. Интернет-реклама как эффективное средство продвижения товаров и услуг в условиях кризиса // Торговоэкономический журнал. – 2019. – С. 113–120.
9. Фролов Р.Н. Новая цифровая экономика: проблемы становления и перспективы развития // в сборнике: Современное развитие России в условиях новой цифровой экономики. Краснодар: Диапазон-В, 2018. – С. 27-30.
10. Фролов Р.Н. Повышение эффективности продвижения новых товаров и услуг в сети Internet // Сфера услуг: инновации и качество. – 2017. - № 31. С. 1.

11. Шахов Д.С. Интернет-реклама как целенаправленная информационно-коммуникативная деятельность/ Д.С. Шахов //Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. - № 118. – С. 275-279.

12. Эксперты оценили сокращения числа турагенств и туроператоров в пандемию. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [//https://tass.ru/turbopages.org](https://tass.ru/turbopages.org) (дата обращения 19.10.21).

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ГОСТИНИЧНЫМ БИЗНЕСОМ**

*Абросимова Л.А.,*

*2 курс магистратуры, факультет ГРТСИ  
РЭУ им. Г.В. Плеханова*

*Тарасенко Э.В.,*

*к.э.н., доцент*

*Кафедра индустрии гостеприимства, туризма и спорта  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, доцент департамента туризма и гостиничного  
бизнеса Финансового Университета при Правительстве РФ*

**Аннотация:** В статье рассматривается важность внедрения инновационных технологий в организации, грамотное управление этими новшествами, а также приводится ряд современных инноваций в до и после ковидный период.

**Ключевые слова:** инновационные технологии управления, гостиничное предприятие, внедрения; новшества; управление персоналом.

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HOTEL BUSINESS MANAGEMENT**

*Abrosimova L.A.,*

*2nd year of master's degree, Faculty of GRSI  
Plekhanov Russian University of Economics*

*Tarasenko E.V.,*

*PhD of Economics, Associate Professor*

*Department of Hospitality Industry, Tourism and Sports  
Plekhanov Russian University of Economics, Associate Professor of the Department of  
Tourism and Hotel Business of the Financial University under the Government of the  
Russian Federation*

**Abstract:** The article discusses the importance of introducing innovative technologies in organizations, competent management of these innovations, and also provides a number of modern innovations in the pre- and post-covid period.

**Keywords:** innovative management technologies, hotel enterprise, implementation, innovations, personnel management.

Под инновациями в широком смысле этого слова понимают внедрение чего-либо нового, усовершенствованного. Инновации - это также идеи, связанные с созданием нового товара или услуги, инновационный процесс ведения чего-либо, реализуемый в определенных условиях, при определенных обстоятельствах. Примером тому служит эпидемическая обстановка в стране и мире, заставившая производителей различных предприятий внедрять новые технологии, способствующие как усилению безопасности гостей, так и повышению доходности гостиничных предприятий.

Эксперты в гостиничном бизнесе, как правило, что инновации непременно ведут к повышению производительности труда, повышению качества предоставляемых услуг, удовлетворенности и заинтересованности клиентов, а также к формированию устойчивых конкурентных преимуществ. Однако, необходимо отметить, что немаловажную роль играет модернизация функций управления гостиничным предприятием предприятия.

Теоретические основы инноваций в сфере гостеприимства нашли отражение в работах Матвеевской А. С., Г. Чернова Е. В. Макринова Е.И., а также Уокера Д. и Малыгина Н.В. Значимость инноваций в повышении конкурентоспособности гостиничных услуг освещена в работах А. Губанова и А.Л. Бобкова. Своеобразие применения инноваций в индустрии гостеприимства представлена в исследованиях ряда зарубежных и отечественных авторов, например, А. Е. Карлика и М. Л. Шухгалтера. А. В. Богомолов под управленческими инновациями подразумевают воплощение и применение новых знаний, способствующих реализации новых методов работы организации, распределении и структурированию задач [1]. По мнению А. Д. Комарова «инновационные технологии управления – это самостоятельная область экономической науки и профессиональной деятельности, направленная на формирование и обеспечение достижения любой организационной структурой инновационных целей путем рационального использования человеческих и материальных ресурсов» [1]. Следовательно, управленческие инновации подразумевают деятельность по непрерывному улучшению всех аспектов деятельности гостиничной организации, не только внедрение технических разработок, например, бесконтактной регистрации гостей в отеле или роботизация службы размещения.

Благодаря инновационному управлению удовлетворяются новые общественные потребности клиентов гостиничных предприятий [11]. Рассмотрим основные различия в инновационном и стабильном управлении для непродуцированной деятельности в таблице 1.

Таблица 1 – Различия инновационного и стабильного управления [1]

Вариации управления	Инновационное управление	Стабильное управление
Главная цель	Обеспечение новой общественной потребности	Обеспечение сложившейся общественной потребности
Риск реализации	Большой	Маленький
Управляемость процесса как единого целого	Маленькая	Большая
Уровень развития	Переход на новый уровень развития	Сохранение на старом уровне развития
Взаимодействие со сложившейся системой интересов участников	Выражает несогласие	Основывается на них
Характерные формы орг. системы	Гибкие	Жесткие, укорененные

Внедрение технологий инновационного управления сопряжено с риском и выходом из «зоны комфорта» для сотрудников любой организации. Чаще всего те или инновации — это вынужденная мера, которая может быть спрогнозирована той или иной необходимостью. Тем не менее, следует заметить, что любой инновационный процесс, оказывая влияние на трудовую деятельность, становится рутинным, трансформируясь под повседневность рабочей среды.

В совокупности, инновационные технологии управления создают последовательную цепочку событий, благодаря которым то или иное новшество, начиная с абстрактной идеи, плавно перетекает в конкретный товар или услугу, удовлетворяющую существующие или создающую новые потребности [10].

Внедренная инновация не заканчивает свой процесс на так называемой стадии «появления» на международном уровне или же внутри определенной организации. Тот или иной продукт, услуга подвергается непрерывному процессу изменения и улучшения, совершенствования. Новшества, по мере развития конкуренции и изменений во внешней и внутренней среде, будут приобретать новые производственные мощности, потребительские свойства, открывая новые области применения и, как следствие, большее количество новых потребителей. [4]

Для введения новых технологий управления необходимо достичь гармонии в самой системе управления, систематизируя в однородные группы определенные правила и условия. Эта совокупность представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Состав основных задач по функциям инновационного управления для непроизводственной деятельности [3]

Функции	Управленческие задачи
Формирование целей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие инновационной миссии организации;</li> <li>- модернизация деятельности работ организации;</li> <li>- внедрение новых товаров или услуг.</li> </ul>
Планирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утверждение сметы затрат;</li> <li>- методы освоения и реализации новшества.</li> </ul>
Организация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- установление взаимосвязей и распределение функций по подразделениям;</li> <li>- функционирование организации с внедренными изменениями.</li> </ul>
Мотивация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы стимулирования работников;</li> <li>- повышение эффективности труда работников.</li> </ul>
Контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение устойчивого режима работы.</li> </ul>

Функции инновационного управления подразделяют на 2 группы: основные и обеспечивающие. К основным относятся планирование (оперативное, тактическое и стратегическое), а также организация, мотивация и контроль. К обеспечивающим функциям относятся социально-психологические, технологические и процессуальные функции. Эти функции позволяют эффективно обеспечить подготовку, получение, переработку и передачу информации для успешного продвижения инноваций [5].

В настоящее время мир затронули большие изменения. Пандемия Covid-19 нанесла большой урон экономике всех стран. Среди различных сфер деятельности, оказались не только производственные организации, но и сфера услуг, в частности, гостиничный бизнес. С целью функционирования в период коронавируса в штатном режиме и минимизации убытков отелям в Российской Федерации необходимо соблюдать ряд рекомендаций, разработанных Роспотребнадзором для минимизации риска распространения вирусной инфекции.

Помимо установленных государственных ограничений, направленных на повышение безопасности проживания, отельеры стараются придумать возможные способы привлечения и удержания постоянных гостей. Основными мотивами выступают прежде всего экономическими и социальные [8]

К экономическим мотивам можно отнести:

- сохранение и увеличение денежного дохода;
- поддержание конкурентоспособной позиции на экономическом рынке.

К социальным относятся такие аспекты как:

- охрана труда и здоровья сотрудников организации;
- охрана здоровья гостей и комфортное пребывание в отеле;
- удовлетворения потребностей гостей.

Данные мотивационные цели обуславливают применение таких инноваций, как повсеместное внедрение бесконтактных технологий. Использование таких технологий ведет не только к решению возникших проблем от всемирной пандемии Covid-19, но и будет способствовать развитию сферы гостеприимства в будущем.

По технологическому содержанию инновации бывают - ресурсосберегающие, основанные на цифровизации, защите экологии, корпоративной социальной ответственности и охране здоровья человека. К наиболее значимым сегодня в городах Европы и России относят технологии цифровизации, относящиеся непосредственно к сфере оснащения гостиничного пространства и создающие особую потребительскую ценность (таблица 3).

Таблица 3 – Тренды инноваций в сфере гостеприимства [9]

Направление технологии:	Вид инновации	Пример
Цифровизация	«Умное» зеркало в ванной комнате отеля	Зеркало, оснащенное датчиком против запотевания, встроенным радио или тв-экраном, с возможностью отображения времени и прогноза погоды.
	Смарт-управление номером.	Возможность управлять освещением и температурой воздуха в номере с помощью телефона или планшета.
	Бесключевой доступ в номер	Ключ от номера сопряжен с приложением в телефоне

Внедрение инноваций в сфере гостеприимства способствует не только созданию комфорта для гостей отеля, но также созданию новых впечатлений, росту потребительского спроса, способствуя повышению средней стоимости номера и доходности отеля.

В то же время в гостиничной сфере активно внедряются цифровые и компьютерные технологии, повышающие эффективность системы управления и оптимизирующие рабочие процессы [7]. В качестве примера можно привести внедрение программ и приложений для компьютеров и рабочих мобильных устройств, способствующие снижению операционных затрат и повышению эффективности труда персонала. Наиболее популярные из них представлены в таблице 4.

Данные приложения и системы по управлению гостиничным предприятием помогают организовать процесс бронирования и регистрацию онлайн для гостей отеля, обеспечить гостям возможность оплатить услуги банковской картой по технологии безопасного платежа. Они зачастую интегрированы с программами лояльности, а специальные приложения позволяют гостям бронировать номер в отеле и получать электронный код для доступа в номер через свои мобильные устройства за несколько часов до заселения в отель. Инновационность этих программ заключается также в их гибкости, адаптации под новые требования гостиничной среды, постоянное внедрение новых модулей.

Таблица 4 – Инновационные программы управления отелем [6]

Название программы:	Функциональные возможности:	Количество установок:
Oracle Hospitality OPERA	<ul style="list-style-type: none"> <li>– полная информация о гостях;</li> <li>– гостевой сервис;</li> <li>– мобильность;</li> <li>– продажи;</li> <li>– отчетность;</li> <li>– сторонняя интеграция;</li> <li>– мобильные ключи.</li> </ul>	3000
Shelter	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отправка подтверждения брони (факс, E-mail);</li> <li>– выставление счетов на оплату;</li> <li>– регистрация платежей по брони, внесение безналичных платежей.</li> </ul>	2290
Bnovo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– управление номерным фондом;</li> <li>– управление ценообразованием;</li> <li>– ведение финансового учета;</li> <li>– работа с бронированиями из различных источников;</li> <li>– управление продажами в каналах онлайн-бронирования.</li> </ul>	1900



Также в связи с пандемией Covid-19 необходимо отдельно выделить и следующие инновации в гостиничном бизнесе:

Таблица 5 – Тенденции инноваций при Covid-19 [2]

Направление технологии:	Вид инновации	Пример
Охрана здоровья человека	Роботизация	Робот-консьерж или роботы-баглер (дворецкий) доставляющий багаж или еду в номер без контакта с человеком
	Чат-бот	Общение с чат ботом в планшете гостиничного номера, который поможет в поиске ответа на необходимую информацию (замена консьержа)
	Виртуальная реальность	Во время ограничений в поездках возможно посетить курорты и отели виртуально, а также заранее совершить тур по отелю.

Развитие и внедрение инноваций происходит постепенно, однако происходящие и довольно значимые в мире перемены значительно ускоряют темп распространения инноваций в гостиничной среде. В этой связи из-за неготовности многих гостиничных предприятий к переменам во внешней среде бизнеса возникают следующих проблем:

- страх или же безразличие руководства, нежелание использовать новые технологии;
- недостаточность финансирования инновационного проекта;
- ненадлежащий контроль за внедрением и применением данной технологии;
- противоречие с уже устоявшимися технологиями и традициями;
- непринятие новшеств со стороны персонала и гостей гостиничного предприятия.

Например, в номерах отелей одной известной международной гостиничной группы в России долгое время был платный проводной Интернет, несмотря на то, что другие отели-конкуренты стали внедрять wi-fi технологии сразу после их появления.

Способом решения данных проблем послужит объединение коллектива и разделение ответственности между поставщиком инновационных технологий и руководителями гостиничного предприятия. Кроме того, стоит понимать, что перед внедрением новой технологии управляющему компании необходимо выделить дополнительное время и ресурсы для обучения персонала.

Таким образом, можно подвести итог, что современные тенденции инновационной деятельности несут за собой революционную волну позитивных изменений, сопряженных с развитием как в экономической, социальной и экологической сфере общества, так и в отдельно взятом гостиничном бизнесе.

### **Список источников**

1. Богомолова А. В. Управление инновациями: учебное пособие / А. В. Богомолова. – Томск: Эль Контент, 2012. – 144 с.
2. Голубкова Е. Н. Интегрированные маркетинговые коммуникации: учебник и практикум для вузов / Е. Н. Голубкова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 363 с
3. Егоршин А. П. Эффективный маркетинг организации: учебник для вузов / А. П. Егоршин. – 2-е изд., доп. и перераб. – Нижний Новгород: НИЭМ, 2020. — 302 с.
4. Кеся В.И., Кирова А.С. Инновации как фактор повышения конкурентоспособности на рынке гостиничных услуг // Российские регионы: взгляд в будущее. 2016. – №1 (6). – 20 с.
5. Инновационный маркетинг: учебник для вузов / С. В. Карпова [и др.]; под общей редакцией С. В. Карповой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 474 с.
6. Морозов М.А., Морозов М.М. Цифровые коммуникации как инструмент формирования единого информационного пространства в туризме// Вестник Российского нового университета. Серия: Человек и общество. 2019. – №2. – С. 69-72
7. Майлс Й. Сервисные инновации в XXI веке //Форсайт 2017. №2 . – С. 4-15
8. Лесникова О.В. Управление инновациями на предприятиях индустрии гостеприимства: Дис. ...канд.экон. наук: 08.00.05. М., 2019. 244с.
9. Немковский Б.Л. Инновации: способность предложить новое качество // Отель 2020 № 7. С. 17-22
10. Сервис и туризм в условиях цифровизации российской экономики. Монография. - Санкт-Петербург, изд-во СПбГЭУ. - 2018.- 176 с.
11. Nikolskaya E.Y., Blinova E.A., Lepeshkin V.A., Kulgachev I.P., Shadskaja I.G. Strategy for the promotion of a tourism product in the international market // International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology. 2020. T. 11. № 2. С. 238-245.

# ДИСКУССИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТУРАГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Косолапов А.Б.,*

*д.м.н., профессор, кафедра туризма  
МГУСиТ, Москва*

*Бобрынова Е.В.,*

*ст. преподаватель кафедры  
сервиса и туризма ДВФУ*

**Аннотация.** Статья посвящена дискуссионным вопросам турагентской деятельности, связанным с наметившимся в последние годы изменением рынка туристских услуг. Рассматриваются проблемы, обусловленные появлением на рынке недобросовестных конкурентов, использующих демпинговые методы при реализации туров; снижением комиссионного вознаграждения, получаемого турагентами и попытками решения финансовых проблем посредством оказания платных консультативных услуг; расширяющимся использованием IT-технологий, упрощающих самостоятельное бронирование туров. Предлагаются рекомендации, ориентированные на повышение эффективности турагентской деятельности и предполагающие внедрение малозатратных инновационных методов и появление законодательных инициатив, ужесточающих финансовую дисциплину турагентств.

**Ключевые слова:** демпинг, конкуренция, консалтинг, IT-технологии, турагенты, регулирование сферы туризма, эффективность турагентской деятельности.

## DISCUSSION IMPROVEMENT ISSUES EFFECTIVENESS OF TRAVEL AGENCY

*Kosolapov A.B.,*

*Doctor in Medicine, professor,  
Department of Tourism MGUSIT, Moscow*

*Bobrynova E.V.,*

*senior lecturer of the department service and tourism FEFU*

**Abstract.** The article is devoted to the discussion issues of travel activities related to the change in the tourism services market that has emerged in recent years. Problems caused by unfair competitors on the market using dumping methods in the implementation of tours are considered; reduced fees received by travel agents and attempts to solve financial problems through the provision of paid advisory services.

The growing use of IT technologies that simplify self-booking tours. Recommendations are proposed aimed at improving the efficiency of travel agents and involving the introduction of low-cost innovative methods and the emergence of legislative initiatives that tighten the financial discipline of travel agencies.

**Keywords:** dumping, competition, consulting, IT-technologies, travel agents, tourism regulation, efficiency of tourist's agency activity.

Развитие рынка турагентских услуг в нашей стране происходит в условиях слабого правового регулирования туристской сферы. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» [1], ориентирован преимущественно на выездной туризм и не отражает многообразие и противоречивость отношений участников внутреннего туристского рынка, в том числе вопросы безопасности турфирм и туристов, банкротства туроператоров и многие другие [25]. Отсутствие надежной правовой защиты туристского бизнеса дестабилизирует туристский рынок, порождает разнообразие мнений практиков о стратегических и оперативных ориентирах при взаимодействии с партнерами, туристами, фискальными органами.

В настоящее время существуют, как минимум, три проблемы, активно обсуждаемые профессиональным туристским сообществом и не имеющие ни единого алгоритма решения, ни даже понимания необходимости организационных изменений. Первая проблема связана с трудностями внедрения программ оказания платных консультационных услуг, вторая проблема – широко распространенный демпинг при предоставлении скидок, третья – потеря значительной части клиентов в результате самостоятельного бронирования туров. Решение перечисленных проблем в контексте эффективного взаимодействия турагентов и туристов представляется актуальной задачей, требующей не только организационных перемен, но и научно-методического осмысления во избежание очередных неэффективных экспериментальных флюктуаций, известных из недавней истории российского турбизнеса [2, 11, 12, 18].

Целью проведенного исследования явилось рассмотрение проблемы повышения эффективности турагентской деятельности с учетом практического опыта крупных московских турагентств, сравнительного анализа маркетинговых программ российских и зарубежных турфирм, оценки мнений участников туристского рынка о новых формах и методах турагентской деятельности в ближайшей и отдаленной перспективе.

В работе использованы различные методы оценки эффективности туристской деятельности: динамического наблюдения за участниками туристского рынка, статистический метод обработки результатов пользовательских запросов в сети интернет и онлайн анкетирования потребителей туристских услуг, кабинетный метод сбора и анализа доступных российских и зарубежных информационных источников, сравнительный метод [10].

Полученные результаты носят дискуссионный характер, так как отражают мнение авторов, хотя и основанное на перечисленных методах оценки первичных материалов, но не нашедшее в настоящее время широкое применение ввиду различия взглядов на обозначенные проблемы участников российского туристского рынка. Тем не менее, они могут иметь практическую значимость при выборе стратегии развития турагентских фирм в условиях ожесточающейся конкуренции, вызванной в первую очередь факторами внешнего окружения.

Платный консалтинг. В экономически развитых странах доходы турагентств формируются преимущественно за счет комиссионных платежей, получаемых от туроператоров. При этом доля финансовых поступлений от консультационных услуг, оказываемых туристам, не превышает 30 % [14].

Согласно данным, полученным нами при анализе профессиональных туристских форумов на порталах [profi.travel](http://profi.travel), [ratanews.ru](http://ratanews.ru), Турпром и Турдом за 201 г. [22, 23, 24], не более 7 % российских турфирм включают платные консультационные услуги в сферу своих экономических интересов. Остальные 93 % турагентов используют инструменты консалтинга в рамках общедоступных информационных ресурсов, ориентируясь исключительно на комиссионное вознаграждение от поставщиков туристских услуг. Однако за последние 5 лет размер комиссионного вознаграждения, получаемого турагентами от туроператоров, планомерно снижается. В этих условиях требуется поиск и внедрение новых подходов к работе с клиентами. Однако сформировавшиеся организационные стереотипы в работе турагентств, обладающих малочисленными кадровыми ресурсами и, как правило, невысоким качеством интеллектуального человеческого капитала, приводят к стагнации производственных отношений.

Изменение модели поведения менеджеров турагентств при работе с клиентами, по нашему мнению, возможно посредством объяснения целесообразности получения от специалистов платной эксклюзивной информации, недоступной для потребителей туристских услуг в сети интернет. Такая разъяснительная работа должна проводиться как в рамках рекламных кампаний, так и при непосредственном общении менеджеров с клиентами. Однако эта очевидная тактика, основанная на теории и практике маркетинга, практически не находит приверженцев на российском рынке туристских услуг. Причины подобного явления многообразны и кроются в нежелании (неумении) использовать опыт зарубежных турфирм. Игнорирование консультативной компоненты в работе турагентств объясняется также несформированностью потребительского сознания клиентов, полагающих, что, как и при продаже, например, бытовой техники, сервисное информационное обслуживание в туризме должно оказываться бесплатно.

При этом не учитывается, что потребительские свойства товаров характеризуются постоянством, воспроизводимостью, готовностью к потреблению в момент приобретения, тогда как туристские услуги имеют диаметрально противоположные характеристики [9].

Формирование доверительных отношений между турагентом и туристом, как показывает практический опыт, повышает объемы продаж за счет «возвратных» клиентов. Неоднозначно воспринимаемый практиками туристского бизнеса принцип «родного дома» в процессе общения с туристом в офисе турфирмы предполагает предоставление ему индивидуализированной информации, например, о целесообразности приобретения в день прилета в Париж единого проездного билета «Cart Orange», о датах и часах посещения Лувра и Эйфелевой башни, позволяющих минимизировать время, затрачиваемое на приобретение билетов; о выборе гостиницы, оптимальной по расположению по отношению к узловой станции метрополитена «Opera», по качеству обслуживания [5] или входящей в международную гостиничную цепь [3]; о предоставляемом питании (buffet, континентальный завтрак или шведский стол) и о других условиях тура. Единственным препятствием для менеджеров турфирм, избегающих подобного детализированного общения с клиентами, является временной фактор. Типичный ответ, получаемый нами от слушателей на курсах повышения квалификации, в различных вариациях сводился к «неблагодарности потенциальных и часто несостоявшихся туристов», «вытягивающих» из менеджера информацию, но не имеющих ни соответствующих средств на поездку, ни стремления приобрести тур именно в этом турагентстве.

По нашему мнению, подобные мотивировки, оправдывающие нежелание работать с клиентами, составляют суть недостаточной клиентоориентированной подготовки работников турбизнеса. Преодоление имеющихся разрывов необходимо предусматривать на практических занятиях в учебных заведениях туристского профиля, закрепляя полученные компетенции на профессиональных тренингах.

Описанная модель общения менеджера турфирмы с клиентом должна предусматривать соответствующую оплату, не входящую в стоимость тура и представляющую собой депозит, вносимый в момент первичного обращения туриста в турфирму. При этом клиент получает консультацию по подбору тура, но в случае отказа от его приобретения, турфирма удерживает с туриста стоимость оказанных консультативных услуг. Получение консультации оформляется депозитным договором. Размер депозита не должен превышать 1,5-2 тыс. руб., но не исключается гибкая система ценообразования, например, 3 % при стоимости тура до 50 тыс. руб., 2 % – от 51 до 90 тыс. руб. 1,5 % – более 91 тыс. руб.

Если в течение месяца после получения консалтинговой услуги клиент приобретает тур, депозитный взнос засчитывается в его стоимость. При отказе от покупки депозит остается на счету турагента.

В профессиональном туристском сообществе депозитная новация находит как сторонников, так и противников [14, 20]. Распространено мнение об уходе части клиентов в те турфирмы, менеджеры которых готовы к общению с клиентами бесплатно без гарантии приобретения тура. Указывается на неготовность туристского рынка к массовому внедрению депозитного способа расчетов, что, несомненно, ограничивает возможности депозитного взаимодействия с клиентами. Наконец, многие турагенты считают, что консультативные услуги должны покрываться размером комиссионного вознаграждения. В каком направлении будет развиваться туристский рынок, главными участниками которого являются турагенты и туристы, покажет время, однако очевидно, что существующая система отношений в сегменте «клиент – турагент» требует эволюционных изменений.

Демпинг в работе турагентов. Проблема демпинга обострилась на отечественном рынке турагентских услуг в 2010–2012 гг. и не потеряла актуальность до настоящего времени [21]. К 2015 г. она получила повсеместное распространение и заключалась в попытках привлечения туристов скидками, покрываемыми комиссионным вознаграждением туроператоров. Туристский рынок оперативно отреагировал на появление демпинговых предложений, в связи с чем у многих клиентов сформировалось мнение о возможности получения скидок при отказе приобретения тура на условиях оферты. В профессиональном туристском сообществе стали активно обсуждаться «клиенты-шантажисты», крупные поставщики туристских услуг обвинили турагентов в «демпинговом сговоре». К решению демпинговой проблемы подключились туроператоры, исключая демпингующие турагентства из реестра своих партнеров. Однако значительное число туроператорских предложений и отсутствие законодательного регулирования демпинга в туризме не изменило возникшую ситуацию. В настоящее время демпинг в работе турагентов приобретает криминальные черты из-за появления фирм-однодневок, использующих сформировавшийся спрос клиентов на низкобюджетные туры [27].

В этих условиях финансовая ситуация типичного турагента становится критической. Невысокая маржинальная прибыль стремится к нулю, так как каждый реализованный турпакет приносит продавцу-турагенту не более 5–8 % дохода. Полученное комиссионное вознаграждение не компенсирует операционные расходы на рекламу, аренду помещения, коммуникации, заработную плату. Операционные убытки не покрываются объемами продаж, следовательно турагентский бизнес неизбежно стагнируется.

Варианты выхода из демпингового тупика, по нашему мнению, подтверждаемому анализом публикаций профессионалов туристского рынка [7, 19, 20], заключаются в рыночном регулировании турагентской деятельности с вытеснением демпингующих турагентов за счет повышения качества предоставляемых туристских услуг. Другим путем является дифференцированное использование скидок на эксклюзивных направлениях и политика их сдерживания при продаже туров в популярные направления. Однако наиболее радикальный метод устранения демпинга в туризме заключается в его государственном регулировании в части закрепления условия оплаты турпакетов с поступлением платежей исключительно на расчетный счет туроператора.

Переориентация клиентов на самостоятельное приобретение туров в результате развития IT-технологий. Классическим примером деформации рынка туристских услуг, активно обсуждаемым туристским сообществом, является интенсивное развитие сетей бронирования средств размещения, туров и дополнительных сервисных услуг (аренда автомобилей, приобретение билетов на развлекательные мероприятия и др.) [6, 16, 17].

В этом направлении наиболее показательное развитие портала Booking.com (рисунок) и аналогичных интернет-ресурсов (международный сервис онлайн-бронирования Expedia, отечественный сервис «Онлайн Экспресс» и др.), позволяющих туристу самостоятельно формировать программу своего путешествия или его отдельных компонентов. Сайты авиаперевозчиков и средств размещения, электронные сервисы дистанционного предоставления документов в визовые центры, агрегаторы такси и другие IT-сервисы за последние годы кардинально изменили подходы к организации туристской деятельности. Достаточно сказать, что соответствующие учебные пособия, написанные до 2015 г. [4, 8, 13, 15], устарели настолько, что в настоящее время представляют исключительно исторический интерес и не могут претендовать на формирование у обучающихся компетенций, ориентированных на принятие эффективных решений при работе менеджера турфирмы с клиентами.

Так называемые «прямые бронирования» на сайтах туристских и иных агрегаторов по нашим расчетам, произведенным с помощью сервиса Яндекса <https://wordstat.yandex.ru/> по интернет-адресу «booking.com» по ежедневным данным в ноябре 2021 г. достигали более 50 тыс. обращений в русской части интернета. Данные анкетного опроса 243 респондентов по разработанной нами форме и размещенной на сервере Яндекс-форм (<https://forms.yandex.ru/admin/myforms>) показали, что лишь 52 % российских посетителей в 24 регионах России в 2021 г. приобретали тур, обращаясь в турагентство, тогда как 46 % – бронировали средства размещения, авиационные перелеты и железнодорожные поездки на специализированных сайтах. Оставшиеся 2 % посетителей пользовались услугами бронирования сторонних лиц или организаций.



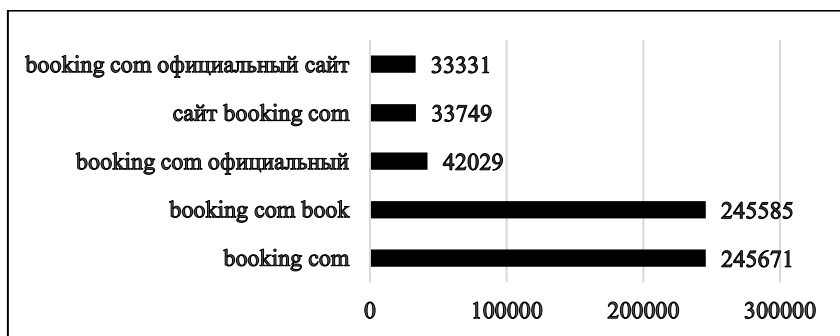


Рисунок. Статистика запросов «booking.com» в поисковой системе и интернет-портале Яндекса в ноябре 2021 г. (число обращений) [26]

Единственный действенный способ удержания клиентов в турагентствах в условиях жесткой конкуренции заключается, по нашему мнению, в вовлечении клиентов в процесс обсуждения предстоящего или совершенного путешествия. Для этого следует разработать график индивидуальной связи с целевой аудиторией, предполагающий телефонное или электронное общение с предложением конкурентной цены на аналогичном направлении при сохранении базовых условий аналогичного сезона, трансфера, размещения. Сравнение оферты туроператора и реальных затрат, понесенных посетителем при самостоятельной организации отдыха, в значительной части случаев покажет конкурентные преимущества турагента (за счет предоставления ему туроператором в составе турпакета «жесткого» или «мягкого» блоков мест авиаперевозчика и средств размещения). При таком подходе возможно формирование у клиента психологически устойчивого ощущения «проигрышного поведения», «упущенной выгоды», которое в ряде случаев позволит ему в процессе планирования нового тура, как минимум, обратиться за консультацией к турагенту, как оптимум – приобрести пакетный тур, как максимум – стать в последующем лояльным клиентом.

Таким образом, современные вызовы рынка турагентских услуг существенно повлияли на изменение взаимоотношений турагентов и клиентов турфирм, сформировали проблемы, осложняющие финансово-хозяйственную деятельность субъектов предпринимательской деятельности в туризме, предопределили новый вектор развития туристского бизнеса в направлении повышения качества обслуживания, внедрения инновационных (в том числе психологических) методов обслуживания, развития компетентностного подхода к решению классических проблем маркетинга и менеджмента в условиях несовершенного российского законодательства, затрагивающего вопросы правоотношений, регулируемых нормами гражданского права применительно к сфере туризма.

### Список источников

1. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 N 132-ФЗ. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/) (дата обращения: 22.11.2021).
2. Базарова Ц.Б., Малакшинова Н.Ш. Проблемы правового регулирования и государственного управления в сфере туризма // Проблемы юридической науки и практики. Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2016. С. 12-15.
3. Блинова Е.А. Современная роль международных гостиничных сетей и их влияние на дестинацию // Проблемы и перспективы индустрии гостеприимства, туризма и спорта. Сборник статей. Российский Экономический университет имени Г.В. Плеханова. Уфа, 2018. С. 17-20.
4. Боголюбов В.С., Орловская В.П. Экономика туризма. Учебное пособие. М.: Академия, 2013. 192 с.
5. Гареев Р.Р. Совершенствование обслуживания и методов контроля качества на гостиничных предприятиях//РИСК: Ресурсы, информация, снабжение, конкуренция. -2011. -№ 4 -С. 394-398.
6. Демкина Ю.В., Стряпунина Т.А., Анисимов Т.Ю. Самостоятельный туризм и системы online-бронирования как фактор вытеснения турагентств // Сб. статей по материалам 1-й международной научно-практической конференции. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2015. С. 73-75.
7. Дорохов В.Г. Кризисные явления в туристической отрасли РФ в 2010-2017 гг. (на примере туркомпаний) // Материалы I международной научно-практической конференции. Орёл: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2019. С. 65-71.
8. Косолапов А.Б. Технология и организация туроператорской и турагентской деятельности. М.: КноРус, 2010. 224 с.
9. Котлер Ф., Келлер К. Маркетинг. Менеджмент. СПб: Питер, 2018. 848 с.
10. Методы и средства научных исследований / Ю. Н. Колмогоров [и др.]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 152 с.
11. Михопаров Н.И. Основные механизмы государственного регулирования сферы туризма в Российской Федерации: эффективность и пути совершенствования // Социальная политика и социология. 2016. Том 15. № 6 (119). С. 112-119.
12. Некрасова М.Л., Воронина В.В. Ошибки стратегии позиционирования предприятий сферы сервиса, туризма и гостеприимства // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. Кубанский государственный университет, 2016. № 1. С. 499-503.
13. Осипова О.Я. Транспортное обслуживание в туризме. Учебное пособие. М.: Академия, 2012. 400 с.
14. Петренко А.С., Савинова М.В. Перспективы российского консалтинга

в туризме // Материалы VIII международной научно-практической конференции. Саратов: Изд-во: ООО «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса»», 2017. С. 125-129.

15. Пищулов В.М. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме. Учебное пособие. М.: Академия, 2010. 240 с.

16. Рожкова А.И., Мосалев А.И. Технологии индивидуализации при онлайн бронировании гостиниц. новации для индивидуального туризма // Туризм и гостеприимство сквозь призму инноваций / Сб. статей II Научно-практической конференции. М.: ЗАО «Университетская книга». 2017. С. 88-94.

17. Скварцевич Т.А. Инновационные возможности систем онлайн-бронирования в туризме // Человек и мир: психология риска, инноваций, конфликта / Сб. научных трудов. Екатеринбург, Изд-во Гуманитарного университета, 2016. С. 214-216.

18. Сухов Р.И. Туроператорская и турагентская деятельность в условиях отраслевого кризиса // VIII Международная научно-практическая конференция «Сервису и туризму – инновационное развитие». Санкт-Петербург, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 25 марта 2016 г. С. 42-46.

19. Угликова Р.А, Гарбузова Т.Г. Демпинг в туризме // Инновации в науке. 2016. № 11 (60). С. 82-86.

20. Адское зло: турагенты вновь выступили против скидок. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.tourdom.ru/hotline/obzory-i-analitika/adskoe-zlo-turagenty-vnov-vystupili-protiv-skidok/> (дата обращения: 22.11.2021).

21. Демпинг в туризме осталось доказать. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.votpusk.ru/news.asp?msg=305747> (дата обращения: 22.11.2021).

22. Ежедневная электронная газета Российского союза туриндустрии. [Электронный ресурс]. URL: <http://ratanews.ru> (дата обращения: 22.11.2021).

23. Информационная группа «Турпром». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.tourprom.ru/> (дата обращения: 22.11.2021).

24. Медиахолдинг Profi.Travel. [Электронный ресурс]. URL: <https://profi.travel> (дата обращения: 22.11.2021).

25. Минэкономразвития планирует обновить закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» с учетом предложений представителей отрасли. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.tourismsafety.ru/news\\_one\\_1975.html](https://www.tourismsafety.ru/news_one_1975.html) (дата обращения: 22.11.2021).

26. Поискковая система и интернет-портал Яндекс. Сервис подбора слов – [Электронный ресурс]. URL: <https://wordstat.yandex.ru/#!/?words=booking.com> (дата обращения: 22.11.2021).

27. Схемы обмана туристов: турфирмы. Клуб свободных путешественников. [Электронный ресурс]. URL: <http://welcomeworld.ru/spravochnik-puteshestvennika/bezopasnyj-otdykh/item/395-cheating-tourists-travel-agency/395-cheating-tourists-travel-agency> (дата обращения: 22.11.2021).

# КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Бадикова Ю.О.,  
студент, кафедра УМБиИТ  
ГУУ, Москва  
Солнцева О.Г.,  
к.э.н., доцент кафедра УМБиИТ  
ГУУ, Москва*

**Аннотация:** В статье в рамках комплексного анализа проведен анализ общего окружения по четырем направлениям: социально – культурному, технико – технологическому, экономическому и политико – правовому. Выявлены ключевые факторы ресторанного бизнеса в данных областях, которые оказывают наибольшее влияние на сферу деятельности – это предпочтения и вкусы потребителей, пандемия COVID-19, цифровизация и диджитализация.

**Ключевые слова:** ресторанный бизнес, предприятия общественного питания, пандемия COVID-19, карантин, технологии, цифровизация.

## COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF RESTAURANT BUSINESS IN RUSSIA IN MODERN CONDITIONS

*Badikova J.O.,  
Student, Department of IB&TIM  
SUM, Moscow  
Solntseva O.G.,  
PhD in Economics, Associate Professor  
Department of IB&TIM  
SUM, Moscow*

**Abstract.** In the article, within the framework of a comprehensive analysis, the analysis of the general environment is carried out in four directions: socio-cultural, technical and technological, economic and political and legal. The key factors of the restaurant business in these areas that have the greatest impact on the field of activity have been identified - these are consumer preferences and tastes, the COVID-19 pandemic and digitalization.

**Keywords:** restaurant business, catering enterprises, COVID-19 pandemic, quarantine, technology, digitalization.

Комплексный анализ подразумевает проведение анализ общего окружения по четырем направлениям: социально – культурному, технико – технологическому, экономическому и политико – правовому.

Рассмотрим социально – культурный аспект, в который входят демографические характеристики, стиль жизнь, общественные и культурные ценности. В данной области наиболее значимыми для ресторанного бизнеса являются постепенная убыль населения в 2020 году в связи с распространением новой коронавирусной инфекции, ужесточение требований покупателей к качеству продукции и уровню сервиса, изменение стиля жизни людей в связи с эпидемиологической обстановкой, изменение потребностей клиентов.

Проанализируем влияние каждого фактора в отдельности на сферу ресторанного бизнеса. В России естественная убыль населения каждый год ставит новые рекорды, а пандемия только усугубила эту тенденцию. Меняющийся демографический состав общества влияет на экономику и на потребительские привычки и структуру расходов людей, поэтому многие компании пытаются вовремя улавливать новые тренды, чтобы заработать на них. Следуя статистике в 2021 году, умерших оказалось вдвое больше, чем родившихся. Хотя в 2021 году коэффициент рождаемости немного вырос в связи с длительным пребыванием людей на самоизоляции, все же рожать готовы далеко не все, особенно если в семьях уже есть два ребенка. Также причиной отказа от рождения детей является денежная нехватка, так как пандемия лишила многих людей работы. Все это приводит к старению населения России, а, следовательно, после выхода из карантина, образно говоря, будет некому ходить в рестораны, а тем более платить деньги за еду.

Демографические изменения влекут за собой изменения предпочтений потребителей и требований к качеству продукции и сервису. Прежде всего следует сказать об иностранных туристах, количество которых заметно сократилось после начала пандемии. Иностранные туристы обеспечивали большую часть доходов многих ресторанов, в особенности заведений высокой кухни и ресторанов со звездами Мишлен [4].

Все же в России осталась та категория населения, которая готова посещать дорогие рестораны прежде всего из-за высококлассного сервиса, качества предоставляемой продукции и соблюдения всех санитарных норм и правил, что сейчас является приоритетным при выборе заведения общественного питания. Сейчас предпочтения населения меняются в сторону эмоций и эксклюзивного опыта. Это означает, что поход в ресторан для человека – это не просто базовая потребность в еде, а это целое мероприятие, которое должно поднять человеку настроение и принести только положительные эмоции. Именно поэтому сейчас идет ориентация на рестораны со средним чеком выше среднего, которые могут обеспечить своим гостям высококлассный сервис и качество предлагаемой продукции.

Общество устало, но все же существует другая сторона данной ситуации, которая заключается в изменении стиля жизни многих людей после начала пандемии. Люди стали бояться за свое здоровье, избегать лишних контактов, дистанцироваться, что ведет к отказу от посещения каких – либо заведений, в том числе общественного питания. Для таких людей доставка еды еще долго будет оставаться актуальной.

Проанализируем экономический аспект и его влияние на ресторанный бизнес. Среди основных факторов можно назвать уровень инфляции, уровень платежеспособности населения и в целом кризис, начавшийся после пандемии.

Известно, что с началом карантина платежеспособность населения резко упала, так как большинство людей осталось без работы. Это повлекло за собой падение спроса на услуги общественного питания, который не сильно возрос после выхода людей из самоизоляции. Для сохранения спроса многие рестораны были вынуждены снизить цены, развивать доставку еды, а также вводить комплексные приемы пищи – бизнес-ланчи.

Также многие продукты как были, так и остались импортными, а значит, сильно зависят от курса валют и уровня инфляции в стране. Растущая инфляция привела к очередному удорожанию кредитов, что еще больше истощило потребительский спрос. Кроме того, девальвация привела к росту потребительских цен, и годовая инфляция в ноябре вышла за пределы таргета Центрального Банка России и достигла 4,42%.

Политико – правовой аспект также оказывает важное влияние на ресторанный бизнес. Данное влияние прежде всего проявляется в следующих направлениях: соответствие санитарным нормам и правилам (СанПиН), нововведения в законодательстве относительно продажи алкогольной и табачной продукции, сертификация продукции и наличие лицензий, поддержка со стороны государства в период пандемии.

Говоря о политико – правовом влиянии на рестораны, можно сказать о том, что оно гигантское, поскольку без разрешительных и допустимых документов ни одно предприятие общественного питания не имеет права осуществлять свою деятельность.

С 1 января 2021 года вступили в силу новые санитарные правила для предприятий общественного питания — СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Срок действия санитарных правил теперь строго определен до 01.01.2027, правила будут действовать всего 6 лет. Раньше все санитарные правила действовали 10 лет и продлевались на такой же срок, если не выходят новые. Поэтому по предыдущему СП 2.3.6.1079-01 работали 20 лет.

Кроме того, деятельность таких предприятий, как кафе, бар, ресторан, ночной клуб, связанных с розничной продажей алкогольной продукции с содержанием этилового спирта свыше 15%, подлежит лицензированию в соответствии с Федеральным законом от 22.11.1995 N 171-ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции". В текущей ситуации организациям общепита продлили срок действия лицензий на продажу алкоголя.

Также во время карантина многие объекты общественного питания, особенно малого бизнеса, ждали финансовой поддержки со стороны государства, но либо совсем не получили ее, либо она была минимальная. На данный момент малый и средний бизнес может получить субсидии в размере 12 130 рублей на каждого работника в организации. Но существует много тонкостей для получения данной выплаты, выполнив которые предприятие сможет рассчитывать на субсидию. Еще одной дополнительной помощью со стороны государства является отсрочка по уплате налогов, прежде всего это распространяется на налог на прибыль организации, налоги при упрощенной системе налогообложения и НДС. С 2022 года от НДС освобождают услуги общепита, которые оказывают через рестораны, кафе, закусочные, столовые и т.д., а также при выездном обслуживании.

Рассмотрим влияние технико – технологического фактора на ресторанный сферу. Данное влияние также очень высоко, поскольку в современном мире технологии развиваются очень стремительно, и без них людям уже становится сложно жить.

Кроме того, велико влияние интернета и мобильных технологий на ресторанный отрасль [3]. Степень использования Интернета и мобильных устройств носит повсеместный характер (бронирование столов, заказ еды, уточнение деталей по телефону).

После начала пандемии мир практически полностью переориентировался на развитие технологий, диджитализацию и цифровизацию бизнеса, ресторанный сфера – не исключение. Здесь можно сказать о разработке мобильных приложений для доставки и заказа еды на самовывоз из ресторанов. Такие приложения на данный момент имеют практически все объекты общественного питания, что обеспечивает рост популярности заведений.

Таким образом, проведя анализ общего окружения можно выделить благоприятные и неблагоприятные факторы, влияющие на ресторанный отрасль в целом. В таблице 1 представлены обобщающие результаты анализа общего окружения.

Таблица 1 – Результаты анализа общего окружения ресторанной отрасли

<b>Благоприятные факторы общего окружения</b>	<b>Неблагоприятные факторы общего окружения</b>
1. Изменение потребностей и привычек людей	1. Ужесточение требований потребителя к качеству продукции и сервису
2. Наличие категории людей, готовых тратить большие деньги на еду в ресторанах класса люкс после выхода из карантина	2. Постепенная убыль населения, старение населения
3. Государственная поддержка малого и среднего бизнеса в период карантина в качестве выплаты субсидий	3. Изменение стиля жизни людей с пользу сохранения здоровья
4. Отсрочка уплаты налогов	4. Отток иностранных туристов из-за пандемии
5. Законодательство, регулирующее работу отрасли (лицензии, СанПины, сертификация)	5. Сложность получения субсидий от государства по причине ряда требований, которые сложно выполнить
6. Освобождение от уплаты НДС некоторых услуг общепита с 2022 года	6. Введение новых санитарно – эпидемиологических норм в 2021 году, к которым нужно быстро приспособиться
7. Цифровизация и диджитализация ресторанного бизнеса	7. Возрастающая инфляция
8. Стремительное развитие сети Интернет и мобильных устройств	8. Кризис с началом пандемии
9. Автоматизация процесса производства	9. Снижение уровня платежеспособности населения
10. Наличие приложения для заказа еды на доставку или самовывоз практически из любого ресторана	10. Истощение потребительского спроса

Проведя комплексный анализ общего окружения, а также обобщив результаты исследования, можно выявить несколько факторов, оказывающих наибольшее влияние на ресторанную отрасль.

Первым факторов в данном списке является предпочтения и вкусы потребителей, которые постоянно меняются, а также ужесточение требований клиентов к качеству сервиса в ресторанах. Объекты общественного питания вынуждены подстраиваться под изменившиеся предпочтения покупателей, поскольку, не сделав этого, рестораны могут потерять своих посетителей, а, следовательно, лишиться выручки.



Вторым важным фактором является экономический кризис, начавшийся из-за пандемии в 2020 году. Данный фактор оказал колоссальное влияние на сферу общественного питания, так как в это время практически все кафе и рестораны находились на карантине, а после снятия ограничений многие из них (около 20%) вовсе закрылись из-за денежных трудностей.

В качестве третьего фактора, оказавшего большое влияние на сферу общепита, можно назвать цифровизацию и диджитализацию всего в мире, в том числе и ресторанного бизнеса. Сейчас данные слова прочно входят в обиход людей, а с началом пандемии и вовсе закрепились в их подсознании. Для упрощения жизни людей и сохранения их здоровья практически все в нашей жизни автоматизируется, и рестораны – не исключение. С началом пандемии было введено много новшеств в работе предприятий, которые намного облегчают жизнь людей, например, разработка мобильных приложений и оказание дополнительных услуг по доставке еды. Данные нововведения способны улучшить качество сервиса и оказываемых услуг предприятий общественного питания [1].

Последним наиболее важным фактором можно считать снижение платежеспособности населения, и как результат падение спроса на услуги предприятий общественного питания. Опять же таки всему виной – начавшаяся пандемия в 2020 году, которая оставила без работы большинство трудоспособных граждан страны. Как следствие, люди лишены заработка и не имеют возможности посещать какие – либо рестораны и кафе.

Перейдем к комплексному анализу общей ситуации в ресторанной отрасли, и по завершению выявим благоприятные и неблагоприятные факторы. Анализ сферы ресторанов разделим на два периода: до пандемии (до 2019 года) и после пандемии (2020–2021 года) [2].

Известно, что ресторанный бизнес огромен, который является одним из непрерывно развивающихся в мире. До пандемии его рост был стабильным и составлял примерно 6% в год. В целом численность посещений кафе и ресторанов в стране в 2015-2019 годах увеличилась на 18% и составила 2 872 млн в 2019 году.

В 2020 г объем рынка кафе и ресторанов сократился на 38,5% относительно прошлого года и составил 1 765,5 млн посещений, что связано с закрытием многих ресторанов в апреле-июне 2020 г по причине карантина. Численность посещений кафе и ресторанов в 2021 г продемонстрировала рост на 39,7% относительно прошлого года и составила 2 465,7 млн посещений. Рассмотрим количество предприятий общественного питания за 2015 – 2020 года, а также их изменение после 2020 года. В таблице 2 представлена численность кафе и ресторанов в России за исследуемый период.

Таблица 2 – Численность кафе и ресторанов в РФ за 2015-2020 гг.

<b>Параметр</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
Численность кафе и ресторанов (тыс)	82,5	84,6	86,6	89,8	92,7	89,7
Динамика (% к пред. году)	-	2,6	2,3	3,8	3,2	-3,2

В 2015-2019 гг численность кафе и ресторанов в России выросла на 12,4% и составила 92,7 тыс организаций к концу периода. Для кафе и ресторанов большое значение имеет наличие так называемого «якоря», обеспечивающего постоянный поток клиентов. Большая часть кафе и ресторанов расположена в центральных районах городов, что объясняется большим количеством офисов, магазинов, а также более широкими возможностями досуга по сравнению с окраинами.

На рост численности кафе и ресторанов в России сильно повлияли популяризация и развитие сегмента Fast Food. Благодаря активной продаже франшиз крупнейшими международными сетями количество кафе и ресторанов данного типа в стране увеличилось в разы [5].

Следует сказать, что по данным Росстата, в 2020 году объем рынка общественного питания в России составил 1350,3 млрд руб., оборот сектора сократился на 20,7% по отношению к 2019 году. В контексте уровня падения по отношению к аналогичному периоду предыдущего года (на 50%) самым тяжелым оказался второй квартал. В таблице 3 представлены данные по обороту в российской отрасли общественного питания в 2019-2020 гг. по кварталам, в млрд рублей.

Таблица 3 – Динамика оборота ресторанной отрасли в России за 2019 – 2020 года

<b>Год\квартал</b>	<b>1 квартал</b>	<b>2 квартал</b>	<b>3 квартал</b>	<b>4 квартал</b>
2019	369,7	398,7	431,6	465,4
2020	390,5	205,1	359,7	395,0
Динамика (%)	+5,6	-48,6	-16,7	-15,1

Из таблицы видно, что самым сложным периодом оказался 2 квартал 2020 года, когда оборот ресторанного бизнеса снизился почти на половину и составил 205,1 млрд. руб (на 48,6%). В 3 и 4 кварталах 2020 года также происходило снижение оборота, но уже не такое значительное, как во 2 квартале (снижение на 16,7% и 15,1% соответственно).

В 2021 году отрасль начала восстанавливаться: оборот общественного питания в I полугодии 2021 г. вырос на 30,8% относительно аналогичного периода прошлого года и составил 853 млрд руб. Это, несомненно, говорит о том, что на данный момент ресторанный бизнес находится на стадии активного роста после пандемии [6]. Бизнес имеет все шансы, чтобы вернуться к результатам докризисного времени.

Ресторанная сфера – это одна из тех областей, которая подвержена влиянию со стороны конкурентов в наибольшей степени. В России конкуренция ресторанного бизнеса – это чаще всего борьба за посетителей. Но в последние годы также часто встречается такой вид конкуренции как борьба за помещения. В последнее время использование информационных технологий и внедрение специализированных программ позволяет грамотно управлять процессом продвижения товаров и услуг, помогает повысить его прозрачность и эффективность, предоставляет инструменты для грамотного планирования, анализа и контроля. А так как нынешняя пандемия COVID-19 внесла серьезные изменения в поведение российских потребителей, ценность быстрого анализа и способность прогнозировать поведенческие изменения в современных реалиях особенно важны.

#### **Список источников**

1. Ганусич, К. В. Искусственный интеллект как новая индустриальная платформа сферы гостеприимства / Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика: Smart Nations: экономика цифрового равенства – Москва: Государственный университет управления, 2020. – С. 211-217.

2. Кожухов, И. С. Инновационные концепции развития технологий в индустрии гостеприимства / Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика. Технологическое лидерство: взгляд за горизонт – Москва: Государственный университет управления, 2021. – С. 272-278.

3. Оганесян, А. П. Аспекты использования искусственного интеллекта в гостиничном бизнесе / Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика – Москва: ГУУ, 2017. – С. 295-300.

4. Солнцева, О. Г. Инновационные концепции управления в ресторанном бизнесе / Успех исследований 2020 – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 97-109.

5. Солнцева, О. Г. Влияние инновационных технологий на развитие сферы услуг / Цифровизация как драйвер роста науки и образования: монография. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 150-169.

6. Солнцева, О. Г. Формирование маркетинговой концепции предприятий ресторанно-гостиничного бизнеса / Институциональная экономика: развитие, преподавание, приложения – Москва: ГУУ, 2021. – С. 251-255.

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА И ТУРИЗМА

*Кваша Е.С.,  
студентка 4 курса факультета гостинично-ресторанной,  
туристической и спортивной индустрии  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*  
*Никольская Е.Ю.,  
к.э.н., доцент  
кафедры индустрии гостеприимства, туризма и спорта  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*

**Аннотация.** В настоящее время индустрия гостеприимства и туризма испытывает различные трудности из-за пандемии Covid-19 в 2020 году. Государственное вмешательство необходимо для решения ряда проблем и помощи в развитии данной отрасли. В статье выявлены ключевые недостатки сферы отечественного гостеприимства и туризма, изучены ключевые тенденции в управлении гостиничной индустрией и туризмом, а также проанализирован государственный национальный проект как инструмент совершенствования качества предоставляемых услуг на российском туристическом рынке.

**Ключевые слова:** гостеприимство, инвестиции, индустрия, качество жизни населения, национальный проект, туризм, развитие.

## DEVELOPMENT TRENDS OF THE HOSPITALITY AND TOURISM INDUSTRY

*Kvasha E.S.,  
4th year student of the Faculty of Hotel and Restaurant,  
tourism and sports industry  
«Plekhanov Russian University of Economics», Moscow*  
*Nikolskaya E.Yu.,  
PhD in Economics, Associate Professor  
Department of Hospitality, Tourism and Sports Industry  
«Plekhanov Russian University of Economics», Moscow*

**Abstract.** The hospitality and tourism industry is currently experiencing various difficulties due to the 2020 Covid-19 pandemic. Government intervention is necessary to solve a number of problems and help in the development of this industry. The article identifies the key disadvantages of the sphere of domestic hospitality and tourism, studies the key trends in the management of the hotel industry and tourism, and analyzes the state national project as a tool for improving the quality of services provided in the Russian tourism market.

**Keywords:** hospitality, investments, industry, quality of life of the population, national project, tourism, development.

В ходе анализа гостиничной индустрии стоит обратить внимание на тот факт, что в 2021 году индустрия гостеприимства и туризма начала восстанавливаться после введения жестких мер предупреждения пандемии Covid-19. Соответственно, наблюдается положительная тенденция развития отрасли и увеличения выручки от внутреннего туризма. Государственное вмешательство необходимо для оказания помощи данному сектору и привлечения туристического потока, так как индустрия гостеприимства и туризма еще не может полностью финансировать затраты на формирование грамотной маркетинговой концепции. Более того, на данный момент отрасль обладает рядом проблем, которые оказывают отрицательное воздействие на спрос отечественных туристов.

Первой проблемой является отсутствие конкретного туристического продукта в Российской Федерации: наблюдается недостаток информированности путешественников о том, что можно посетить, а также несостоятельность маркетинга туризма, на который в России выделяется 2,5% из федерального бюджета в то время, как в передовых туристических странах – минимум 30% [4].

Другой проблемой отечественного туризма становится небольшое количество гостиниц, соответствующих стандартам качества. Из существующих средств размещения (28 000 шт.) 12 000 прошли процедуру классификации, из которых только 18% (2 160 шт.) соответствуют стандартам качества присвоенной им категории [8].

Нельзя не отметить и такую проблему, как влияние распространения Covid-19 на индустрию гостеприимства и туризма. Ситуация значительно ухудшилась из-за закрытия границ для иностранных туристов, а внутренние путешественники являются низко маржинальными клиентами. Более того, существует множество предубеждений на тему пандемии, поэтому граждане требуют больших вложений гостиницы в систему безопасности здоровья гостей, иначе они просто предпочтут остаться дома или остановиться у родственников.

Выявленные выше проблемы уже замедляли рост отечественного туризма среди россиян. Особенно сложная ситуация наблюдается в регионах ввиду отсутствия необходимой инфраструктуры и грамотного маркетинга местного турпродукта. Из-за отсутствия собственных средств регионы были вынуждены обратиться за помощью к государству, что повлекло за собой создание четырнадцатого национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства».

Данный национальный проект нацелен на решение задач двух важных направлений: 1) улучшение качества жизни населения в регионах России путем улучшения инфраструктуры (транспорт, экология, медицина, безопасность, создание рабочих мест); 2) укрепление позиций России на международном рынке и привлечение иностранных туристов за счет формирования интересного турпродукта, основанного на получении эмоций, и конкурентоспособного ценообразования [10].

Соответственно, в ходе реализации национального проекта планируется достижение следующих ключевых результатов:

Таблица 1 – Ключевые показатели реализации национального проекта по развитию индустрии гостеприимства и туризма [9]

<b>Показатель</b>	<b>2019 год</b>	<b>прирост</b>	<b>2030 год</b>
<b>Рост внутренних поездок, млн.</b>	65	75	140
<b>Рабочие места, млн.</b>	2,5	1,7	4,2
<b>Рост вклада в ВВП, трлн руб.</b>	3,7	4,6	8,3
<b>Экспорт туристических услуг, млрд долл. США</b>	10,9	11,1	22

Национальный проект будет состоять из трех федеральных проектов. Первый из них посвящен созданию концепции развития страны и качественного мастер-планирования территорий, кластеров и российских курортов. В ходе реализации проекта до конца 2021 года планируется разработать проект мастер-плана развития всей страны – концептуальный документ, в рамках которого будут созданы схемы территориального планирования в туризме, а также будут вноситься изменения в градостроительные документы.

Что касается привлечения инвесторов, была разработана следующая мера поддержки – льготная ставка кредитования на строительство гостиничных объектов. Это мера льготного кредитования для создания гостиничных объектов от 120 номеров по всей территории России. Это и новые отели, и реновация старых, и санаториев в том числе. 30 сентября 2021 г. закончилась подача заявок, и на текущий момент подано более 50 заявок от банков на строительство отелей в рамках льготной программы. Получателем субсидий является финансовая организация, для этого аккредитованы 20 банков. Для реализации этой меры государство выделило 100 млрд рублей на ближайшие 10 лет.

Второй федеральный проект рассчитан на работу со спросом: субсидирование чартерных рейсов (снижается стоимость многих направлений), а также продвижение туристического кэшбека (работает на поддержку низкого сезона). На осуществление задачи предусмотрено 5 млрд рублей ежегодно до 2024 года.

Третий федеральный проект будет регламентировать совершенствование законодательства, а именно принято решение о создании нового закона о туризме, которое зафиксировало приоритеты развития внутреннего въездного туризма, регламентирующие безопасность жизни и средств туризма. Кроме того, планируется обновить несколько тысяч стандартов, чтобы увеличить уровень сервиса. Необходимо отметить, что нормативно-правовая база в период пандемии Covid-19 претерпела некоторые изменения: регламентируется новый порядок бронирования гостиницы и заселения (особенно для лиц младше 18 лет), актуализирован порядок получения классификации гостиницей, откорректированы виды гостиницы, установлен порядок отмены или переноса гостиницы [1, 2, 3].

Тем не менее, для достижения успеха национальный проект должен обращать внимание и на тенденции в управлении в эпидемию Covid-19. В-первых, отельеры уделяют повышенное внимание безопасности. Гостиничная сфера адаптировалась под ситуации пандемии Covid-19 путем введения таких мер, как:

- соблюдение предписаний Роспотребнадзора в связи с пандемией COVID-19 (проверка температуры, использование средств индивидуальной защиты, социальное дистанцирование);
- использование ланч-боксов для завтрака в номер;
- персонал задействован в процессе предоставления питания типа «шведский стол» (накладывает порции гостям);
- сертификаты безопасности гостиниц;
- дополнительные виды услуг в номерах (индивидуальные СПА-процедуры).

Во-вторых, нельзя не сказать об инновационном развитии. Разделяю мнение Е.Ю. Никольской, что цифровизация туризма будет сопровождаться дальнейшим процессом вытеснения традиционных компаний с оффлайн-офисами с туристического рынка и разработкой туров, разработанных в соответствии с параметрами, индивидуально установленными каждым конкретным клиентом. Следовательно, туристические организации, которые смогут предоставить потребителям наилучшие возможности в оказании туристических услуг, получают конкурентные преимущества [6].

Как пример цифровизации индустрии туризма можно привести появление приложений для экскурсий, например, Tripster, аудитория которого 1,25 млн человек. Разработчики предлагают индивидуальные и групповые туры. Преимущества экскурсий, предлагаемых онлайн, в том, что есть отзывы реальных путешественников, которые уже посетили экскурсию; можно получить информацию о гиде; предложен широкий выбор экскурсий: от классических обзорных до необычных (квестов, гастрономических и прочих).

Технологическим прорывом также стала система биометрическая посадки в самолет. Luffhansa Group запустила механизм простой и удобной посадки на рейс с применением биометрии, в частности, технологии распознавания лиц. Партнеры: компания Amadeus и таможенно-пограничная служба США.

Если говорить о инновациях именно в сфере гостиничных услуг, то стоит отметить появление приложений отелей, в которых можно: онлайн совершить процедуру check-in и check-out; заказать услуги без звонка; использовать QR-код как онлайн-ключи от номера; управлять технологией «умного дома»; предоставлять гостям электронную система лояльности. Получили популярность и такие высокие технологии, как:

- искусственный интеллект: применение ботов, голосовых помощников (Алиса, Сири), привязанных к устройствам в номерах (например, колонки). По оценке Just AI, в 2020 году аудитория голосовых ассистентов в России составляла 52 млн пользователей;

- большие данные как инструмент предложения: таргетированная контекстная реклама, чат-боты, отслеживание и формирование интересов гостя, незамедлительная реакция на его потребности.

- «интернет вещей» – гаджеты «говорят» друг с другом через интернет: возможность подключать оборудование к телефону (центр управления) через bluetooth или wi-fi. Например, решение от AEI Communications BYOD.link (tm) позволяет гостям отеля подключать свои мобильные устройства к гостиничным телефонам.

Таким образом, инновационные технологии призваны сократить издержки гостиничных предприятий в долгосрочной перспективе и способствовать созданию нового качественного отраслевого продукта.

В-третьих, стоит упомянуть о тенденции в управлении гостиничным предприятиям – оптимизация издержек на осуществление управления сотрудниками в период пандемии Covid-19. На данный момент популярно получение субсидии на сохранение персонала, когда 30% штата переведено на удаленную работу. Как правило, в деятельности в дистанционном режиме осуществляет управляющие ячейки департаментов. Сотрудники front-office следует перевести на неполную рабочую неделю. Другой вариант – использовать внутренний аутсорсинг, который, однако, не в полной мере обеспечивает высокое качество обслуживания.



Еще одним важным аспектом управления персоналом является прием на работу. На данный момент для соблюдения правил социального дистанцирования и сокращения контактов с людьми следует проводить собеседования о приеме на работу через онлайн-платформы (Zoom, Webinar, Microsoft Tims).

Для сокращения издержек, как ни парадоксально, необходимо развивать персонал. Чем больше работник будет уверен в своих возможностях, тем меньше ошибок он сделает при обслуживании клиента, соответственно, тем меньше затраты компании на компенсацию ущерба. С быстрым ростом инноваций сейчас доступно онлайн-обучение, что очень выгодно для обучения персонала: сотрудникам можно проходить курс в нерабочее время, а компании такой формат будет стоить дешевле. Таким образом, оптимизация человеческих ресурсов отеля позволит ему не только сократить издержки на содержание и уберечь сотрудников от потенциальной угрозы заражения, а также привлечь квалифицированных кадров, удержать их и развить цифровые компетенции персонала.

Четвертым пунктом необходимо отметить такую тенденцию, как моментальную систему лояльности. Внутренний турист сейчас не хочет оставлять свои бонусы «на потом», так как они могут «сгореть» или не будут востребованы, а сейчас особенно важно для гостиницы показать свою заинтересованность в клиенте. Таким образом, были придуманы моментальные системы лояльности – гость получает «бонус» за первое посещение как комплимент. Например, за первый визит в гостиницу клиент получает бесплатный трансфер до аэропорта/вокзала, за второй в – посещение СПА-центра и т.д.

Пятой, но не менее важной тенденцией является распространение зеленого движения среди предприятий индустрии гостеприимства и туризма. За последние несколько десятилетий, как отмечает Е.А. Блинова, в этой отрасли произошли значительные изменения в деловой среде, которые подчеркнули роль экологического движения. Недавние исследования показали, что устойчивое развитие гостеприимства может определять долгосрочный успех и прибыльность компании [5]. В 2017 году туристическая компания TUI опросила людей в разных странах и выяснила, что 2/3 отправляющихся в отпуск готовы изменить свои привычки поведения в пользу заботы об окружающей среде. Устойчивое развитие подразумевает: сокращение количества пищевых отходов; минимизация потребления воды; отказ от пластика; энергосбережение; повторное использование текстильных материалов; создание безбумажного делопроизводства в отеле; интегрирование идеи устойчивого развития в архитектуру гостиницы.

Таким образом, на данный момент наблюдается ряд проблем Российской сферы индустрии гостеприимства и туризма, которые призван решить четырнадцатый национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», который должен опираться на тенденции управления в период пандемии Covid-19 и быть направлен на детальную проработку и контроль критических точек, выявленных в последние несколько лет. Так или иначе, а потребительские привычки постоянно меняются вслед за развитием общества и сфер его жизни в целом. Поэтому индустрии туризма, как наиболее быстро меняющейся отрасли, необходимо всегда быстро адаптироваться к трендам и предлагать актуальные услуги. Утвержденный национальный проект соответствует решению задачи совершенствования методов быстрой адаптации. Более того, он также призван упростить процессы ведения туристического бизнеса в Российской Федерации, поэтому можно сделать вывод, что реализация проекта покажет положительные результаты достижения необходимых показателей.

#### **Список источников**

1. Постановление Правительства РФ от 18.11.2020 N 1853 (ред. от 01.04.2021) «Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 18.11.2020 N 1860 «Об утверждении Положения о классификации гостиниц» (ред. 1 января 2021г.)
3. Постановление Правительства РФ от 20.07.2020 N 1078 «Об утверждении Положения об особенностях отмены либо переноса бронирования места в гостинице или ином средстве размещения в отношении оснований, порядка, сроков и условий такого переноса и (или) возврата заказчикам (потребителям) денежных сумм, уплаченных ими при бронировании, на 2020 и 2021 годы»
4. Гареев Р.Р., Романюк А.В. Индустрия гостеприимства в России: основные проблемы и решения // *Journal of environmental management and tourism*. 2019. №4. С. 788-800
5. Блинова Е.А., Грегорик М., Дедусенко Е.А., Романова М.М. Корпоративная социальная ответственность в туризме: международный опыт // *European research studies journal*. 2018. № 3 С. 636-647
6. Никольская Е.Ю., Лепешкин В.А., Блинова Е.А., Кульгачев И.П., Ильквич С.В. Совершенствование цифровых технологий в туристическом секторе // *Journal of environmental management and tourism*. 2019. № 6. С. 1197-1201
7. Глава Ростуризма оценила сроки «наверстывания» потерь от коронавируса. Интервью с Зариной Догузовой // РБК. 2020. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jJaKXA1Q-4k&t=4s> (дата обращения: 19.09.2021).

8. «Диалог»: внутренний туризм, развитие инфраструктуры и привлечение иностранцев // Россия 24. 2019. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=N31WJwnvTag> (дата обращения: 18.09.2021).

9. Зарина Догузова на заседании Совета Федерации рассказала о развитии внутреннего туризма в России // Вместе-РФ. 2021. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=kXwZ7GzyKxg> (дата обращения: 19.09.2021).

10. Привлекательно и всесезонно: как изменится туризм в России с запуском нового нацпроекта // Национальные проекты РФ. 2021. URL: <https://национальныепроекты.рф/news/privlekatelno-i-vsesezonno-kak-izmenitsya-turizm-v-rossii-s-zapuskom-novogo-natsproekta> (дата обращения: 18.09.2021).

11. Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 18.09.2021).

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

*Черников А.В.,  
магистрант, кафедра УМБиИТ  
ГУУ, Москва  
Солнцева О.Г.  
к.э.н., доцент, кафедра УМБиИТ  
ГУУ, Москва*

**Аннотация.** В статье рассмотрены теоретические основы и практические аспекты обеспечения безопасности гостиничного предприятия, а также повышения безопасности гостиничного предприятия. Описаны основные положения по обеспечению безопасности гостиничного предприятия. На основе анализа статистики последних лет по угрозам гостиничных предприятий выделены основные причины опасных воздействий. Структурированы задачи службы безопасности и рассмотрены меры безопасности, применяемые гостиничным предприятием, что позволяет эффективно повысить безопасность гостиничного предприятия.

**Ключевые слова:** служба безопасности, гостиничное предприятие, пандемия, сигнализация, стихийные бедствия, видеонаблюдение, меры безопасности.

# ENSURING THE SAFETY OF THE HOTEL

*Chernikov A.V.,*

*Master's student, Department of Management in International Business and Tourism Industry, State University of Management, Moscow*

*Solntseva O.G.,*

*Ph.D., Associate Professor, Department of Management in International Business and Tourism Industry, State University of Management, Moscow*

**Abstract.** The article discusses the theoretical foundations and practical aspects of ensuring the security of a hotel enterprise, as well as improving the security of a hotel enterprise. The main provisions for ensuring the safety of a hotel enterprise are described. Based on the analysis of statistics of recent years on threats to hotel enterprises, the main causes of hazardous impacts are highlighted. The tasks of the security service are structured and the security measures applied by the hotel company are considered, which can effectively increase the security of the hotel company.

**Keywords:** security service, hotel company, pandemic, alarm system, natural disasters, video surveillance, security measures.

Безопасность – это защита от любых внешних воздействий, которые могут быть опасны или навредить лицам, которые проживают в гостинице (поджоги, стихийные бедствия, кражи, инфекции и т.д.). Руководство гостиницы должны обеспечивать защиту посетителям постоянно. Службой безопасности гостиничного предприятия является специализированный отдел внутри гостиничного предприятия, который создан для того, чтобы устранить возникновение угроз, а также обеспечить быстрое реагирование при их возникновении.

Специализированный отдел службы безопасности работает по двум направлениям, такие как: защита посетителей гостиницы и защита их имущества. Посетитель гостиницы не должен переживать за свою безопасность, за безопасность своего здоровья или ценных вещей. Данные функции выполняет или отдел службы охраны, или охранник. Количество сотрудников в службе безопасности, а также её эффективность зависит от трёх показателей. Ими являются: статус отеля; количество номеров; степень общей криминализации принимающего государства гостиничного предприятия [6].

Служба безопасности состоит не только из службы охраны, но и из некоторых сотрудников, работающих в гостинице (горничные, швейцары). Для того, чтобы служба охраны работа качественнее, гостиничное предприятие предпочитает набирать сотрудников из тех, кто в прошлом работа в правоохранительных органах или был военным. Зачастую на рынке нехватка опытных кандидатов.

Главными обязанностями службы охраны являются: наблюдение по видеонаблюдению; наблюдение в холле гостиницы; быстрое реагирование на просьбы о помощи. Безопасность отеля должна также отвечать за устранение конфликтов между посетителями. Гостиничному предприятию необходимо иметь различные камеры видеонаблюдения, а также сейфы для хранения личных ценностей проживающих.

Служба охраны не является защитой от всех небезопасных внешних воздействий, так как, особенно на летних курортах, зачастую случаются отравления и инфекции. При открытии гостиничных предприятий после пандемии это стало очень актуальной проблемой и на данный момент все гостиницы обязаны соблюдать меры профилактики (тщательные уборки по всем помещениям гостиницы, ношение масок в холле отеля). В любом отеле обязательно должен быть медицинский кабинет.

В любом гостиничном предприятии важны различные сигнализации, при таких ситуациях как пожары и взломы. Системы сигнализаций гостиничного предприятия – это сфера технических услуг. Техники отвечают за качественную работу сигнализаций, а также за выбор и покупку новых оборудования [1].

Основная задача специализированной службы безопасности в гостинице это обеспечение комфортного отдыха посетителям, чтобы они чувствовали себя спокойно.

В современных условиях защита посетителей стоит на первом месте, так как большой рост преступности. Грабители проявляют интерес не только к разным хранилищам и банкам, но и к отелям, так как с каждым месяцем появляются новые способы мошенничества. Отели с высоким классом максимально хорошо оборудованы различными системами безопасности и дают гарантию за спокойствие отдыха.

Гостиничные предприятия должны быть не только качественно оборудованы средствами защиты, но также должны иметь красивый внешний вид и простую систему доступа, чтобы создать благоприятные условия проживающим.

Все меры безопасности должны отвечать международным стандартам [3]. Просмотрев статистику последних лет по угрозам гостиничных предприятий, можно выделить основные причины опасных воздействий: пожары – умышленный поджог, поломка электрического оборудования, возгорание из-за невнимательности сотрудников; стихийные бедствия; терроризм – установка взрывных устройств, хищение; нападение на проживающих в гостинице; нападение на кассовый аппарат или сейф, попытка взлома.

Служба безопасности в гостинице обязана гарантировать порядок и защиту посетителей отеля от любых внешних опасных воздействий.

Безопасность туристов была всегда одним из условий сохранения мотивации посещения мировых и региональных туристических дестинаций [5]. В настоящее время тема безопасности гостиничных предприятия становится все более актуальным, так как с каждым годом волна преступности и терроризма растёт, появляются новые инфекции и вирусы – все это сильно влияет на уровень безопасности проживающих в отеле по всему.

Гостиничный комплекс характеризуется угрозами природного, техногенного, экологического, террористического и криминального характера. Более серьёзной в настоящее время стала угроза инфекции, вирусов и отравлений, которая может спровоцировать огромное количество жертв или пострадавших, нарушение обычного порядка работы отеля. Основное внимание следует направить на постоянную профилактику, тщательную уборку номеров и зданий гостиничных предприятий.

Помимо пандемии, в настоящее время также актуальна проблема краж и террористических актов. Для того, чтобы не терять клиентов гостинице, а наоборот, повышать их проток, необходимо постоянно совершенствовать функции безопасности отеля, так как с каждым днём появляются новые опасные внешние воздействия. Обязательно постоянные проверки технических оборудования, а также службы безопасности гостиниц.

Сотрудники специализированная службы безопасности при приёме на работу проходят обязательное обучение. Данной служба, в зависимости от отеля, состоит из 4-10 сотрудников, которые работают по сменам [7]. В настоящее время, меры безопасности гостиничных предприятий направлены на выполнение таких действий, как: обеспечение безопасности гостей гостиничного предприятия, а также защита их личного имущества на протяжении всего отдыха; отель обязан отвечать за защиту личного имущества проживающих от различных краж; защита всего гостиничного предприятия в целом от террористических актов или нападений. Рассмотрим меры безопасности, которые применяют гостиничные предприятия.

1. Использование систем обеспечения безопасности имущества. Сейфы, на сегодняшний день, являются самым надёжным оборудованием для хранения ценного имущества. В современном мире сложно представить офисы, места регистрации, гостиничные предприятия без хранилищ для хранения – сейфов. Они помогают защитить ценные вещи от различных краж, взломов (если сейф оборудован сигнализацией) [2], стихийных бедствий, пожаров и т.п.

2. Сигнализация. Каждому зданию, в котором часто происходит скопление людей необходимо иметь сигнализацию или тревожные кнопки. Тревожные кнопки помогают при пожаре, при нападении. В отеле сигнализация обязательна. Некоторые кнопки устанавливают в скрытых местах и уведомляют о них только сотрудников гостиницы. Так как данные датчик являются скрытыми, их устанавливают в таких местах, как: стойка регистрации; касса для приема денег в зоне регистрации; офис управления.

3. Меры по обеспечению пожарной безопасности. Невозможно предсказать где может произойти пожар, но зачастую это может произойти в таких местах, как: подвалы; чердаки; кухни. Периодически необходимо проверять качество электрических устройств, чтобы избежать возгораний, проводить постоянные уборки, для того, чтобы избежать скопление пыли. В каждой гостинице с персоналом проводят противопожарные инструктажи по инструкциям пожарной безопасности. В коридорах и холлах вешают карты, на которых показано куда двигаться при возгорании помещения, чётко обозначаются аварийные выходы, все двери, ведущие к лестницам должны быть открыты.

4. Такие места, как: отели, рестораны, торговые и развлекательные центры привлекают огромное количество посетителей, именно поэтому администрация каждого объекта должна обеспечивать комфорт, удобство безопасность начиная с гардероба и заканчивая стоянкой автомобилей. Именно поэтому необходимы системы видео наблюдений с широким набором различных функций, так как они смогут помочь обеспечить безопасность. Основными преимуществами систем видео наблюдений является то, что они самостоятельно записывают все происходящее. При совмещении с сигнализацией мгновенно определяют вторжение на охраняемую территорию гостиничного предприятия, что значительно снижает риск краж. Так как оборудование с каждым годом становится лучше, то есть возможность исключить ложные тревоги.

5. Разработка мер по борьбе с различными инфекциями. Инфекции и различные вирусы не только опасны для отеля, но и могут привести к его закрытию, именно поэтому необходимо выполнять все меры безопасности. На данный момент все посетители с осторожностью выбирают отель [4].

Основными мерами являются:

- чистота – необходима тщательная и частая санитарная обработка номеров;
  - открытые помещения – важно перенести питание (завтраки, обеды, ужины) на открытые веранды в хорошую погоду;
  - предоставить все удобства бронирования по интернету или телефону;
  - социальная дистанция и средства для обработки рук (антисептики)
- установить разметку в общественных местах и установить автоматы с санитайзерами;
- дезинфекция – контролировать частоту в гостиницах, установить ультрафиолетовые лампы;
  - обеспечить персонал средствами защиты – маски и перчатки.

Гостиничное предприятие является местом скопления большого количества людей, именно поэтому необходимо обеспечить безопасность гостей для того, чтобы они чувствовали себя максимально комфортно и со всеми удобствами смогли наслаждаться отдыхом, не переживая о безопасности своей жизни, здоровья, личного имущества и т.д.

Администрации гостиничного предприятия важно осуществлять качественный контроль за безопасностью проживающих. Основной задачей, важность которой растёт с каждым днём является обеспечить безопасность посетителям и их имуществу. Посетители все чаще обращают внимание на данный фактор при выборе гостиницы.

### **Список источников**

1. Кожухов, И. С. Влияние инновационных процессов на формирование конкурентных преимуществ в сфере туризма и гостеприимства. – Грозный: Чеченский государственный университет, 2021. – С. 105-109.

2. Оганесян, А. П. Аспекты использования искусственного интеллекта в гостиничном бизнесе. – Москва: Государственный университет управления, 2017. – С. 295-300.

3. Солнцева, О. Г. Внешние факторы развития гостиничного бизнеса в современных условиях. – Москва: Государственный университет управления, 2019. – С. 294-298.

4. Фирсова, А. Е. Технология работы с жалобами и претензиями в индустрии гостеприимства. – Москва: Государственный университет управления, 2019. – С. 67-71.

5. Kulgachev I.P., Zaitseva N.A., Ryabova T.F., Minaeva E.V., Gusev V.V. Assessment of the economic consequences of the outbound tourism development in Russia within the concept of national security //International Journal of Advanced Biotechnology and Research. 2017. Т. 8. № 2. С. 29-36.

6. Безопасность гостиницы // URL: <https://www.gulfstream.ru/bezопасnost/> (дата обращения: 08.11.2021).

7. Служба безопасности // URL: [https://dw6.ru/sluzhbа\\_bezопасnosti.html/](https://dw6.ru/sluzhbа_bezопасnosti.html/) (дата обращения: 08.11.2021).



## СЕКЦИЯ 3

### ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Модератор:* **Пряникова Наталья Геннадьевна**, заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент

*Сомодератор:* **Ушаков Александр Иванович**, преподаватель Института среднего профессионального образования МГУСиТ, кандидат педагогических наук

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Зобкова Е.А.,  
преподаватель, ФГБУ ПОО «БГУОР»*

*Федоров В.А.,  
инструктор-методист, ФГБУ ПОО «БГУОР»*

**Аннотация.** Процесс многолетней подготовки лыжников весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований было возможно разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника-гонщика.

**Ключевые слова:** лыжные гонки, функциональные показатели, спортивный результат.

### FUNCTIONAL INDICATORS OF SKI RACERS AND THEIR IMPACT ON SPORTS PERFORMANCE

*Zubkova E.A.,  
teacher, FSBI VET "BGUOR"*

*Fedorov V.A.,  
instructor-methodologist, FSBI VET "BGUOR"*

**Annotation.** The process of long-term training of skiers is very complex and dynamic. Currently, thanks to the efforts of the practice of skiing and the data of scientific research, it was possible to develop a sufficiently complete and objective model characteristic (in all its component parts) that characterizes the ski racer.

**Keywords:** cross-country skiing, functional indicators, sports result.

Введение. Целью нашего исследования являлось выявление влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат. Для достижения цели исследования нами были решены следующие задачи:

1. Определение функциональных показателей лыжников-гонщиков.
2. Анализ влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Для решения поставленной цели, мы проводили тестирование участников исследования и анализ документальных материалов (протоколы соревнований).

Для определения функциональных показателей исследуемых лыжников-гонщиков проводились следующие тесты: Проба Генчи, Проба Штанге, определение МПК (максимального потребления кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ЧСС в покое и при работе максимальной мощности.

Основная часть. Выступая на соревнованиях, лыжник-гонщик должен наилучшим образом реализовать накопленный на тренировках потенциал. Спортивные достижения во многом определяются функциональной готовностью спортсменов к конкретным соревновательным дистанциям.

Лыжники, обладающие высокими функциональными показателями, демонстрируют и более высокую соревновательную скорость. Было установлено, что лыжники-гонщики, имеющие высокий уровень аэробных и анаэробных возможностей, показывают высокие спортивные результаты на различных соревновательных дистанциях.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, лыжники-гонщики должны совершенствовать не только аэробные возможности, но и более серьезно относиться к работе анаэробного характера. Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов.

Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований стало возможным разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника-гонщика.

Так в процессе многолетней подготовки спортсменов должно быть обеспечено создание предпосылок для выполнения напряженных тренировочных нагрузок. В связи с этим основными задачами этапа специальной базовой подготовки является не только целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечивающих высокий уровень тренированности, но и повышение функциональных возможностей организма за счет неиспользованных резервов, обеспечение высокого уровня специальной работоспособности.

В процессе подготовки спортсменов при подборе средств и методов подготовки лыжников-гонщиков рекомендуется учитывать индивидуальный уровень функциональных показателей, а также степень подготовленности спортсменов. Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий не только высочайших показателей выносливости, но и напряжения всех функциональных систем. Победу в лыжных гонках при контактной борьбе добывают спортсмены, способные совершать по ходу гонки стремительные ускорения и финишировать на высокой скорости.

Исследовательская работа проводилась с мая 2019 года по май 2020 года на базе СШОР «Олимп» и СШОР по лыжным гонкам города Брянска. В исследовании приняли участие 8 лыжников-гонщиков, имеющих спортивный разряд КМС (4 спортсмена) и звание МС и МСМК (4 спортсмена). Анализ данных, изучаемых в ходе исследования, проводился в нескольких направлениях:

1. Анализ протоколов соревнований 2019-2020 спортивного сезона по лыжным гонкам на 10 километров с коньковым стилем, гонка на лыжероллерах классическим стилем на 10 километров.

2. Определение функциональных показателей исследуемых лыжников-гонщиков: определение МПК (максимальное потребление кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое, измерение ЧСС при выполнении работы максимальной интенсивности.

В практической деятельности эффективность соревновательного и тренировочного процесса во многом зависит от соответствия функциональных возможностей спортсмена поставленным задачам. Исходя из определения этого соответствия, тренер планирует конкретную тренировочную программу, для своих подопечных.

Принцип соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок вытекает из закономерностей воздействия используемых средств и методов тренировки на организм спортсмена. Поэтому в процессе многолетней спортивной деятельности необходимо систематически контролировать деятельность функциональных систем, обеспечивающих выполнение спортивного упражнения, и не допускать снижения эффективности двигательных действий, выполняемых лыжником-гонщиком, что соответственно проявляется в снижении скорости передвижения лыжника-гонщика на соревновательных дистанциях.

По данным, полученным нами в ходе изучения литературных источников и на основании проделанного нами исследования, предполагается, что динамика соревновательной скорости лыжника-гонщика и его квалификация в значительной мере зависит от величины его функциональных показателей (максимального потребления кислорода, работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой системы).

Так, нами было установлено, что показатель максимального потребления кислорода (МПК) значительно влияет на спортивный результат, показанный в лыжных гонках. МПК или максимальное потребление кислорода – это то, сколько кислорода из вдыхаемого воздуха ваш организм может потребить и переработать на критической, предельной скорости или мощности.

То есть из вдыхаемого воздуха ваш организм может взять определенное количество миллилитров кислорода для того, чтобы впоследствии донести его с током крови до работающих мышц и там каскадом биохимических процессов превратить его в энергию, которую вы реализуете в виде той же самой предельной скорости.

В ходе написания работы мы исследовали такие показатели, как максимальное потребление кислорода (МПК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при работе максимальной интенсивности (прил. 7).

Так, показатели МПК полученные в ходе исследования составили у Максима К. – 82,3 мл/кг, Сергея Ю. – 81,9 мл/кг, Владимира Ф. – 81,5 мл/кг, Леонида К. – 81,3 мл/кг, что соответствуют данным представленным литературных источников, средние показатели МПК у лыжников-гонщиков высокой квалификации 80-83 мл/кг/мин (прил. 4).

У остальных испытуемых показатель максимально потребления кислорода был ниже установленной границы, а именно у Павла Ф. – 76,3 мл/кг, Сергея Ш. – 77,1 мл/кг, Романа Т. – 79,5 мл/кг. Полученные результаты представлены на рисунке 1.

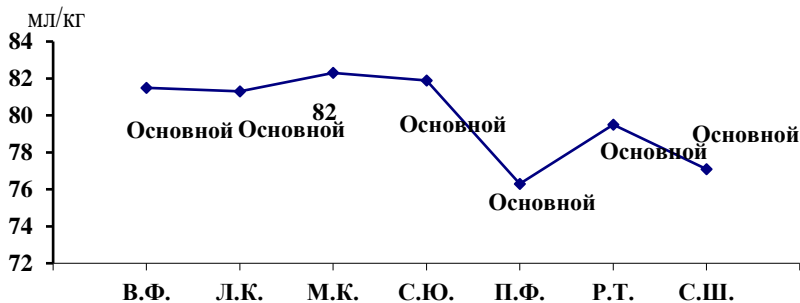


Рис. 1. Показатели МПК у лыжников-гонщиков

В подготовке лыжников-гонщиков тренировка легочной (респираторной) системы занимает одно из главных мест, являясь первым этапом в цепочке доставки кислорода к работающим мышцам и органам, способствуя с точки зрения энергетического обмена, как насыщению крови кислородом, так и выведению углекислого газа из организма.

Так известно, что эффективность процессов газообмена зависит от величины альвеолярной вентиляции и диффузионной способности легких. Способность поддерживать заданный уровень вентиляции легких в свою очередь определяется жизненной емкостью легких (ЖЕЛ).

Спортивной наукой доказано, что у спортсменов, тренирующихся на выносливость, увеличены показатели ЖЕЛ. Поэтому в ходе нашей работы, следующим показателем, который мы измеряли у наших испытуемых, была жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Нами были полученные следующие результаты: наибольшие показатели наблюдались у Максима М. – 6500 мл, Владимира Ф. – 6400мл, Сергея Ю. – 5500 мл, что соответствовало диапазону, представленному в литературных источниках (5500-7500 мл).

Несколько ниже норматива оказались показатели у Леонида К. – 5400 мл, Сергея Ш. – 5200 и Романа Т. – 4900мл. Самый низкий результат был зарегистрированы у Павла Ф. – 4500 мл.

Полученные результаты представлены на рисунке 2.

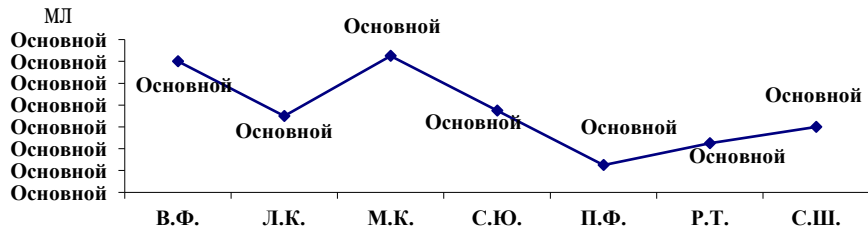


Рис. 2. Показатели ЖЕЛ у лыжников-гонщиков

Следующим показателем, который мы измеряли у наших испытуемых, была частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при максимальной нагрузке.

По мнению спортивных исследователей на ЧСС оказывает влияние целый ряд факторов. К ним в первую очередь относятся: уровень тренированности, возраст человека, вид мышечной деятельности. Специальная тренировка на выносливость не только повышает ЧСС максимальную, но и приводит к выраженной брадикардии, в состоянии покоя.

Так, ЧСС в 30 - 45 уд/мин в состоянии покоя является обычной для квалифицированных спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих проявления выносливости.

Так у лыжников-гонщиков часто регистрируются показатели ЧСС 30-40 уд/мин. Тренировка приводит к существенному уменьшению ЧСС при выполнении стандартных нагрузок.

При измерении ЧСС в покое у наших испытуемых были зарегистрированы показатели, соответствующие диапазону ЧСС в покое, характерному лыжникам-гонщикам высокой квалификации: Сергей Ю. – 36 уд/мин, Леонид К. – 40 уд/мин, Максим К. – 43 уд/мин, Владимир Ф. и Сергей Ш. по 45 уд/мин.

Несколько выше табличных данных оказались результаты ЧСС в покое у Романа Т. – 46 уд/мин и Павла Ф. – 47 уд/мин. Полученные данные представлены на рисунке 3.

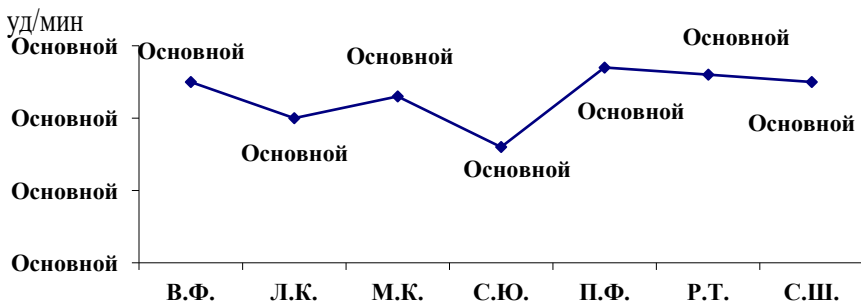


Рис. 3. Показатели ЧСС в покое у лыжников-гонщиков

Следующим функциональным показателем, принятым нами во внимание при написании нашей работы была ЧСС зарегистрированная при выполнении работы максимальной интенсивности.

Так по данным, полученным нами в ходе изучения литературных источников, было установлено, что при долговременной адаптации перестройки кислородтранспортной системы носят функциональный характер и являются результатом систематического применения продолжительных физических нагрузок, требующих мобилизации различных звеньев функциональной системы.

Так, одним из наиболее ярких адаптационных приспособительных механизмов кислородтранспортной системы, является показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС). У спортсменов высокой квалификации ЧСС при предельной нагрузке может возрастать в 5-6 раз, в то время как у людей, не занимающихся спортом, всего в 2,5-3 раза.

При измерении ЧСС при выполнении максимальной нагрузки, а именно во время соревнований у наших испытуемых были зарегистрированы следующие показатели: самые высокие 205 уд/мин – Максим К. и Владимир Ф., Павел Ф. - 202 уд/мин., 190 уд/мин – Сергей Ю. и Роман Т., 185 уд/мин Леонид К. и Сергей Ш.

Полученные результаты представлены на рисунке 4.

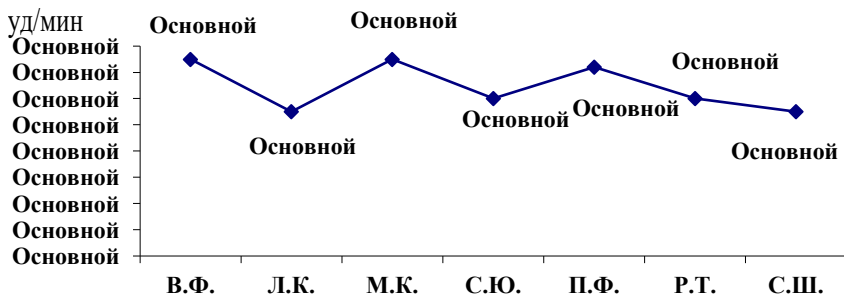


Рис. 4. Показатели ЧСС лыжников-гонщиков при выполнении работы максимальной мощности

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют не только о хорошей подготовке испытуемых лыжников-гонщиков, но и позволяют вывить их специализацию в лыжных гонках.

Так спортсмены, которые могут повышать ЧСС в большее количество раз, имеют неоспоримое преимущество при проявлении скоростных способностей и будут более успешны при преодолении таких лыжных дисциплин, как спринт, также будут иметь существенное преимущество при финишировании.

В то время как спортсмены, способные работать на максимальной ЧСС в пределах 180-190 ударов в минуту, более предрасположены к длительным марафонским дистанциям.

Следующими показателями, которые мы изучили, у наших испытуемых были, проба Генчи и проба Штанге.

Проанализировав полученные результаты, мы увидели, что наибольшую задержку дыхания на входе (проба Генчи) показал Максим К. – 95с, наименьшую Роман Т. – 70с.

Однако все остальные испытуемые спортсмены справились с предложенной нагрузкой и показали результаты выше, описанных в таблице по тестированию (прил. 2).

Результаты тестирования представлены на рисунке 5.

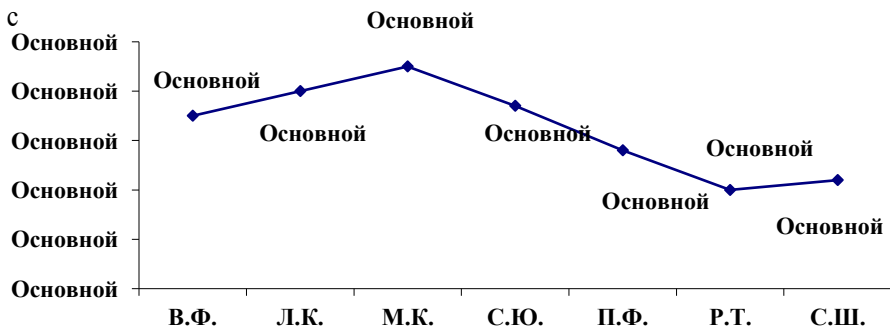


Рис. 5. Показатели пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) у испытуемых лыжников-гонщиков

По результатам тестирования в пробе Штанге (задержка дыхания на вдохе) были получены следующие результаты: Максим К. – 170с, Сергей Ю. – 160с, Леонид К. – 152с, Владимир Ф. – 150с, Павел Ф. – 135с, Роман Т. – 130с, Сергей Ш. – 122с.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что показатели наших испытуемых значительно превышают данные предложенные для тестирования испытуемых при проведении пробы Штанге. Полученные результаты представлены на рисунке 6.

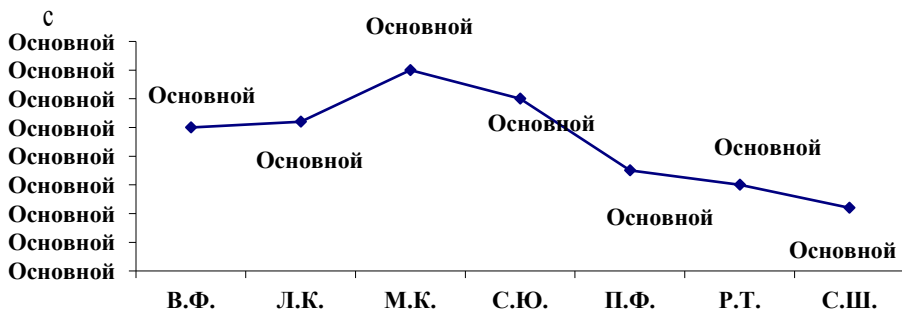


Рис. 6. Показатели Пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) у испытуемых лыжников-гонщиков

Проведенные пробы Штанге и Генчи позволяют оценить дыхательную систему у испытуемых лыжников-гонщиков.



Данные результаты свидетельствуют о взаимосвязи пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) и пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), и позволяют говорить о том, что продолжительность задержки дыхания на выдохе больше у тех спортсменов, которые более длительное время могут задержать дыхание на вдохе.

По результатам нашего исследования можно сделать следующее заключение, что все испытуемые спортсмены очень чувствительны к концентрации углекислоты (CO<sub>2</sub>) в крови. Об этом свидетельствует средний показатель пробы Генчи.

Высокий результат при задержке дыхания на вдохе (проба Штанге) у лыжников-гонщиков, показывает высокую устойчивость к дефициту кислорода, что характерно для занимающихся длительное время видами спорта с циклической направленностью.

В ходе проведения исследования наши испытуемые приняли участие в соревнованиях по лыжным гонкам и лыжероллерам, полученные результаты представлены на рисунке 7.

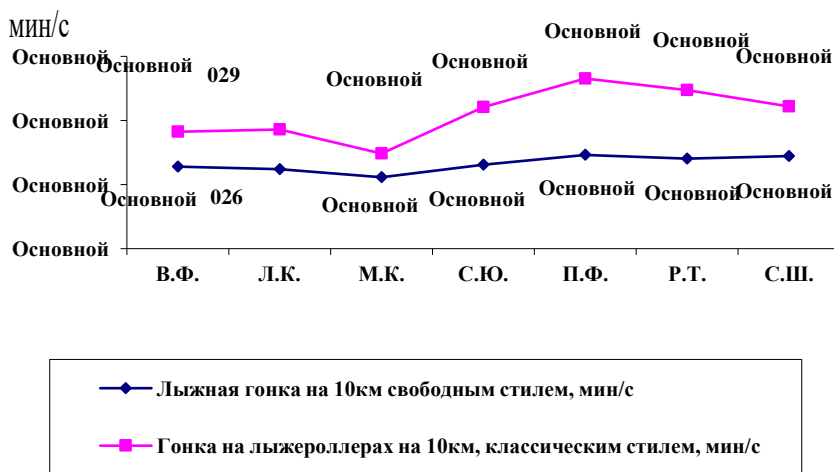


Рис. 7. Результаты лыжников-гонщиков, показанные в официальных соревнованиях

Изучив результаты, показанные нашими испытуемыми в официальных соревнованиях по лыжным гонкам и лыжероллерам, мы сделали следующее заключение, что спортсмены имеющие показатели близкие к значениям модельных характеристик, продемонстрировали и более высокие спортивные результаты.

Так, Максим М. одержал победу, как лыжной гонке на 10 км свободным стилем (25,57 мин), так и в гонке на лыжероллерах классическим (27,42 мин), Владимир Ф. занял 3 место в лыжной гонке (26,41 мин) и 2 место в гонке на лыжероллерах (29,11 мин).

Леонид К. - 2 место в лыжной гонке (26,20 мин) и 3 место (29,30 мин) в гонке на лыжероллерах. Остальные испытуемые показали более низкие результаты по времени, как лыжной гонке, так и в гонке на лыжероллерах.

По результатам исследования можно сделать следующее заключение, что взаимосвязь между функциональными показателями лыжников-гонщиков и показанными ими спортивными результатами является очень сильной, хотя в процессе соревнований на результат может оказать влияние множество факторов. Наличие такой связи свидетельствует о том, что анаэробная производительность влияет на спортивный результат в лыжных гонках.

### **Список источников**

1. Гурская, Л.А. Оценка соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации /Л.А. Гурская// Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 57 - 59.

2. Копс, К.К. Значение и методика подсчёта пульса у лыжников юношеского возраста в процессе тренировки /К.К.Копс. - М.: Физкультура и спорт, 2014.-С. 155- 158.

3. Попов, Д.В. Физиологические факторы, влияющие на работоспособность биатлониста и лыжника /Д.В. Попов, Н.С. Загурский, О.Л. Виноградова// Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.- практ. конф. - Омск: СибГУФК, 2013. - С. 101 - 118.

4. Сиделев, П.А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте /П.А. Сиделев, А.Г. Баталов //Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч. - практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 144 - 148.

5. Физическая работоспособность и уровень функциональной подготовленности лыжников-юниоров на этапах подготовительного периода /А.И. Головачев// Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч. - практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 53 - 56.

# АНАЛИЗ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (2016-2020 Г.): ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Багдасарова Р.А.,  
бакалавр, Факультет социальных наук и массовых коммуникаций  
ФУ при Правительстве РФ, Москва*

*Юрченко А.Л.,  
к.п.н., кафедра «Физическое воспитание»  
ФУ при Правительстве РФ, Москва*

**Аннотация.** В статье представлен анализ реализации государственной политики в сфере финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также ключевых направлений расходования материальных ресурсов и денежных средств на основе официальных источников. Выявлены основные проблемы, влияющие на снижение темпов развития системы физической культуры и спорта в России в экономическом плане. Также предложены потенциальные перспективы совершенствования политики финансирования в области развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**Ключевые слова:** здоровье нации, государственная политика, финансирование физической культуры и спорта, состояние спорта в РФ.

## ANALYSIS OF PUBLIC POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION (2016-2020): FINANCING AND PROSPECTS FOR IMPROVEMENT

*Bagdasarova E.A.,  
Bachelor, Faculty of Social Sciences and Mass Communications,  
FU under the Government of the Russian Federation, Moscow*

*Yurchenko A.L.,  
PhD in Pedagogics, Department «Physical education»,  
FU under the Government of the Russian Federation, Moscow*

**Annotation.** The article presents an analysis of the implementation of the state policy in the field of financing physical culture and sports in the Russian Federation, as well as key areas of spending material resources and money on the basis of official sources.

The main problems affecting the decline in the rate of development of the system of physical culture and sports in Russia in the economic aspect are identified. Potential prospects for improving the financing policy in the field of physical culture and sports development in the Russian Federation are also proposed.

**Keywords:** national health, state policy, financing of physical culture and sports, state of sports in the Russian Federation.

Согласно утверждениям Всемирной организации здравоохранения, главная цель которой – решение глобальных проблем здравоохранения населения всей Земли, здоровье – не только отсутствие болезненных состояний, это ощущение полноценного физического, социального, душевного благополучия [6]. Важно подчеркнуть и то, что способность к благополучной жизни в непрерывно меняющейся внешней среде также является его ключевым элементом. Физическая культура и спорт (ФК и С) являются значительными факторами укрепления здоровья населения любого государства. Развитие физической культуры и спорта также тесно связано с решением смежных проблем в области экологического и транспортного развития, сфере здравоохранения и кадровой подготовки. В связи с этим, основным вопросом является решение проблемы укрепления здоровья граждан, особенно молодого населения, а также постоянное повышение эффективности процесса занятия физической культурой и спортом, которые выделены в качестве стратегических задач Российской Федерации [4, 8, с.443-444, 9].

Государственная политика в области физической культуры и спорта – это один из элементов социальной политики, а также ключевой компонент формирования здоровья нации. В области внутренней политики она направлена на снижение заболеваемости и совершенствование комплексной системы оздоровления населения Российской Федерации, во внешней – на усиление международного образа Российского государства в глазах мирового сообщества, а также воспитание и укрепление патриотизма российского населения как на территории России, так и за ее пределами.

Исследование проблематики финансирования ФК и С в России актуально и значимо ввиду того, что достижение благосостояния каждого гражданина РФ и поддержание социальной стабильности – фундаментальные задачи государственной политики. Ряд законов Российской Федерации закрепляет эти принципы. Чтобы решить указанные задачи и создаётся база для сохранения и совершенствования физического и духовного здоровья населения России.

Среди ключевых целей государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта можно выделить следующие:

1) совершенствование физкультурно-спортивного воспитания населения на основе формирования государственной системы ФК и С;

2) продвижение ФК и С как основного элемента здорового образа жизни, актуального для каждого гражданина РФ;

3) развитие и улучшение системы подготовки в области ФК и С в образовательных учреждениях;

4) постоянная подготовка и усовершенствование подготовки спортсменов в направлении развития спорта высших достижений;

5) развитие российского спорта по организационно-управленческому, научно-методическому, кадровому и антидопинговому направлениям;

6) улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры в субъектах РФ – реализация государственной политики на уровне регионов.

Из этого следует, что решение проблемы финансирования физической культуры и спорта особенно важно в контексте поддержания устойчивого и эффективного общегосударственного и регионального развития [2].

Для определения перспектив развития физической культуры и спорта в Российской Федерации необходимо понимать, что финансовая обеспеченность данной сферы является крайне важным фактором, а следовательно, особое значение необходимо придать источникам финансирования данной отрасли.

Целью исследования является анализ состояния финансирования данной отрасли в 2016-2020 гг. для определения проблем и перспектив их решения в целях достижения целевых показателей и дальнейшего устойчивого развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие ключевые задачи:

1) уточнить источники финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации;

2) определить основные статьи расходования на спорт и физическую культуру;

3) конкретизировать актуальные на текущий момент проблемы финансовой обеспеченности физической культуры и спорта;

4) предложить перспективы решения выявленных проблем.

Для решения поставленной цели и задач исследования авторами использовались следующие методы:

1) классификационный метод – для определения источников формирования средств на развитие физической культуры и спорта в РФ;

2) компаративный метод – для определения основных статей расходования и установления различий в финансировании на ФК и С в РФ;

3) методы математической статистики – для подсчета финансирования физической культуры и спорта по различным направлениям за 2016-2020 гг. и определения проблем развития данной сферы в России.

В Российской Федерации наблюдается тенденция роста финансирования на физическую культуру и спорт из бюджетных средств и увеличения статей расходов на данную отрасль из иных источников. Финансирование исследуемой отрасли в России осуществляется за счет:

1) бюджетных источников (федеральный бюджет, бюджет субъектов РФ, бюджет муниципальных образований);

2) внебюджетных источников (доходы негосударственных физкультурно-оздоровительных комплексов и спортивных организаций, спонсорская поддержка, спортивные лотереи, поступления из внебюджетных фондов содействия развитию ФК и С и др.).

На основе анализа финансирования исследуемой отрасли (рис. 1.) можно заметить, что большая часть средств принадлежит бюджетным источникам [5].



*Источник: составлен авторами по материалам исследования*

Рисунок 1 – Источники финансирования ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 гг.»

Нами были уточнены основные статьи расходов на физическую культуру и спорт в Российской Федерации в табл. 1 на основе предоставленных Министерством спорта РФ данных на официальном сайте (Сводные отчеты по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2016-2020 гг.). Из представленных данных вытекает рост расходования по большинству статей с 2016 г. по 2019 г.

Однако, в 2020 г., по сравнению с 2019 г., расходы были сокращены. В 2020 г. расходование возросло лишь по двум направлениям – капитальному ремонту спортооружений и инвестициям на реконструкцию и строительство спортивных сооружений. Очевидно, что основной поток материальных ресурсов в 2020 г. был направлен на инфраструктурные улучшения. Кроме того, квалифицированные кадры – ключевой фактор прогрессивного развития спортивной отрасли в любом государстве. Именно поэтому наибольшее количество средств было выделено на заработную плату работников физической культуры и спорта за весь выбранный период [3].

Таблица 1 – Основные направления расходов на ФК и С  
в период 2016-2020 гг.

№ п/п	Статьи расходов	Израсходовано в 2016 г. (тыс. руб.)	Израсходовано в 2017 г. (тыс. руб.)	Израсходовано в 2018 г. (тыс. руб.)	Израсходовано в 2019 г. (тыс. руб.)	Израсходовано в 2020 г. (тыс. руб.)
1	Проведение спортивных мероприятий	40 741 839,6	48 006 992,9	49 614 759,7	53 901 762,1	38 441 903,5
2	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря	17 512 589,7	17 274 596,5	17 211 009,8	36 842 426,7	30 404 569,9
3	Капитальный ремонт спортооружений	11 944 035,1	9 793 643,5	12 655 434,7	65 815 097,5	71 761 023,3
4	Инвестиции на реконструкцию и строительство спортивных сооружений	36 623 379,4	60 966 643,0	60 962 309,6	65 072 097,2	152 695 430,8
5	Заработная плата работников физической культуры и спорта	17 409 578,4	262 761 908,8	182 496 044,4	370 874 361,1	345 381 876,0
6	Содержание спортивных сооружений	32 300 157,3	47 714 837,7	35 422 024,0	74 128 856,7	72 554 403,9
7	Другие	48 260 801,	75 929 735,7	57 831 875,7	81 278 251,1	98 744 198,3

*Источник: составлена авторами на основе данных официального сайта Министерства спорта РФ и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.»*

Для реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.» был сформирован план перечня мероприятий, содержание и размеры предоставляемых средств на который указаны в табл. 2 по четырем основным направлениям [7].

Таблица 2 – Выделение средств на развитие ФК и С в 2018-2020 гг.

№ п/п	Направления расходов	2018 г. (млн. руб.)	2019 г. (млн. руб.)	2020 г. (млн. руб.)
1	Совершенствование условий для развития массового спорта	3450	6300	5700
2	Совершенствование условий для развития спорта высших достижений	694,8	637,5	1308,7
3	Создание условий для формирования молодежного спортивного резерва	2725,6	2725	1246,62
4	Общепрограммные мероприятия	109	104	102,8

*Источник: составлена авторами на основе данных официального сайта Министерства спорта РФ и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (Сводные отчеты по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2016-2020 гг.*

Исходя из данных табл. 2 так же видно, что в 2020 г. не прослеживается тенденция роста объема выделенных средств. Финансирование увеличено, по сравнению с 2019 г., лишь в области совершенствования условий для развития спорта высших достижений, в то время как финансирование массового спорта и общепрограммных мероприятий сокращено. Это связано с тем, что по данным двум направлениям финансирование в 2019 г. было увеличено почти в 2 раза, в сравнении с 2018 г. Финансы, вложенные в 2019 г., служат базой для развития этих направлений уже в 2020 г.



Необходимо также учитывать и тот факт, что Россия по форме государственного устройства является федерацией. Согласно ст. 72 Конституции РФ общие вопросы ФК и С являются предметом совместного ведения РФ и ее субъектов. Тем самым, это означает, что развитие физической культуры и спорта реализуется на двух уровнях – как на федеральном, так и на региональном. Регионы РФ, опираясь на общедоказательные стандарты, ориентированы на решение задач в области физкультурно-спортивной политики с учетом специфических черт развития того или иного субъекта.

В качестве примера рассмотрим Государственную программу (ГП) «Развитие физической культуры и спорта в Новосибирской области» и объемы ее финансирования для уточнения общих тенденций. В паспорте программы декларируются следующие объемы финансирования данной сферы на период с 2015 по 2024 гг. по прогнозным данным [1].

Таблица 3 – Источники и объемы финансирования ФК и С в Новосибирской области 2015-2021 гг. за счет бюджетов всех уровней

<b>Источники</b>	<b>Объем финансирования</b>
Общий объем финансирования за счет средств областного бюджета	39 536 194,3 тыс. руб.
Общий объем финансирования за счет средств федерального бюджета	8 593 046,0 тыс. руб.
Объем финансирования из бюджетов муниципальных образований на условиях софинансирования	257 156,0 тыс. руб.
Объем финансирования из внебюджетных источников по прогнозным данным	450 381,4 тыс. руб.
<b>Общий прогнозируемый объем финансирования за счет бюджетов всех уровней</b>	<b>48 838 457,7 тыс. руб.</b>

*Источник: составлена авторами на основе данных Государственной программы Новосибирской области «Развитие физической культуры и спорта в Новосибирской области»*

Так, на основе анализа данных об объемах финансирования, представленных в табл. 3., можно проследить общую тенденцию: подавляющее число денежных средств и на региональном уровне приходится на бюджетные источники, в то время как внебюджетные источники составляют меньшинство. Кроме того, в ГП прогнозируется объем финансирования из областного и федерального бюджетов, бюджетов муниципальных образований на весь период реализации программы – 2015–2024 гг. В то же время, прогнозирование объема средств, направленных на развитие данной области, из внебюджетных источников ограничивается 2016–2019 гг.

В программе также отмечается, что нехватка бюджетных ресурсов и вследствие этого недостаточность финансирования ФК и С из средств бюджетов бюджетной системы РФ являются основными финансовыми рисками. Именно поэтому так важны внебюджетные источники финансирования для поддержания должного развития физической культуры и спорта как на уровне субъектов РФ, так и на уровне федерации.

Основываясь на данных за 2016-2020 гг., можно заметить, что финансирование развития физической культуры и спорта в РФ имеет устойчивую положительную динамику. Более того, в РФ наблюдается тенденция роста заинтересованности данной отраслью государственных органов власти и руководящих лиц государства. Но, несмотря на это, интерес и вклад частного сектора незначителен, несмотря на то что сочетание государственного регулирования и саморегулирования является одним из основных принципов реализации государственной политики в области физической культуры и спорта. В связи с этим, важно подчеркнуть и то, что одним из способов привлечения средств извне может являться популяризация спорта и активного образа жизни.

Ярким примером популяризации спорта и привлечения средств из внешних источников является Чемпионат мира по футболу FIFA-2018. Чемпионат мира по футболу, который прошел летом 2018 года в Российской Федерации, был признан Советом Международной федерации футбола (ФИФА) лучшим в истории проведения подобных мероприятий. Такие события способствуют развитию спортивной инфраструктуры и привлечению средств частного сектора в данную отрасль (привлечение средств спонсоров, активное внимание болельщиков и мотивация молодого поколения к достижению успехов своих кумиров – запись в частные футбольные школы и т.д.).

Заметим, что лишь объединив все доступные источники финансирования, можно достичь успеха в функционировании комплексной системы физической культуры и спорта в нашей стране и надеяться на эффективные перспективы развития данной отрасли в РФ. Так, Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года, одобренная в ноябре 2020 года, развивает положения предыдущей Стратегии [6].

Одной из основных ценностей в сфере физической культуры и спорта провозглашается принцип партнерства – учета интересов всех субъектов спортивной деятельности – государства и регионов, бизнеса и общества, работников и работодателей, то есть политика в области развития ФК и С требует полноценного сотрудничества, направленного на устойчивое развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **Список источников**

1. Государственная программа Новосибирской области «Развитие физической культуры и спорта в Новосибирской области» [Электронный ресурс] // URL: <https://docs.cntd.ru/document/465710310> (дата обращения: 13.10.2021).

2. Иванова Л.А., Минасян Д.С., Казакова О.А., Махова Е.В. Государственная политика финансирования физической культуры и спорта в России // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2018. № 2 (7). С. 62-65.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс] // URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 20.05.2021).

4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс] // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/) (дата обращения: 03.10.2021).

5. Савельева О.В., Анисимова А.В. Финансирование физической культуры и спорта РФ 2016-2020 годы // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2019. № 2 (9). С. 88-92.

6. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] // URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 03.10.2021).

7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс] // URL: <https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/> (дата обращения: 03.10.2021).

8. Юрченко А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) // *Бизнес. Образование. Право*. 2018. № 3 (44). С. 442-448. DOI:10.25683/VOLBI.2018.44.369.

9. Юрченко А.Л., Савенко П.Н. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / «Актуальные проблемы правового развития спортивных отношений». Изд-во: «Уральская академия» // Сборник материалов XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021. Челябинск, 2021. С. 251-255.

# МОНИТОРИНГ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЧАТ-БОТ ТЕХНОЛОГИЙ

*Шарикова Е.А.,*

*бакалавр, факультет Экономики и бизнеса  
ФУ при Правительстве РФ, Москва*

*Юрченко А.Л.,*

*к.п.н., кафедра «Физическое воспитание»  
ФУ при Правительстве РФ, Москва*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности взаимодействия и взаимозависимости современной молодежи мегаполиса и контента социальных сетей в периоды ограничения физической активности. Авторами произведена оценка влияния потребляемого контента социальных сетей на психофизическое состояние молодых людей. Проведен социологический опрос более 100 учащихся вузов об их психофизическом состоянии и влиянии внешних и внутренних факторов на его динамику. Определена платформа и инструменты для стабилизации психического и физического состояния с пользователями, участвовавшими в проекте. Спроектирован и запущен в эксплуатацию чат-бот, разработан и загружен распространяемый контент. Произведено исследование взаимодействия пользователей с чат-ботом. Установлено положительное влияние на психофизическое состояние участников эксперимента.

**Ключевые слова:** чат-бот, социальные сети, психологическое состояние, физическое состояние, пользователь сети, психическое здоровье, особенности взаимодействия.

## MONITORING AND STABILIZATION OF THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF SOCIAL NETWORK MEMBERS USING CHAT-BOT TECHNOLOGIES

*Sharikova E.A.,*

*Bachelor, Faculty of Economics and Business,  
FU under the Government of the Russian Federation, Moscow*

*Yurchenko A.L.,*

*PhD in Pedagogics, Department «Physical education»  
FU under the Government of the Russian Federation, Moscow*

**Annotation.** The article discusses the features of the interaction and interdependence of modern youth of the metropolis and the content of social networks. The authors have been an assessment of the impact of the consumed content of social networks on the psychophysical state of young people. A sociological survey has been carried out by more than 100 students of universities about their psychophysical state and the influence of external and internal factors on its dynamics. The platform and tools are defined to stabilize mental and physical condition with users who participated in the project. Designed and commissioned chat bots, developed and uploaded content. A study of user interaction with chat bot was performed. A positive impact on the psychophysical state of the experiment participants has been established.

**Keywords:** Chat Bot, social networks, psychological condition, physical condition, network user, mental health, interaction features.

Под влиянием ритма жизни мегаполиса, высокого уровня стресса и давления внешних раздражителей психическое и физическое здоровье молодых людей сегодня имеет отрицательную динамику. В сочетании с детскими травмами или ранее перенесенными заболеваниями это крайне негативно сказывается на их физическом состоянии и работоспособности, что, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на производительность труда отдельного сотрудника и экономику страны в целом [3, с.41-42, 6, 9, с. 442-443, 9, 10].

Целью проведенного исследования являлось обоснование и разработка чат-бота, который способствует стабилизации и улучшению психического и физического состояния молодежной аудитории.

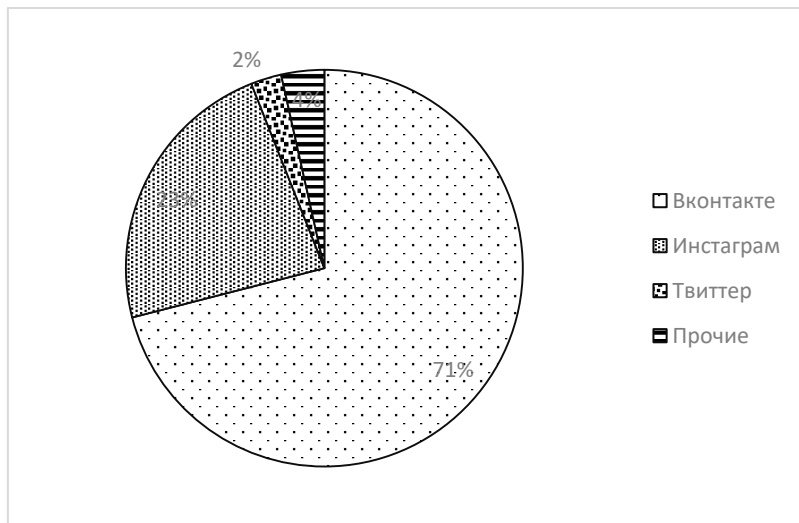
Цель работы определила следующие задачи:

- исследовать текущее психологическое состояние молодых людей;
- изучить особенности взаимодействия молодежи с социальными сетями и контентом;
- создать чат-бот в наиболее актуальной для респондентов социальной сети и провести его апробацию и запуск;
- проанализировать его влияние на психолого-физическое состояние пользователей.

Для решения поставленной цели и задач проекта использовались следующие общенаучные методы:

- анализ – изучение особенностей взаимодействия контрольной группы с социальными сетями и контентом;
- интервьюирование – опрос респондентов для сбора информации;
- синтез – соединение полученных данных для создания продукта;
- эксперимент – запуск чат-бота и контроль за его использованием;
- статистическая обработка данных – интерпретированы результаты эксперимента по запуску и эксплуатации чат-бота;

В начале исследования авторами решена задача по определению платформы проведения эксперимента и ведения основных коммуникаций с испытуемыми, а также для дальнейшей реализации чат-бота [1, 2, 4, с. 17-18, 11]. В конкретном случае была определена социальная сеть «В контакте», поскольку, по результатам опроса, проведенного авторами и отраженных на рис. 1, целевая аудитория проводит именно в данной социальной сети большую часть свободного времени, в среднем от 2-х до 3-х часов в день.



*Источник: данные получены авторами по результатам опросов респондентов*

Рисунок 1 - Частота использования социальных сетей респондентами

Кроме определения и оценки частоты использования, затрат пользовательского времени, избранная социальная сеть позволяет распространять все типы контента: визуальный, текстовый и аудио. В данном случае, в работе чат-бота используются текстовый и визуальный типы контента, как наиболее воспринимаемые целевой аудиторией, по результатам опроса, а также по результатам исследования Д.В. Подобиной и др. [7,8].

Следующее исследование, которое было спланировано и произведено авторским коллективом – это исследование исходного состояния испытуемых-пользователей, т.е. входной контроль. Входное тестирование – это первый этап взаимодействия с чат-ботом, прохождение которого обязательно для каждого нового пользователя.

В результате проведения входного тестирования установлено, что значительная часть респондентов определила свое текущее психоэмоциональное состояние как неудовлетворительное, выразила желание в получении помощи для его нормализации.

На этапе входного контроля чат-бот собирает информацию о пользователе, разделенную на четыре блока:

- первичный анализ эмоционального состояния.

Состоит из 14-ти вопросов открытого и закрытого типа, затрагивающих текущее эмоциональное состояние пользователя. В данном блоке собирается информация о субъективном самочувствии пользователя, возможных причинах такого самочувствия, его действиях и отношении к текущей ситуации. Позволяет сформировать первоначальное понимание о ежедневном эмоциональном состоянии человека.

- детализированный анализ эмоционального самочувствия.

Состоит из 3-х вопросов открытого и закрытого типа. В блоке собирается более личная информация о пользователе, например, информация о травмирующих событиях, которые происходили в прошлом. Послужил основой для анализа глубинных причин неудовлетворительного самочувствия человека.

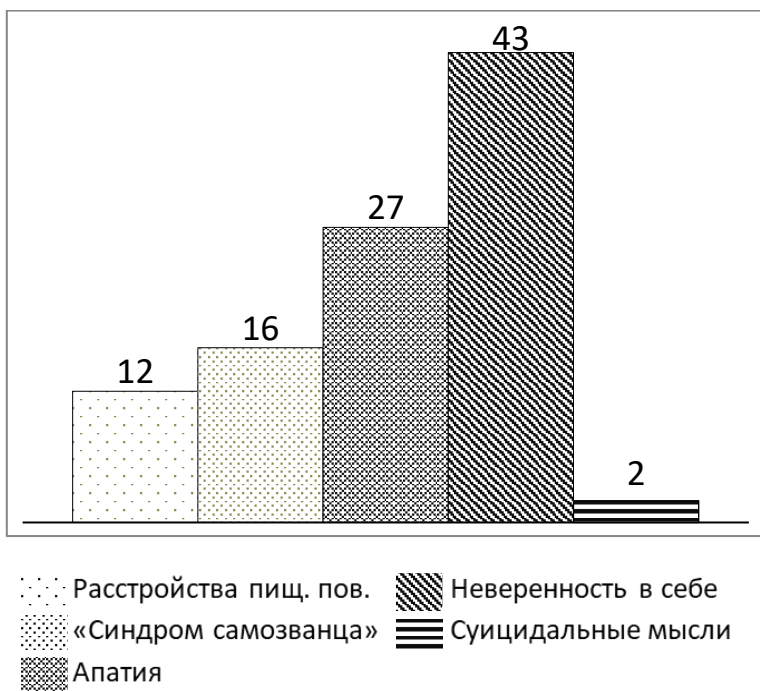
- семья, друзья и ближайшее окружение, взаимоотношения.

Состоит из 4-х вопросов закрытого типа. В блоке собирается информация об отношениях пользователя с семьей, друзьями и партнером. Он нужен для выявления потенциальных триггеров неудовлетворительного эмоционального состояния.

- личные предпочтения;

Состоит всего из 2-х вопросов закрытого типа. В блоке собирается обратная связь от пользователя. Необходим для того, чтобы добиться максимальной степени персонализации контента, что позволит повысить эффективность работы с пользователем. Поскольку на данном этапе не использовался искусственный интеллект или технологии машинного обучения, для настройки контента необходимо проводить «ручную» аналитику.

Главные проблемы, выделенные респондентами, – неуверенность в себе (43% от общего числа опрошенных) и синдром самозванца (27% от общего числа опрошенных), см. рис. 2.



*Источник: данные получены авторами по результатам опросов респондентов.*

Рисунок 2 – Основные психологические проблемы респондентов, в %.

Текущие периодические исследования – второй источник информации о динамике пользователя. Состоит из одного блока, в котором собирается информация о прогрессе состояния пользователя. В нем анализируется общая удовлетворенность человека своим эмоциональным состоянием и комфорт работы с чат-ботом. Это еженедельное исследование позволяет не только отслеживать динамику пользователя, но и корректировать работу бота на основе личных предпочтений пользователя.

Полученные результаты стали основой для проекта и реализации чат-бота. Представляем Customer Journey Map (CJM) пользователя бота. Пользователь запускает бота и знакомится с ним, проходит входной контроль психологического состояния, результаты которого будут использоваться для анализа дальнейшей динамики, примеры изображены на рис. 3.

Описание взаимодействия пользователя и чат-бота.





Рисунок 3 – Первичный интерфейс чат-бота и ознакомление с функционалом

### 1. Начало работы с чат-ботом и ознакомление с функционалом.

Для начала работы пользователю необходимо зарегистрироваться в социальной сети «В контакте» и написать в личные сообщения группы команду к началу работы. Этой командой могут быть слова, которые в ежедневной речи используются для приветствия: «Привет», «Добрый день», «Добрый вечер» и т.д. При этом бот понимает различный регистр букв, ошибки в правописании и склонениях слов.

После «вызова» чат-бота пользователю необходимо пройти входное тестирование, которое доступно по ссылке. Опрос проводится на платформе Google Forms, выбранной из-за простоты ее интерфейса и удобства последующей работы с собранными данными.

### 2. Функции «Напоминание» и «Трекинг»

Следующий шаг – вызов одной из двух возможных функций: «Напоминание» или «Трекинг», изображены на рис. 4.

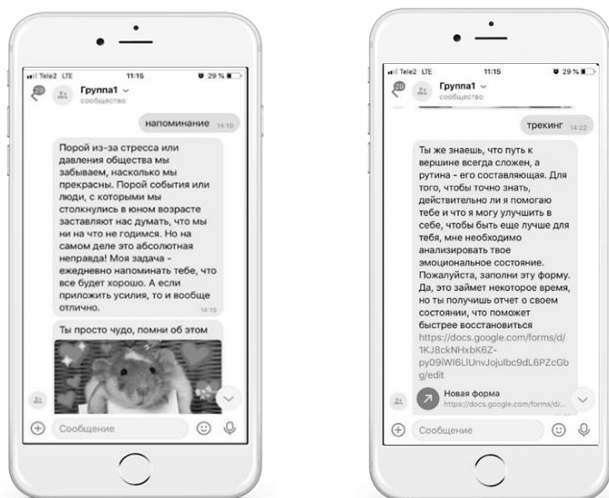


Рисунок 4 – Примеры реализации функций напоминания и трекинга

Механизм работы «Напоминаний» достаточно прост: чат-бот регулярно направляет пользователю сообщение, которое напоминает ему о его личностной ценности, помогая человеку получать положительные эмоции от взаимодействия с контентом.

Функция «Трекинг» требует от пользователя чуть большей вовлеченности: через определенный промежуток времени человек регулярно проходит опрос, позволяющий отследить динамику изменения его психофизического состояния, что позволяет оценивать произошедшие изменения, а также предоставляет данные для более глубокой аналитики и дальнейшей корректировки работы бота.

Уникальность и оригинальность чат-бота заключается в высоком уровне персонализации, понятном и простом интерфейсе, его ненавязчивости, удобстве использования и регулярности, которые, в свою очередь, гарантируются привязкой к социальной сети «В контакте», как к платформе реализации, выделяют эту разработку среди аналогичных.

После знакомства с пользователем бот начнет реализовывать свои функции: напоминания – распространение контента, направленного на поддержание и улучшение состояния пользователя и трекинг – регулярный сбор информации о состоянии пользователей. Следует отметить, что для улучшения «user experiences», пользовательского опыта и облегчения взаимодействия с чат-ботом, был использован образ персонажа-компаньона.

По завершении всех процедур экспериментального исследования удалось достичь следующих результатов: соотношение пользователей, удовлетворенных своим состоянием, существенно изменилось (с 10% участников эксперимента в начале эксперимента до 90% - по его завершении). Большинство респондентов (более 70%) отметило положительный эффект от использования экспериментальной разработки.

По нашим прогнозам, представленная разработка имеет перспективы развития, потому что рынок аналогичных продуктов еще не переполнен. Однако следует помнить, что главная задача данной разработки – не предпринимательские достижения, а оказание фактической помощи реальным людям. Для совершенствования экспериментальной разработки необходимо выполнить следующие шаги:

1) расширить функционал чат-бота; Расширение функционала – необходимый этап не только для поддержания конкурентоспособности, но и для обеспечения полноценной поддержки будущих пользователей. Следующие версии должны поддерживать гораздо больше функций. Например, возможность поиска контактов квалифицированных специалистов, содержать расширенную базу знаний и команд, необходимых для обеспечения наилучшего пользовательского опыта.

2) протестировать MVP нового функционала на большем количестве пользователей; Безусловно, перед релизом любой продукт и нуждается в тесте. Большое количество пользователей, прошедших этапы А/А и А/В тестирований, обеспечат разработчика достоверной информации о преимуществах и слабых сторонах продукта. Более того, для проведения дальнейших исследований, необходимо добиться репрезентативности выборки пользователей, что невозможно при небольшом количестве пользователей, участвующих в тесте чат-бота.

3) пройти сертификацию разработки; Следующий обязательный этап – прохождение сертификации. Поскольку контент, распространяемый чат-ботом, напрямую затрагивает вопросы психологии личности и ее благосостояния в целом, необходимо убедиться, что разработка не принесет вреда пользователям, а, наоборот, поможет облегчить кризисное состояние или даже выйти из него.

4) произвести официальный релиз полностью завершеного чат-бота; Последний шаг – официальный релиз разработки в социальных сетях. К этому моменту чат-бот уже должен быть протестирован и полностью готов к работе, активно помогая пользователям нормализовать их психофизическое состояние.



QR код для проведения входного тестирования



QR код для проведения текущего контроля



QR код для участия в экспериментальной группе в сети «В контакте»

Рисунок 5 – Образцы кодов для организации работы пользователя с продуктом

Подводя итоги произведенных исследований, следует отметить, что были изучены особенности взаимодействия молодых людей с социальными сетями. На основе анализа определена платформа для реализации чат-бота и оптимальный тип контента. Разработан и протестирован чат-бот. Проведен анализ динамики психологического состояния участников эксперимента. Определены будущие перспективы развития проекта. По предложенным QR кодам на рис. 5 все желающие смогут последовательно ознакомиться со всеми основными этапами работы с экспериментальной версией чат-бота. Для этого необходимо их отсканировать и действовать в соответствии с предлагаемым алгоритмом.

#### **Список источников**

1. Акулич М. Чат-боты и маркетинг // М. Акулич; - М.: Изд-во «Ridero», 2021, 160 с.
2. Гераськов С. Доступный чат-бот. // С. Гераськов; - М.: Изд-во ун-та «Синергия», 2020, - 91 с.
3. Жигарёва О.Г. (с соавт.) / О.Г. Жигарёва, А.Л. Юрченко, С.В. Скрыгин, М.В. Горячева. Портрет пользователя мобильными приложениями и гаджетами-счетчиками физической активности. Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 40-42.
4. Кузнецов В.В. Перспективы развития и использования чат-ботов в образовании / В.В. Кузнецов // Успехи современной науки, Белгород, 2016. – Т.8. – №12. – С. 16–19.
5. Матвеева Н.Ю., Золотарюк А.В. Технологии создания и применения чат-ботов // Научные записки молодых исследователей. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-sozdaniya-i-primeneniya-chat-botov> (дата обращения: 22.09.2021).

6. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет. // В.Ю. Меновщиков: - М.: Изд-во МАСО, 2007. - 178 с.

7. Подобина Д.В. Особенности восприятия визуального контента в молодежном медиапроекте // Знак: проблемное поле медиаобразования. 2017. №4 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vospriyatiya-vizualnogo-kontenta-v-molodezhnom-mediaproekte> (дата обращения: 01.10.2021).

8. Шахова И.А. Социальные сети. // Учебное пособие /сост. И.А. Шахова. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015, - 121 с.

9. Юрченко А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А.Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 3 (44). С. 442–448. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

10. Юрченко А.Л., Савенко П.Н. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / «Актуальные проблемы правового развития спортивных отношений». Изд-во: «Уральская академия» // Сборник материалов XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021. Челябинск, 2021. С. 251-255.

11. Firth, Joseph & Torous, John & Stubbs, Brendon & Firth, Josh & Steiner, Genevieve & Smith, Lee & Alvarez-Jimenez, Mario & Gleeson, John & Vancampfort, Davy & Armitage, Christopher & Sarris, Jerome. The «online brain»: how the Internet may be changing our cognition. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA). (2019). p. 119-129. 10.1002/wps.20617. (дата обращения: 03.10.2021).

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИЙ ИНДУСТРИИ СПОРТА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ФИНАНСОВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

*Михайлова Е.А.,  
бакалавр, Факультет экономики и бизнеса  
ФУ при Правительстве РФ, Москва*  
*Юрченко А.Л.,  
к.п.н., кафедра «Физическое воспитание»  
ФУ при Правительстве РФ, Москва*

**Аннотация.** Предпринимательство индустрии физической культуры и спорта в России на данный момент находится на начальной стадии своего развития. Проведенное аналитическое исследование состояния спортивных организаций посвящено созданию новых механизмов функционирования предпринимательства в них. С помощью методов экономического и статистического анализа выявлены общемировые и отечественные тенденции развития предпринимательских структур, обоснованы пути перехода спортивных организаций к моделям самокупаемости, создания информационно-пропагандистской системы и единого механизма взаимодействия частных спортивных организаций с государством, поддержки социального предпринимательства.

**Ключевые слова:** индустрия спорта, предпринимательская деятельность, спортивные организации, услуги физической культуры и спорта, коммерческий сектор.

## **DETERMINATION OF PRINCIPLES OF ENTREPRENEURIAL ACTIVITIES OF THE ORGANIZATIONS OF THE SPORT INDUSTRY TO ACHIEVE POSITIVE FINANCIAL RESULTS**

**Mikhailova E.A.,**

*Bachelor, Faculty of Economics and Business,  
FU under the Government of the Russian Federation, Moscow*

**Yurchenko A.L.,**

*PhD in Pedagogics, Department «Physical education»  
FU under the Government of the Russian Federation, Moscow*

**Annotation.** Entrepreneurship of the physical culture and sports industry in Russia is currently at the initial stage of its development. The conducted analytical study of the state of sports organizations is devoted to the creation of new mechanisms for the functioning of entrepreneurship in them. Using the methods of economic and statistical analysis, global and domestic trends in the development of entrepreneurial structures have been identified, ways have been substantiated for the transition of sports organizations to self-sufficiency models, the creation of an information and propaganda system and a single mechanism for the interaction of private sports organizations with the state, and support for social entrepreneurship.

**Keywords:** industry of sport, entrepreneurial activity, sports organizations, physical culture and sports services, commercial sector.

Активизация предпринимательской деятельности в индустрии спорта, под которой понимается самостоятельная, осуществляемая на свой риск, направленная на систематическое получение прибыли от выполнения работ или оказания физкультурно-оздоровительных услуг очень актуализировалась в последний год [2,11].

Предпринимательство в данной индустрии в России начало свое существование после распада СССР и имеет меньший опыт по сравнению со странами Запада. На данный момент в России существует неготовность населения к ведению предпринимательской деятельности в индустрии физической культуры и спорта, вызванная недостатком знаний и навыков управления, которые позволят создавать частные спортивные организации и прогнозировать спрос потребителей спортивных услуг.

Цель исследования: разработать концептуальные принципы по совершенствованию предпринимательской деятельности в области индустрии спорта в России.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие ключевые задачи:

- 1) определить особенности предпринимательской деятельности в исследуемой спортивной отрасли;

- 2) выявить главные причины, влияющие на функционирование коммерческой спортивной отрасли.

- 3) составить рекомендации по совершенствованию механизма функционирования предпринимательства в индустрии физической культуры и спорта.

Для решения поставленной цели и задач исследования авторами использовались следующие методы:

- 1) метод научной абстракции – рассмотрена спортивная отрасль в рамках частного коммерческого сектора;

- 2) функциональный анализ – выявлена зависимость предельного веса убыточных и прибыльных организаций от сальдированного финансового результата;

- 3) позитивный анализ – дан прогноз развития рынка спортивных услуг в результате применения разработанных рекомендаций;

- 4) метод контент-анализа – проанализированы содержания документов и выявлены факты и тенденции развития услуг физической культуры и спорта, отраженных в этих документах.

Структура услуг физической культуры и спорта состоит из 4 постоянно развивающихся сектора: государственный, общественный, смешанный и частный (коммерческий) [5,6].

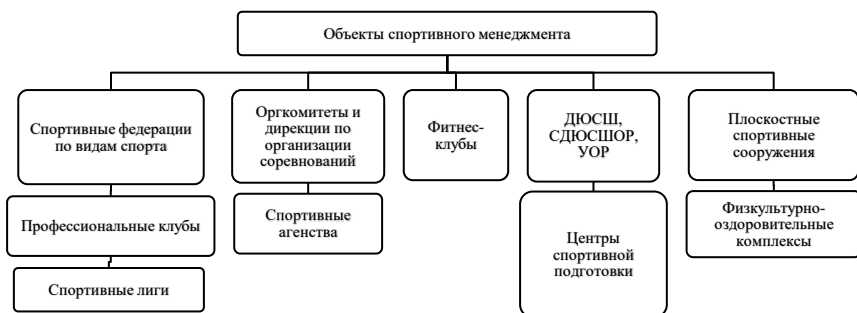
В рамках государственного сектора разрабатываются программы развития индустрии на всех уровнях ее функционирования [10].

Стратегическими задачами спортивной отрасли в России являются увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, создание новых организаций и отдельных объектов физической культуры и спорта, что создаст необходимые для всех граждан условия для занятия спортом и сформирует мотивацию граждан к здоровому образу жизни [9]. Таким образом, государство создает реальный спрос потребителей на рынке индустрии спорта, а развитие малых и средних предприятий в спортивной экономике формирует возможности вовлечения населения в здоровый образ жизни.

Некоммерческие организации сектора физической культуры и спорта характеризуются выполнением социально значимых функций, отсутствием цели извлечения прибыли, высокой степенью поддержки от государства. Они относятся к смешанно-общественному сектору и их развитие способствует доступности населения к физкультурно-спортивным услугам, удовлетворению гарантированных государством потребностей [6].

Профессиональный спорт развивается в рамках частного коммерческого сектора, где должны учитываться законы рынка, что находит свое отражение в хозяйственном механизме функционирования и формирования управленческих отношений. Государство в частном коммерческом секторе законодательно регулирует рынок услуг физической культуры и спорта.

Организации физической культуры и спорта являются или коммерческими, или некоммерческими. Они участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, создают условия для укрепления здоровья, содействуют достижению высоких спортивных достижений [10]. В российской индустрии спорта работают различные спортивные организации, которые представляют собой объекты спортивного менеджмента (рис. 1).



*Источник: составлен авторами по результатам исследования*

Рисунок 1 – Совокупность объектов спортивного менеджмента



В 2019 году количество организаций здравоохранения и социальных услуг, а также организаций, деятельность которых осуществляется в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений составило более 150 тыс. единиц. Таблица 1 показывает негативную динамику численности организаций названного профиля за исследуемый трехлетний период.

Таблица 1 – Динамика численности организаций в 2018/20 гг.  
по видам экономической деятельности

<b>Организации по видам экономической деятельности</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
Деятельность в области здравоохранения и социальных услуг, тыс.	83,0	82,5	82,7
Деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений, тыс.	77,7	75,8	74,6
<b>Итого</b>	<b>160,7</b>	<b>158,3</b>	<b>157,3</b>

*Источник: составлена авторами по материалам исследования*

Финансовые результаты и эффективность деятельности организаций показывают снижение удельного веса прибыльных и увеличение убыточных организаций. В 2020 году происходит резкий положительный скачок сальдированного финансового результата (табл. 2).

Таблица 2 – Финансовые результаты эффективности деятельности спортивных организаций

<b>Финансовые показатели</b>	<b>Деятельность в области здравоохранения и социальных услуг</b>		<b>Деятельности в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений</b>	
	2019	2020	2019	2020
Удельный вес прибыльных организаций, %	69,1	61,8	62,7	55,0
Удельный вес убыточных организаций, %	30,9	38,2	37,3	45,0
Сальдированный финансовый результат, млн руб.	23838	36214	15013	27329

*Источник: составлена авторами по материалам исследования*

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что малые и средние коммерческие организации в сфере физической культуры и спорта не справляются с требованиями рынка и вынуждены прекращать свою деятельность. Данный факт объясняется возможными рисками. В соответствии с ними предпринимательская деятельность индустрии физической культуры и спорта разделена на следующие виды:

1) безрисковая – потери маловероятны, что дает возможность получить рассчитываемую прибыль;

2) допустимого риска – потери меньше ожидаемой прибыли. Предприятие может закрыть все потери и рассчитывать на чистую прибыль;

3) критического риска – потери больше величины ожидаемой прибыли, выручка отрицательная;

4) катастрофического риска – потери значительно превосходят уровень ожидаемой прибыли, что часто приводит к банкротству и дальнейшему закрытию предприятия [1,3].

Предпринимательский риск обуславливает причины, которые сдерживают развитие организаций индустрии физической культуры и спорта (рис. 2).

Одной из самых значимых проблем является недостаток во многих структурах спортивного маркетинга, который позволит решить вопрос повышения эффективности спортивной отрасли.

Существует три направления спортивного маркетинга:

1. Маркетинг спорта, целью которого является создание предложений, приносящих выгоду от их реализации;

2. Маркетинг через спорт, представляющий связь спорта с поступающими от спонсоров ресурсами;

3. Массовый спортивный маркетинг – продвижение здорового образа жизни [6].

Прогнозирование и развитие индустрии спорта становится возможным, если учитывать долгосрочные тенденции, существующие в мире:

Географическое расширение мирового спорта ознаменовало его всемирную глобализацию, из-за чего повышается его инвестиционная и коммерческая привлекательность.

Ежегодный рост спортивных мероприятий способствует конфликту интересов организаторов мероприятий, имеющих основной доход от проведения спортивных событий, начинает проявляться недобросовестная конкуренция.

Усиливается влияние коммерциализации на спортивную отрасль, в результате чего появляются новые форматы проведения спортивных соревнований, новые виды спорта, которые необходимо развивать.



*Источник: составлен авторами по материалам исследования*

Рисунок 2 – Факторы, влияющие на функционирование бизнеса (средний балл по 5-ти балльной шкале, где 1 – однозначно не оказывает, 5 – однозначно оказывает).

Учитывая современную ситуацию в мире, связанную с ускоренным внедрением цифровизации во все сферы общественной жизни, организации физической культуры и спорта переходят на онлайн формат.

При разработке и формировании принципов совершенствования отрасли необходимо также учитывать условия, которые складываются в современной экономической и политической ситуации в стране.

Сложившаяся за последний год экономическая ситуация в России непосредственно оказывает влияние на развитие предпринимательства в исследуемой индустрии. Несмотря на определенные денежные вливания, государство не в состоянии обеспечить достаточным финансированием исследуемую отрасль. Данную проблему возможно решить путем снижения зависимости частных физкультурно-спортивных организаций от бюджетного финансирования в сторону применения новых инструментов маркетинга, позволяющих перейти спортивным организациям на позицию самокупаемости.

Спортивные организации помимо экономических осуществляют социальные функции – реализуют потребности общества [3,5]. Эффективность их выполнения оказывает прямое влияние на эффективность деятельности организаций, что необходимо учитывать предпринимателям.

Доступность к спортивным объектам потребителей услуг физической культуры и спорта в значительной степени определяет спрос на данном рынке [4,5]. Поэтому необходимо формирование конкурентной среды путем поощрения реализации предпринимательских инициатив со стороны государства, что способствует развитию существующих физкультурно-спортивных организаций, а также поддерживает инициативы молодых предпринимателей.

На данный момент на государственных Интернет-ресурсах нет прямых ссылок на частные спортивные учреждения, это влияет на информационную осведомленность потребителей спортивных услуг. Создание информационно-пропагандистской системы на таких сайтах позволит увеличить прибыль предпринимателей за счет возрастающего числа посетителей.

Необходимо создание единого механизма взаимодействия государства с коммерческими физкультурно-спортивными организациями, что позволит обеспечить взаимодействие с государством на основе долгосрочного соглашения, получить дополнительные гарантии и частичное финансирование проекта за счет средств бюджета.

В последнее время товары, произведенные социальными предпринимателями, набирают свою популярность, социальная ответственность становится важнейшей частью корпоративной культуры [1,7]. Социальное предпринимательство способствует быстрой самоокупаемости бизнеса за счет оказания физкультурно-оздоровительных услуг клиентам, ценящим товары с социальной добавленной стоимостью.

Национальный проект «Спорт – норма жизни» задает ориентир про количество граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом к 2030 году – 70% [8,12]. Чтобы достичь этой цифры, спортивным организациям необходим частичный переход на онлайн-формат, что позволит увеличить поток посетителей. Например, проведение онлайн-занятий, организация тренировок по видеозаписи и ведение аккаунтов в социальных сетях во время пандемии позволило My-FitLab и X-Fit увеличить прибыль и стать более конкурентоспособными.

Учитывая все условия развития предпринимательской деятельности отечественной индустрии спорта, предприниматель должен обладать рядом компетенций, необходимыми для успешного ведения спортивного бизнеса:

- Собирать и анализировать данные, необходимые в оценке деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- Формировать бюджет спортивной организации;
- Управлять персоналом;

- Планировать и организовывать спортивные мероприятия;
- Разрабатывать оптимальную программу маркетинга спортивной организации.

Следует отметить, что только комплексное применение данных рекомендаций позволит максимизировать прибыль и увеличить количество населения, занимающихся физической культурой.

### Список источников

1. Борисова Н.Ю. Проблемы финансирования спортивных организаций // Международный научно-исследовательский журнал
2. «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая)» от 30.11.1994 N 51-ФЗ (ред. от 02.11.2013) // Собрание законодательства РФ, 05.12.1994, N 32, ст. 3301
3. Гремина Л.А., Гетман Е.П. Управление рисками спортивной предпринимательской деятельности в современных экономических условиях // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-riskami-sportivnoy-predprinimatelskoy-deyatelnosti-v-sovremennyh-ekonomicheskikh-usloviyah-hozyaystvovaniya> (дата обращения: 27.10.2021).
4. Леднев В.А. Предпринимательство в индустрии спорта / Леднев В.А., Братков К.И. // Современная конкуренция .— 2019 .— № 1.-С.120-130.
5. Маркетинг: общий курс: Учебное пособие / под ред. Н.Я. Калужновой, А.Я. Якобсона.— 3-е изд., стер. — М: Омега-Л, 2019.— 476 с.
6. Мировая экономика и международный бизнес: Учебник / под ред. Полякова В.В., Щенина Р.К. — М. : КноРус, 2015 .— 656с.
7. Мониторинг мнений (ВЦИОМ): май-июнь 2018 // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. - 2018. - №3. - С. 200-229.
8. О проекте // Федеральный проект "Спорт - норма жизни" URL: <https://norma.sport/about/> (дата обращения: 10.10.2021).
9. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». [Электронный ресурс] / СПС «Консультант». URL [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_297432/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/) (дата обращения 27.10.2021).
10. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, N 50, ст. 6242.
11. Юрченко А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А.Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 3 (44). С. 442–448. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

12. Юрченко А.Л., Савенко П.Н. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / «Актуальные проблемы правового развития спортивных отношений». Изд-во: «Уральская академия» // Сборник материалов XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021. Челябинск, 2021. С. 251-255.

## СОХРАНЕНИЕ И ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Таварткиладзе Д.В.,  
студент 4 курса, Федеральное государственное бюджетное учреждение  
Профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,  
г. Ярославль*

*Басинова А.А.,  
Преподаватель, Профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,  
г. Ярославль*

**Аннотация.** В статье говорится о сохранении и заботе о здоровье человека: правила и особенности, секреты долголетия.

**Ключевые слова:** здоровье, ЗОЖ, здоровый образ жизни.

## PRESERVATION AND CARE OF HUMAN HEALTH

*Tavartkiladze D.V.,  
4th year student, Federal State Budgetary Institution  
Professional educational organization  
"State School (technical school) of the Olympic reserve in hockey",  
Yaroslavl*

*Barinova A.A.,  
Teacher, Professional educational organization  
"State School (technical school) of the Olympic reserve in hockey",  
Yaroslavl*

**Annotation.** The article talks about the preservation and care of human health: rules and features, secrets of longevity.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, healthy lifestyle.

В настоящее время, медицинская наука гарантирует, что каждый из нас может жить не менее 80 лет и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные в ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней.

Однако для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья. Нормальное артериальное давление, низкое содержание жиров в крови, прекращение курения, ограничение алкоголя, регулярное прохождение профилактических осмотров для раннего выявления предраковых заболеваний, своевременные прививки от инфекционных болезней - вот главный «секрет» сохранения здоровья сегодня.

Здоровье человека - бесценный дар природы, который даётся ему в подарок с рождением. Но человек удивительно устроен: он не ценит того, что даётся ему даром. Беспечно транжира доставшееся ему в наследство здоровье, он спохватывается лишь тогда, когда нечем расплатиться за удовольствие жить дальше. Сохранение здоровья для нас является самой главной задачей.

В наше время, где полно выхлопных газов, отходов производства, некачественных медицинских препаратов, нервного перенапряжения, стрессов в связи со стремительным ритмом жизни, и других негативных факторов, очень сложно сохранить прекрасное самочувствие на долгие годы. Для сохранения здоровья требуется проведения целого комплекса мер, которые поддержат организм и помогут предотвратить преждевременное старение клеток и внутренних органов. И в первую очередь сохранение здоровья зависит от образа жизни и вида деятельности.

Для этого необходимо полностью отказаться от вредных привычек - курения, алкоголя, наркотиков и т.д. Курение отрицательно влияет на лёгкие и состояние сердечно-сосудистой системы.

Алкоголь влияет на большинство внутренних органов человека, о чем сказано тоже достаточно много. О наркотиках вообще даже не идёт речь, так как невозможно представить, что человек, который принимает наркотические вещества, вообще думает о сохранении своего здоровья.

Во-вторых, сохранение здоровья зависит от физических нагрузок. Большинство современных людей, ведут сидячий образ жизни и совсем не занимаются спортом, при этом часто жалуются на различные проблемы со здоровьем. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным заболеваниям. Поэтому лучше выбрать такой образ жизни, который поможет всегда находиться в прекрасной физической форме, повысить сопротивляемость организма заболеваниям и влиянию окружающей среды.

На сохранение здоровья влияет и характер питания. Нашему организму требуется каждый день необходимое количество питательных веществ, макро и микроэлементов, минералов, витаминов, жиров, углеводов и белков для того, чтобы справляться с ежедневными нагрузками и нормальной работой всех наших органов. При этом, правильное и хорошее питание требуется любому организму, независимо от того, где работает человек и какой образ жизни он ведёт, так как энергия тратится как при физических нагрузках, так и при умственном труде.

На сохранение здоровья влияют и экологические факторы. Поэтому, чтобы снизить их негативное влияние, необходимо как можно чаще выезжать за город, дышать чистым, свежим деревенским воздухом, питаться по возможности только натуральными продуктами, приобретать жильё подальше от производств загрязняющих окружающую среду.

Можно много и долго перечислять способы правильной жизни, чтобы сохранить здоровье, но при этом ничего не измениться, если мы сами не захотим быть такими. По мнению восточных целителей, болезнь зарождается в недрах нашего разума, а только потом реализуется на материальном уровне.

Поэтому сохраняйте чистоту своих мыслей и позитивный настрой на долгую здоровую жизнь. В настоящее время, к нашему большому сожалению, человек должен бороться за своё здоровье. Так как мы нарушили связи с окружающим миром. На земле очень остро встают экологические проблемы. Наша пища не способна наполнить организм человека всеми питательными веществами, кроме того, в ней много вредных для здоровья компонентов, что приводит к ослаблению иммунитета, к рождению больных людей.

Улучшить и повысить своё здоровье можно, составив определённый график работы над собой. В таком случае приступить к осуществлению программы можно постепенно, например, начать с утренней гимнастики, а потом дополнить её бегом трусцой. Затем мы можем заняться борьбой с лишним весом. Достигать цели следует не экстраординарными мерами (полным голоданием или изнуряющими сидениями в парилке), а опять же постепенными уменьшениями в рационе углеводов, жиров, исключением алкоголя. Секреты долголетия.

- Сбалансированное правильное питание - залог успеха. Питайтесь так, чтобы разгрузить свои клетки, ешьте в меру - не много. Питайтесь так, чтобы учитывать свои индивидуальные особенности, но рацион должен соответствовать возрасту.

- В возрасте 30 лет если регулярно включать в меню печёнку и орехи, то первые морщинки появятся позднее. Людям после 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови. После 50 лет необходим кальций, он полезен для костей, а магний необходим для сердца, ешьте молочные продукты, твёрдые сыры, пейте чай и кофе.



- Чтобы сохранить здоровье необходимо правильно организовать своё рабочее место, следует следить за осанкой, чтобы избежать остеохондроза, не просиживайте за компьютером более 5 - 6 часов в день.

- Прожить долго поможет осознанная цель в жизни. Природе нужен человек действующий, не следует пассивно плыть по течению, не позволяйте собой манипулировать. Люди с высокой самооценкой реже страдают от стрессов и менее подвержены различным инфекциям.

- Жизнь - это движение. Занимайтесь спортом, ведь даже 8 минут занятий физкультурой в день продлевают жизнь. Ходьба пешком укрепляет сердце и сосуды. Во время занятий физкультурой высвобождаются гормоны роста, выработка которых сокращается после 30 лет. Занимайтесь зарядкой, фитнесом, танцами. На отдыхе старайтесь вести активный образ жизни - горные лыжи, плавание.

- Продлить молодость и долголетие поможет температура в спальне во время сна - она не должна быть выше 18 градусов. Такой температурный режим оптимален для обмена веществ, ведь обмен веществ зависит от температуры окружающей среды. Вообще учёные выяснили, что долгожители имеют, как правило, более низкую температуру тела.

- Старайтесь высыпаться, ведь во время сна организм отдыхает, нормализуется кровяное давление, ускоряются процессы выздоровления. Во сне мозг перерабатывает информацию. Если утром вы просыплетесь отдохнувшим и бодрым, значит, организм отдохнул во время сна.

- Не держите в себе негативные эмоции не относитесь к себе негативно, согласно результатом международного тестирования негативные эмоции могут привести к различным заболеваниям, в том числе онкологическим.

- Секрет долголетия в активной работе мозга. Не забывайте тренировать мозг. Разгадывайте различные кроссворды, старайтесь считать в уме, а не на калькуляторе. Изучайте иностранные языки. Заставляя работать мозг, вы замедлите возрастную деградацию умственных способностей.

- Откажитесь от вредных привычек - курения и алкоголя. Допускается бокал хорошего красного вина, в нем содержится антиоксиданты полезные для сердечно-сосудистой системы, препятствующие онкологическим и др. заболеваниям.

- Закаляйтесь. Закалённые люди не восприимчивы к аллергии и простудным заболеваниям. Начните утро с контрастного душа, он не только взбодрит, но это отличная закаливающая процедура. Укрепляйте иммунитет, чаще гуляйте на свежем воздухе, проветривайте комнату. Пища, которую мы едим, также поможет сохранить здоровье и долголетие и продлить молодость. Просто замените одни продукты другими.

- Замените красное мясо белым. Белое мясо легче переваривается, в нем мало жира, но много белка. В белом мясе много селена, витаминов группы В.

- Сахар замените мёдом. Мёд укрепляет иммунитет. В мёде много антиоксидантов, являющихся средствами против старения организма. Мед также препятствует возрастным изменениям мозга.

- Колбасу, сосиски, сардельки замените белым мясом или рыбой. Рыба богата полиненасыщенными полезными жирами. Колбаса и сосиски содержат вредные жиры и прочие добавки. Полиненасыщенные жирные кислоты снижают уровень холестерина, снижают риск развития тромбов и опухолей. Никотиновая кислота, содержащаяся в рыбе защищает от болезни Альцгеймера, предотвращает потерю памяти.

- Замените молоко кисломолочными продуктами и творогом. Есть гипотеза, что токсины, образующиеся в кишечнике являются причиной старения. Заселяйте кишечник полезными кисломолочными бактериями, пейте кефир, йогурт, биокефир. Ешьте нежирный творог для профилактики остеопороза. В твороге много кальция, строительного материала для костей.

- Попробуйте недосаливать пищу, так как соль повышает артериальное давление и задерживает воду в организме. Замените соль пряностями и травами.

- Замените хлеб из муки высшего сорта и сдобные булки на хлеб с отрубями, многозерновой хлеб. В отрубях много витаминов группы В, а пищевые волокна такого хлеба связывают и выводят из организма токсины, лишний холестерин и желчные кислоты. Макароны также следует, есть из муки твёрдых сортов. Сдоба же лишь может привести к появлению лишнего веса.

- Замените сливочное масло на растительное. Растительное масло понижает уровень холестерина, в нем много витамина Е. Сливочное масло наоборот способно повышать холестерин, содержит вредные жиры. Растительное масло покупайте без химической очистки.

Сохранение здоровья - актуальная задача для любого человека. Для её выполнения нужно уделять максимум внимания, никогда не игнорируя тревожные сигналы организма и делая все возможное, чтобы помочь организму справиться с ежедневными нагрузками и негативными факторами. Страшно подумать, что в наше время в обмен на здоровье человек приобретает вредные привычки: курит, пьёт, переедает, часами лежит на диване перед телевизором и т.д. Но из этого замкнутого круга есть выход и он всем известен и универсален: «Жизнь - это движение. То, что не движется, не работает, не напрягается - отмирает». И если хотите жить полной и интересной жизнью долгие годы вам необходимо: Во-первых, больше двигаться, во-вторых, думать, что мы едим и что пьём, и в-третьих, позитивно относиться к окружающему миру.

### **Список источников**

1. Замараев В.А. Анатомия для физкультурных колледжей: учеб. пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019.
2. Куклина Е.Н. Основы учебно-исследовательской деятельности: учеб. пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2018.

## **О СИСТЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РОССИЯН: ОТ ДРЕВНЕЙ РУСИ ДО СОВРЕМЕННОСТИ**

*Сысоева Е.Ю.,*

*Старший преподаватель кафедры теории и методики спорта  
и физического воспитания  
МГУССТ, Москва*

**Аннотация.** В статье с применением ретроспективного анализа проведен анализ систем физической подготовки россиян от Древней Руси по настоящее время. В ходе исследования выявлена основная направленность рассматриваемой деятельности, которая заключается в подготовке, прежде всего, мужского населения к защите своего народа путем формирования определенной социальной группы, обладающей высокими физическими качествами и способной переносить все тяготы и лишения в години тяжелых испытаний.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, система физического воспитания, подрастающее поколение, молодежь, комплекс ВФСК ГТО.

## **ABOUT THE SYSTEMS OF PHYSICAL TRAINING OF RUSSIANS: FROM ANCIENT RUSSIA TO MODERN**

*Sysoeva S.Yu.,*

*Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Sports  
and Physical Education, MSUST, Moscow*

**Annotation.** The article uses a retrospective analysis to analyze the systems of physical training of Russians from Ancient Rus to the present. In the course of the study, the main focus of the activity under consideration was revealed, which consists in preparing, first of all, the male population to protect their people by forming a certain social group with high physical qualities and capable of enduring all the hardships and hardships in the years of difficult trials.

**Keywords:** physical training, the system of physical education, the younger generation, youth, the VFSK GTO complex.

Введение. Применение к России санкций со стороны США и их союзников с 2014 года по настоящее время, расширение членов альянса НАТО и его постоянные систематические провокации, непризнание российских вакцин со стороны ряда европейских государств в эпоху коронавирусной инфекции и другие негативные действия со стороны недружественных стран – все это в очередной раз свидетельствует о необходимости иметь физически подготовленных и морально-психологически готовых людей защитить свою страну от посягательств недругов. Исследования отечественных ученых показывают, что с каждым новым поколением снижаются уровень физической подготовленности подрастающего поколения и молодежи страны. Высок процент людей, относящихся к категории «с ограниченными возможностями здоровья».

По данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2021 года в Российской Федерации числится 11633 тыс. людей с ограниченными возможностями здоровья, среди которых 704 тысячи детей-инвалидов [8]. При этом, согласно данным Министерства спорта Российской Федерации, 20,3% (2361499 чел.) из них занимается инклюзивным спортом [7].

В условиях пандемии коронавируса вопросы состояния физической подготовленности остаются на втором плане. На повестке дня ограничение контактов людей, снижение случаев заболеваемости и как следствие ограничение возможностей занятий физической культурой и спортом.

Поэтому сегодня, вопросы состояния физической подготовленности населения, отношения молодежи к занятиям физической культурой и спортом как никогда актуальны. Ведь именно молодым людям при возникновении угрозы свободы и независимости страны предстоит встать на её защиту, к выполнению которой они должны быть готовы физически и духовно.

Анализ систем физической подготовки русичей. Всему миру известны системы воспитания древних греков. Огромным влияние в системе подготовки свободных граждан древних греков имели философские школы, представители которых развивали науку и формировали нравственную составляющую воспитания древних греков. Благодаря Фалесу, Демокриту, Гераклиту, Демокриту, Сократу (не написал ни одного трактата), Ксенофону, Платону, Аристотелю, Геродоту и других до нас дошла система воспитания готовности к труду и обороне в древнегреческих полисах: Афинах, Спарте, Милете, Коринфе, Фивах, Олимпии, Хиосе, Сиракузах, Микенах, Дельфах. Поэтому благодаря существовавшей системе физического и духовного воспитания Древняя Греция, несмотря на её раздробленность, долгие века сохраняла свою независимость. Особо тяжелыми условиями физического воспитания прославилась Спарта, где взросление и становление будущих граждан было положено на плечи государства.

Системы физического и нравственного воспитания в зарубежных странах. Истории известны имена великих зарубежных мыслителей: Ж.-Ж. Руссо (1712 – 1778 гг.), рекомендовавшему обращать внимание на физическое воспитание детей до 12 лет; И. Песталоцци (1746 – 1827 гг.), педагогическая теория которого, сочетала в себе единство умственного, нравственного и физического воспитания в сочетании с подготовкой к труду; Герхарта Фита (1765 – 1836 гг.) и Иоганна Гутс-Мутса (1759 – 1839 гг.), создавшие новую школьную систему, где физическому воспитанию отводилась одна из центральных мест; Перу Хенрику Лингу (1776 – 1830 гг.), открывшему гимнастический институт, существующий и поныне; Т. Арнольда, который посредством физических движений и эмоций, связанных с игрой, формировал у учащейся молодежи стремление к овладению знаниями.

Гитлеровская Германия готовило свое население к покорению стран Европы в спортивных организациях. Кроме физической подготовки проводилась целенаправленная идеологическая подготовка. Мужчины в обязательном порядке сдавали нормы по физической подготовке на спортивный значок трех ступеней: золотой, серебряный и бронзовый. В 1936 году в Берлине были проведены летние Олимпийские игры, где немецкие атлеты показали высокие спортивные результаты.

И сегодня в Германии, Австрии имеют место системы физического воспитания населения: Германии – «Золотой Немецкий Спортивный Значок» Австрии – «Спортивный значок ÖSTA» [3]. Сравнительный анализ требований немецкой системы физического воспитания с современным комплексом ВФСК ГТО показывает, что у немецкого комплекса требования к физической подготовке молодежи выше.

Воспитание подрастающего поколения на Руси овеяно легендами. Есть точка зрения, что подготовка мужского населения в Древней Руси было таким же суровым, как и у античных греков. В то же время, организовать воспитание на основе государственной политики, как это было в древнегреческом полисе Спарта, как представляется было весьма затруднительно. Закрепление за воспитанниками, так называемых «дядек» мог, конечно, позволить себя князь своим наследником и его дружинники. В десять лет княжеский отрок отдавался на воспитание волхву, который развивал не только физические качества, но и моральные начала личности, что было крайне необходимо для будущего правителя русской земли.

Попечительство «дядьки» заканчивалось после посвящения учеников в профессиональных воинов. Опираясь на полученные умения и навыки владения ножом и физическую подготовленность, юноша доказывал свою зрелость тем, что уходил в дремучий лес в поисках схватки с медведем один на один. Шкура поверженного зверя была оценкой его зрелости как защитника земли русской. Из самых отважных формировалась княжеская дружина. И здесь особую роль играла практика.

Остальные социальные группы славян (радимичи, древляне, новгородцы, кривичи, псковичи, любичи, ободричи, северяне и др.) горожане, земледельцы, охотники не могли себе позволить содержание человека, воспитывавшего подрастающее поколение военному делу. Однако владеть военными навыками были обязаны все юноши и взрослые мужчины. Таким образом физическое воспитание было обязательным для молодых людей Древней Руси.

Опыт прошлых лет по воспитанию нравственных качеств в XVII и первой половине XIX веков на Руси активно использовался в период правления Петра I в подготовке защитников Отечества. Основными средствами воспитания при нём были личный пример старших в служении Отечеству, дисциплина, верность боевому товариществу, взаимовыручка в бою, сознательное отношение к воинскому долгу. Петр I (1672-1725 гг.) разрабатывал систему военного образования в России «... все материальные условия, - писал он, - есть не более как ветви для будущих офицеров, корень же есть нравственный элемент» [1]. В 1720 году Петр I подготовил устав о поведении моряков во время морского сражения, где особое внимание уделил их волевой подготовке.

По мере развития военного образования в России отмечается четкая зависимость между совершенствованием тактики ведения боевых действий и воспитанием у военнослужащих различного ранга высоких физических, нравственных и патриотических качеств. Основной вклад в развитие образования и воспитания в тот период внесли выдающиеся военачальники и педагоги Г.А. Потемкин (1739-1791 гг.), П.А. Румянцев (1725-1796 гг.), Ф.Ф. Ушаков (1745-1817 гг.), А.В. Суворов (1730-1800 гг.), М.И. Кутузов (1747-1813 гг.), П.С. Нахимов (1802-1855 гг.), М.И. Драгомиров (1830-1905 гг.), С.О. Макаров (1849-1904 гг.), Н.Н. Головин (1875-1944 гг.) и другие. Созданная ими военно-педагогическая система воспитания, на основе опыта боевых операций на суше и на море, учитывала национальные особенности офицеров, солдат и матросов из различных регионов России и понималась ими как формирование целого комплекса нравственных и патриотических качеств.

Во второй половине XIX века в российской армии было четкое понимание важности обучения и воспитания военным навыкам и умениям в сочетании с физической подготовкой (гимнастикой). Именно эта дисциплина получила широкое развитие во второй половине XIX века в вооруженных силах. Курс полевой гимнастики в войсках был введен с началом реформ во второй половине XIX века и проводился в соответствии с «Правилами для обучения гимнастикой в войсках (1861 г.)». Следует отметить, что в эти рассмотренные периоды воспитывалось не подрастающее поколение, а уже призванные в ряды военных сил на службу россияне.

Россия на протяжении многих веков была объектом нападений со стороны враждебных государств. Великий русский историк С.М. Соловьев и его ученики подсчитали, что на один мирный год приходилось два года войны с IX-го по XIX века.

После Великой Октябрьской революции 1917 года (ныне пишут Октябрьской революции) и Гражданской войны 1918-1922 годов Россия оказалась на грани экономической, оборонной и сельскохозяйственной катастрофы. Лишь дисциплина и активная пропагандистская работа среди всех слоев населения России по формированию веры в поставленные цели строительства нового государства позволили к 1941 году подготовить защиту страны от новой агрессии в лице фашистской Германии во главе с Гитлером.

В 1931 году был утвержден комплекс ГТО, который стал основой системы физического воспитания молодежи. Он просуществовал до 1991 года. История страны показала, что этот комплекс позволил миллионам юношей и девушек в суровые годы Великой Отечественной войны выстоять в смертельной борьбе с фашистскими захватчиками и одной из составляющих этой победы была высокая физическая подготовленность и сформированные военно-профессиональные навыки на основе требований действующего комплекса ГТО.

После «перестройки» и распада Советского Союза подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и научно-исследовательская работа в этом направлении прекратилась. Юридически комплекс ГТО не был упразднен, но фактически он прекратил своё существование уже в 1990 году и возрожден лишь постановлением Правительства Российской Федерации № 540 от 11 июня 2014 года [5] и Указом Президента Российской Федерации с 1 сентября 2014 года на всей территории Российской Федерации. Введение в действие этого комплекса ставит перед специалистами в области физической культуры задачу через регулярные занятия физическими упражнениями на силу, выносливость, быстроту и гибкость подготовить различные категории граждан России к труду и обороне. Отдельно подчеркнута необходимость работы с подрастающим поколением и молодежью.

Именно в учебных заведениях преподавательский состав, независимо от своей профессиональной направленности, должен владеть различными приемами и средствами воздействия на сознание подрастающего поколения, чтобы формировать у него убежденность готовить себя физически к труду и обороне России. А для этого педагоги сами должны быть личным примером для своих воспитанников в развитии своих нравственных, патриотических и физических качеств в готовности активно трудиться на благо Родины и если потребуются активно её защищать от внешних и внутренних врагов.

В настоящее время исполнение Указа Президента Российской Федерации и Постановления Правительства Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» [5] возложено на центры тестирования ГТО, которые должны также заниматься не только приемом нормативов ВФСК ГТО, но и патриотическим воспитанием. Центры тестирования ВФСК ГТО финансируются из федерального и региональных бюджетов.

Современные реалии требуют, чтобы население страны и, особенно, подрастающее поколение и молодежь были физически подготовлены [2, 4], вели здоровый образ жизни – этому и должен способствовать заявленный на высоком государственном уровне ВФСК ГТО.

Анализ статистической отчетности свидетельствует о росте общей численности населения, занимающихся физической культурой и спортом. Официальная статистическая информация показала, что численность населения занимающихся физической культурой и спортом за 2020 год выросла на 3,46 миллиона человек, что в условиях пандемии коронавируса выглядит парадоксально. Также имеет место в год пандемии коронавируса (2020 год) и значительный рост числа сдавших испытания/нормативы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия (табл. 1).

Участие в движении ГТО является добровольным. Существенных льгот и преимуществ физически крепкие школьники при поступлении в вузы не получают. Только обладатели «золотого знака» отличия ВФСК ГТО могут претендовать на один поощрительный балл, что при 300-т / 400-т балльной системе набора баллов при приеме в высшие учебные заведения нивелирует эти достижения школьника. Наличие «серебряного» и «бронзового» знака отличия ВФСК ГТО остается без внимания. Поэтому мотивация к участию во Всероссийском физкультурном спортивном движении ГТО крайне недостаточная на уровне старшеклассников, которые значительную часть времени отдают «гаджетам» и подготовке к поступлению с репетиторами.

Заключение. Таким образом, главной движущей силой у древних русичей была осознанная необходимость выживания/защиты своих жизненных территорий. На этом была выстроена система воспитания подрастающего поколения, которые с мечом и щитом в руках отстаивали свою независимость или мечом и огнем покоряли новые народы. Если бы они этого не делали, то были сами покоренными. История свидетельствует, что со слабыми народами никто не церемонится.

Добровольность и отсутствие мотивации к занятиям в современной системе Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО является одной из его слабых мест. Требования ВФСК ГТО в системе физической подготовке школы должны быть базовыми. И невыполнение норм физической подготовленности должно отражаться в аттестатах выпускников. Те же требования должны предъявляться и к студентам.



Преподаватели также должны быть мотивированы для участия во Всероссийском физкультурно-спортивном движении. В ряде вузов проводится рейтингование профессорско-преподавательского состава, но нет ни единого упоминания о выполнении преподавателями, которые должны быть примером для студентов, нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Было бы целесообразным заложить в учебную дисциплину в высших учебных заведениях (а в высших учебных заведениях, готовящих специалистов по направлению «Физическая подготовка» однозначно) по физической подготовке требования нормативов ВФСК ГТО и предусмотреть сдачу экзамена по этой дисциплине, что значительно бы повысило мотивацию студентов для занятий физической культурой и спортом.

Таблица 1 – Численность населения: занимающихся спортом и физической культурой, принимавших участие в сдаче нормативов ГТО и сдавших нормативы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак [6, 7, 8]

	2016 г.	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.
Численность населения, занимающихся спортом и физической культурой (тыс. чел.) / процент населения, занимающихся спортом (%) [7]	46 659,209 / 31,8 %	50 109,214 / 34,1 %	54 291,524 / 36,9 %	58 539,988 / 39,9 %	62 000,381 / 45,4 %
Численность населения, сдавших нормативы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак (тыс. чел.) / процент населения, сдавших нормативы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак (%)	417,044 [7] / 0,285 %	846,315 [7] / 0,576 %	973,882 [7] / 0,663 %	1 544,043 [7] / 1,052 %	4 362,109*** / 2,984 % [6]
Численность населения России (чел.) [8]	146 544 710	146 804 372	146 880 432	146 780 720	146 171015

### **Список источников**

1. Бобровский П.О. Царь Петр Алексеевич и военная школа первых регулярных полков в России. – СПб., 1982. – 265 с.

2. Грачева Д.В., Фарзалиев Д.А.О. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2021. – № 3. – С. 24-29.

3. Кабачков В.А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран / В.А. Кабачков, Э.А. Зюрин, М.Д. Осминин // Теория и практика физической культуры, 2017. – № 2. – С. 52-55.

4. Мамонова О.В., Грачёва Д.В., Фарзалиев Д.А.О. Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – № 10 (176). – С. 219-222.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) /Собрание законодательства РФ. 23.06.2014. N 25. Ст. 3309.

6. Сайт «Рейтинг реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороны» по итогам 4 квартала 2020 года\*\*\* – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6037a70788304.pdf> (дата обращения: 31.10.2021 г.).

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] – URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/2021/Справочная%20информация%20по%20второму%20вопросу%20повестки.pdf> (дата обращения: 31.10.2021 г.)

8. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [электронный ресурс] – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 16.09.2021).

# ИССЛЕДОВАНИЕ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО КРУГА СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА СОРЕВНОВАНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ

*Кокоулина Е.М.,*

*студент 3 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии  
им. В.В. Кузина, Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодёжи и туризма, Москва*

**Аннотация.** Стрельба из лука является олимпийским видом спорта с 1900 года, а 30 лет спустя была основана Международная федерация стрельбы из лука. Результаты спортсменов напрямую зависят от огромного количества условий, так как соревнования проводятся на открытом воздухе. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на результаты квалификации спортсменов-стрелков из лука на международных соревнованиях, проводится анализ, а также предлагаются рекомендации для повышения спортивных результатов.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, спортсмен-стрелок, соревнование, квалификация, спортивный результат, факторы влияния.

## RESEARCH OF THE MAIN FACTORS AFFECTING ON ARCHERY-ATHLETES' QUALIFICATION ROUND RESULTS AT INTERNATIONAL COMPETITIONS

*Kokoulina E.M.,*

*3rd year student of the Department of Management and Economics of Sport Industry  
after V.V. Kuzin, Russian State University of Physical Education, Sport,  
Youth and Tourism, Moscow*

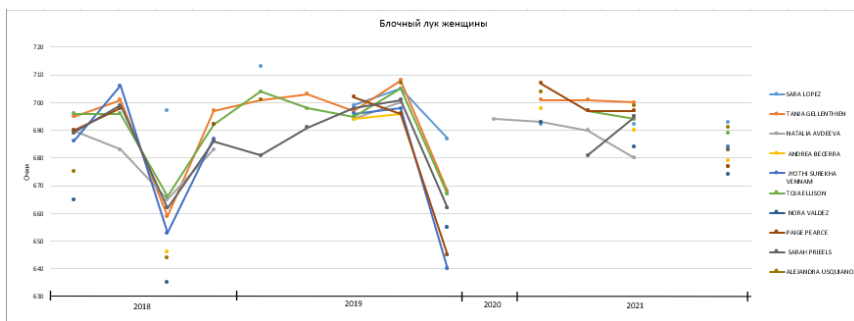
**Annotation.** Archery has been an Olympic sport since 1900, and 30 years later World Archery federation was founded. Athletes' results are totally depended on a huge number of conditions, because these competitions are held outdoors. This study examines the main factors that affect on archery-athletes' qualification round results in international competitions, analyzes them, and also offers recommendations that competitors should adhere to in order to improve their sports results.

**Keywords:** archery, archery-athlete, competition, qualification round, sports result, affecting factors.

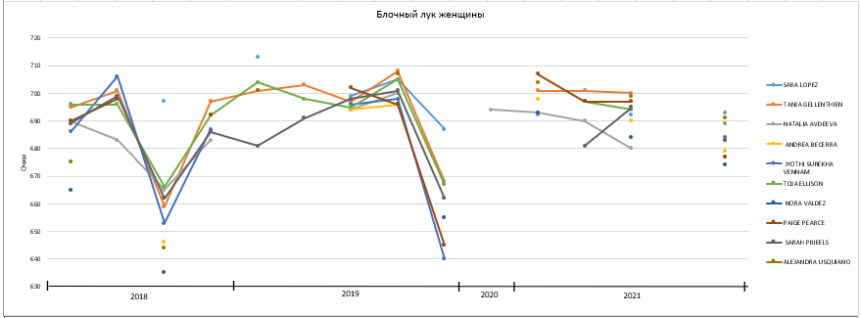
Соревнование по стрельбе из лука проходит в несколько этапов: пристрелка, стартовый круг (квалификация) и финальные раунды, причём сначала в личном зачёте, а затем – в командном. На протяжении всего периода соревнования перед спортсменом-стрелком из лука стоит непростая задача – ему необходимо на протяжении всех этапов показывать наивысший результат, который он нарабатывал на тренировках, а также во время тренировочных сборов. Но, к сожалению, не всё всегда идёт по плану и необходимо быть готовым к любому развитию событий. Так же стоит отметить, что в зависимости от типа непредвиденных обстоятельств стоит выбирать соответствующую стратегию по дальнейшим действиям, которая поможет если не полностью решить данную ситуацию, то хотя бы снизить вероятность самого худшего итога.

Рассмотрим факторы, которые могут серьезно воздействовать на результат спортсмена-стрелка из лука во время квалификационного раунда:

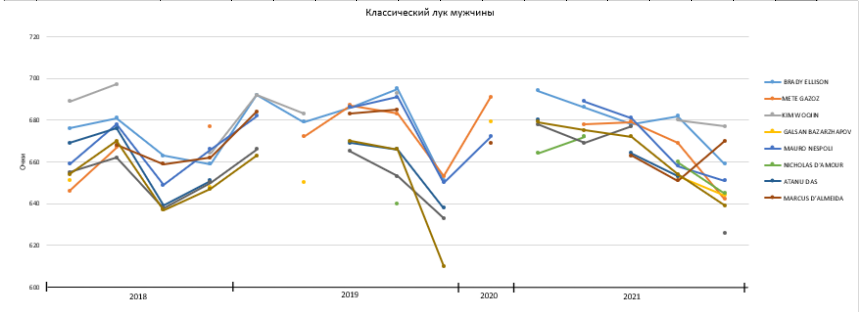
- погодные условия в период соревнования. Стрельба из лука – один из немногих видов спорта, который в значительной степени зависит от погоды. Считается, что самой благоприятной погодой для проведения тренировок и соревнований по стрельбе из лука – это 18-20о С, облачно, без ветра и осадков. Если погода слишком холодная, то спортсмен может переохладиться, к тому же ему необходимо надевать больше одежды, что приводит к скованности во время стрельбы. Яркое солнце способно ослепить спортсмена, находящегося на поле, а в некоторых случаях получить тепловой удар. Например, отечественная спортсменка Светлана Гомбоева во время церемонии открытия Олимпийских Игр-2020 в Токио (Япония), получила тепловой удар и оказалась на 45-й позиции, потеряв лидерство квалификационного раунда. Ветер – самый непредсказуемый и опасный противник для стрелков из лука, без наличия опыта стрельбы в таких условиях весьма проблематично показывать свой наработанный результат. Аналогичная ситуация касается и осадков.



Рейтинг	Имя	Страна	Результат квалификации														
			2018				2019				2020			2021			
			710	713		713	713	712	690		717	716	715		700		
1	MIKE SCHLOSSER	Нидерланды															
2	MATHIAS FULLERTON	Дания															
3	KRIS SCHAFF	США	706	706	699	711	699	709	708	704	675			709	706	709	669
4	BRADEN GELLENTHIEH	США	708	713	686	704	697	706	708	709	670			711	713	709	692
5	NICO WIENER	Австрия	700	708		703		692	706	703	675						693
6	ABHISHEK VERMA	Индия	710	705	693	709			703	702	673					706	695
7	JOZEF BOSANSKY	Словакия	682	691		699	695		706	704	688			705	710	696	694
8	JAMES LUTZ	США							708	703				701	705	713	698
9	JEAN PHILIPPE BOULCH	Франция	700	701			692		703	700	673			704	711		686
10	EVREN CAGIRAN	Турция	695	706		694		697	700	703	680	710			709		705

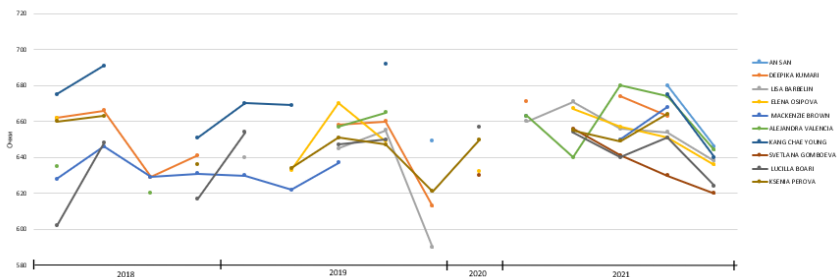


Рейтинг	Имя	Страна	Результат квалификации														
			2018				2019				2020			2021			
			689	701	697		713	699	705	687		692	701	700	692	693	
1	SARA LOPEZ	Колумбия	689	701	697		713	699	705	687			692	701	700	683	
2	TANIA GELLENTHIEH	Дания	695	701	659	697	701	703	697	708	668			701	700	683	
3	NATALIA AVDEEVA	Россия	690	683	665	683			694	700		694	693	690	680	677	
4	ANDREA BECERRA	Мексика	689		646				694	696			698	690	690	679	
5	JYOTHI SUREKHA VENNAM	Индия	686	706	653	687			696	698	640				695	684	
6	TOIA ELLISON	Словения	696	696	666	692	704	698	695	705	667			697	694	689	
7	NORA VALDEZ	Колумбия	665		635					655			693	684	674	674	
8	PAIGE PEARCE	США	690	698		692			702	696	645			707	697	697	677
9	SARAH PRIEELS	Бельгия	689	699	662	686	681	691	698	701	662			681	695	695	683
10	ALEJANDRA USQUIANO	Колумбия	675		644		701		707				704	699		691	



Рейтинг	Имя	Страна	Результат квалификации															
			2018				2019				2020			2021				
			676	681	663	659	692	679	686	695	651	694	686	678	682	659		
1	BRADY ELLISON	США	676	681	663	659	692	679	686	695	651			694	686	678	682	659
2	METE GAZOZ	Турция	646	667		677		672	687	683	653	691			678	679	669	642
3	KIM WOOJIN	Республика Корея	689	697		664	692	683			693					680	677	
4	GALSAN BAZARZHAPOV	Россия	651			648		650				679				653	644	
5	MAURO NESPOLI	Италия	659	678	649	666	682		686	691	650	672			689	681	658	651
6	NICHOLAS D'AMOUR	Виргинские острова США				586				640				664	672		660	645
7	ATANU DAS	Индия	669	676	639	651			669	666	638			680		664	653	
8	MARCUS D'ALMEIDA	Бразилия			668	659	662	684		683	685		669		663	651	670	
9	MAXIMILIAN WECKMUELLER	Германия	655	662	638	650	666		665	653	633			678	669	677	626	
10	FLORIAN UNRUH	Германия	654	670	637	647	663		670	666	610			679	675	672	654	639

Классический лук женщины



Классический лук женщины																		
Рейтинг	Имя	Страна	Результат квалификации															
			2018				2019				2020				2021			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	AN SAN	Республика Корея								658	660	649					680	646
2	DEEPIKA KUMARI	Индия	662	666	629	641								671			674	663
3	LISA BARBELIN	Франция					640			645	655	590		660	671	656	654	638
4	ELENA OSIPOVA	Россия	662					633	670	649			632		667	657	651	636
5	MACKENZIE BROWN	США	628	646	629	631	630	622	637					663			650	668
6	ALEJANDRA VALENCIA	Мексика	635		620					657	665			663	640	680	674	644
7	KANG CHAE YOUNG	Республика Корея	675	691			651	670	669			692					675	640
8	SVETLANA GOMBOEVA	Россия											630		656	641	630	620
9	LUCILLA BOARI	Италия	602	648			617	654		647	650			657	654	640	651	624
10	KSENIA PEROVA	Россия	660	663		636			634	651	647	621	650		655	649	664	

Наглядный пример воздействия данного фактора можно увидеть на приведённых ниже графиках (рис. 1 - 4), где показана динамика результатов квалификации ТОП-10 спортсменов-стрелков из лука по мировому рейтингу (на 2021 год) из всех 4 дисциплин (Блочный лук – 50 метров (36+36 выстр.) мужчины и женщины; Классический лук – 70 метров (36+36 выстр.) мужчины и женщины) на крупнейших международных летних соревнованиях в период с 2018 по 2021 гг. [3],[4]

Прослеживается общая динамика спада ближе к концу летнего сезона 2019 года. Это связано с тем, что тогда с 1 по 7 июля проводился Финал Кубка Мира Хёндэ (4 этап) в Берлине (Германия) и на протяжении всего соревнования стояла очень ветреная погода, практически все спортсмены оказались в непредсказуемых и сложных условиях, в следствие чего их результат был сильно низким по сравнению с другими. [3], [4]

– материальная составляющая спортсмена-стрелка из лука. Лук – это очень сложное устройство, состоящее из огромного количества деталей, состояние и работоспособность которых, играют наиважнейшую роль на технический результат спортсмена. Даже поломка самой маленькой детали может привести к необратимым последствиям.

– физическая и психологическая подготовка спортсмена-стрелка из лука. Самая большая опасность для спортсмена – это заболеть или же получить травму, так как после этого их ждёт период восстановления, после которого не многие способны вернуться в форму.

Огромную роль играет и психологическое состояние стрелка. Волнение, слабая стрессоустойчивость могут отрицательно повлиять на результат. Даже если спортсмен показывал высокий результат на тренировках, домашних соревнованиях, если он не способен справиться с волнением на международных соревнованиях, велика вероятность того, что его показываемые результаты будут весьма отличаться от ожидаемых.

Отдельного внимания заслуживает пандемия COVID-19, данный вирус нарушил все планы и надежды не только спортсменов-стрелков из лука и их тренеров, а также специалистов, работников и организаторов соревнований различного уровня. Из-за опасности распространения и вероятности заражения в период с марта 2019 г. по сентябрь 2020 г. пришлось отменить или перенести на более поздний срок соревнования (в том числе и Игры XXXII Олимпиады в Токио, которые прошли в 2021г.) [3], план подготовки спортсменов-стрелков из лука к соревнованиям был полностью нарушен.

Вывод и рекомендации. Профессия спортсмена очень сложна: с одной стороны, это возможность увидеть мир, заниматься любимым делом, а с другой – все силы и средства тратятся на тренировки, сборы и соревнования. На плечах каждого человека, решившим связать свою жизнь со спортом, лежит высокая ответственность представлять свою страну на международных соревнованиях, а также подавать хороший пример подрастающему поколению. Снижение результата и спад после травмы – обычное явление, которое всегда было, есть и будет в карьере любого спортсмена, самое главное – это то, как он справляется с данным недугом. Стрельба из лука — тот вид спорта, в котором огромную роль на результат играют погодные условия, состояние используемого инвентаря, физическая подготовка спортсмена-стрелка из лука, а также наличие у него таких качеств как: стрессоустойчивость и сила воли.

Для того, чтобы уменьшить воздействие вышеперечисленных факторов влияния и в случае стрессовых ситуаций, рекомендуется придерживаться следующих советов:

– проводить тренировки в специализированных условиях: ветер, дождь, солнечная погода, при низких и высоких температурах. В этом случае у спортсмена будет больше опыта стрельбы в сложную для него погоду, тогда на соревнованиях он сможет полностью сконцентрироваться на выполнении своего выстрела. [1] Также не стоит забывать о том, что одежда всегда должна быть соответствующая, чтоб избежать возможных проблем со здоровьем.

– совершенствовать тактическую устойчивость или, умение подстраиваться под любую ситуацию, выбирать наилучший вариант развития событий и предугадывать возможные последствия. Примером может послужить такой навык в стрельбе из лука, называемый «стрельба на вынос», если во время серии поднялся ветер слева, то стрелку необходимо рассчитать силу ветра и вынести свою стрелу левее от точки прицеливания, чтобы она полетела в нужном направлении [1].

Ещё один способ улучшения своих стратегических навыков – умение следить за временем и задавать себе вопросы: «Поднялся сильный ветер, стоит ли сейчас стрелять или лучше подождать?», «Сколько мне нужно времени на два выстрела?», «Успею ли я до конца серии?» и т.п.

– развитие специальных координационных способностей. Стрельба на неустойчивых поверхностях, с закрытыми глазами, использование различных типов релиза, тренировки ритмичной направленности и другие. [2]

– психологическая подготовка и её улучшение. Волнение и страх неудач – это те вещи, от которых невозможно полностью избавиться, но очень важно их минимизировать. Поэтому тренер или менеджер спортсмена-стрелка из лука (или целой команды) может проводить специализированные тренировки, где воссоздаются условия настоящего соревнования (стрельба под сигнал, со зрителями, альтернативной стрельбой и т.д.), тренинги, семинары, беседы и встречи с психологами, которые помогут перебороть свои страхи. Очень важно в данной ситуации, чтобы между стреляющим и его обучающим была атмосфера полного доверия.

#### **Список источников**

1. Байдыченко, Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука = Improving the technical performance of the athletes, classic bow shooters / Байдыченко Т.В., Архипова Е.А., Шакиров Р.В. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109). - С. 19-25.

2. Байдыченко Т.В. Усовершенствование координационных способностей стрелков-лучников высокой квалификации / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ.- 2011. - №4. - 114 с.

3. Официальный сайт Всемирной федерации стрельбы из лука World Archery. URL: <https://worldarchery.sport>

4. Электронная система ведения протоколов соревнований по стрельбе из лука IANSEO. URL: <https://www.ianseo.net>



# БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ ПУТЁМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ХОДЬБЫ БЫСТРЫМ ШАГОМ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

*Милюков А.И.,*

*магистрант, факультета физической культуры*

*Российский государственный социальный университет, г. Москва*

*Еремин М.В.,*

*к.п.н., доцент преподаватель высшей категории*

*Московский государственный университет спорта и туризма, г. Москва*

*Пачин А.Ю.,*

*старший преподаватель*

*Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара*

**Аннотация.** Современная тенденция показывает стремительный рост числа лиц с избыточным весом, ожирения входит в одну из глобальных проблем человечества. Неправильное питание и отказ от физической активности основные критерии развития ожирения. В группу риска чаще всего попадают дети и подростки, в свободном доступе у них продукты и товары с повышенным количеством сахара и соли, отсутствие контроля и дисциплины в потреблении пищи приводит к резкому набору веса. Ожирение провоцирует развитие диабета и снижает работу сердца, в совокупности неправильное питание приводит к целому букету заболеваний, что в свою очередь снижает продолжительность жизни. В следствии отказа от активного образа жизни наступает гиподинамия и гипокинезия, в последствии образуется атрофия мышц. Развитие инфраструктуры и инновационный прогресс коснулся многих сфер, в том числе питания и физической культуры (спорта), разрабатываются приложения и программы для занятий фитнесом, позволяющие не только тренироваться, но и отслеживать питание, к сожалению, данные технологии доступны не всем. Спрос на данные технологии существует, но вопрос доступности остаётся открытым

**Ключевые слова:** здоровое питание, ожирение, физическая активность, фитнес, здоровье.

## FIGHTING EXCESS WEIGHT THROUGH HEALTHY EATING AND WALKING AT A BRISK PACE WITH THE USE OF INNOVATIVE FITNESS TECHNOLOGIES

**Milyukov A.I.,**

*Master's student, Faculty of Physical Culture  
Russian State Social University, Moscow*

**Eremin M.V.,**

*Ph.D., Associate professor, teacher of the highest category  
Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow*

**Pachin A.Yu.,**

*senior lecturer, Samara State Socio-Pedagogical University, Samara*

**Annotation.** The current trend shows a rapid increase in the number of overweight people, obesity is one of the global problems of mankind. Improper nutrition and refusal of physical activity are the main criteria for the development of obesity. Children and adolescents most often fall into the risk group, they have free access to products and goods with an increased amount of sugar and salt, lack of control and discipline in food consumption leads to a sharp weight gain. Obesity provokes the development of diabetes and reduces the work of the heart, together with poor nutrition leads to a whole bunch of diseases, which in turn reduces life expectancy. As a result of the rejection of an active lifestyle, hypodynamia and hypokinesia occur, subsequently muscle atrophy is formed. Infrastructure development and innovative progress have touched many areas, including nutrition and physical culture (sports), fitness applications and programs are being developed that allow not only to train, but also to track nutrition, unfortunately, these technologies are not available to everyone. There is a demand for these technologies, but the question of availability remains open

**Keywords:** healthy diet, obesity, physical activity, fitness, health.

Актуальность исследования. Проблема регресса образа жизни современного человека провоцируется развитием промышленности и изменением трудовой сферы. Промышленный прогресс привёл к большому количеству товаров с наивысшим содержанием сахара, в 80% потребляемых продуктов содержится сахар или соль, а также доступность данной продукции для детей играет свою роль. Трудовая деятельность многих сфер резко изменилась с приходом инновационных технологий в сферу деятельности многих компаний, что в свою очередь привело к малоподвижному образу жизни. Больше 70% офисных работникам отказываются от физических нагрузок в пользу сна, при этом 85% питаются неправильно, их рацион состоит из выпечки, батончиков, шоколадок и фастфуда [2,4,6].

Тенденция показывает, что к 2030 году количество лиц с избыточной массой тела увеличится и будет составлять большую часть человечества, а диагноз ожирения будет у каждого третьего.

Мир на пороге новой эпидемии – ожирения, государственные вмешательства в виде ограничений на продажу или прикупку товаров мало эффективен, куда более значима пропаганда ЗОЖ и доступность фитнес-центров, спортивных клубов и фитнес технологий (программ) для каждого из слоёв населения [1,3,7].

Проблема здоровья существует сотни лет, сегодня сохранения и укрепления здоровья можно добиться с помощью здорового питания и активного образа жизни. Ходьба быстрым шагом стимулирует работу 90% мышц всего тела, имеет оздоровительный эффект в борьбе с ожирением. Сбалансированное питание улучшает работу внутренних органов, стимулирует работу обмена веществ (метаболизма). В совокупности данные компоненты благоприятно влияют на здоровье и работоспособность человека, взаимодополняют и стимулируют повышение иммунитета [5].

Цель исследования – разработать программу снижения веса путём здорового питания и физической активности в виде ходьбы с применением инновационных фитнес технологий.

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

- провести анализ наиболее эффективных упражнений в домашних условиях для стимулирующие снижение веса;
- рассмотреть основные факторы здорового питания, способствующие снижению веса;
- выявить популярные инновационные фитнес технологии с использованием ходьбы быстрым шагом;
- разработать оптимальную программу снижения веса и проанализировать эффективность проведённого исследования.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели был использован констатирующий педагогический эксперимент. Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального университета (РГСУ).

Испытуемые. В эксперименте приняли участие 15 студентов 3 курса.

Результаты исследования. Физические упражнения улучшают не только физическое состояние, но и стимулируют обменные процессы приводя работу внутренних органов в норму. Стоит отметить, что не каждый комплекс упражнений способен эффективно бороться с избыточным весом. Рекомендуется выполнять аэробные упражнения, т.е. циклические упражнения: ходьба быстрым шагом, велопрогулки, плавание, скандинавская ходьба и т.д. Занятия данной группой упражнений должна занимать не менее 15 минут.

Силовые упражнения, т.е. работа с собственным весом: отжимание, подтягивание, приседания, а также работа с гантелями, гириями и штангами на силовых тренажёрах.

Стретчинг или упражнения на растяжку эффективнее выполняются с помощью специализированных тренажёров или вспомогательных компонентов. Все три категории упражнений должны выполняться планомерно с распределением нагрузки на протяжении недели. Начинать тренироваться лучше всего с ходьбы быстрым шагом, за счёт плавной работы всех мышц тела отсутствует нагрузка на коленный сустав и в процессе 1 часа затрачивается более 700 ккал.

В домашних условиях можно выполнять следующие упражнения способствующие снижению веса:

1. Бёрпи – 1 мин.
2. Планка – 1 мин.
3. Упражнение велосипед – 1 мин.
4. Упражнение скалолаз – 1 мин.
5. Ножницы – 3 подхода по 30 раз.
6. Упражнение складка, из положения лёжа на спине, доставая ладонями до мысков – 3 подхода по 30 раз.
7. Пресс – 3 подхода по 30 раз.
8. Отжимание или приседания – 3 подхода по 10-15 раз.

Данный комплекс упражнений способствует снижению веса, дозировка нагрузки зависит от степени ожирения. При ожирении не стоит резко переключаться на интенсивные тренировки, на первоначальной этапе достаточно зарядки по утрам и ходьбы быстрым шагом 10 км. в день, далее перейти на ОРУ (общеразвивающие упражнения), постепенно переходя к комплексу упражнений приведённый выше.

Важным фактором является здоровое питание, от которого зависит 80% эффективности. Суточное потребление калорий не должно превышать 1500-1800 ккал. Технология режима дня:

1. После пробуждения выпить стакан тёплой воды для запуска работы внутренних органов и приём душа.
2. Провести зарядку или прогулку на свежем воздухе – 15 мин.
3. Утренний приём пищи 8:30-9:00 (завтрак).
4. Работа или иной повседневный труд.
5. Тренировка или ходьба быстрым шагом 10-15 км.
6. Обед в период с 14:30-15:30.
7. Ужин не позднее 18:00.
8. Душ и сон.

Соблюдение данной технологии позволяет сформировать распорядок дня и систематизировать режим дня, труда и отдыха.

В рацион питания при снижении веса рекомендуется включать: свежие овощи и фрукты, крупы, бобовые культуры, орехи, морепродукты, рыба, мясо птицы, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

Рацион, насыщенный необходимым количеством полезных жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных элементов стимулирует обменные процессы, что в последствии приводит к постепенному снижению веса.

Сегодня одной из популярных инновационных фитнес технологий является фитнес-трекеры (браслеты), в программе которых есть различные функции выявления наивысшей продуктивности дня, выявления вида физической активности (бег, ходьба, плавание, вело прогулка и т.д.), определение пульса, давления, сатурации (кислорода в крови), пройденный километраж, подсчёт потраченных калорий, отчёт по питанию в калл. и т.д. В совокупность данная технология эффективно применяется в процессе ходьбы и выполнения комплексов упражнений, позволяя рассчитать оптимальную нагрузку и выработать индивидуальный рацион питания, способствующий снижению веса.

Таким образом мы проанализировали наиболее эффективные упражнений в домашних условиях стимулирующие снижение веса, рассмотрели основные факторы здорового питания способствующие снижению веса, а также выявили популярные инновационные фитнес технологии, которые можно применять в процессе ходьбы быстрым шагом.

Обсуждение результатов исследования. В процессе эксперимента испытуемый применял на практике ходьбу быстрым шагом с использованием современных фитнес технологий в виде браслета Xiaomi Mi Band 6, подключённый к телефону, для получения полного анализа здоровья. Одной из современных рекомендаций является приоритетное внимание значению объёма талии, проведя множество исследований было выявлено, что у мужчин обхват талии должен быть не более 102 см., у женщин – не более 108 см. Данный показатель считается приоритетным и важным, чем вес, так как у лиц с наибольшим обхватом талии велик риск развития множества сопутствующих заболеваний на фоне ожирения. В своём исследовании также уделили большее внимание объёму талии.

На первоначальном этапе объём талии был равен 99 см., за месяц удалось снизить до 89 см., путём здорового питания и ходьбы быстрым шагом.

На первой недели (7 дней): с 99 см. до 95 см., потребление калорий в сутки 1500 ккал.

На второй недели (7 дней): с 95 см. до 92 см., потребление калорий в сутки 1500 ккал.

На третьей недели (7 дней): с 92 см. 91 см., потребление калорий в сутки 1500 ккал.

На четвёртой недели (7 дней): 91 см. до 90 см., потребление калорий в сутки 1800 ккал.

На пятой недели (7 дней): 90 см до 89 см., потребление калорий в сутки 1800 ккал.

С четвёртой недели эксперимента рацион питания был увеличен, из-за этого мы видим замедленное снижение объёма талии.

Выводы: подводя итог проведённому исследованию мы убедились в важности здорового питания на организм человека, а также влияния его на снижение веса. В том числе роль физической нагрузки также играет роль в укреплении здоровья и способствует борьбе с избыточным весом.

Таким образом, следует констатировать, что здоровое питание влияет на снижение веса на 80%, а физические нагрузки – 20%, а в совокупности эффективно борется с ожирением, постепенно снижает вес без вреда для здоровья и не ведёт к последующему набору веса.

### **Список источников**

1. Еремин М.В. Методика похудения лиц с избыточной массой тела путём здорового питания и спортивной ходьбы / М.В. Еремин, А.И. Милюков, А.Ю. Пачин // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2021. – № 2 (68). – С. 135–140.

2. Еремин М.В. Скандинавская ходьба как эффективное средство физической активности в укреплении и оздоровлении организма человека / М.В. Еремин, А.И. Милюков, А.Ю. Пачин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2018. – № 2. – С. 36–38.

3. Еремин, М.В. Анализ влияния занятий физической культурой и спортом на студентов учебных заведений [Электронный ресурс] / М.В. Еремин, А.И. Милюков, А.Ю. Пачин // Научно-методический журнал «Олимпийский резерв». – 2019. – № 1. – URL: <https://www.yumpu.com/ru/document/read/63072285/-no1-2019> (дата обращения: 16.06.2021).

4. Милюков А.И. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в социальной работе с пожилыми в России и за рубежом / А.И. Милюков, Т.Е. Демидова // International independent scientific journal. – 2020. – № 13–3 (13). – С. 57–59.

5. Милюков А.И. Методика снижения веса студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта / А.И. Милюков, М.В. Еремин, Л.С. Каримова // Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме: материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. [Электронный ресурс]. – М.: РГСУ. 2019. – С. 114–117.

6. Милюков А.И. Методика снижения избыточной массы тела современной молодёжи возрастной группы 20-25 лет в период учебного процесса за счёт физической активности и сбалансированного питания / А.И. Милюков, А.Ю. Пачин, М.В. Еремин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара, 2021. – С. 146–152.

7. Миллюков А.И. Эффективная методика укрепления здоровья и снижение веса молодёжи путём применения ходьбы и здорового питания / А.И. Миллюков, М.В. Еремин // Инноватика физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / [Электронное издание]. – М.: РГСУ. 2020. – С. 374–379.

## **КОНСТРУИРОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

**Воронова В.В.,**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Воронов Ю.С.,**

*доктор педагогических наук, профессор*

**Якушев Д.С.,**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы конструирования определений в спортивном ориентировании на основе научного подхода. В процессе исследований установлено, что, являясь, составной частью русского языка, терминология спортивного ориентирования развивается по своим законам, а изменение определений идёт параллельно с развитием техники и тактики данного вида спорта.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, конструирование определений, терминология.

## **CONSTRUCTION OF DEFINITIONS IN ORIENTEERING**

**Voronova V.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**Voronov Yu.S.,**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article deals with the problems of constructing definitions in orienteering based on a scientific approach. In the course of research, it was found that being an integral part of the Russian language, the terminology of orienteering develops according to its own laws, and the change of definitions goes in parallel with the development of techniques and tactics of this sport.

**Keywords:** orienteering, construction of definitions, terminology.

**Введение.** Современная спортивная наука обладает обширным арсеналом методов исследования. Однако эффективность научной деятельности в значительной мере зависит от того, по каким критериям мы выбираем методы для проведения конкретного исследования. В практике изучения спортивного ориентирования большую роль играет конструирование определений, ведь точная формулировка термина в отдельных случаях предопределяет постановку проблемы.

При этом следует отметить, что отдельные специалисты относят конструирование определений к методам научных исследований [4].

Любая отрасль знаний нуждается в систематизированной терминологии, что даёт возможность для её успешного развития. Краткое и точное наименование общих понятий, технических и тактических приёмов, инвентаря и оборудования, спортивной экипировки и т.п. имеет большое значение в теории и практики спортивного ориентирования. С помощью правильного употребления терминов упрощается процесс обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки, облегчается наиважнейшая связь «тренер – спортсмен». Такой подход и предопределил актуальность предпринятого нами исследования.

**Методы исследования.** С целью изучения проблем и перспектив научного исследования спортивного ориентирования нами была проанализирована специальная научно-методическая литература. Изучены направления научно-исследовательской деятельности в данном виде спорта за последние годы на основе использования базы общероссийской поисковой системы «Академия Google» (<http://scholar.google.ru>). Также применялись такие формально-логические методы исследования, как индукция, дедукция, обобщение и классификация.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы показал [1, 2, 3, 5], что в спорте конструирование определений проводится как на основе сопоставления понятий (т.е. на поиске наиболее удачных с точки зрения конкретного вида спорта синонимов), так и посредством дополнения этих понятий и выделением наиболее существенных аспектов.

Как пример, анализируем с этих позиций определение понятия «спортивная карта». Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта-схема района соревнований по спортивному ориентированию, выполненная в специфических условных знаках и используемая спортсменом для ориентирования на местности при прохождении соревновательной трассы.

Данное определение построено на сопоставлении понятий «карта» и «ориентирование». Но не всякая карта может использоваться в соревновательной деятельности в данном виде спорта. Есть карты географические, топографические, гидрологические и многие другие.



Поэтому, в первую очередь, необходимо выделить её назначение и основные характеристики – предназначена для соревнований по спортивному ориентированию и выполнена в специфических условных знаках. При этом терминология спортивного ориентирования должна соответствовать «Правилам вида спорта «Спортивное ориентирование», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 г. за №403. Настоящие Правила составлены с учётом правил соревнований Международной Федерации Ориентирования (IOF), и являются обязательными для организаций, проводящих официальные соревнования по спортивному ориентированию на всей территории Российской Федерации.

Следует также отметить, что в настоящее время спортивное ориентирование достигло достаточно высокого уровня развития, что предопределяет своевременность и необходимость введения терминологии данного вида спорта в научно-исследовательскую и практическую деятельность. Ниже приводятся определения некоторых понятий, относящихся к общим основам спортивного ориентирования. Часть их заимствована из смежных научных дисциплин – картографии, геодезии, топографии и геоморфологии. Другая часть относится к понятиям, свойственным исключительно ориентированию, как виду соревновательной деятельности. Эти определения авторы частично модифицировали на основе выше перечисленных требований к конструированию определений.

Азимут – угол, образованный между северным направлением магнитного меридиана и направлением движения спортсмена на заданный объект местности.

Аварийный азимут – направление, которого должен придерживаться спортсмен, заблудившийся или сошедший с трассы, для выхода из района спортивных соревнований к заметному линейному ориентиру, ведущему в район финиша.

Арена спортивных соревнований – это территория в месте проведения соревнований по спортивному ориентированию, обустроенная для приёма участников и зрителей.

Бергштрих – это чёрточка, проведённая перпендикулярно горизонтали и примыкающая к ней одним концом, которая указывает, в каком направлении склон понижается.

Внемасштабные условные знаки – отображают объекты местности, горизонтальная проекция которых не может быть показана в масштабе спортивной карты.

Высота сечения рельефа – расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня, т.е. это разность высот между точками, лежащими на двух соседних горизонталях одного склона.

Горизонталь – условное обозначение на спортивной карте, представляющее собой замкнутую кривую линию, все точки которой находятся на одинаковой высоте над уровнем моря и наглядно передают различные формы рельефа.

Информативность спортивной карты – качество карты, позволяющее спортсмену-ориентировщику легко воспринимать индивидуальные особенности и характерные черты различных компонентов ландшафта с целью быстрого и достоверного определения своего местоположения на местности.

Картографические условные знаки – это система знаковых графических обозначений, применяемая для изображения на спортивных картах различных объектов местности и их качественных характеристик.

Контрольный пункт (КП) – точка, обозначенная на карте и оборудованная на местности специальным знаком (призмой), средствами отметки и номером в соответствии с легендами КП.

Линейные условные знаки спортивной карты – отображают объекты линейного характера, длина которых выражается в масштабе карты, а ширина – нет.

Ориентир – хорошо заметный на местности неподвижный объект или элемент рельефа, с помощью которого можно однозначно и легко определить своё местоположение и направление движения.

Ориентирование в заданном направлении – это прохождение дистанции соревнований через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте контрольные пункты, в заданном порядке, когда путь от одного КП до другого спортсмены выбирают по своему усмотрению.

Ориентирование по выбору – прохождение дистанции соревнований через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте контрольные пункты в произвольном порядке, т.е. выбор последовательности прохождения контрольных пунктов производится по усмотрению спортсмена.

Ориентирование на маркированной трассе – прохождение трассы, маркированной на местности от старта до финиша, с задачей на точность определения местоположения всех контрольных пунктов, установленных на данной трассе.

Площадные условные знаки – это изображения объектов местности на спортивной карте, занимаемая площадь которых может быть выражена в конкретном масштабе.

Привязка (точка атаки КП) – конечный ориентир, с которого спортсмен-ориентировщик выходит на конкретный контрольный пункт и отмечает его имеющимися средствами контроля.

Рельеф местности – совокупность неровностей земной поверхности.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта-схема района соревнований по спортивному ориентированию, выполненная в специфических условных знаках и используемая спортсменом для ориентирования на местности при прохождении соревновательной трассы.

Технический старт – это место начала отсчёта времени при прохождении трассы спортивных соревнований по ориентированию, при этом допускается совмещение технического старта с пунктом выдачи карт (ПВК).

Точность спортивной карты – допустимая погрешность в изображении на карте площадного или высотного положения одних объектов местности относительно других.

Формы рельефа – отдельные элементы рельефа местности, имеющие определённый внешний вид и подразделяющиеся на пять основных форм – гора, котловина, хребет, лощина и седловина.

Хронометраж – процесс определения времени нахождения спортсмена-ориентировщика на трассе и его фиксации. Хронометраж может быть ручной и электронный.

Чтение спортивной карты – это процесс визуального восприятия спортсменом-ориентировщиком картографической информации, её интерпретация и сопоставление с объектами реальной местности, находящимися в поле зрения, с целью точного определения своего местоположения, выдерживания направления движения и оценки расстояния.

Этап с решающим выбором варианта движения – это длинный или сверхдлинный этап, на котором проигрыш лидеру может достигать нескольких минут при выборе спортсменом-ориентировщиком неоптимального варианта пути движения между контрольными пунктами.

В настоящее время спортивная терминология является одной из самых активно развивающихся терминологий русского языка. Однако системность терминологии спортивного ориентирования оформилась лишь в последние десятилетия, что связано с осознанием данного вида спорта как профессиональной деятельности (появлением профессиональных спортсменов-ориентировщиков), а также с зарождением спортивной науки в ориентировании.

Сегодня к спортивной терминологии применяется научный подход, т.е. признаётся её способность концентрировать научное знание. Что касается спортивного ориентирования как вида спорта, то в нём преобладают собственно термины – единицы, выражающие специальные (общие) понятия в области тренировочной и соревновательной деятельности. При внешней простоте, доступности и зрелищности спортивного ориентирования, данный вид спорта обладает сложной терминологией, которая требует определённых усилий для освоения и правильного использования.

При конструировании определений в спортивном ориентировании с учётом требований научной корректности и концептуальной значимости, необходимо опираться на принципы отражения в формулировке определения сущности изучаемого явления и использования только общепринятых, известных и проверенных временем терминов.

Таким образом, видно, что специальная терминология спортивного ориентирования – это система терминов, отражающая теоретико-методологические основы данного вида спорта. В терминологии спортивного ориентирования можно выделить несколько разновидностей специальных обозначений: а) собственно термины, единицы, выражающие общие понятия в области тренировочной и соревновательной деятельности, которые всем знакомы, даже если они заимствованы из иностранного языка, в основном из английского; б) термины, созданные на базе имён собственных (например, перелёт Воронина, дебют Рети), которые в спортивном ориентировании практически не встречаются; в) жаргонные слова и выражения – в какой-то степени это явление нашло своё отражение и в лексическом составе терминологии спортивного ориентирования, например, бег «в паровозе», бег «в мешок», «залетел» и др. Также следует отметить, что в связи с совершенствованием русского языка, развитием ориентирования как вида спорта, с изменениями правил соревнований появляются и, естественно, будут появляться в дальнейшем, новые термины. Как был введён в этом году термин «Нокаут-Спринт», обозначающий спринтерскую гонку с выбыванием, которая впервые была включена в программу Чемпионата Европы в Швейцарии.

Заключение. Конструирование понятий в научной деятельности можно отнести к основным формально-логическим методам исследования. Их практическое применение в теории спортивного ориентирования даёт возможность выстраивать инновационные тренировочные концепции, объяснять те или иные явления соревновательной и тренировочной деятельности, отстаивать новые идеи, доказывать и обосновывать их практическую значимость. Отсюда выходит, что любой исследователь должен хорошо владеть этими методами.

### **Список источников**

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 168 с.
2. Гуреева, Е.И. Разновидности специальных обозначений в современной спортивной терминологии / Е.И. Гуреева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2011. – №24(239). – С. 73-76.
3. Зайцев, В.П. Терминология спортивного ориентирования: учебное пособие / В.П. Зайцев. – Калининград: ЦТЭИТТ, 1999. – 20 с.
4. Коротков, Э.М. Конструирование определений / Э.М. Коротков // Исследование систем управления: учебник. – М.: ДеКА, 2003. – С. 76-79.

5. Романов, В.П. Роль терминологии в теории и практике физической культуры и спорта / В.П. Романов, Н.В. Романова // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: материалы II Межд. науч.-прак. конф. – Курган: КГУ, 2015. – С. 10-12.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ КАК ПЛАТФОРМ БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ В ПЕРИОД ПРОТИВОПАНДЕМИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ**

*Авдеева А.И.,  
Юрченко А.Л.,*

**Аннотация.** В исследовании определено, что в условиях современного общества лавинообразно нарастают риски развития гиподинамии, которая негативно сказывается на физическом, психическом здоровье человека, снижает качество жизни. Гиподинамия затрагивает все возрастные категории – от детей дошкольного возраста до лиц пожилого и старческого возрастов. Проведенный сравнительный анализ таких видов общественно-спортивных движений, как скандинавская ходьба и паркран, позволяет сформулировать вывод о том, что оба метода могут рассматриваться в качестве эффективной платформы для организации занятий спортом, физической культурой в период противоэпидемических ограничений. Скандинавская ходьба и паркран – общественно-спортивные движения, популярные по всему миру, соответственно, они позволяют повысить мотивацию населения к занятиям спортом, пропагандируют здоровый образ жизни. Подходят для различных возрастных категорий: школьники, студенты, лица зрелого, пожилого и старческого возраста. Практически не имеют противопоказаний, позволяют регулировать и дозировать физическую нагрузку.

Выбор в пользу определённого движения во многом зависит от индивидуальных предпочтений, физических и психических особенностей занимающихся.

**Ключевые слова:** паркран, скандинавская ходьба, общественно-спортивное движение, противоэпидемические ограничения, самоизоляция, гиподинамия, двигательная активность.

# COMPARATIVE ANALYSIS OF MASS SPORTS MOVEMENT AS HYPODYNAMIC CONTROL PLATFORMS IN THE PERIOD OF ANTI-PANDEMIC RESTRICTIONS

*Avdeeva A.I.,  
Yurchenko A.L.*

**Annotation.** In the conditions of modern society, the risk of developing hypodynamia sharply increases, what negatively affects the physical and mental well-being of an individual, and reduces the quality of life. Physical inactivity affects all age categories - from preschool children to the elderly and senile. Our comparative analysis of such types of social and sports movements as Scandinavian walking and parkrun allows us to formulate a conclusion that both methods can be considered as an effective platform for organizing sports and physical culture during the period of anti-epidemic restrictions. Nordic walking and parkrun are social and sports movements that are popular all over the world, respectively, they can increase the motivation of the population to go in for sports, promote a healthy lifestyle. Suitable for different age categories: schoolchildren, students, people of mature, elderly and senile age. They practically have no contraindications, they allow you to regulate and dose physical activity. The choice in favor of this or that movement largely depends on individual preferences, physical and mental characteristics of those involved.

**Keywords:** Parkrun, Nordic walking, social and sports movement, anti-pandemic restrictions, self-isolation, physical inactivity, physical activity.

Адекватное функционирование всех процессов жизнедеятельности организма и положительный психоэмоциональный настрой каждого человека зависят от «дозы» двигательной активности. Энергозатраты, расходуемые в процессе динамической работы мышц, характеризуют наиболее ярко уровень физической активности. Начиная с 11-13-ти лет, человек должен тратить минимум 2850 калорий в день, при этом для девушек старше 18-ти лет данный показатель возрастает до 2800 калорий, а для юношей – 3300 калорий в день. Что характерно, больше трети данных энергозатрат идёт на мышечную активность, остальные калории обеспечивают жизнедеятельность организма и всех его функций в состоянии покоя [6, с.4].

Современные технологии и комфортабельное благоустройство жизнедеятельности общества, включая профессиональную сторону, детерминируют снижение физических нагрузок, вследствие чего многие люди на протяжении дня продолжительное время находятся в статическом («сидячем») положении. Вышеописанные тенденции комфортизации жизни ведёт к развитию гиподинамии. Это состояние характерно для людей различных возрастных групп и категорий [2, с. 2].

Риск развития гиподинамии возникает уже в дошкольном возрасте [10, с. 1-5]. В связи с сидячим образом жизни, спецификой учебной деятельности, высок риск развития гиподинамии у детей школьного возраста, студентов [4; 7]. Согласно ряду исследований функционального состояния обучающихся высшей школы, выявлено, что основная масса студентов, как правило, находится на низком, ниже среднего и среднем уровнях [8, с. 67]. Высокий риск развития гиподинамии отмечается у лиц зрелого, пожилого и старческого возраста [3, 11].

Гиподинамия – процесс хронический, характеризующийся постепенным снижением тонуса мышц, в первую очередь – ухудшением работы кардиореспираторной системы. Страдает нервно-мышечный и опорно-двигательный аппарат человека [8, с. 67]. Отсутствие достаточного уровня двигательной активности приводит к снижению работоспособности, снижению аппетита, нарушению сна [165, с.535-536].

Еще сильнее усугубляется ситуация в связи с введением противопандемических ограничений. Ряд исследований, проведенных различными авторами, указывает на то, что локдаун, введённый в России в период борьбы с коронавирусной инфекцией в 2020 – 2021 гг., резко снизил уровень физической подготовленности обучающихся высших и средних учебных заведений [5, с. 129]. Долговременное пребывание в замкнутом пространстве (в особенности, в городских квартирах) в период мер, обусловленных режимом самоизоляции и/или карантином, вынудили огромное количество человек находиться в постоянной статике в течение нескольких месяцев, что разительно снизило их двигательную активность, к которой привыкал их организм на протяжении всей жизни до локдауна, вследствие чего существенно усугубилось психоэмоциональное состояние большинства людей, гнетущее состояние на психику также оказала нозофобия, влекомая страхами перед смертью или тяжестью течения заболевания при коронавирусной инфекции SARS-CoV-2. Исследования, проводимые психологами и медицинскими сотрудниками среди людей, кто разнообразил своё нахождение в самоизоляции физическими нагрузками различного вида и интенсивности, продемонстрировали исключительно положительное влияние тренировок на работу всего организма в целом, и на существенную коррекцию психосоматических расстройств в частности [1, с. 96].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает граждан к активному образу жизни в период самоизоляции [12, с. 160]. В современных источниках указывается, что в условиях противопандемических ограничений целесообразно уделять внимание физической активности дома и на улице [5, с. 129].

Вследствие пандемии, при запрете на массовые собрания людей из-за необходимости соблюдать социальную дистанцию и прочих противоэпидемических мер, граждане разных государств начали популяризировать занятия спортом на свежем воздухе (используя для этого любые открытые местности: от лоджий и балконов, до парков и лесопарков), что активно освещалось в социальных сетях, благодаря чему людям стала импонировать скандинавская ходьба и паркран [2, с. 2].

Скандинавская ходьба в роли эффективной физической нагрузки при борьбе с гиподинамией. Историография становления скандинавской ходьбы берет свое начало с 40-х гг. XX в. Ввиду того, что в Финляндии не было достаточно снега для продолжения тренировок лыжными видами спорта, в тренировку начали включать только лыжные палки, что позволило спортсменам сохранить своё тело в требуемой спортивной форме. Данный вид спорта зарекомендовал себя благодаря несложному, на первый взгляд, «алгоритму» выполнения физической нагрузки, которая включает в себя прогулку на свежем воздухе. Многим людям импонируют более анаэробные нагрузки, так как в силу возрастных или весовых ограничений им проблематично заниматься бегом.

Именно поэтому настолько популярной стала скандинавская ходьба, которая, в отличие от простых пеших прогулок, более динамична, но не так сложна в выполнении, как бег, а благодаря использованию модифицированных лыжных палок, оказывает дополнительную стимуляцию мышечной активности в районе плеча, предплечий и запястья. «Россия ввела скандинавскую ходьбу в официальный перечень спортивных тренировок на открытии Русской Национальной Ассоциации Скандинавской Ходьбы в 2010 г.» [2, с. 3].

Вследствие того, что ходьба по своей природе имеет аэробную направленность, она, несмотря на свою низкую интенсивность, благотворно воздействует на организм человека. Тренировка позволяет увеличить физическую активность, снижает риск сердечно-сосудистых патологий, развивает дыхательную систему, улучшает кровоснабжение и метаболизм, улучшает функциональное состояние печени, желудочно-кишечного тракта, пищеварительной системы и, соответственно, опорно-двигательной системы [6, с. 8-9].

Цикличность скандинавской ходьбы позволяет стать человеку более выносливым – тренировка ориентирована на становление биоэнергетики мышечной деятельности, поэтому способна существенно повысить качество жизни обучающихся высшей школы [8, с. 73, 15, с. 252].



С точки зрения использования законов и принципов биомеханики, скандинавская ходьба имеет оздоровительный эффект с выделением следующих генерирующих факторов:



– создаёт психоэмоциональное настроение человека (прогулка на свежем воздухе в любую погоду);



– занятие в коллективе единомышленников и наработка личного опыта оздоровления;



– работа мышц тела человека в сбалансированном действии с органами дыхания;



– развивает систему индивидуальных движений, включающих резервные возможности организма

Рисунок 1 – Оздоровительный потенциал скандинавской ходьбы [9, с. 43]

В основе оздоровительного эффекта скандинавской ходьбы лежат следующие биомеханические элементы: биомеханические движения руками, движения стопы, цикличность шагов, движения мышц нижних конечностей [9, с. 44 – 45].

Паркран (parkrun) в роли эффективной физической нагрузки при борьбе с гиподинамией. Данный вид физической нагрузки включает в себя любительские забеги на пятикилометровую дистанцию, организованные в озеленённых местах культуры и отдыха. Несмотря на всемирную популярность паркрана, его не относят к легкоатлетическим соревнованиям, а интерпретируют как пробежки выходного дня друзей и знакомых по спортивным интересам за фиксированный отрезок времени. При проведении официальных массовых забегов от участников соревнования требуется только своевременная регистрация на мероприятие без какой-либо оплаты за его организацию. Учётная запись осуществляется в контенте, доступном из любой страны, после чего, получив специальный штрих-код, спортсмен может принять участие в паркране в любой точке мира. В роли организаторов выступают поочередно сами паркранеры – берут на себя обязательства по нанесению разметки, решают вопросы, касающиеся трассы, хронометража, обнаружения результатов и пр. [13, с. 96].

Оздоровительный эффект паркрана достигается за счет оздоровительных эффектов, достигаемых при беге. Прежде всего, стоит отметить оздоровительное воздействие на опорно-двигательную систему. Паркран, благодаря тому, что туловище человека и его голова находятся в

естественном вертикальном положении на протяжении всей тренировки, позволяет поддерживать красивую осанку и эффективизировать функционал аппарата внешнего дыхания. При этом мышцы плечевого пояса и рук находятся в относительно расслабленном состоянии. Бег целесообразно ориентировать на активизацию движения бедер, переносить голени расслабленно, а ногу ставить на землю посредством движения «сверху вниз», как это делается при спуске по маршевой лестнице. Ступать на землю рекомендовано не на пальцы, а на плюсневую часть ступни, мягко перенося всю тяжесть туловища на всю ногу. Если ставить ногу сразу на всю стопу или на пяточную кость, существенно снижается амортизация и эффективность отталкивания. Дыхание в паркране произвольное: одновременно носовое с ротовым [6, с. 29].

В паркране существует четыре фундаментообразующих принципа: (1) дистанция 5 км, (2) участниками могут стать все желающие, не зависимо от возраста, гендерных отличий, уровня подготовки и пр., (3) состязания проводятся каждую неделю и (4) обязательно бесплатно. Последний фактор обуславливает поиск активистов, стремящихся поддерживать спортивные традиции паркрана. Спортивное движение существует только благодаря волонтерам, в обязанности которых входит организация трассы, разметка, сопровождение участников на протяжении всего забега, подсчет и фиксация результатов, а также чаепитие по прибытии на финишную прямую. Благодаря данному виду физических нагрузок студент может как просто поддерживать себя в тонусе, заряжаться новыми впечатлениями, положительными эмоциями, коммуницировать с единомышленниками, обретать новые знакомства, даже добиваться высоких спортивных результатов. Мотивационный потенциал паркрана заключается в возможности проводить выходные дни в дружном коллективе, на свежем воздухе, занимаясь активным видом физической деятельности, тем самым, сохраняя позитивный настрой и профилактируя, либо корректируя физические и психосоматические расстройства [13, с. 97-98, 14].

Проведенный нами сравнительный анализ таких общественно-спортивных движений, как скандинавская ходьба и паркран, позволяют сформулировать вывод о том, что оба метода могут рассматриваться в качестве эффективной платформы для организации занятий спортом, физической культурой в период противоэпидемических ограничений. Как скандинавская ходьба, так и паркран – эффективные средства повышения двигательной активности и профилактики гиподинамии. Преимущество данных видов активности в том, что они проводятся на улице, на свежем воздухе, что позволяет соблюдать все необходимые противоэпидемические меры (социальная дистанция, отсутствие необходимости массового скопления людей в помещении). Скандинавская ходьба и паркран – общественно-спортивные движения, популярные по всему миру, соответственно, они позволяют повысить мотивацию населения к занятиям

спортом, пропагандируют здоровый образ жизни. Подходят для различных возрастных категорий: школьники, студенты, лица зрелого, пожилого и старческого возраста. Практически не имеют противопоказаний, позволяют регулировать и дозировать физическую нагрузку.

Выбор в пользу определённого движения, во многом зависит от индивидуальных предпочтений, физических и психических особенностей занимающихся. В целом, можно заключить, что скандинавская ходьба является более эффективным средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности, суставов и связок. Тогда как паркран окажется более эффективным средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Скандинавская ходьба оказывает комплексное воздействие на все органы и системы органов. В скандинавской ходьбе в равной степени задействованы как мышцы верхних, так и мышцы нижних конечностей. Также в работу активно включается пояс верхних и нижних конечностей, мышцы туловища, шеи. Это позволяет рассматривать скандинавскую ходьбу как средство укрепления суставно-связочного, мышечного аппарата, как средство повышения общей выносливости и тренированности организма. Хорошо подходит для поддержания тонуса, для реабилитации после перенесенных заболеваний. При паркране основная нагрузка приходится на мышцы ног и ягодиц. Это позволяет рассматривать паркран как эффективное средство похудения, поддержания осанки и контроля веса, а также как средство развития силовых и скоростных способностей.

Как скандинавская ходьба, так и паркран способствуют снятию стресса. При этом скандинавская ходьба более эффективна для снятия хронического стресса, синдрома хронической усталости, является эффективным средством преодоления синдрома эмоционального выгорания. Паркран эффективен в преодолении острых стрессовых реакций, помогает справиться с последствиями посттравматических расстройств, эффективен в борьбе с депрессией, апатией.

### **Список источников**

1. Васильева Е.Б. Физическая активность в период самоизоляции // Проблемы педагогики. – 2020. – №5(50). – С. 95-97.
2. Добрынин И.М., Шемятихин В.А. Скандинавская ходьба как средство поддержания здорового образа жизни у студентов вузов // Развитие образования. – 2018. – №1 (1). – С. 85 – 87.
3. Захарова М.А., Чусовлянова С.В. Аспекты мотивированности населения на изменение поведения при низкой физической активности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – Т.12-1. – С. 134 – 137.
4. Иванов В.Д., Вахитов М.Г. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях // Физическая культура. Спорт. Туризм.

Двигательная рекреация. – 2018. – Т.3. – №1. – С. 70-73.

5. Иванова Н.Л. Анализ динамики уровня физической подготовленности обучающихся за период самоизоляции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 127-130.

6. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / сост. Л. А. Рыжкина. – Ульяновск: УЛГТУ, 2015 – 44 с.

7. Модестов А.А. Оценка состояния здоровья школьников по данным выездного межтерриториального центра здоровья // Социальные аспекты здоровья населения. – 2016. – №5. Вып. 51. – С. 7.

8. Нагейкина С.В. Эффективность реализации элективного курса по физической культуре с применением скандинавской ходьбы в условиях вузовского образования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т.15. – №1. – С. 67 – 75.

9. Овчинников Ю.Д., Прокопчук Ю.А. Биомеханика движений в скандинавской ходьбе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т.2. – №3. – С. 43 – 47.

10. Орлова С.Н., Шкарова А.С. Исследование риска появления гиподинамии у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9. – С. 188 – 192.

11. Питеркина М.В., Финогентова Л.А. Исследование проблем дистанционного обучения преподавателей физической культуры ВУЗа в период самоизоляции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №7 (185). – С. 290 – 293.

12. Светлицкая И.А., Брыкина В.А., Переузник А.З. Формы организации учебных занятий со студентами по физической культуре в период самоизоляции // Наука – 2020. – 2020. – №3(39). – С. 159 – 162.

13. Федорова Т.А. Паркран как средство занятий физическими упражнениями // Вестник ПГГПУ. – 2019. – №1. – С. 95 – 98.

14. Юрченко А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А.Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 3 (44). С. 442–448. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

15. Юрченко А.Л., Савенко П.Н. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / «Актуальные проблемы правового развития спортивных отношений. Изд-во: «Уральская академия» // Сборник материалов XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021. Челябинск, 2021. С. 251-255.

16. Яблонских А.М. Анализ средств и методов контроля и дистанционной подготовки спортсменов-ориентировщиков в период самоизоляции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 535 – 541.

## СЕКЦИЯ 4

# СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Модератор:* **Тристан Ксения Валерьевна**, заведующий кафедрой психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности, кандидат биологических наук, доцент

*Сомодератор:* **Тристан Валерий Григорьевич**, профессор кафедры психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности МГУСиТ, доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации

## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Поletaev I.O.,  
Yaroslavl, FSBI PO "State School  
of the Olympic Reserve in hockey"*

**Аннотация.** В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

## PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Poletaev I.O.,  
Yaroslavl, FSBI PO "State School  
of the Olympic Reserve in hockey"*

**Annotation.** The article presents materials on the most pressing problems of physical culture and sports in the conditions of modern society, as well as the means of practical solution of these issues.

**Keywords:** physical culture, sports, current problems, society, modern living conditions.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п.

Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества?

Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе.

К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении, они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерством здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта.

Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной.

Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Очевидно, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).



В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентоспособных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п. Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации.

Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени предопределяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Заключение. Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом, и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

### **Список источников**

1. Агаджанян Н. А. Эпоха глобального синергизма и концепция выживания. Современные подходы к диагностике и реабилитации экологозависимых заболеваний / Н. А. Агаджанян - материалы 1-й Российской научно-практической конференции [Актуальные проблемы медицинской экологии] - Орел, 1998. - С. 45-49.

2. Каюмов А. К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А.К. Каюмов // Гигиена и санитария. - 2000. - №5. - С. 14-17.

3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.

4. Полиевский С. А., Лакшин А.М., Ковтун М.В. и др. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А. Полиевский, А.М. Лакшин, М. В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №3. - С. 19-21

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРИЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ ВОЗРАСТНЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Соломатин В.Р.,*

*д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва*

**Аннотация.** В статье говорится об индивидуализации тренировочного процесса и определении перспективности юных пловцов на основе возрастных закономерностей их биологического развития.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, плавание, спорт.

## **INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS AND DETERMINATION OF THE PROSPECTS OF YOUNG SWIMMERS BASED ON AGE PATTERNS OF THEIR BIOLOGICAL DEVELOPMENT**

*Solomatın V.R.,*

*PhD, Professor, RSUFKSMiT, Moscow*

**Annotation.** The article talks about the individualization of the training process and the determination of the prospects of young swimmers based on the age patterns of their biological development.

**Keywords:** training process, swimming, sports.

**Введение.** Для качественной разработки стратегии многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать возрастные биологические закономерности соматического и функционального развития. Знание особенностей развития пловцов в разные фазы полового созревания позволяет определить рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом из ее этапов [1, 2, 4, 6, 7]. В связи с этим настоящее исследование проводилось с целью выявления возрастных закономерностей физического и функционального развития в зависимости от типа биологической зрелости пловцов 11-16 лет.

**Методы и организация исследования.** Для оценки физического развития пловцов измерялись продольные, поперечные, обхватные размеры тела, вес тела, фракционирование веса тела. Для определения функциональных возможностей организма пловцов применялся тест с возрастающей нагрузкой 5x200 м. В результате тестирования фиксировались показатели, характеризующие механизмы энергообеспечения организма: уровни МПК, легочной вентиляции,  $\text{ExsCO}_2$  и др. Биологический возраст определялся с учетом выраженности вторичных половых признаков. В эксперименте приняли участие 162 юноши, специализирующиеся в плавании кролем на груди, со спортивной квалификацией от III разряда до мастера спорта.

**Результаты и их обсуждение.** На основе динамики морфологических и функциональных показателей были разработаны специальные нормативные шкалы [3, 5], с помощью которых можно более точно планировать и координировать тренировочный процесс, учитывая при этом соматическую, функциональную и биологическую зрелость юных пловцов, а также оценивать перспективность спортсменов.

Все значения выявленных показателей, попавшие в группу характеризующуюся отставанием соматического и функционального развития, оценивались баллом "1"; нормально развивающихся – баллом "2"; опережающих в развитии – баллом "3". Итоговая оценка соматической или функциональной зрелости производится по определению среднего балла зрелости с учетом оценки по всем показателям для каждого возраста. Если средний балл находится в пределах 1 – 1,5, соматическое и функциональное развитие считается ретардированным, 1,5 – 2,5 – нормальным, 2,51 и выше – акселерированным. Учитывая количество баллов по каждому показателю шкал можно оценить соматический и функциональный профиль индивида и, соответственно, можно определить темп развития каждого параметра соматического и функционального статуса.

На основании этих шкал соматической, функциональной зрелости и учета уровня полового созревания можно оценить более надежно общую биологическую зрелость юных спортсменов. Предлагаемая оценка позволит более точно прогнозировать морфологические и функциональные потенции юных пловцов и строить тренировочный процесс с учетом соматической, функциональной и биологической зрелости. Нормативные требования по соматическому и функциональному развитию необходимы для эффективного управления тренировкой юных спортсменов и определения перспективности пловцов. Предлагаемые шкалы позволят оценивать морфологические показатели и функциональные возможности конкретного спортсмена с выявлением сильных и слабых сторон морфофункционального развития, а также сравнивать пловцов-ровесников между собой и определять их спортивную пригодность. По результатам определения их индивидуального морфо-функционального статуса подбирать различные варианты тренировочных нагрузок, их направленность и объемы.

При использовании экспресс метода, для оценки возрастного развития индивида на основе разработанных шкал, нами предлагаются специальные тренды, основанные на динамике морфофункциональных и биоэнергетических критериев в диапазоне с 11 до 16 лет (рис.).

Отметив на трендах индивидуальные значения основных соматических и функциональных показателей против каждого возраста, достаточно просто определить тип биологического развития юного пловца и, исходя из этого, выбрать стратегию многолетней тренировки.

На трендах (рис.) показана индивидуальная динамика основных показателей физического и функционального развития трех юных пловцов с различными типами биологической зрелости в процессе многолетней тренировки. Хорошо видно, что на финише пубертатного периода пловцы с нормальным и замедленным типом развития достигают больших величин в изучаемых показателях, по сравнению с пловцом акселератом.

Выявленная динамика изучаемых морфофункциональных показателей позволяет использовать их в качестве информативных критериев для оценки уровня физического развития и оценки функциональной подготовленности юных пловцов.

Следует отметить, что все эти три пловца к 16 годам выполнили норматив мастера спорта. Однако, пловец акселерат Ка. Ал., в дальнейшем, специализировался баттерфляе и показывал неплохие результаты на чемпионатах г. Москвы и России. Пловец нормотип За. Юр. специализировался на дистанциях 200 и 400 м вольного стиля и также показывал хорошие результаты на чемпионатах г. Москвы и России. Пловец ретардант Кр. Ан. в возрасте 20 лет выполнил норматив МСМК и становился неоднократным чемпионом России и рекордсменом России на дистанциях 200 и 400 м комплексного плавания.

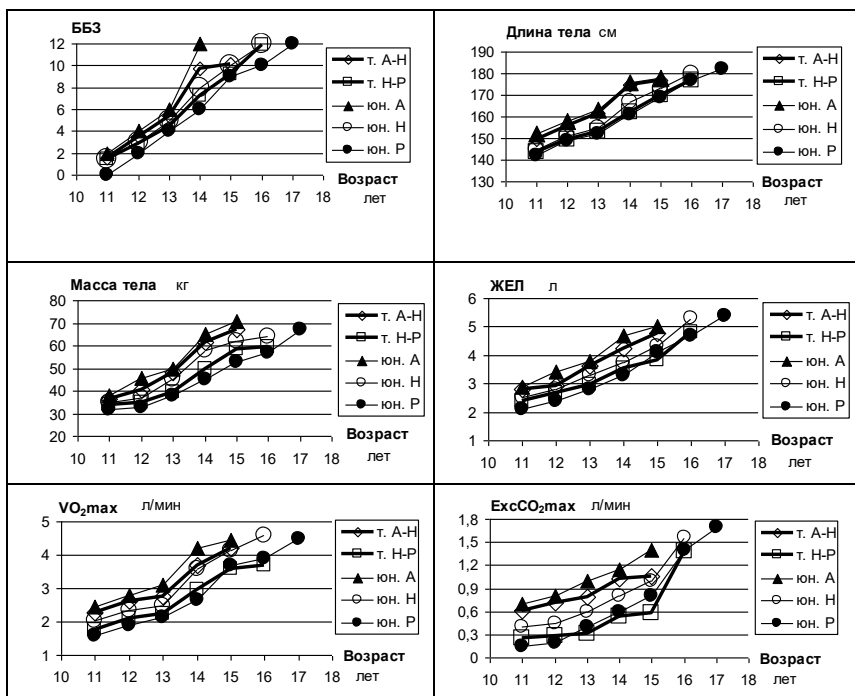


Рисунок 1 – Индивидуальная возрастная динамика балла биологической зрелости (ББЗ) и морфофункциональных показателей юных пловцов с различным типом полового созревания. (А – акселерат, Н – нормотип, Р – ретардант; т. А-Н, т. Н-Р – пограничные линии тренда между акселератами и нормотипами, нормотипами и ретардантами).

**Выводы.** На основании результатов выполненных экспериментальных исследований разработаны шкалы соматической и функциональной зрелости и тренды возрастного морфофункционального развития для юных пловцов обоего пола 11-16 лет, с различным типом биологического созревания. Предлагаемые шкалы и тренды позволяют оценивать соматические показатели и функциональные возможности конкретного спортсмена с выявлением сильных и слабых сторон морфофункционального развития, а также сравнивать пловцов-ровесников между собой и определять их спортивную перспективность. По результатам определения их индивидуального морфофункционального статуса подбирать различные варианты тренировочных нагрузок, их направленность и объемы.

### **Список источников**

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Закономерности возрастного-полового развития соматических и функциональных показателей, лимитирующих скорость плавания с 11 до 16 лет, как факторы определяющие построение и содержание многолетней тренировки / Н.Ж. Булгакова, В.Р. Соломатин, Я.В. Рыбина, Е.Е. Вовк // Теория и практика физической культуры, 1995. – №3. – С. 48-50.
3. Соломатин, В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании: монография / В.Р. Соломатин. – М., 2009. – 241 с.
4. Соломатин, В.Р. Морфофункциональный статус квалифицированных пловцов как основа оценки их перспективности / В.Р. Соломатин // Материалы научно-практической конференции "Инновационные технологии в подготовке спортсменов" // Электронная книга в формате PDF - М.: ГКУ "ЦСТ" Москомспорта, 2013. – С. 81-83.
5. Соломатин, В.Р. Основы построения многолетней тренировки в спортивном плавании / В.Р. Соломатин / Методические рекомендации по изучению курса дисциплины для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 – «Спорт», профиля подготовки – «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов». – М., ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2020. – 74 с.
6. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 145 с.
7. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М.: Симилия, 2006. – 132 с.

## **ПСИХОТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КАРАТИСТОВ**

*Игнатович К.И., Масловская Ю.И., Снегирев С.Н.,  
Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Психологические технологии и методы широко применяются в современной организации спортивного процесса и влияют как на внутреннее состояние спортсмена, так и на результаты его деятельности. Однако этот вопрос в отечественной науке до сих пор раскрыт и изучен недостаточно.

В данной статье дана характеристика использования психологических технологий и методов психологической саморегуляции в тренировочном процессе каратистов.

**Ключевые слова:** психология, спортсмен, каратэ, коллектив, тренер, технологии, методы

## **PSYCHOTECHNOLOGIES AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION IN THE PROCESS OF STUDENT KARATE CLASSES**

*K. Ihnatovich, J. Maslovskaya, S. Snegiryov,  
Belarusian state university, Minsk, Belarus*

**Annotation.** Psychological technologies and methods are widely used in the modern organization of the sports process and affect both the internal state of the athlete and the results of his activities. However, this issue has still been disclosed and studied insufficiently in Russian science. This article describes the use of psychological technologies and methods of psychological self-regulation in the process of student karate classes.

**Keywords:** психология, спортсмен, каратэ, коллектив, тренер, спорт, спортивный психолог, психологические проблемы, технологии, методы

Введение. Успешность выступления спортсмена во многом определяется его психической готовностью. Многие тренеры уверены, что спорт на 50 % – психическое явление, поэтому в будущем применение психологических технологий будет иметь большое будущее в спортивной практике и практике единоборств. Однако говорить о какой-либо систематической работе большинства тренеров в этом направлении нельзя, и одной из причин тому является невозможность количественного измерения психологических показателей и психических процессов.

Овладение психотехнологиями и методами психологической саморегуляции в единоборствах – это личностный и социальный резерв, который способен привести к изменению жизни спортсмена и команды. Подход не нов и эффективно используется некоторыми тренерами, однако носит, как правило, разовый и бессистемный характер. В нем отсутствует четкая цель, точные критерии эффективности – хотя это способно ускорить обучение и тренировочный процесс, улучшить результаты спортивной деятельности. При этом и спорт, и единоборства как социальные явления в целом могут рассматриваться с точки зрения решения определенных общественных и моральных проблем.

Целью работы явилось изучение и обобщение представленных в специальной научной литературе данных по вопросам использования психологических технологий и методов психологической саморегуляции в тренировочном процессе каратистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-источников.

Основная часть. Спортивная деятельность – один из сложных видов активности человека – требующий, при этом, проявления множества нравственных принципов. Психологический анализ спортивной деятельности показывает, что в ней проявляются многочисленные психические функции, свойственные человеку, а также разнообразные черты его личности, в том числе и социально-психологические [6]. Для каратэ, как для любого единоборства, характерно действие, происходящее на фоне сильного физиологического и психического напряжения, поэтому управление агрессивностью и эмоциями представляется одной из важных задач в единоборствах. Демонстрация спортсменом в стрессовых условиях (в том числе, соревновательного характера) стабильности и психической надежности определяется разнообразием методов, форм и средств, используемых в работе со спортсменами.

Тренерский труд формирует восприятие тренировочного процесса как четкую, запрограммированную работу, которая путем использования конкретных методик и технологий направлена на решение задач по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств и функциональных возможностей. Каждая спортивная методика имеет свою технологию реализации и четко обозначенные сроки, промежуточные и конечные критерии эффективности, благодаря чему у тренера есть возможность составлять план своей работы по дням, месяцам, годам, этапам. В спортивной психологии пока не существует технологий, позволяющих решать конкретные психологические задачи; она лишь дает набор рекомендаций, однако на результат спортсмена психологические показатели и их уровень развития оказывают существенное влияние.

Под психотехнологией понимается система принципов и моделей, описывающих психическую реальность, человеческое существо или социальную группу как развивающуюся целостность. Эта система ориентирована на практическую работу с индивидуальной психикой или групповой психологией и включает в себя конкретные методы, приемы, умения и навыки по целенаправленному преобразованию личности и группы.

На основании исследований В. Р. Малкина, Л. Н. Рогалевой в книге «Психотехнологии в спорте» определены психотехнологии, реализация которых возможна в тренировочном процессе каратистов [8].



1. Выведение на оптимальный уровень психологической стабильности. В процессе соревнования спортсмен встречается с психологическими факторами, которые практически не возникают на тренировках: высокая ответственность за результат, ограниченность в количестве попыток, необходимость риска, высокая плата за ошибку и невозможность отказаться от выполнения попытки. К примеру, в каратэ поединки (кумитэ) характеризуются высоким динамизмом, напряженностью обстановки; чтобы в них побеждать, необходима высокая слаженность и координация движений, способность ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических ситуациях. Для того, чтобы спортсмены могли контролировать свое эмоциональное состояние на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо предварительно формировать рефлексивные умения и способы преодоления трудностей с помощью развитых волевых качеств.

Успех или неудача выступления определяется тренированностью, уровнем технической готовности и развития самоконтроля. Спортсмены, достигающие высоких результатов на соревнованиях, обладают мотивацией, эмоциональной устойчивостью, способностью к длительной концентрации внимания, а также идеомоторной настройкой и уверенностью в правильности выполнения программы. Все это достигается путем постоянного контроля тренировочного процесса, а также выведения спортсменов на оптимальный уровень психологической стабильности.

Если на тренировках спортсмен выполняет элемент программы нестабильно, на соревнованиях он будет ощущать неуверенность. Технология выведения на оптимальный уровень психологической подготовки предполагает, что в тренировочном процессе к спортсмену будут предъявляться требования, идентичные соревновательным, а тренировочный процесс психологически будет приближен к тем условиям, в которые он попадает при выступлении.

Схема реализации данной технологии такова: в ходе тренировочного процесса организуется планирование и учет эффективности выполнения элементов за ограниченное количество попыток, которое должно постоянно уменьшаться. При успешном решении указанных задач у спортсмена возникает чувство уверенности, что, в свою очередь, способствует созданию оптимального уровня психического возбуждения, обеспечивает согласованную работу функциональных систем организма и переводит сознание из сферы психологического переживания в сферу поиска оптимальных условий для выполнения данного технического элемента, обеспечивает формирование уверенности спортсмена.

При этом в силу вступает важный психологический принцип – право на ошибку, получение которого способствует уходу чувства тревоги и возникновению чувства уверенности.

Внедрение данной технологии способствует адаптации к условиям соревнований, выработке психологической установки с соответствующими изменениями в функциональных системах организма (вегетативные сдвиги, уровень эмоционального напряжения, эмоциональное отношение к выполнению упражнения, волевые усилия, концентрация внимания и т. д.).

2. Выведение на пик психологической формы. Одним из базовых нравственных качеств спортсмена является чувство долга, ответственности. В спорте ответственность спортсмена перед командой и тренером настолько велика, что это накладывает отпечаток на его эмоциональный фон перед началом соревнований. Необходимость продемонстрировать свои наивысшие физические возможности в сочетании с умением правильно и быстро принимать решения в условиях соревнований предъявляет высокие требования к мобилизации всего потенциала спортсмена, в том числе и его психических возможностей.

Сильнейшим и важнейшим двигателем любой спортивной деятельности является стресс. В спорте преобладает социальный стресс, который может действовать и мобилизующе, и угнетающе. Из-за «стартовой лихорадки», сопровождающейся повышенной физической подвижностью, гиперактивностью в сочетании с непродуктивностью действий, в некоторых случаях спортсменам не удается полностью контролировать свои реакции, что может негативно повлиять на их выступление. В противоположность этому, у спортсмена может наблюдаться «стартовая апатия», проявляющаяся в инертности, отсутствии интереса к соревнованиям, нежелании совершать усилия, что также является основанием для применения психокоррекции.

Мало быть физически и технически готовым, огромную роль играет наличие оптимальной психической готовности. Поэтому умение обеспечивать психологическую составляющую пика спортивной формы становится решающим для успешного выступления в ответственном соревновании. Если значительное физическое напряжение можно без больших проблем создавать в тренировочных условиях, то психическое напряжение, которое возникает на соревнованиях, на тренировке создать значительно сложнее. Необходима специальная психологическая адаптация к стресс-соревновательным условиям, следовательно, выход на пик психической готовности должен быть построен на основе предварительной работы в условиях значительного психического напряжения. Мотивационный момент создать на тренировке вряд ли удастся, но другие психологические компоненты соревнования смоделировать можно. При этом важно изучать индивидуальные возможности каждого спортсмена, динамику его эмоциональных состояний и психических процессов на всех этапах подготовки.

3. Использование психической саморегуляции. Несмотря на формирование психологической стабильности, экстремальные условия могут предъявить психике задачи, нередко превышающие возможности уже сформированных механизмов регуляции. Решение такой задачи возможно путем использования средств психической саморегуляции – регуляции различных состояний, процессов, действий, осуществляемой организмом с помощью психической активности. В то же время говорить, что эти средства не всегда активно используются в отечественной подготовке спортсменов.

Технология психической саморегуляции позволяет купировать проявления агрессии и негативные эмоциональные состояния спортсменов в период соревнований и подготовки к ним. Способность к саморегуляции психических состояний занимает особое место в ряду жизненно важных психических и психофизиологических качеств. Она обуславливает психическую надежность и устойчивость спортсмена, его адаптивность к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

И.М. Мережниковой и Е.В. Шевковой также было установлено, что «...профессиональные спортсмены используют конструктивные стратегии совладания, которые предполагают признание своей роли в решении проблем и принятие ответственности, планирование решения проблемы, позитивный настрой и положительную переоценку ситуации, что в свою очередь, определяет применение таких средств саморегуляции неблагоприятных состояний, как актуализация положительных эмоций, концентрация внимания, соблюдение определенного режима, прослушивание музыки и вера в Бога или молитва» [5]. Речь идет о методах психологической саморегуляции – комплексе методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Они ориентированы на обучение человека специальным приемам произвольного изменения собственного состояния, которые в дальнейшей жизни могут использоваться им самостоятельно.

С.К. Багадировой определена следующая классификация методов психологической саморегуляции [2, 3]:

1. Внутренний диалог. Благодаря внутреннему диалогу человек распознает и интерпретирует чувства и восприятие, дает себе инструкции, мотивирует. По определению Дж. Харди внутренний диалог – это вербализация или утверждения, адресованные себе. При этом они обладают многомерностью, динамикой, выполняют инструктивную и мотивационную функции.

Внутренний диалог спортсмены применяют неравномерно: до соревнований значительной разницы в применении его успешными спортсменами и теми, кто выступил неудачно, нет.

Однако непосредственно перед соревнованием он резко возрастает у спортсменов-профессионалов. Наличие внутреннего диалога непосредственно перед соревнованиями является предиктором успешности выступления спортсмена, а использование ключевых слов может приводить к существенному улучшению результатов.

2. Дыхательные упражнения. Дыхание – единственная вегетативная функция, поддающаяся сознательному контролю. Управляя дыханием, мы имеем возможность через вегетативную нервную систему влиять на деятельность сердца, кровеносных сосудов и других внутренних органов. Благодаря дыхательным упражнениям у спортсмена получится быстро избавиться от раздражения, гнева и даже успокоиться [4].

3. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. Связь между головным мозгом и скелетными мышцами двусторонняя – не только нервная система определяет тонус мышц, но и мышцы влияют на состояние нервной системы. Биологические импульсы, поступающие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, несут не только информацию о периферии тела, но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем больше импульсов поступает в мозг, тем в большей степени они активизируются. Научившись сознательно расслаблять свои мышцы, можно менять свое психическое состояние.

Мышечная (прогрессивная) релаксация является техникой снижения нервно-мышечного напряжения. Начинают ее с напряжения одной группы мышц, затем напрягают другую. К этому времени первая группа мышц должна быть расслаблена. Технику проводят до тех пор, пока тело полностью не расслабится. Порядок, в котором происходит напряжение и расслабление мышц, следующий: кисть и предплечье, плечо (попеременно на каждой руке), верхняя, средняя и нижняя треть лица, шея, грудь и диафрагма, спина и живот, бедра, голени и стопы (попеременно на каждой ноге).

4. Методика саморегуляции Л. Персиваля. Методика саморегуляции Л. Персиваля предполагает сочетание дыхательных упражнений с напряжением и расслаблением мышц, объединение двух методов саморегуляции. Когда спортсмен задерживает дыхание на фоне напряжения мышц, а затем выдыхает, расслабляя мышцы, напряженность исчезает. Это способствует полному расслаблению тела.

5. Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон. Визуализацией называют представление явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия, и в современном спорте её применяют как самостоятельный метод регуляции эмоциональных состояний, который также может быть включенным в другие методы релаксации [9].

Во время осуществления определенной деятельности, индивидум мыслит логически, анализирует – и левое полушарие коры головного мозга активно работает. В процессе визуализации задействовано правое полушарие, предполагающее оперирование образами. Исследователи установили: человеческое тело реагирует на мысли и образы так же, как на события, происходящие в реальности. Благодаря методу направленной визуализации мы способны программировать работу тела и психики.

6. Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. Метод ДПДГ часто используется психотерапевтами как самостоятельный метод или дополнение к традиционным классическим, он применяется, как правило, к спортсменам, перенесшим эмоциональную травму и характеризуется искусственной стимуляцией процессов ускоренной переработки и нейтрализации травмирующих психику воспоминаний, негативной информации, заблокированной в нейронных сетях головного мозга. Воспоминания с высоким отрицательным эмоциональным зарядом, становятся нейтральными, а соответствующие им представления и убеждения приобретают адаптивный характер [11].

7. Аутогенная тренировка И.Г. Шульца. Проблема коррекции психически познавательных процессов достаточно актуальна для психологии спорта, поскольку они определяют качество и степень переработки получаемой спортсменом информации. Особенно эффективна психическая саморегуляция – воздействие человека на самого себя с помощью слов и мысленных образов при помощи самоубеждения, логических доводов, самовнушения.

По утверждению И.Г. Шульца «...аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного, близкого ко сну состояния, самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма («самогипноз»)). Стоит отметить, что она может способствовать улучшению здоровья и самочувствия, развитию воли и самообладания, повышению работоспособности, а также отдыху и расслаблению [12].

8. Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унестала. Ментальный тренинг используется многими спортсменами мирового уровня. Благодаря его воздействию повышается соревновательная надежность спортсменов, растут спортивные результаты, повышается стресс-толерантность. Также он имеет выраженный позитивный иммуномодулирующий эффект [9].

9. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, способствует выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорению их развития на тренировке, способствует улучшению выносливости, работоспособности, содействует сохранению техники, а также психорегуляции эмоциональных состояний перед соревнованиями [1].

#### 10. Психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева

Психорегулирующая тренировка состоит из успокаивающей и мобилизующей частей. Успокаивающая часть ПРТ – вариант аутогенной тренировки, особенность которой состоит в том, что в аутогенетическое погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Во время мобилизующей части тренировки функции организма приходят в состояние наивысшей готовности спортсмена к активной деятельности. Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется 10–20 минут ежедневно или 2–3 раза в день [1].

11. Метод биологически обратной связи. В основе механизма биологической обратной связи лежит зависимость между вегетативными и психическими функциями. В ситуации прохождения процедуры, клиент через датчик, получает информацию даже о незначительных изменениях каких-либо физиологических показателей, связанных с эмоциональным состоянием, и изменяет его в заданном направлении, что позволяет ему развить навыки саморегуляции. Методы БОС применяются в неклинической и клинической сферах. Неклиническая сфера применения связана с использованием БОС-технологий для снятия стрессов, повышения эффективности и работоспособности спортсмена, а также для развития навыков эффективного расслабления и саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Заключение. Спортсмен, его личность и долголетие его карьеры – главное в современном спорте. Однако, к сожалению, немногие спортсмены из юношеского спорта переходят в спорт высших достижений. Интенсивное развитие психотехнологий в современных условиях и использование их в качестве средства стимуляции результативности спортсменов обуславливают внимание, уделяемое поиску и разработке новых методов психологической подготовки и психокоррекции в спорте, дополнительных источников эмоционально-волевых ресурсов, внутренних психических резервов у спортсменов и их спортивного долголетия.

Проведенный анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что в процессе занятий по каратэ будет эффективно применение психотехнологий выведения на оптимальный уровень психологической стабильности, выведения на пик психологической формы, использования психической саморегуляции. Внутренний диалог, дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, визуализация, методика саморегуляции Л. Персиваля, аутогенная тренировка, ментальный тренинг, десенсибилизация, идеомоторная и психорегулирующая тренировка, метод БОС будут способствовать формированию и развитию духовной и физической гармонии спортсменов, стимулировать энергию.

«Технологизация» и «психологизация» тренировочной и соревновательной подготовки, в свою очередь, оказывает положительный эффект на воспитание личности спортсмена, повышение мотивации к занятиям, способствует нравственному, волевому, эстетическому, интеллектуальному развитию.

В то же время обзор научной литературы свидетельствует о том, что в Республике Беларусь остаются недостаточно изученными и разработанными вопросы внедрения психотехнологий и методов психологической саморегуляции в тренировочный процесс. Несмотря на это, психотехнологии имеют большое будущее в мировой спортивной практике и интерес к ним будет возрастать, что указывает на наличие актуальной проблемы, требующей решения на уровне специального исследования.

### **Список источников**

1. Алексеев, А.В. О гипноидеомоторной тренировке. Научн. труды ВНИИФКа, 2000. 5-9 с.
2. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие/ С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
3. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсменов/ С.К. Багадирова// Достижения вузовской науки: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., 6 сентября, 2013 г., г. Новосибирск – Новосибирск, 2013. – № 5. – С. 74-78.
4. Методы психологической саморегуляции//Большой психологический словарь/сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. М.: Олма-пресс. 2004.
5. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф., 16 апр. 2008 г. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. Пермь, 2008. Вып. 1. - 148с.
6. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А. Рудик // Спортивный психолог. – 2006. – №5. – С. 10–15.
7. Психологические аспекты управления в спорте / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Актуальные проблемы современной науки: Сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции. – Научно-исследовательский центр «Аксиома», 2017. – С. 54–56.
8. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., 2016. – 352 с.
9. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.
10. Саймонтон К.. Возвращение к здоровью : Новый взгляд на тяжелые болезни: [Пер. с англ.] / К. Саймонтон, С. Саймонтон. - [2-е изд., испр.]. - СПб.: Питер: Питер-пресс, 1996. – 283 с.

11. Унесталь Л. Э. Психические навыки для спорта и жизни/Л.Э. Унесталь//Спорт и здоровье. СПб.,1992.С. 29- 36 В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева «Психотехнологии в спорте»

12. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры/ Пер. с англ. А.С. Риги — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 496 с. — (Библиотека психологии и психотерапии)

13. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1985, 32 с.

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ВНИМАНИЕ СПОРТСМЕНОВ**

*Ладысов С.С., Шишканов Е.А.,  
студенты 3 курса, Федеральное государственное бюджетное учреждение  
Профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,  
г. Ярославль*

*Басинова А.А.,  
Преподаватель, Федеральное государственное бюджетное учреждение  
Профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею», г.  
Ярославль*

**Аннотация.** В статье говорится о влиянии тренировочного процесса на внимание спортсменов.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, спортсмен, спорт.

## **THE INFLUENCE OF THE TRAINING PROCESS TO THE ATTENTION OF ATHLETES**

*Ladysov S.S., Shishkanov E.A.,  
3rd year students, Federal State Budgetary Institution  
Professional educational organization  
"State School (technical school) of the Olympic reserve in hockey",  
Yaroslavl*

*Barinova A.A.,  
Lecturer, Federal State Budgetary Institution  
Professional educational organization  
"State School (technical school) of the Olympic reserve in hockey", Yaroslavl*



**Annotation.** The article talks about the influence of the training process on the attention of athletes.

**Keywords:** training process, athlete, sport.

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, деятельности. Направленность означает выбор объекта, а сосредоточенность — отвлечение от других объектов. Значение внимания в жизни человека огромно. Оно делает психические процессы полноценными. Только внимание дает возможность видеть, слышать, воспринимать окружающее.

Без внимания нет сознательного отношения человека, к тому, что он делает. Внимание имеет огромное значение для любой деятельности.

В тренировочном процессе, как и в любой другой деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной.

В процессе тренировки хоккеисты по-разному воспринимают информацию до тренировочного процесса и после. Поэтому необходимо выяснить, как влияет тренировочный процесс хоккеистов на их внимание.

Цель исследования - выяснить, как влияет тренировочный процесс на внимание хоккеистов.

Актуальность данного исследования заключается в повышении уровня развития внимания. Методами исследования являются различные тесты на внимание, статистические методы обработки экспериментальных данных.

В чем состоит физиологический механизм внимания?

Раздражитель принимается органами чувств и по проводящим путям идет в кору больших полушарий мозга. Там формируется очаг возбуждения, а вокруг него все зоны входят в состояние торможения.

Направленность и сосредоточенность психической деятельности могут носить произвольный и непроизвольный характер.

Когда деятельность захватывает, и мы занимаемся ею без каких-либо волевых усилий, то направленность и сосредоточенность психических процессов носит непроизвольный характер. Когда мы знаем, что нам надо выполнить определенную работу, и беремся за нее в силу поставленной цели и принятого решения, то направленность и сосредоточенность психических процессов уже носит произвольный характер. Но существует и смешанный вид внимания, когда направленность и сосредоточенность психических процессов носит с начала произвольный, а потом непроизвольный характер.

Виды внимания	Условия возникновения	Основные характеристики	Механизмы
Непроизвольное	Действие сильного, контрастного или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя	Непроизвольность, легкость возникновения и переключения	Ориентировочный рефлекс или доминанта, характеризующая более или менее устойчивый интерес личности
Произвольное	Постановка (восприятие) задачи	Направленность в соответствии с задачей. Требуется волевых усилий, утомляет	Ведущая роль второй сигнальной системы
Послепроизвольное	Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес	Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение	Доминанта, характеризующая возникающий в процессе данной деятельности интерес

Непроизвольное внимание — это наиболее простой вид внимания, который возникает под воздействием интенсивного раздражителя без участия сознательного волевого действия. Его часто называют пассивным или вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека. Деятельность захватывает человека сама по себе.

Непроизвольное внимание не связано с сознанием и волей и возникает под воздействием раздражителя сильного, контрастного. Примером могут быть упомянутые ранее громкие звуки и яркие вспышки.

Произвольное внимание — это вид внимания, который возникает в результате волевых усилий человека. Оно управляется сознательной целью. Этот вид внимания тесно связан с волей человека и был выработан в результате трудовых усилий, поэтому его называют волевым, активным.

Приняв решение заниматься какой-либо деятельностью, мы выполняем это решение сознательно направляя наше внимание. Например, мы прилагаем волевое усилие, чтобы не лечь спать раньше, а сконцентрироваться и доделать курсовую работу.

Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Причины его происхождения не биологические, а социальные.

Послепроизвольное внимание — это такой вид внимания, который подобно произвольному носит целенаправленный характер, но не требует для реализации постоянных волевых усилий.

Носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек погружается в работу. Интересными и значительными становятся содержание и процесс деятельности, а не только результат. Послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами, но здесь нет или почти нет волевых усилий.

Например, вам нужно прочитать книгу, чтобы сдать экзамен, но она вам не кажется интересной. Вы с помощью волевых усилий начинаете читать, и ко второй главе замечаете, что книга весьма интересна, и теперь вам не нужно напрягаться и сосредотачиваться, чтобы читать. Вам стало интересно, и поэтому книга читается легко.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере определяется развитием внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Сопоставим каждое перечисленное свойство внимания с его проявлением в хоккее.

Свойство внимания	Применение в хоккее
Объем внимания — это количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием.	В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов.
Сосредоточенность внимания — это концентрация на одном объекте при отвлечении от других.	Хоккеист должен уметь концентрировать внимание (сосредоточиваться) на наиболее важных объектах и деталях.
Устойчивость внимания — это способность в течение длительного времени удерживать внимание на одном объекте.	Умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов.
Распределение внимания — это способность удерживать в сознании несколько объектов одновременно. Переключение внимания — это сознательный перенос внимания с одного объекта на другой.	Это наиболее важные свойства внимания в игровой деятельности хоккеиста, т.е. способность одновременно контролировать несколько объектов (движение шайбы, скорость перемещения партнеров, движение игроков противника и вратаря и т.д.) и быстро переключать внимание с одних на другие.

Для развития интенсивности и устойчивости внимания выполняют упражнения с применением силовых единоборств на ограниченном пространстве. Хоккеист, владеющий шайбой, концентрирует внимание на движениях игроков соперника, чтобы избежать сильных ударов и болевых ощущений при вступлении в силовое единоборство.

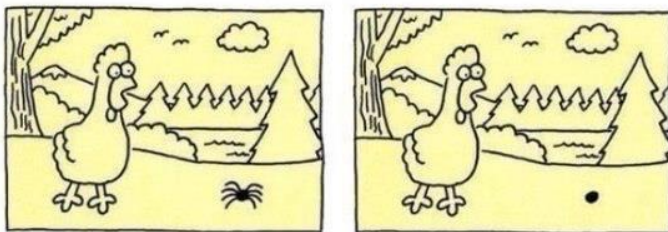
Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

В данном исследовании принимали участие студенты первого и второго курсов команды ГУОР по хоккею в количестве 17 человек. Перед тренировочным процессом в течение 3 дней им были предложены следующие тесты:

1. 2 стоп-кадра классического советского мультфильма про милого Карлсона и его друга Малыша содержат более 10-ти отличий. Необходимо найти хотя бы 10 отличий в течение минуты.



2. Необходимо найти 8 отличий в течение минуты.



3. Необходимо найти на изображении свинью в течение 10 секунд.



Результаты были следующие:

Ампула	Вратарь (4)		Нападающий (7)		Защитник (6)	
	Кол-во положительных	%	Кол-во положительных	%	Кол-во положительных	%
	р.		р.		р.	
1 день	4	100	4	57	5	83
2 день	4	100	3	43	6	100
3 день	4	100	5	71	5	83
Ср.значение	4	100	4	57	5,333333	88,66667

Во время тренировочного процесса спортсмены проходили следующие тесты:

1. Необходимо найти один и тот же предмет на обеих картинках в течение минуты.



2. Необходимо в течение 30 секунд найти отличающуюся от других пару.



3. необходимо найти дробь  $\frac{1}{2}$  за 10 секунд.

$\frac{1}{4}$   
 $\frac{1}{4}$   
 $\frac{1}{4}$   
 $\frac{1}{4}$   
 $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   
 $\frac{1}{4}$   
 $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{4}$

Результаты были следующие:

Амплуа	Вратарь (2)		Нападающий (7)		Защитник (6)	
	Кол-во положительных р.	%	Кол-во положительных р.	%	Кол-во положительных р.	%
1 день	4	100	2	29	2	33
2 день	3	75	3	43	1	17
3 день	4	100	5	71	5	83
Ср. значение	3,666667	91,7	3,333333	47,7	2,666667	44

После тренировочного процесса (сразу после окончания тренировки) студенты выполняли следующие задания:

1. Необходимо найти ошибку на следующем изображении в течение 30 секунд:



2. Сколько ребят в этой туристической группе?



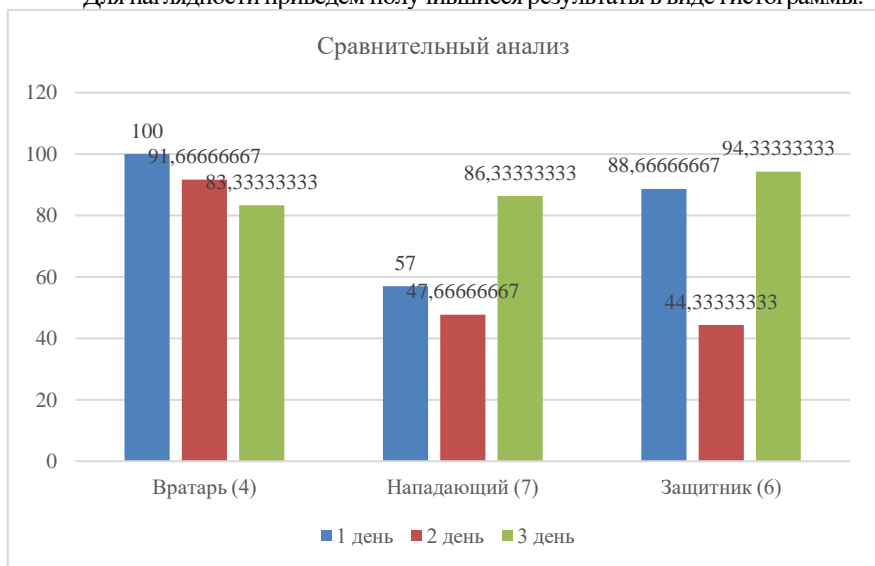
3. Какая неточность изображена на рисунке?



Результаты были следующие:

Амплуа	Вратарь (4)		Нападающий (7)		Защитник (6)	
	Кол-во положительных р.	%	Кол-во положительных р.	%	Кол-во положительных р.	%
1 день	3	75	5	71	6	100
2 день	3	75	6	88	5	83
3 день	4	100	7	100	6	100
Ср. значение	3,333333	83	6	86,33333	5,666667	94,33333

Для наглядности приведем получившиеся результаты в виде гистограммы.



Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- самый высокий уровень внимания у вратарей;
- после тренировочного процесса уровень внимания повышается у полевых игроков;
- во время тренировочного процесса уровень сосредоточенности на поставленных тренером задача очень высок. На предметы, не имеющих отношения к тренировке, уровень внимания минимален.



# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ХОККЕИСТОВ

**Яных Л.Б.,**

*студент 2 курса*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение*

*Профессиональная образовательная организация*

*«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,*

*г. Ярославль*

**Басинова А.А.,**

*Преподаватель, Федеральное государственное бюджетное учреждение*

*Профессиональная образовательная организация*

*«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,*

*г. Ярославль*

**Аннотация.** В статье говорится о психолого-педагогических проблемах хоккеистов.

**Ключевые слова:** хоккей, психология, педагогика.

# PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF HOCKEY PLAYERS

**Yanykh L.B.,**

*2nd year student*

*Federal State Budgetary Institution*

*Professional educational organization*

*"State School (technical school) of the Olympic reserve in hockey", Yaroslavl*

**Varinova A.A.,**

*Lecturer, Federal State Budgetary Institution*

*Professional educational organization*

*"State School (technical school) of the Olympic reserve in hockey", Yaroslavl*

**Annotation.** The article talks about the psychological and pedagogical problems of hockey players.

**Keywords:** hockey, psychology, pedagogy.

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Психологические особенности именно игровой деятельности вытекают из сущности хоккея, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры. Наиболее важная особенность — та, что деятельность хоккеиста осуществляется в движении на коньках, а также в постоянном и непосредственном контакте с игроками команды соперников при жестком силовом единоборстве в любой точке хоккейного поля. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды бега на коньках, удары и броски шайбы, ведение, обводка, финты и отбор шайбы).

Поэтому к психике хоккеиста предъявляются повышенные требования. Он должен обладать устойчивостью, распределением и переключением внимания и быстротой ориентировки; уметь оценить ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его. Все это зависит от тактического мышления и определяет творчество хоккеиста, что проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений.

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания. Кроме того, в хоккее в большей степени, чем в других видах спорта, проявляется коллективизм, когда действия каждого спортсмена подчинены общим задачам команды, когда для достижения победы очень важны чувство локтя, взаимопомощь и взаимовыручка, товарищеская поддержка.

Один из самых авторитетных североамериканских специалистов в области подготовки профессиональных хоккеистов, тренер команды НХЛ «Ванкувер Кэнакс» Питер В. Твист пишет: «В командных видах спорта легко уйти от индивидуальной работы со спортсменами. Это особенно справедливо в отношении такого многомерного вида спорта, каковым является хоккей с шайбой». Здесь тренеры расходуют массу времени на моделирование командных ситуаций и на подготовку к играм с определенными соперниками, а также на отработку таких вещей, как система силовой борьбы, три – на – два и т. д. Но чтобы хоккеисты могли до конца раскрыть свои индивидуальные возможности, они должны развиваться и совершенствоваться именно как индивидуальности. Это необходимость в равной мере довлеет и над игроками, и над тренерами.

Многие вещи находятся вне контроля со стороны игроков: оценка тренера, например, или некоторые умения и способности, которые кому-то как будто присущи от природы, а кому то нет. Однако пять факторов всегда бывают подконтрольны игрокам:

- деловая этика,
- ментальная (психологическая) подготовка,
- позиционирование,

- выбор диеты,
- формирование физических кондиций.

Лучшие хоккеисты понимают, что такой контроль подвластен им и осуществляют его. Поступая таким образом, они порой далеко обгоняют по качеству игры тех, кто более «одарен от природы», но менее трудолюбив и не проявляет упорства в самосовершенствовании». Психологическая подготовка занимает такое же значимое место, как и тренировка физических качеств. Отечественный специалист по психологии спорта Семин Д. К. включает в комплексную методику психологической подготовки игроков следующие приемы:

- беседы с игроками;
- внушенный отдых;
- аутотренинг;
- самовнушение, самоубеждение, самоприказ.

Подготовка хоккеиста должна начинаться с младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте формируются ловкость, гибкость, координация двигательного навыка. На начальной подготовке отношение к тренировке, как к игре, позволяет начинающему спортсмену преодолеть те моменты, которые внушают ему страх. Таким образом, можно помочь ребенку раскрепоститься, снять удерживающие его психологические барьеры. У ребенка начинают формироваться мотивации для занятия спортивной деятельностью.

У подростков совсем другие мотивации, ведущее место здесь занимают такие факторы как:

- самоутверждение – формируются убеждения и самооценка;
- благополучие – развивается стремление обязательно попасть в лучшие, в команду мастеров;
- мораль – отстаивание чести своего города, района, школы, тренера, республики, страны;
- эстетика – традиции команды, внешний облик спортсмена.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи и новые потребности, а также новые мотивы для занятия спортом. У него возникает потребность сделать карьеру в спорте, достигнуть высоких результатов. Новые потребности могут полностью изменить структуру направленности подростка.

Тренер всегда должен быть открыт для общения с начинающими спортсменами. Он должен создавать в команде чувство дружелюбия, поддерживать его. Дружелюбие должно быть преобладающим над чувством соперничества, конкуренции.

Нормы и требования должны быть одинаковыми для всех участников команды. Тренер должен стимулировать юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе. Для этого он должен разрешать время от времени проводить тренировку или подготовительные упражнения кому-то из членов команды.

Тренер должен начинать разговор первым, если спортсмен стремится провести с тренером свое свободное время, но не знает, как об этом сказать, с чего начать. Любая информация, услышанная от спортсмена, должна иметь положительную оценку от тренера, отрицательная оценка, даже если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.

Одним из приемов психологической подготовки игроков является аутотренинг. Метод аутогенной тренировки разработан берлинским невропатологом Иоганном Генрихом Шульцем (1884-1970). Шульц исходил из наблюдений Оскара Фогта (1870-1959), который, исследуя гипноз, обратил внимание на возможность самостоятельного погружения в гипнотическое состояние. Продолжая изучение гипноза, Шульц заметил, что у пациентов при переходе в это состояние появляется ощущение тепла и тяжести в конечностях, чувство покоя в области сердца и спокойное дыхание.

Это привело его к мысли, что, воспроизводя эти проявления, можно достигнуть состояния, сходного с гипнозом. Таким образом, от гипноза как пассивного состояния, вызываемого внешним воздействием, удалось перейти к активному способу достижения аутогипнотического состояния. В 1932 г. появилась фундаментальная работа Шульца «Аутогенная тренировка — концентративное саморасслабление».

В наиболее широком представлении, которое можно повстречать в литературе, аутотренинг толкуется как самостоятельные упражнения. В такой трактовке аутотренинг может обозначать почти любую активность, обращённую человеком на себя. Теоретически такое определение допустимо, но тогда, например, к аутотренингу надо отнести и все физические упражнения, что не соответствует практике.

Чаще под аутотренингом понимается всё многообразие методов психологической саморегуляции.

Первоначально «аутотренинг» образовался как сокращение от «аутогенная тренировка», но со временем содержание термина расширилось и может обозначать любой другой способ психической саморегуляции. АТ можно определить как выработку у человека и применение в жизни умений и навыков, связанных с психологической саморегуляцией состояний и поведения .

Понимание аутотренинга, как того или иного способа саморегуляции, находит активное отражение в обычном, житейском использовании этого слова.

Аутогенная тренировка с помощью концентрированного саморасслабления путем самовнушения приводит к достижению аутогипнотического состояния. На основе определенной последовательности упражнений, повторяемых регулярно, достигается желаемое расслабление. Физиологической точкой приложения аутогенной тренировки служит вегетативная нервная система. С помощью аутотренинга достигается переход от симпатикотропных к парасимпатикотропным реакциям.

Процессы этого перехода легко наблюдать (брадикардия, спокойное равномерное дыхание). Физическое расслабление, торможение преобладающих симпатических реакций и достаточная активизация парасимпатической иннервации приводят в итоге к психической релаксации. И наконец, исходя из опыта гипноза, с помощью так называемых «формул самовнушения», можно достигать эффектов, которые тоже способствуют саморасслаблению. Это известно как «гипнотическое последствие».

Аутотренинг способен улучшить достижения в спорте. Опираясь на него можно достичь необходимого уровня концентрации, справиться с предстартовым неврозом, внушить уверенность в победе, побороть комплекс неполноценности перед соперником, быстро восстановить силы, ускорить усвоение сложных навыков, задействовать скрытые резервы.

Наилучшие результаты аутотренинг показал в лечении некоторых заболеваний, вызванных психогенными причинами. Это такие недомогания, как неврозы, психосоматические нарушения, функциональные расстройства. Особенно эффективен аутотренинг для лечения неврастенического невроза и возникающих на его фоне нарушений сна и сексуальных расстройств.

В дополнении к основному лечению, аутотренинг может использоваться для лечения и облегчения самых разных недугов. Вот неполный список применения: артрит, астма, родовые боли и схватки, бесплодие, заикание, боль различного происхождения, депрессия, наркомании, кожные заболевания, ожирение и многое другое.

Оздоровляющее влияние аутотренинга происходит как через воздействие на отдельные органы и системы организма, так и через воздействие на психическом уровне.

Первые варианты аутотренинга, разработанные для спортивной деятельности, были универсальными для всех видов спорта. Впоследствии стали появляться специальные аутотренинги для отдельных видов спорта, что привело к обозначению новых вариантов специальными терминами. Однако большинство специалистов продолжает использовать для их обозначения термин «аутогенная тренировка»

В результате регулярных тренировок совершенствуется психовегетативная саморегуляция, и в ситуациях стресса обученный человек способен воздействовать на чрезмерные реакции. Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая помощь необходима хоккеистам на любом этапе подготовки. Одним из самых доступных и простых способов эмоционального расслабления является аутотренинг.

#### **Список источников**

1. Зинова Ульяна Александровна. Психологические особенности подготовки юных спортсменов. <https://www.b17.ru/article/1122/>

2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 400 с. Учебник для студентов ВУЗов.

## **ЦЕРЕБРАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЛОКАЛЬНОМ АЛЬФА-СТИМУЛИРУЮЩЕМ ТРЕНИНГЕ**

*Шандыбина В.В.,*

*к.м.н., доцент, кафедра ПФОФСД, ГАОУ ВО МГУСиТ, Москва*

*Тристан К.В.,*

*к.б.н., доцент, кафедра ПФОФСД, ГАОУ ВО МГУСиТ, Москва*

*Тристан В.Г.,*

*д.м.н., профессор, кафедра ПФОФСД, ГАОУ ВО МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** Исследование индивидуальных церебральных механизмов, способствующих достижению успехов в спорте, возможно с использованием нейробиоуправления, в частности локального альфа-стимулирующего тренинга, который предоставляет уникальную возможность воздействия на личность человека. Тренинг способствует совершенствованию церебральных механизмов, в конечном итоге, влияя на функциональную организацию мозга. Применение локального альфа-стимулирующего тренинга позволит более разносторонне и убедительно проанализировать роль частотно-амплитудных характеристик ЭЭГ в возникновении изменений посттренингового состояния спортсменов, включающих мотивационные, поведенческие и эмоциональные аспекты личности человека. На основании изучения динамики ритмов ЭЭГ возможно в дальнейшем представление более полной характеристики пластичности головного мозга, включая её количественную меру. Об этом свидетельствуют результаты, представленные в статье.

**Ключевые слова:** локальный альфа-стимулирующий тренинг, церебральные механизмы, спортивная деятельность.

## **CEREBRAL MECHANISMS OF THE ATHLETES' FUNCTIONAL STATE CHANGING DURING LOCAL ALPHA-STIMULATING TRAINING**

*Shandybina V.V.,*

*к.м.н., доцент, кафедра ПФОФСД, ГАОУ ВО МГУСuТ, Москва,*

*Tristan K.V.,*

*к.м.н., доцент, кафедра ПФОФСД, ГАОУ ВО МГУСuТ, Москва,*

*Tristan V.G.,*

*д.м.н., профессор, кафедра ПФОФСД, ГАОУ ВО МГУСuТ, Москва*

**Annotation.** The article describes the study of individual cerebral mechanisms that contribute to the achievement of success in sports using neurofeedback and local alpha-stimulating training in particular, which provides a unique opportunity to influence human personality. The training contributes to the improvement of cerebral mechanisms influencing the functional organization of the brain in the long run. The use of local alpha-stimulating training will allow to analyze more deeply the role of the frequency-amplitude characteristics of the EEG in the occurrence of the athletes' post-training state changes, including motivational, behavioral and emotional aspects of human personality. Based on the study of the EEG rhythms dynamics, it is possible in the future to present more complete characteristic of the brain plasticity, including its quantitative measure. This is evidenced by the results presented in the article.

**Keywords:** local alpha-stimulating training, cerebral mechanisms, sports activity.

Оптимизация адаптации человека к экстремальным ситуациям может быть рассмотрена на примере спортивной тренировки, когда успешная соревновательная деятельность невозможна без использования современных наукоёмких средств подготовки (в том числе компьютерной техники). Использование биологической обратной связи (БОС) позволяет снижать уровень психоэмоционального напряжения и тревоги. Биоуправление является новой технологией, опирающейся на изменение микродинамики информационно-аналитических церебральных процессов, то есть нейродинамика остается доминирующей конструкцией, от успешности изменения которой зависит эффективность любого варианта биоуправления [7]. При нейробиоуправлении достаточно использовать одну или две точки [8], расположенных над определенной зоной коры головного мозга, для изменения психофизиологического состояния человека.

Целью работы явилось изучение церебральных механизмов (на примере биоэлектрической активности головного мозга), обеспечивающих изменение функционального состояния спортсменов при использовании локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ). При этом решались следующие задачи: 1) выявление предикторов эффективности ЛАСТ, 2) изучение динамики биоэлектрической активности в течение сеансов тренинга, 3) выявление роли частотно-амплитудных характеристик альфа-ритма, регистрируемого во время сеансов ЛАСТ, в изменении биоэлектрической активности головного мозга и посттренингового состояния спортсменов.

Объект исследования составили 132 спортсмена в возрасте от 16 до 25 лет (средний возраст  $19,5 \pm 0,35$  года), имевших различную спортивную квалификацию. Для проведения ЛАСТ использован программно-аппаратный комплекс, разработанный в НИИМББ СО РАМН под руководством академика РАМН М.Б. Штарка и состоящий из многоканального интерфейса БИ-01Р для компьютерного мониторинга и записи электроэнцефалограммы (ЭЭГ), комплекта датчиков и программной системы «БОСЛАБ». Его работа осуществлялась на базе персонального компьютера IBM с процессором Intel Pentium 200 МХ с операционной системой WINDOWS 98. Для регистрации потенциалов головного мозга использовалось биполярное отведение. Electroды располагались согласно международной системы «10–20» в лобной и теменной областях. Сессии ЛАСТ осуществлялись на базе стандартной аппликации «ALPHA-THETA TRAINING» (фиксированного набора протоколов) с использованием протокола ALPHA TRAINING. По сигналу ЭЭГ вычислялись значения средней эффективной амплитуды (в условных единицах) в трех основных диапазонах частот (тета-ритм - 4–8 Гц, альфа - 8 - 12 Гц, бета-ритм - 12 – 28 Гц). У каждого спортсмена подсчитывался процент успешных сеансов ЛАСТ [3].

Психофизиологическое состояние спортсменов изучалось с помощью тестов, позволявших оценить эмоциональные реакции (ситуативная и личностная тревожность, тест Спилбергера), проективных тестов (тест Л. Сцонди и М. Люшера). С помощью специальной разработанной методики определялись функциональные асимметрии в двигательной (выявление доминантной руки и ноги), сенсорной (определение ведущих глаза и уха) и психических сферах. Для хронобиологической оценки представлений человека о восприятии времени использованы социально-перцептивный интуитивный тест – СПИТ [1] и тест социально-интуитивной перцепции динамики поведения – СИПДП [2], основанные на стимульном материале Л.Сцонди (1960), а также тест полярного профиля времени [1] и тест «индивидуальная минута».



Программа БОСЛАБ позволила осуществить амплитудно-частотный анализ потенциалов головного мозга отдельно для каждой частоты тета- и альфа-ритмов, а также для следующих диапазонов частот бета-ритма: 12 – 16, 16 – 20, 20 – 24 и 24 – 28 Гц. Для оценки статистической значимости различий и взаимосвязи параметров применялся критерий Стьюдента для независимых и парных выборок, а также однофакторный дисперсионный анализ с использованием критерия Фишера. Статистическая обработка данных производилась с помощью пакетов программ Microsoft EXCEL 2000 и STATISTICA V 4.5. Исследования проводились на базе научно-исследовательской лаборатории «Нейробиоуправление» кафедры анатомии и физиологии СибГАФК.

Большинство исследователей различают успешность и эффективность сеансов альфа-стимулирующего тренинга. Под успешностью понимается изменение альфа-ритма в заданном направлении, под эффективностью – положительные сдвиги в функциональном состоянии организма человека (чаще всего это изменения, выявляемые с помощью психофизиологических тестов и динамики ЭЭГ).

Проведенное исследование показало, что предикторами эффективности ЛАСТ могут служить: успешность ЛАСТ не менее чем в 50% сеансов курса тренинга, величина средней эффективной амплитуды альфа-ритма, зарегистрированного за все сессии тренинга (до  $2,98 \pm 0,44$  усл. ед.), низкие минимальные значения соотношения тета- и альфа-ритмов в течение каждого сеанса ( $0,23 - 0,41$ ), увеличение длительности «индивидуальной минуты» после сеансов (до  $66,8 \pm 1,08$  с), наличие до тренинга мыслительного и универсального типов высшей нервной деятельности, выделенных по соотношению первой и второй сигнал-ных систем, с возможным изменением их в сторону художественного типа после курса тренинга, средний максимальный прирост кожной температуры в течение сеанса ЛАСТ должен составлять 11 – 12 градусов по Фаренгейту [4].

Минимальная величина соотношения тета- и альфа-ритмов также может служить диагностическим критерием регуляторных возможностей головного мозга конкретного человека. Это позволяет использовать данный показатель при спортивном отборе. После эффективного курса ЛАСТ изменяется хронобиологическая оценка представлений человека о восприятии им времени: увеличивается возможность тонко различать в динамически временных характеристиках личности предполагаемое время поведенческих реакций человека. Положительно оцениваются быстрые лица и отрицательно – медленные лица, то есть формируется активная позиция при негативном отношении к медлительности, инертности и депрессивному состоянию. Это, в свою очередь, свидетельствует о повышении способности к адаптации.

После ЛАСТ отмечено повышение эффективности спортивной деятельности (завоевание титулов чемпионов и призеров Европы и Паралимпийских игр - Сидней, 2000 – тренер спортсменов-инвалидов Б.Г. Ржищев), так как спортсмены становятся более уверенными в себе, в выполнении техники приемов и в успешности выступлений на соревнованиях. В эмоционально-мотивационной сфере отмечены изменения, которые характеризовались усилением упорства и волевого напряжения в деятельности для достижения поставленных целей, стремлением к активности и контактам, приспособлением к коллективу и появлением критичности к своему поведению.

Анализ фоновой биоэлектрической активности головного мозга и её динамики в течение сессий тренинга [5] выявил следующие особенности взаимодействия частотных составляющих ЭЭГ. Величина амплитуды альфа-ритма «исходной» биоэлектрической активности головного мозга не оказывает значительного влияния на результаты ЛАСТ. После проведения тренинга в фоновой ЭЭГ сохраняется величина амплитуды и уменьшаются межполушарные различия по альфа-ритму. При этом не отмечено выраженных изменений в посттренинговом состоянии спортсменов и их хронобиологической оценке представлений о восприятии времени.

Успешность ЛАСТ также не влияет на характер фоновой ЭЭГ и определяется увеличением относительного значения амплитуды альфа-ритма частотой 10 – 11 Гц в течение сеансов ЛАСТ. Этому сопутствуют позитивные изменения в посттренинговом состоянии спортсменов (положительные изменения в эмоционально-мотивационной сфере – стремление к деятельности при негативном отношении к инертности и медлительности, проявление самоутверждения и упорства в достижении поставленных целей). Лучшее различие быстрых и медленных лиц и более точная оценка индивидуальных временных характеристик свидетельствовали о повышении способности к адаптации.

Частотно-амплитудный анализ динамики биоэлектрической активности головного мозга в течение сессий тренинга выявил следующую закономерность. Наиболее выраженные изменения в посттренинговом состоянии спортсменов (более высокий средний прирост кожной температуры за сеанс, положительные изменения в эмоционально-мотивационной сфере – стремление к деятельности при негативном отношении к инертности и медлительности, улучшение способности к адаптации) выявлены в случае более высоких значений относительных величин амплитуды альфа-ритма частотой 10 – 11 Гц и сопутствующих этому более низких значениях относительных величин амплитуды альфа-ритма частотой 8 – 10 Гц, регистрируемого в течение сеансов тренинга.

После ЛАСТ отмечаются как непосредственные, так и отдаленные педагогические эффекты, а также оптимизация функционального состояния [6]. Непосредственные эффекты связаны с повышением активности и работоспособности, улучшением зрительной памяти. У спортсменов появляется более реальная самооценка своей деятельности, что позволяет сохранить «ясность» мышления до конца тренировки, и улучшается тактическое мышление, что способствует выбору адекватных приемов в процессе поединка (греко-римская борьба и восточные единоборства). У них повышается выносливость к выполнению монотонной и однообразной нагрузки. Исчезновение чувства страха и неуверенности сопровождается развитием более точного чувства опасности.

Отдаленные педагогические эффекты (по мнению тренеров) заключаются в том, что помимо закрепления непосредственных эффектов, дополнительно появляются желание и стремление к преподавательской (тренерской) деятельности и, особенно, к авторской деятельности, заключающейся в творческом подходе к созданию различных новых комбинаций приемов в единоборствах. Повышение спортивного мастерства является сопутствующим тренингу эффектом, который отмечается у большинства спортсменов, прошедших тренинг.

Оптимизация функционального состояния характеризуется улучшением самочувствия и качества ночного сна, снижением личностной тревожности, наличием ровного и хорошего настроения, появлением большей коммунибельности и желания находиться в коллективе.

Полученные данные о роли частотно-амплитудных характеристик ЭЭГ в реализации влияния ЛАСТ на биоэлектрическую активность головного мозга, о динамике амплитуды альфа-ритма в процессе сессий ЭЭГ-БОС тренинга и о значении минимальной величины соотношения альфа- и тета-ритмов позволяют, в определенной мере обосновать нейрофизиологические механизмы, лежащие в основе эффективности использования ЛАСТ для подготовки спортсменов высокой квалификации. Кроме этого, представляется возможным прогнозировать ожидаемые варианты изменений в психофизиологическом состоянии спортсменов при использовании ЛАСТ.

Дальнейшие исследования индивидуальных возможностей церебральных механизмов, способствующих достижению успехов в спорте, позволят более разносторонне и убедительнее проанализировать роль частотно-амплитудных характеристик ЭЭГ в возникновении изменений посттренингового состояния спортсменов. На основании изучения динамики ритмов ЭЭГ возможно будет представить более полную характеристику пластичности головного мозга, включая её количественную меру.

Таким образом, нейробиоуправление, в частности ЛАСТ, предоставляет уникальную возможность воздействия на личность человека, так как оно выступает как средство совершенствования церебральных механизмов, в конечном итоге, влияя на функциональную организацию мозга. В результате этого изменяются: хронобиологическая оценка представлений человека о восприятии времени, субъективные переживания, мотивационные, поведенческие и эмоциональные аспекты личности человека.

### **Список источников**

1. Кузнецов О.Н., Лебедев А.В., Лукичев Н.А. Методы количественной оценки нарушения восприятия человека как личности в патопсихологическом исследовании // Системный подход в использовании методов психологического исследования при решении научно-практических задач. Пенза, 1983. С. 39 - 40.

2. Кузнецов О.Н., Алехин А.И., Самохина Т.В., Моисеева Н.И. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека // Вопросы психологии. 1985. Т. 31, № 4. С.140 - 144.

3. Погадаева О.В. Влияние нейробиоуправления на эмоциональное состояние спортсменов // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы I Всероссийской конференции, 26 - 27 апреля 1999 г. Омск, 1999. С. 52 – 55.

4. Погадаева О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке. Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. Томск, 2001. 19 с.

5. Тристан В.В. Электроэнцефалографическая и хронобиологическая характеристика состояния спортсменов при локальном альфа-стимулирующем тренинге. Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. Курган, 2001. 19 с.

6. Тристан В.Г., Погадаева О.В., Шандыбина В.В. Психофизиологическое состояние спортсменов после альфа-стимулирующего тренинга // Биоуправление-4: Теория и практика. – Новосибирск: ЦЭРИС, 2002. – С. 246 – 251.

7. Штарк М.Б., Тристан В.Г. Биоуправление: траектория развития (предисловие - напутствие организаторов) // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы I Всероссийской конференции, 26 - 27 апреля 1999 г. Омск: ИМБК СО РАМН, СибГАФК, 1999. С. 3 - 5.

8. Lubar J.F. Neocortical dynamics: Implications for understanding the role of neurofeedback and related techniques for the enhancement of attention // Applied Psychophysiology and Biofeedback. 1997. Vol. 22, №. 2. P. 111 – 126.

9. Szondi L. Zehrbuch der experimentellen Trieb-diagnostik. Bern und Stuttgart: Hans Huber, 1960. 443 s.

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ПО «БИОЛОГИИ» СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА СПО В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Никулина М.В.,  
к.б.н., преподаватель, кафедра ПФОФСД,  
ГАОУ ВО МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** Современная ситуация предъявляет особые требования образовательному процессу, когда ключевой его особенностью становится дистанционная работа студентов. Внеаудиторная дистанционная работа студентов по дисциплине «Биология» способствует более глубокому изучению курса, формирует навыки исследовательской работы по общебиологическим проблемам, ориентирует студентов на умение применять полученные теоретические знания на практике.

**Ключевые слова:** биология, СПО, среднее профессиональное образование, дистанционные технологии обучения, внеаудиторная самостоятельная работа.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR WORK ON "BIOLOGY" OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF SPO IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

*Nikulina M.V.,  
PhD, lecturer, Department of PFOFSD,  
GAOU IN MGUSiT, Moscow*

**Annotation.** The current situation makes special demands on the educational process, when students distance work becomes its key feature. Extracurricular distance students work in the discipline "Biology" contributes to a deeper study of the course, forms the skills of research work on general biological problems, orientates students to the ability to apply the theoretical knowledge gained in practice.

**Keywords:** biology, TVET, Technical and Vocational Education and Training, distance learning technologies, extracurricular independent work.

Одной из ключевых проблем в современном образовательном процессе является организация дистанционной работы студентов.

Под дистанционной работой студентов сегодня понимается вид учебно-познавательной деятельности по освоению программы подготовки специалистов среднего звена, осуществляемой в определенной системе, при партнерском участии преподавателя в ее планировании и оценке достижения конкретного результата.

Внеаудиторная дистанционная работа студентов по дисциплине «Биология» способствует более глубокому изучению курса, формирует навыки исследовательской работы по общебиологическим проблемам, ориентирует студента на умение применять полученные теоретические знания на практике.

Дистанционная самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских навыков.

В процессе дистанционной работы студент приобретает навыки самостоятельной организации и становится активным субъектом учебной деятельности. Студент самостоятельно определяет режим своей внеаудиторной работы и количество труда, затрачиваемого на овладение знаниями и умениями по дисциплине, выполняет внеаудиторную работу по индивидуальному плану, в зависимости от собственной подготовки, наличия времени и других условий.

При выполнении внеаудиторной дистанционной работы студент может обращаться к преподавателю за консультацией для уточнения задания, правил оформления документов, формы контроля выполненного задания. Самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой по учебной дисциплине; выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по дистанционной работе студентов.

Дистанционная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им литературе, в подготовке к практическим занятиям, ко всем видам контроля, дифференцированному зачету, в выполнении домашнего задания.

В дистанционную работу необходимо шире внедрять практику подготовки рефератов, презентаций и докладов по ним. После вводных лекций, в которых обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются возможные темы рефератов в рамках проблемного поля дисциплины, из которых студенты выбирают тему своего реферата. Тематика реферата должна иметь проблемный и профессионально ориентированный характер, требующей дистанционной творческой работы студента.

Такая интерактивная технология обучения способствует развитию у студентов информационной коммуникативности, рефлексии критического мышления, самопрезентации, умений вести дискуссию, отстаивать свою позицию и аргументировать ее, анализировать и синтезировать изучаемый материал, акцентировано представлять его аудитории. Доклады по презентациям студенческих работ рекомендуется проводить в рамках обучающихся студенческих конференций и других возможных видов научно-учебной работы, реализуемых в институте СПО.

Студенты готовят реферат, делают по нему презентацию и доклад в онлайн - конференции перед другими студентами группы. Обсуждение доклада происходит в диалоговом режиме на платформе Zoom между студентами группы, студентами и преподавателем.

Качество реферата (его структура, полнота, новизна, количество используемых источников, самостоятельность при его написании, степень оригинальности и инновационности предложенных решений, обобщений и выводов), а также уровень доклада (акцентированность, последовательность, убедительность, использование специальной терминологии) учитываются в итоговой оценке по дисциплине. Основными признаками дистанционной работы студентов принято считать:

- наличие познавательной или практической задачи, проблемного вопроса или задачи и особого времени на их выполнение, решение;
- проявление умственного напряжения студентов для правильного и наилучшего выполнения того или иного действия;
- проявление сознательности, самостоятельности и активности студентов в процессе решения поставленных задач;
- наличие результатов работы, которые отражают свое понимание проблемы;
- владение навыками дистанционной работы.

Таким образом, дистанционная работа рассматривается, с одной стороны, как форма обучения и вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства преподавателя, а с другой – как средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, средство формирования у них методов её организации.

Дистанционная работа, ее организация играют большую роль в обучении, а также в научной и творческой работе студента института СПО. От того, насколько студент подготовлен и включен в самостоятельную деятельность, зависят его успехи в учебе и профессиональной работе.

#### **Список источников**

1. Долгова А. В. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов заочной формы обучения. – СПб.: , 2014.
2. Дубовый В.К., Парамонова Л.Л. Общие требования и правила оформления студенческих работ. Учебное пособие. – СПб.: , 2010. – 118 с.
3. Задёра М. И. Из опыта организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов СПО // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 1891–1895. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96297.htm>.
4. Измайлова М.А. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов: Методическое пособие. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и КО», 2008. – 64 с.
5. Неймышев А.В., Костылев А.А. Особенности дистанционной работы студентов по безопасности жизнедеятельности. Организация образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности и физической культуре в условиях дистанционного обучения: материалы XII Всероссийской ежегодной научно-практической конференции 17 марта 2021 г. / Н-Тагил: Издательство Ипполитова, 2021. – 104 с.

## **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ «КРОЛЬ НА ГРУДИ» ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9-12 ЛЕТ**

**Власова В.А.,**

*тренер по плаванию, г. Ульяновск*

**Галныкин С.А.,**

*к.п.н, доцент, ОГБПОУ «УУ(т)ОР», г. Ульяновск*

**Аннотация.** В статье осуществлен анализ ошибок в технике плавания способом «кроль на груди» детей 9-12 лет и анализ эффективности методик обучения их данным способом плавания.

**Ключевые слова:** плавание, методика, обучение.



# ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF TEACHING SWIMMING IN THE "CRAWL ON THE CHEST" METHOD FOR CHILDREN AGED 9-12 YEARS

*Vlasova V.A.,*

*Swimming Coach, Ulyanovsk*

*Galnykin S.A.,*

*PhD in Pedagogics, Associate Professor, RSBPGI «UC(ts)OR, Ulyanovsk*

**Annotation.** The article gives the analysis of mistakes in the technique of swimming in the way of crawl on the chest and the analysis of the effectiveness of methods teaching children of 9-12 years.

**Keywords:** swimming, method, teaching.

Актуальность исследования. Перед тренерскими составами детских спортивных школ по плаванию стоит задача заложить фундаментальные основы «школы плавания», поэтому программный материал для практических занятий на начальном этапе подготовки пловцов состоит из большого количества специально-подготовительных упражнений по освоению воды, упражнений на изучение элементов техники спортивных способов плавания. Поэтому, последовательность и содержание упражнений по обучению технике плавания способом «кроль на груди», исправление ошибок в технике плавания на начальном этапе обучения играет важную роль в технической подготовке юных пловцов, а анализ эффективности различных методик обучения детей данным способом плавания имеет актуальное значение для повышения эффективности всего тренировочного процесса.

Объект исследования: обучение плаванию способом «кроль на груди» детей 9-12 лет.

Предмет исследования: содержание и эффективность методик обучения плаванию способом «кроль на груди» детей 9 -12ти лет.

Цель исследования: анализ эффективности методик обучения плаванию способом «кроль на груди» детей в возрасте 9-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности обучения плаванию способом «кроль на груди» детей младшего школьного возраста по материалам научно-методической литературы.

2. Выявить основные ошибки, совершаемые детьми, занимающимися плаванием в тренировочных группах У-О ДПО СДЮСТШ г. Ульяновска, причины возникновения этих ошибок и их влияние на общую технику плавания.

3. Осуществить сравнительный анализ методик обучения техники плавания способом «кроль на груди» детей в тренировочных группах У-О ДПО СДЮСШ г. Ульяновска по динамике результатов освоения ими техники плавания данным способом на различных этапах педагогического эксперимента.

4. Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок техники плавания способом «кроль на груди», возникающие у детей 9-12 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение в тренировочном процессе детей 9-12 лет различных методик обучения плаванию способом «кроль на груди» будет по-разному влиять на количество и качество ошибок, возникающих у них при освоении данного способа плавания, что будет определять эффективность этих методик.

Для анализа техники плавания способом «кроль на груди» детей в тренировочных группах У-О ДПО СДЮСШ (Учреждение-Организация Дополнительного Профессионального Образования «Специализированная Детско-Юношеская Спортивно-Техническая школа», г. Ульяновск) на базе бассейна «Буревестник» применялся метод экспертных оценок.

Для его проведения были отобраны четыре фазы техники плавания способом «кроль на груди», которые наиболее полно отображают технику владения этим способом плавания на начальном этапе обучения: 1. «Положение туловища»; 2. «Движение руками»; 3. «Движение ногами»; 4. «Согласование движений».

Каждая фаза оценивалась на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента по 6-ти бальной системе (от 0 до 5 баллов) по разработанным экспертами критериям, в роли которых выступали два тренера высшей категории данной спортивной школы Шепелев Александр Алексеевич, Гришин Андрей Викторович и тренер Власова Виктория Александровна.

Формирующий (параллельный, сравнительный) педагогический эксперимент проводился для определения эффективности двух методик обучения технике плавания способом «кроль на груди» (Н.Е. Курочкина, 2016 г. и Е.Н. Толочко, 2017 г.). Для этого, из детей тренировочных групп в возрасте 9-12 лет были сформированы две экспериментальные группы, каждая из которых занималась по определенной методике:

- Экспериментальная группа 1, состоящая из 5 мальчиков и 3 девочек – занималась по методике Н.Е. Курочкина (2016 г.);

- Экспериментальная группа 2, также состоящая из 5 мальчиков и 3 девочек – занималась по методике Е.Н. Толочко (2017).

В результате применения педагогического наблюдения на начальном этапе исследования у занимающихся было выявлено большое количество типичных ошибок в различных фазах техники плавания данным стилем, а также причины их возникновения и последствия, к которым приводят эти ошибки в общей технике плавания (Таблицы 1-4).

С помощью метода экспертных оценок в результате начального оценивания технической подготовленности юных пловцов было установлено: во-первых, что результаты групп по многим показателям оказались статистически недостоверными, во-вторых, они находятся на среднем техническом уровне (Таблица 7). Это явилось основанием для внедрения в тренировочный процесс двух экспериментальных методик по обучению способа «крюль на груди» в плавании.

Таблица 1 – Ошибки занимающихся в технике плавания способом «крюль на груди» в фазе «Положение тела»

Технические ошибки	Причины	Последствия	Как исправить
1. Голова поднята - высоко над водой. Туловище прогнуто	Высокое положение головы над водой, обусловленное боязнью опустить голову в воду или неумением правильно дышать	Увеличивается поперечное сечение тела. Возрастает лобовое сопротивление. Нарушается нужная координация, так как мышцы шеи, плечевого пояса и спины сильно напряжены	Плавание "на одних ногах" с вытянутыми вперед руками и опущенной головой. Смотреть вниз или даже назад. При плавании кролем в полной координации взгляд фиксировать на ногах, смотреть вниз-назад. Обучаться дыханию
2. Сильные колебания туловища относительно продольной оси тела	Неумение держать равновесие: а) при повороте головы для вдоха сильный крен выполняет туловище; б) после погружения рук в воду кисти далеко заходят за среднюю линию тела, а локти проваливаются	Увеличивается сопротивление воды	Плавать с высоко поднятой головой. Плавать с помощью движений ногами и одной рукой, вытянутой вперед. Плавать с задержкой дыхания на вдохе, следить за выполнением начала гребка. Начало гребка выполнять с приподнятыми локтями
3. Голова сильно опущена в воду	Слабый контроль за положением головы. Глаза закрыты	Высокое положение таза, неэффективная работа ногами. Затрудняется дыхание. Возрастает сопротивление	Плавать с поднятой головой в серии тренировочных заданий. Плавать с задержкой дыхания, при этом смотреть вперед
4. Колебания тела пловца в вертикальной плоскости	Сильная вертикальная "составляющая" в движениях руками; отсутствие должного ритма движений	Значительное увеличение сопротивления	Тренировочные задания на постановку гребка, особенно положение локтя (одно из важнейших требований)
5. Резкое движение головой для вдоха	Несвоевременный поворот головы для вдоха	Сбои дыхания	Выполнять тренировочные упражнения на общую согласованность движений в способе с дыханием

Таблица 2 – Ошибки занимающихся в технике плавания способом «кроль на груди» в фазе «Движение руками»

Технические ошибки	Причины	Последствия	Как исправить
1. Слишком продолжительный захват	Стремление пловцов качественнее выполнить захват	Увеличение "вертикальной" составляющей. Уменьшение силы тяги в гребковом движении	Взять под контроль при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники движений руками
2. Укороченный гребок	Низкий уровень силовой подготовленности пловца. Очень высокий темп движения	Снижение скорости плавания	Работать над качеством гребка
3. Гребок выполняется в стороне	Результат неверного обучения или отсутствие всякого обучения	Снижается эффективность гребка, руки быстро утомляются	Упражняться в гребковых движениях по элементам и в полной координации. При этом следить за тем, чтобы движения кисти были прямолинейными
4. Медленный гребок	Недостаточное развитие мышц плечевого пояса и спины	Слабая тяга. Низкая скорость	Специальными упражнениями развивать мышцы плечевого пояса. Плавать короткими отрезки с высокой скоростью
Рука "шлепает" при входе в воду	Ошибки в подготовительной части движения	"Смазывание" начала гребка	Выполнять специальные упражнения на изучение и совершенствование подготовительной части гребка на суше и в воде

Таблица 3 – Ошибки занимающихся в технике плавания способом «кроль на груди» в фазе «Движении ногами»

Технические ошибки	Причины	Последствия	Как исправить
1. Ноги бьют по поверхности воды	Излишнее сгибание ног в коленных суставах. Отсутствует движение ногами "от бедра"	Падает эффективность движений ногами	Плавать с помощью движений прямыми ногами. Упражняться в плавании с доской в руках. Плавать кролем с высоко поднятой головой

2.Ноги выполняют движения слишком глубоко	Вялые движения ногами	Растет сопротивление. Снижается скорость плавания	Выполнять специальные упражнения на движения ногами
3. Амплитуда движений слишком велика	Результат неверного обучения	Падает эффективность движений ногами	Взять под контроль амплитуду движений в работе над техникой
4. Нет движения "от бедра"	Занимающийся не понял задачи	Низкая скорость. Возможно появление стоп на поверхности и обилие брызг	Больше работать прямыми ногами. Плавать с доской. Плавать с высоко поднятой головой
5. Стопы слабо подвижны	Ограничена подвижность в голеностопных суставах	Падает эффективность движений ногам.	Работа над увеличением подвижности в голеностопных суставах

Таблица 4 – Ошибки занимающихся в технике плавания способом «кроль на груди» в фазе «Согласование движений»

Ошибки	Причины	Последствия	Как исправить
1. Во время вдоха прекращается движение	Двигательный навык не закреплён	Нарушается передача количества движения с одного звена на другое. Возрастает сопротивление	Больше плавать "на одних ногах", закрепляя навык непрерывной работы
2. Поздний вдох	Нарушена согласованность движений руками и дыхания	Лицо погружается в воду, затрудняется дыхание. Нарушается вход в воду и захват, т.е. начало гребка	Упражняться в согласованности движений руками и дыхания. Следить за тем, чтобы вдох выполнялся в момент, когда тело наклонено максимально набок, это совпадает с выходом руки из воды и началом ее проноса по воздуху
3. Чрезмерное напряжение мышц рук и ног	Недостаточная специальная подготовленность	Быстрое утомление, уменьшение скорости плавания	Выполнение многочисленных заданий, варьируя при этом напряжение мышц рук и ног

4. Длинный наплыв после погружения руки в воду	Чрезмерное увлечение наплывом при обучении	Нарушение равномерности в продвижении, снижение темпа плавания	Выполнять различные упражнения для согласованности движений руками
5. Колебания тела пловца в вертикальной плоскости	Сильная «вертикальная составляющая» в движениях руками, отсутствие ритма движений	Значительное увеличение сопротивления	Тренировочные задания на постановку гребка, особенно положения «высокого локтя» (одного из важнейших требований к эффективному выполнению гребковой части движений)

Для устранения ошибок у детей в технике плавания данным способом в ходе педагогического эксперимента использовались следующие методики: в экспериментальной группе № 1 - методика Е. Н. Толочко (2017 г.), в экспериментальной группе № 2 - методика Н.Е. Курочкиной (2016 г.). При почти одинаковых частных задач обучения, в самих методиках были обнаружены некоторые отличия (Таблица 6).

Таблица 6 – Отличия в методиках экспериментальных групп при обучении технике плавания кроль на груди

Частная задача	Экспериментальная № 1 Методика Е. Н. Толочко	Экспериментальная № 2 Методика Н.Е. Курочкиной
	Количество упражнений, их последовательность, содержание и дозировка	Количество упражнений, их последовательность, содержание и дозировка
1. Научить работе рук и дыхания, при выполнении кроль на груди в полной координации	<i>Применялось 3 упражнения в нижеуказанной последовательности:</i>	<i>Применялось 5 упражнений в нижеуказанной последовательности:</i>
	1. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч упор руками о колени, щека лежит на воде. Сделать вдох через рот, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.	1. Движением подбородка вниз-вверх выполнить вдох и выдох. Следить за тем, чтобы подбородок не отрывался от поверхности воды, выполнять вдох, как только рот окажется свободным от воды, чуть выше поверхности. Выдох выполняется в воду

	2. Стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начало гребка; выполняя гребок рукой, повернуть голову вслед гребущей руке и в конце гребка выполнить вдох, выдох осуществляется во время проноса руки над водой, повернув голову и опустив лицо	2. Выполнять движение одной рукой в сочетании с дыханием. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч.
	3. Стоя в наклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Попеременные движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием: на один цикл движений руками один вдох и один выдох .	3. Скольжение в сочетании с движениями обеими руками. Оттолкнуться от дна или от стенки бортика. Упражнение выполнять с задержкой дыхания.
		4. Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполнять с задержкой дыхания на вдохе.
		5. Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами.
2. Научить работе ног и дыхания, при выполнении кроль на груди в полной координации	<i>Применялось 4 упражнения в нижеуказанной последовательности:</i>	<i>Применялось 5 упражнений в нижеуказанной последовательности:</i>
	1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем	1. Выполнять перемещения с помощью ног, выдох в воду, погружая подбородок под воду.
	2. В положении на груди, взявшись руками за неподвижную опору, подняв к поверхности воды таз и ноги, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их сильно в коленных суставах .	2. Одна рука удерживает доску, другая лежит вдоль туловища, в эту сторону поворачивайте голову, чтобы сделать вдох.
	3. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с доской в руках	3. Руки по центру плавательной доски, дыхание вбок.
	4. Скольжение с движением ногами кролем на груди с различными положениями рук . впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер	4. Выполнение движения ногами без плавательной доски, одна рука вытянута вперед, другая - назад.

		5. Без плавательной доски, обе руки вытянуты вдоль туловища.
3. Научить общей согласованности движений.	<i>Применялось 3 упражнения в нижеуказанной последовательности:</i>	<i>Применялось 5 упражнений в нижеуказанной последовательности:</i>
	1. Продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна, движения руками кролем на груди, в согласовании с дыханием, три шага на каждый гребок рукой.	1. На груди, одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Движения ногами и одной и другой, без дыхания. То же - другой рукой.
	2. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.	2. Обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой, вернуть руку в И.п. После паузы - то же другой рукой.
	3. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.	3. Одна рука вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой с дыханием. То же - другой рукой.
		4. Обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой - вдох - пронос руки над головой в И.п. Сначала упражнение выполнять одной рукой, потом - другой, потом - обеими руками поочередно.
		5. Одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки вдох, голову в И.п. - выдох, одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой.

Эффективность экспериментальных методик определялась по динамике показателей технической подготовленности детей 9-12 лет в освоении различных фаз техники плавания. На заключительной этапе эксперимента в обеих экспериментальных группах произошли позитивные сдвиги в уровне технической подготовленности занимающихся по различным фазам техники плавания, однако степень прироста результатов в разных группах оказался неодинаковым (Таблица 7).



Таблица 7 – Результаты степени освоения техники плавания способом «кроль на груди» на различных этапах педагогического эксперимента

Элементы техники	Экспериментальная группа-1				Экспериментальная группа-2			
	Нач. этап эксперта M ± m	Заклуч. этап эксперта M ± m	t	P	Нач. этап эксперта M ± m	Заклуч. этап эксперта M ± m	t	P
1.Положение тела	2,7±0,17	2,9±0,19	1,89	P>0.05	2,8±0,18	3,5±0,24	2,77	P<0,05
2. Движение руками	2,4±0,14	3,4±0,23	2,14	P<0,05	2,6±0,16	3,6±0,25	2,13	P<0,05
3. Движение ногами	3,1±0,21	3,2±0,22	1,96	P>0.05	3,15±0,20	4,0± 0,30	3,6	P<0,05
4. Согласование движений	2,7±0,13	3,3±0,22	2,3	P<0,05	3,1±0,21	3,6±0,27	1,0	P>0.05

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что в фазах «Положение тела» и «Движение ногами» наиболее эффективна для обучения техники плавания способом «кроль на груди» методика Е.Н.Толочко, в фазе «Движение руками» эффективны обе методики, а в фазе «Согласование движений» более эффективной оказалась методика Н.Е. Курочкиной. По результатам педагогического эксперимента были разработаны методические рекомендации и составлены комплексы упражнений из двух методик для дальнейшего закрепления техники плавания способом «кроль на груди» в тренировочных группах спортивных школ.

### Список источников

1. Основы методики обучения студентов технике плавания кролем на груди : учеб.-метод. пособие / сост. Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, А.Г. Демчук. - Самара : Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 44 с.
2. Теория и методика обучения спортивным и прикладным способам плавания: методические рекомендации / Е. Н. Толочко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 64 с.
3. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – м.: Человек, 2013. – 148 с.
4. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование).

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ПРИМОРСКИХ ТУРИСТСКО- РЕКРЕАЦИОННЫХ СИСТЕМ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

*Яковенко И.М.,*

*д.г.н., профессор*

*Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Симферополь*

*Страчкова Н.В.,*

*к.г.н., доцент*

*Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Симферополь*

*Косолапов А.Б.,*

*д.м.н., профессор, кафедра туризма, МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** В статье систематизированы представления о сущности приморских туристско-рекреационных систем (ТРС) и их роли в мировом туристско-рекреационном процессе, изучены направления междисциплинарных исследований функциональной и пространственной структуры ТРС. Авторский подход к исследованию ТРС представляет собой сочетание статистического и картографического методов. Для выявления функциональных типов поселений приморских ТРС Крыма использованы показатели структуры коечного фонда коллективных средств размещения и числа видов туристско-рекреационных занятий. Выявлены значительные диспропорции в степени рекреационной освоенности приморских территорий. Предложены рекомендации по дальнейшему развитию ТРС Крыма.

**Ключевые слова:** территориальная туристско-рекреационная система, приморская туристско-рекреационная система, функциональная структура, пространственная структура, рекреационный район.

## METHODOLOGICAL APPROACHES TO ASSESSMENT OF SPATIAL AND FUNCTIONAL STRUCTURE OF PRIMORSKY TOURIST AND RECREATION SYSTEMS OF THE REPUBLIC OF CRIMEA

*Yakovenko I.M.,*

*Doctor of Geographical Sciences, Professor, Crimean Federal University, Simferopol*

*Strachkova N.V.,*

*PhD in Geography, Associate Professor, Crimean Federal University, Simferopol*

*Kosolapov A.B.,*

*Doctor in Medicine, Professor, Department of Tourism, MGUSIT, Moscow*

**Annotation.** The article systematizes ideas about the essence of seaside tourist and recreational systems (TRS) and their role in the world tourist and recreational process, studies the directions of interdisciplinary research of the functional and spatial structure of TRS. The author's approach to the study of TRS is a combination of statistical and cartographic methods. To identify the functional types of settlements in the coastal TRS of Crimea, the indicators of the structure of the bed fund of collective accommodation facilities and the number of types of tourist and recreational activities were used. Revealed significant disparities in the degree of recreational development of coastal territories. Recommendations for the further development of the Crimean TRS are offered.

**Keywords:** territorial tourist and recreational system, seaside tourist and recreational system, functional structure, spatial structure, recreational area.

Введение. Приморские туристско-рекреационные системы (ТРС) играют важнейшую роль в пространственной организации современного туристско-рекреационного процесса. Начиная с XVIII века, освоение приморских территорий для целей отдыха и туризма расширило функциональную структуру хозяйственной деятельности на стыке «суша-море». В настоящее время к побережьям морей и океанов устремляется 3/4 мирового туристского потока, в приморских регионах многих стран развитие рекреации и туризма способствовало высокой концентрации населения и формированию урбанизированных структур с градообразующей функцией рекреации – рекреационных агломераций [18].

Изучение ТРС, в том числе факторов их возникновения и эволюции, пространственных различий в уровне развития, экономических, социокультурных и экологических последствий функционирования систем, традиционно выступает предметом междисциплинарных научных исследований. Поиск направлений оптимизации туристско-рекреационной деятельности в прибрежной зоне и методов ее управления на принципах устойчивости становится актуальной конструктивной задачей для многих стран и регионов.

Целью данного исследования явилась систематизация подходов и методов изучения функциональной и пространственной структуры ТРС на примере Крыма. Классическая модель ТРС была разработана в начале 1970-х годов [1, 2]. Под ТРС понимаются системы, развивающиеся в прибрежной зоне морей и океанов и имеющие характерный набор рекреационных занятий, специфическую приморскую инфраструктуру, хозяйство, транспорт, структуру услуг, управление и т.п., основанные на богатстве и уникальности приморских природных комплексов [3].

Исследование пространственной структуры ТРС, приморских туристских территорий имеет обширную библиографию в области географии, градостроительства, региональной экономики, геоэкологии, социологии и других сфер знания.

Проблемой проведения исследований является законодательная неопределенность понятий «приморская территория», «прибрежная зона», «береговая зона» в контексте установления точных границ контактной зоны суши и моря [5]. Формы и функции рекреационного освоения побережья одним из первых рассмотрел D.G. Pearce [14]. Теоретические и прикладные вопросы формирования приморских курортно-рекреационных систем в Советском Союзе были изложены в руководстве, подготовленном профильными научно-исследовательскими институтами [4]. В числе главных параметров при проектировании систем были отмечены удельный вес рекреационных территорий и природных ландшафтов в общем балансе территорий, рельеф побережья, лесистость, обводненность территорий и др.

Большая часть исследований до 1990-х годов была связана с поисками объяснений пространственных отношений рекреационных и туристских явлений с природой побережья [12]. Более поздние работы уделяли внимание построению пространственных моделей приморских курортов, анализировали вопросы эволюции, планирования и управления приморскими курортами и туристскими центрами.

Наиболее обширный обзор моделей прибрежной рекреации и туризма представлен в работе D.G. Pearce; на основе модели «жизненного цикла курорта» он выявляет факторы формирования различной функциональной структуры курортов [15]. Модель пространственно-временного процесса освоения морских побережий в целях туризма рассмотрена в работе E. Gormsen [10]; она является иллюстрацией «центро-периферической» концепции в географии. Преимущество и перспективы исследований морфологии курортов проанализированы в работе J. Liu and G. Wall [13].

Обобщение опыта изучения функциональной и территориальной организации приморских ТРС позволяет выявить ряд закономерностей, обусловленных как глобальными мирохозяйственными сдвигами, так и специфическими факторами, действующими в контактной зоне «суша-море». К их числу относятся: расширение пространственных масштабов приморской рекреации и туризма, усложнение структуры видов и форм рекреационных занятий в связи с изменением моделей потребительского спроса, «пульсирующий» характер хозяйственной активности под влиянием фактора сезонности, конфликтогенность в системе природопользования между рекреационной и селитебной функциями территории и другие [6, 8].

В последующий период интерес к проблеме устойчивого развития приморских рекреационных систем постоянно усиливался [7, 9]. Главным рычагом в менеджменте приморских курортных районов признается внедрение концепции «Integrated complex zone management», программы которой сейчас реализуют около 90 стран.

Особую значимость приобретают учет природно-ресурсных, расселенческих, транспортных, экологических, социокультурных и иных особенностей при разработке генеральных планов прибрежных территорий и рациональное пространственное зонирование территории [11].

Методы исследования. В настоящей работе решалась задача выявления функциональных и пространственных сдвигов в развитии приморских ТРС Крыма, произошедших за последние 20 лет. Определение границ основывалось на принципах учета естественных природных рубежей, административно-территориального устройства Республики Крым и г. Севастополь, устойчивых связей между рекреационными пунктами и районами их жизнеобеспечения, радиусом туристских и трудовых поездок населения.

Функциональная структура ТРС определялась с использованием статистических методов. На основе данных Федерального агентства по туризму [16] рассчитывалось соотношение числа койко-мест (%) предприятий разного типа в суммарной емкости средств размещения конкретного населенного пункта. В анализ были включены 95 городов и сельских поселений, расположенных в трехкилометровой приморской зоне Крыма. Расчетная информация легла в основу типологического выделения монофункциональных и полифункциональных рекреационных поселений. Туристско-рекреационная специализация приморских туристско-рекреационных систем уточнялась с учетом сведений, полученных на местности в результате личных наблюдений.

Функциональная зрелость ТРС оценивалась по степени рекреационной освоенности прибрежной полосы. При этом использовались два показателя – число коек в коллективных средствах размещения в расчете на 1000 человек, проживающих в границах ТРС, и число коек на 1 км береговой полосы.

Для оценки роли рекреации и туризма в общественной организации территории ТРС предложено использовать показатель удельного веса земель рекреационного назначения в структуре землепользования. Для решения этой задачи были привлечены ресурсы Федеральной государственной информационной системы территориального планирования Российской Федерации [17]. Динамика конфигурации ТРС уточнялась путем сравнения генеральных планов городских и муниципальных районов разных лет.

Результаты и обсуждение. На территории Республики Крым и города федерального значения Севастополь функционируют 15 ТРС. Системами старого освоения являются Сакская ТРС, сформировавшаяся в 1826 г., а также Ялтинская ТРС, где в 1884 г. появились климатические санатории. Большинство ТРС сформировалось в советский период (с 1917 по 1950 гг.). 1951-1990-е годы стали этапом реализации государственных планов развития социалистической системы лечения и отдыха.

Это привело к значительному росту числа отдыхающих в Крыму (8,3 млн человек в 1988 г.) и наращиванию мощности приемной базы. В 1988 г. в Крыму функционировало 620 санаторно-оздоровительных учреждений, рассчитанных на 81,6 тысяч койко-мест. На смену локальным приморским системам пришли региональные системы, каркас которых составили курортные поселения с бюджетоформирующей ролью рекреации и туризма (Ялтинская, Алуштинская, Судакская, Феодосийская, Евпаторийская ТРС).

Возникшие на рубеже 1980-1990 гг. в отдалении от популярных приморских районов единичные рекреационные предприятия дали толчок к формированию новых систем (Тарханкутский и Керченский полуострова, район Песчаное-Николаевка). На протяжении последующих трех десятилетий на этих приморских территориях сохранялся очаговый характер освоения с преобладанием стихийных форм купально-пляжной рекреации. Их дальнейшему развитию препятствовали слабая хозяйственная освоенность территории.

После распада СССР в туристско-рекреационном секторе Крыма начался процесс рыночных преобразований. Традиционная лечебно-оздоровительная специализация многих приморских систем стала вытесняться более прибыльным видом – оздоровительной купально-пляжной рекреацией в сочетании с организацией спортивных и развлекательных занятий у моря. Удельный вес санаториев и пансионатов с лечением в 2000-2013 гг. сократился с 45,3% до 37,1%. В этот же период в Крыму получили развитие такие виды туризма, как круизный, SPA-туризм, дайвинг, каякинг, морской экологический туризм и другие.

В настоящее время уровень диверсификации функциональной структуры ТРС Крыма имеет тенденцию к росту, но отличается значительной территориальной дифференциацией. Более высокий уровень диверсификации достигнут в системах, территории которых располагают благоприятным пространственным сочетанием разнообразных рекреационных ресурсов, включая объекты природного и культурного наследия. Примерами таких приморских систем, в каждой из которых развиваются от 13 до 15 видов туристско-рекреационных занятий, являются Ялтинская, Севастопольская, Алуштинская, Феодосийская, Судакская ТРС. В границах этих систем в последнее десятилетие были реализованы проекты, способствовавшие наращиванию ресурсного потенциала и развитию специальной туристской инфраструктуры (аквапарки, Большая Севастопольская тропа), что, в свою очередь, позитивно сказалось на attractiveness этих дестинаций.

В то же время приморские территории Северо-Западного и Восточного Крыма задержались на стадии монофункциональной структуры отдыха на побережье (1-3 вида занятий).

Среди факторов, оказавших влияние на функциональную структуру туризма в Крыму, следует отметить введение западных санкций в отношении Крыма в 2014 г., что имело деструктивные последствия для таких видов туризма, как международный круизный, конгрессный и яхтенный туризм.

В настоящее время в Крыму преобладают приморские поселения с купально-пляжной специализацией. Климатические курорты сосредоточены в Ялтинской и Алуштинской ТРС, бальнеологические и грязевые – в Сакской ТРС. Центры детского лечения локализованы в Евпаторийской ТРС, а детского отдыха – в Ялтинской ТРС. Новый центр детского отдыха сформирован в Песчано-Николаевской ТРС, ставшей площадкой для реализации проектов строительства трех инновационных детских лагерей. В отдельных крупных городах Крыма, расположенных на территории ТРС, исторически сложилась полифункциональная структура хозяйства, в которой рекреация и туризм выполняют дополнительные функции по отношению к промышленности, военно-промышленному комплексу, транспортно-логистическим функциям (Севастополь, Феодосия, Керчь).

Степень туристско-рекреационной освоенности побережья Крыма крайне неоднородная. Обеспеченность койко-местами в средствах размещения на 1000 человек постоянного населения колеблется от 14.1 коек до 1,538.7 коек, а в Присивашской ТРС средства размещения полностью отсутствуют (таблица 1). Предельной плотностью сети средств размещения отличаются Алуштинская, Евпаторийская и Песчано-Любимовская ТРС, а периферийные районы полуострова имеют резервы для дальнейшего наращивания коечного фонда (Тарханкутская, Керченско-Азовская ТРС).

Роль рекреации и туризма в общественной организации территории приморских районов Крыма оценивалась путем расчета показателя удельного веса земель рекреационного назначения в общей площади землепользования в разрезе приморских поселений (%). По отдельным курортам и туристским центрам полуострова данный показатель варьирует в очень широких пределах – от 1-5% (Севастополь, Ялта, Феодосия) до 50-70% (курорты Южного берега Крыма – Курпаты, Ореанда, Форос, Понизовка, Утес, Парковое, центры детского отдыха – Гурзуф, Песчаное).

Низкий удельный вес рекреационных земель в земельном фонде поселений приморских систем зафиксирован в поселениях тех систем, где рекреация и туризм не являются профильными видами экономической деятельности (Севастополь), а также в курортах раннего освоения, где расширение селитебной зоны и зоны городской инфраструктуры стало индикатором развития процесса «наступление города на курорт» (Ялта, Алушта, Евпатория, Саки). При этом площадь участков побережья, наиболее ценных в рекреационном отношении и используемых под разнообразные виды рекреации и водного туризма, неуклонно сокращается. Например, в границах Ялтинского курорта площадь рекреационных земель сократилась с 85.8 га в 1994 г. до 72.7 га в 2018 г.

Таблица 1 – Основные характеристики приморских туристско-рекреационных систем Крыма

Населенный пункт (территория) ядро ТРС	Функциональный тип	Число койко-мест на 1000 человек, проживающих в прибрежной полосе	Число койко-мест на 1 км прибрежной полосы
Ялта	Элитный отдых, климатолечение сердечно-сосудистых заболеваний, культурный, конгрессный, круизный туризм, детский отдых	262.9	488.1
Алушта	Купально-пляжная рекреация, климатолечение заболеваний органов дыхания	619.5	639.4
Судак	Купально-пляжная рекреация, культурный, экологический туризм	281.4	136.1
Феодосия	Купально-пляжная рекреация, культурный, экологический туризм	134.9	118.6
Кача, Любимовка	Купально-пляжная рекреация	427.6	119.5
Севастополь	Культурный (в т.ч. военно-исторический), круизный туризм, яхтинг, дайвинг	14.1	98.3
Балаклава	Водные виды туризма (яхтинг, дайвинг, каякинг)	57.6	61.2
Саки	Бальнео- и грязелечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, купально-пляжная рекреация	133.3	238.7
Евпатория	Климато-, бальнео- и грязелечение детских заболеваний, детский отдых, купально-пляжная рекреация, культурный туризм	280.9	621.9
Тарханкут	Купально-пляжная рекреация, водные виды туризма (дайвинг, виндсерфинг, кайтбординг)	255.5	33.7
Бакальская коса	Купально-пляжная рекреация	248.1	77.5
Песчаное, Николаевка	Купально-пляжная рекреация, детский отдых	1,538.7	795.8
Керчь, Азов	Купально-пляжная рекреация, экологический туризм, виндсерфинг	204.3	28.8
Керчь, побережье Керченского пролива	Культурный (в т.ч. военно-исторический) туризм, купально-пляжная рекреация	54.4	79.3
Присивашье	Охота и рыболовный туризм	0.0	0.0

Развитие ТРС Крыма протекает на фоне процессов урбанизации и усиливающейся тенденции к агломерированию рекреационных поселений.



В приморской зоне региона сформировалось четыре рекреационные агломерации, среди которых наиболее крупной является моноцентрическая агломерация Большой Ялты, включающая 23 курорта, связанные с главным центром – курортом Ялта – транспортными, организационно-управленческими связями, туристскими потоками. В перспективе прогнозируется слияние двух агломераций – Ялтинской и Алуштинской в единую полицентрическую урбанистическую структуру – Южнобережную агломерацию.

Анализ генеральных планов населенных пунктов, расположенных в прибрежной зоне Крыма, а также личные наблюдения авторов позволяют констатировать нарастание ряда проблемных ситуаций в развитии пространственной структуры ТРС:

1. Линейная модель развития курортов ведет к их разрастанию вширь и появлению транспортных и связанных с ними экологических проблем; в то же время в глубинных районах полуострова, находящихся в зоне часовой доступности от побережья, туристско-рекреационная активность полностью затухает.

2. Повсеместное нарушение принципов функционального зонирования ТРС проявляется в смешении рекреационной, селитебной, сельскохозяйственной, складской и других зон и растущей хаотичности в застройке крымских курортов.

3. В регионе отмечаются многочисленные случаи нарушения 100-метровой прибрежной полосы курортных поселений несанкционированной жилой и коммерческой застройкой. Это существенно сокращает рекреационную емкость побережья и приводит к нерациональному использованию особо ценных купально-пляжных угодий.

4. Отрицательное влияние на эффективность организации рекреационного пространства приморских систем оказывает расширение ареала, занятого многоэтажной (более 6 этажей) застройкой побережья.

Закключение. Рассматриваемые ТРС выступают приоритетным сегментом мирового туристско-рекреационного пространства, обеспечивающим удовлетворение разнообразных рекреационных потребностей людей и создающим предпосылки для устойчивого прогрессивного развития экономики приморских стран и регионов.

В работе предложен авторский подход к исследованию функциональной и пространственной структуры приморских ТРС. Функциональная структура рекреации и туризма определяется с привлечением показателей удельного веса предприятий разного типа в емкости коечного фонда коллективных средств размещения; уровень ее диверсификации оценивается разнообразием видов туристско-рекреационных занятий.

В комплекс показателей, характеризующих пространственную структуру ТРС, включены показатель количества койко-мест на 1000 человек постоянного населения прибрежной полосы, показатель количества койко-мест на 1 км прибрежной полосы и показатель удельного веса земель рекреационного назначения в структуре землепользования приморских поселений.

Предложенная методика изучения ТРС апробирована на примере Крыма. Установлено, что 15 ТРС полуострова находятся на разной стадии зрелости и имеют различную специализацию. Наиболее диверсифицирована функциональная структура рекреации и туризма в ТРС Южного и Юго-Восточного рекреационных районах. Монофункциональная структура со специализацией на купально-пляжном отдыхе и очаговым освоением территории характерна для ТРС периферийных районов нового освоения – Северо-Западного и Восточного.

Выявлены значительные диспропорции в степени рекреационной освоенности приморских территорий. Тенденция к чрезмерной рекреационной нагрузке отмечается в Ялтинской, Алуштинской, Евпаторийской, Песчано-Николаевской ТРС. Возможности для дальнейшего использования рекреационных ресурсов побережья и расширения сети размещения имеются в ТРС Тарханкутского, Керченского полуостровов, города Севастополя. Анализ генеральных планов развития рекреационных поселений Крыма позволил обозначить ключевые направления оптимизации пространственной структуры ТРС:

- проведение функционального зонирования береговой зоны, включая размежевание селитебных и рекреационных зон и устранение имеющихся конфликтов в землепользовании;

- реконструкция приморских курортов и туристских центров, строительство в курортных поселениях объездных дорог;

- реализация новых инвестиционных и инфраструктурных проектов в депрессивных районах побережья для переориентации туристских потоков и разгрузки Южного берега Крыма;

- соблюдение норм застройки с сохранением высоких эстетических свойств среды и единства стиля приморских туристско-рекреационных комплексов.

Дальнейшие исследования ТРС Крыма предполагают оценку влияния различных факторов на развитие их функциональной и пространственной структуры и поиск моделей оптимизации рекреации и туризма на принципах социальной, экономической и экологической сбалансированности.

### Список источников

1. Котляков В.М., Кружалин В.И., Мажар Л.Ю. Теоретические основы развития туризма на межрегиональном уровне // Туризм и региональное развитие. – 2020. № 1, С.17-30.
2. Мажар Л.Ю. Территориальные туристско-рекреационные системы. Смоленск: Универсум, 2008. 211 с.
3. Прыгунова И.Л., Пышкин В.Б., Калинин А.В. Рациональное природопользование в процессе развития приморских территориальных рекреационных систем // Геополитика и экогеодинамика регионов. ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2014 – Т. 10. – № 2. С. 210-213.
4. Руководство по формированию курортно-рекреационных систем. М.: Стройиздат, 1984. 181 с.
5. Санин А.Ю. К вопросу об управлении рекреационным природопользованием в прибрежных туристических территориях Российской Федерации // Современные проблемы сервиса и туризма. 2018. № 2. С. 45-47.
6. Bal W., Czalczyńska-Podolska M. The stages of the cultural landscape transformation of seaside resorts in Poland against the background of the evolving nature of tourism // Land. 2020. № 9 (2). P. 55-58.
7. Bachvarov M. Troubled sustainability: Bulgarian seaside resorts // Tourism Geographies. 1999. № 1(2). P. 192-203.
8. Duda-Gromada K., Durydiwka M. Influence of tourism on the spatial development of seaside resorts: selected aspects // Tourism. 2014. № 24 (1). P.59-65.
9. Caffyn A., Jobbins G. Governance capacity and stakeholder interactions in the development and management of coastal tourism: examples from Morocco and Tunisia // Journal of Sustainable Tourism. 2003. № 11(2-3). P. 224-245.
10. Gormsen E. The impact of tourism on coastal areas // GeoJournal. 1997. № 42. P 39-54.
11. Grecevičius P., Abromas J., Dubra V., Kalke D. Urban and territorial aspects of the development of the recreational system of Lithuanian seaside // Journal of sustainable architecture and civil engineering. 2019. №, 3. P. 34-44.
12. Hall M., Page S.J. The geography of tourism and recreation. Environment, place and space, Third Edition. Routledge publishing, 2006. 154 p.
13. Liu J., Wall G. Resort morphology research: history and future perspectives // Asia Pacific Journal of Tourism Research // 2009. № 14 (4). P. 339-350.
14. Pearce D.G. Form and function of French resorts // Annals of Tourism research. 1978. V. 5. P. 142-156.
15. Pearce D.G. Tourism today: a geographical analysis. Second Edition.

Longman publishing, 1995. 180 p.

16. Реестр коллективных средств размещения в Республике Крым и г. Севастополь // <https://tourism.gov.ru/news/3022/>

17. Федеральная государственная информационная система территориального планирования Российской Федерации // <https://fgistp.economy.gov.ru>

18. Coastal and maritime tourism / An official website of the European Union / [https://europa.eu/european-union/index\\_en](https://europa.eu/european-union/index_en) (дата обращения 25.11.2021 г.).

## **ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**Черкесова Е.В.,**

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Российский  
экономический университет им. Г.В. Плеханова*

**Кузьмин С.С.,**

*директор, Ульяновское училище олимпийского резерва*

**Аннотация.** Анализируется практическая подготовка как форма освоения профессиональных компетенций в училище олимпийского резерва. Предлагаются пути интеграции спортивной деятельности с отдельными компонентами образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (практической подготовки), как индивидуально-направленного компонента обучения.

**Ключевые слова:** профессиональное образование, профессиональные компетенции, практическая подготовка, училище олимпийского резерва.

## **FEATURES OF PRACTICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES AT THE OLYMPIC RESERVE SCHOOL**

**Cherkesova E.V.,**

*Senior Lecturer, Chair of physical education,  
Russian University of Economics n.a. G. V. Plekhanov*

**Kuzmin S.S.,**

*director, Ulyanovsk School of the Olympic Reserve*

**Abstract.** Practical training is analyzed as form of mastering professional competencies in the school of the Olympic reserve. The ways of integrating sports activity with individual components of the educational program for training mid-levels specialist (practical training), as an individually directed component of training, are proposed.

**Keywords:** professional education, professional competence, pedagogical practice, Olympic reserve school.

В 1989 года в системе профессионального образования появляется новая структура – училища олимпийского резерва. Уже при самом создании учреждений, акцент делался на создании условий для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности в условиях образовательного процесса [6]. По содержательной сути училища олимпийского резерва стали институтом социализации спортсменов.

Актуальность. В современных условиях училища олимпийского резерва, помимо подготовки спортсменов, получили функцию подготовки кадров среднего звена (педагогов по физической культуре). Тем самым, училища вошли в разное нормативно-правовое поле: с одной стороны реализация основных образовательных программ среднего профессионального образования, через механизм федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), который содержит требования к общим и профессиональным компетенциям, а с другой стороны – организация в учреждениях непрерывной спортивной подготовки, как системы подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации.

Ведущей деятельностью училищ олимпийского резерва по-прежнему остается подготовка высококвалифицированных спортсменов в сборные команды России [3]. Поэтому подготовка обучающихся училищ олимпийского резерва рассматривается как интеграция спортивной деятельности с отдельными компонентами образовательной программы подготовки специалистов среднего звена [2].

В августе 2020 года вступили в силу изменения Федерального закона «Об образовании», касающиеся внесения в модули образовательных программ практической подготовки, как формы организации образовательной деятельности [11]. Произошел переход от понятия «практика» к более широкому понятию «практическая подготовка». Практика стала частью практической подготовки [10].

Училищам олимпийского резерва данные изменения позволили частично решить правовую проблему интеграции спортивно-соревновательной деятельности с образовательными программами подготовки педагога по физической культуре, как индивидуально-направленного компонента обучения [12].

Цель нашей работы является выявление особенностей практической подготовки обучающихся училищ олимпийского резерва, как системообразующего компонента, отражающего специфику профессиональных компетенций.

Контингент обучающихся училищ олимпийского резерва - спортсмены, вовлечённые в освоение профессиональных компетенций в условиях непрерывного тренировочного процесса. Дихотомия «тренировочный процесс-образовательный процесс» находится во взаимной обусловленности.

Следует отметить, что согласно требованиям профессиональных действий (компетенций), специалист по физической культуре и спорту должен уметь не только сопровождать образовательный и спортивный процессы, но уметь организовывать и проектировать свою деятельность, выстраивая индивидуальную траекторию. Данные требования являются индикаторами современного рынка труда, где нет потребности в специалисте-трансляторе знаний, а существует запрос на специалиста – исследователя - новатора, который способен в изменяющихся условиях социальной ситуации развития общества успешно выполнять профессиональную деятельность.

Гипотеза. В процессе своего исследования, мы пришли к выводу, что решающее значение в развитие профессиональных действий (компетенций) обучающихся училищ олимпийского резерва принадлежит практической подготовке обучающихся. Специфика профессионального образования училищ олимпийского резерва позволяет рассматривать практическую подготовку, как модель содержательной интеграции учебного процесса и спортивной подготовки [1].

В настоящее время в системе российского образования функционирует 56 училищ олимпийского резерва, которые проектируют индивидуальные образовательные траектории спортсменов в сложившейся дихотомии. Практическая подготовка обучающихся училищ олимпийского резерва включает:

- а) практическую подготовку средствами учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов образовательных программ, реализуемых Училищем;
- б) практическую подготовку средствами проведения практики (учебной и производственной), реализуемых Училищем.

В качестве основных профессиональных компетенций обучающихся училищ олимпийского резерва были выделены:

- 1) организационно-педагогическая компетенция - способность проводить занятия физической культурой и спортом в сферах образования и спортивной подготовки;

2) социально-педагогическая компетенция - способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с методиками формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни;

3) научно-педагогическая компетенция – способность изучать актуальные педагогические проблемы с опорой на методологии исследований профессионально-прикладной физической культуры.

Основной целью практической подготовки обучающихся училищ олимпийского резерва является формирование необходимых профессиональных компетенций, необходимых для организации и управления физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой в сферах образования и спортивной подготовки. Можно сказать, что практическая подготовка обучающихся училищ олимпийского резерва, в данном контексте, выступает как системообразующий компонент полифакторного пространства, так как выполняет взаимосвязанную функцию, обеспечивающую не только единство знаний, умений, навыков, но и сфер педагогической и спортивной деятельности [5].

Обратимся к рассмотрению особенностей практической подготовки обучающихся при освоении профессиональных компетенций в училище олимпийского резерва. Адаптационная особенность практической подготовки (практики). Согласно фактору адаптации практики, обучающийся совершает ряд действий: знакомится с типом конкретной спортивной школы, тренерами и занимающимися, учебно-тренировочным пространством [5]. Важно отметить, что в отличие от обучающихся других специальностей, он не испытывает адаптационных трудностей в своем деле, так как условия профессиональной деятельности, модель практической подготовки обучающихся совпадают с условиями тренировочного процесса. Обратим внимание на особенность, что практическая подготовка обучающихся училищ олимпийского резерва, прохождение практики по профилю соответствующей образовательной программы избранного вида спорта – единый образовательный компонент, предусматривающий неразделенность и непрерывность образования и спортивной подготовки.

Обучающая особенность практической подготовки (практики). Реализация функции специалиста по физической культуре и спорту с применением полученных знаний, умений, навыков в профессиональной деятельности связана с затруднениями изменения ролевого набора студента, когда в педагогических условиях меняется роль со своим наставником-тренером.

Возникает ситуация, когда студент способен применить знания, умения и навыки в профессиональной области, но не способен расширить репертуар своего профессионального поведения, развить профессиональное сознание, тем самым реализовать исследовательско-новаторскую особенность практической подготовки. Поэтому в ходе педагогической деятельности, мы ни раз отмечаем низкий уровень опытно-экспериментальных работ будущих выпускников. Причиной является усвоенная вертикальная модель поведения многолетней спортивной подготовки «тренер-спортсмен», которая сдерживает обращение к новаторскому опыту, альтернативным и вариативным программам, кроме апробированных наставником.

В качестве положительного примера, где учтены особенности практической подготовки, можно привести модель практической подготовки Ульяновского училища (техникума) олимпийского резерва, где на уровне учредителя - Министерством физической культуры и спорта Ульяновской области разработана модель подготовки будущего специалиста отрасли, которая включает в себя следующие компоненты.

Целевой компонент: разработан Областным центром «Карьера» ориентирует учредителя на запрос рынка труда.

Содержательный компонент: разработан непосредственно образовательной организацией, включает совокупность требований профессионально значимым знаниям, умениям и навыкам необходимых будущему специалисту отрасли.

Процессуальный компонент: разработан Министерством физической культуры и спорта Ульяновской области, создает многофакторные условия реализации практической подготовки обучающихся Училища.

В 2020 году Министерством физической культуры и спорта Ульяновской области приняло ряд управленческих решений. Во-первых, заключено соглашение с сетью подведомственных профильных организаций для обеспечения образовательного процесса и практической подготовки обучающихся Училища. Результатом стало изменения учебной программы учреждения, которые позволили 80% нагрузки учебного плана перенести в плоскость практической подготовки, и сформировать целостность подготовки на 18 базах практики профильных организаций. Во-вторых, в рамках партнерских отношений, было заключено соглашение о сотрудничестве в области научно-исследовательской, образовательной, внедренческой и просветительской деятельности с Московским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма. Одним из пунктов соглашения является прохождение производственной практики на объектах профильных организаций Университета.



Это позволило: интегрировать образовательные программы подготовки специалиста с системой подготовки бакалавриата высшей школы и создать условия для поступления выпускников Училища в ведущий спортивный вуз страны, а также за счет расширения баз подготовки увеличить процент трудоустройства. Согласно данным федерального мониторинга трудоустройства: 26% трудоустроены по профилю образовательной организации, 32 % - продолжили обучение по профилю организации, 42% - призваны в ряды вооруженных сил России. Впервые за образовательный цикл, не произошло потери контингента выпускников.

В Ярославском училище олимпийского резерва внедрена в практическую подготовку система индивидуально-направленного обучения при различных формах образовательного процесса с учетом спортивной занятости и тренировочного режима. Функционирует модель интеграции учебного процесса и спортивной деятельности обучающихся за счет сопоставления федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессионального стандарта «Спортсмен». В контексте данной модели реализуется интегративный подход к практической подготовке [2].

В Смоленском училище олимпийского резерва реализуется инновационная система практической подготовки, где эффективность подготовки выстраивается за счет профессиональных кадров училища, как носителях новаторских методик [3]. Практическая подготовка осуществляется непосредственно преподавательским составом училища.

Олимпийское училище Кузбасса внедрило в практическую подготовку мониторинг сформированности профессиональных компетенций. Это позволяет коллегам видеть эффективность не только работы преподавателей, но и мониторить базы практической подготовки.

В социальной ситуации училища олимпийского резерва вынуждены находится в постоянном поиске оптимальной модели образовательного процесса. Бесспорно, системообразующим компонентом полифакторного образовательного пространства является практическая подготовка, которая с учетом особенностей данных учреждений формирует профессиональные компетенции специалиста по физической культуре и спорту.

### **Список источников**

1. Галимов А.М., Ботова Л.Н, Назаренко А.С., Галяутдинов М.И. Модель содержательной интеграции учебного процесса и спортивной подготовки в ВУЗе спортивного профиля [Электронный ресурс]: URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/NiSST/2018n4/p134-144.pdf> (дата обращения:05.02.2021)].

2. Крошева Е.А., Целикова Т.В. Оптимизация образовательной и спортивной деятельности в училищах олимпийского// Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: материалы XI всероссийской научно-практической конференции,; г. Смоленск 25 марта 2021 года / ФГБУ ПОО «СГУОР» - Смоленск: 2021. - 158-165 с.

3. Кузенкова О.С. Инновационная система подготовки спортивного резерва в училищах олимпийского резерва// Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: материалы XI всероссийской научно-практической конференции; г. Смоленск 25 марта 2021 года / ФГБУ ПОО «СГУОР» - Смоленск: 2021. - 65- 169 с.

4. Кузнецова, И. Ю. Особенности практической подготовки студентов на базовой кафедре ВУЗа //Непрерывное образование: XXI век. – 2018. – Вып. 4.

5. Новичкова Н.М. Педагогическая практика как полифактор подготовки педагога-гуманиста //Педагогическое образование в России, 2012 №5 С. 139-143.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов, - К.: Олимпийская литература, 2015. – кн. 1. – 2015. – 680 с.

7. Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 885/390 "О практической подготовке обучающихся".

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 22 апреля 2021 года № 05-446 «Федеральный государственный образовательный стандарт (далее - ФГОС) среднего профессионального образования».

10. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

11. Федеральный закон от 2 декабря 2019 г. № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»

12. Федоров А. А. Пути совершенствования теоретико-профессиональной подготовки в условиях специфических форм обучения в училищах олимпийского резерва: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1999.- 176 с.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Уляева Г.Г.,  
ФБОУ ВО «Московский государственный технический университет  
гражданской авиации», Москва*

*Дудкина Ю.И.,  
ГАОУ ВО «Московский государственный университет  
спорта и туризма», Москва*

*Уляева Л.Г.,  
ГАОУ ВО «Московский государственный университет  
спорта и туризма», Москва*

*Раднагурьев Б.Б.,  
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма», Москва*

**Аннотация.** В статье определены особенности организации занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи, имеющих ограниченные возможности здоровья. Предоставлены нормативно-правовые акты, регулирующие процесс организации физкультурно-оздоровительных занятий и правила определения специальных медицинских групп. Рассматриваются значение и средства лечебной физической культуры, методы профилактики различных заболеваний.

**Ключевые слова:** студенты с ОВЗ, нормативно-правовые акты, лечебная физическая культура, специальная медицинская группа, средства лечебной физической культуры, физические упражнения.

## ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

*Ulyayeva G.G.,  
Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow*

*Dudkina Yu.I.,  
Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow*

*Ulyayeva L.G.,  
Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow*

*Radnaguruyev B.B.,  
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

**Abstract.** The article defines the organization of physical education features for students with limited health opportunities. Normative legal acts, which are regulate the physical exercise process and recreation activity, rules for determining special medical groups are provided. The importance and means of therapeutic physical exercise, various diseases prevention methods are considered.

**Keywords:** students with disabilities, regulatory legal acts, therapeutic physical exercises, special medical group, means of therapeutic physical exercises.

Введение. На протяжении многих лет наблюдается неблагоприятная динамика состояния здоровья населения. Это связано с рядом факторов, в том числе сложной социально-экономической ситуацией, пандемией, ухудшением состояния окружающей среды и демографическими процессам. В связи с ежегодным ухудшением экологического и финансового благополучия в нашей стране, все острее стоит вопрос о сохранении и поддержании здоровья молодого поколения, в том числе студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)[8].

Такое внимание можно объяснить очень просто, низкая двигательная активность студентов с ОВЗ, не только не улучшает их психофизическое состояние, но и дает толчок к дальнейшему прогрессированию имеющихся у них хронических заболеваний [7]. Увеличение числа заболеваний регистрируется в большинстве категорий заболеваний (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем, инфекционные, психические). Пренебрежение социальной составляющей реформ привело к тому, что наиболее уязвимые слои населения пытаются «приспособиться» к стрессовым ситуациям с помощью алкоголя и наркотиков. Статистические показатели выявляют четкую прямую взаимосвязь между ухудшением психического здоровья и деградацией общества.

Поскольку законодательство предусматривает льготы для поступающих с ограниченными возможностями в высшие учебные заведения, мы обнаружили, что по сравнению со здоровыми студентами количество студентов с ограниченными возможностями, с отклонениями в состоянии здоровья в учебных заведениях нашей страны увеличивается. По статистике от 25% до 50% студентов, обучающихся в вузах, имеют хронические заболевания, низкий уровень показателей развития физической подготовленности и снижение трудоспособности. Это затрудняет процесс физической, психологической и социальной адаптации [5] к образовательному процессу и последующей профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В учебных заведениях наряду со здоровыми студентами обучаются лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Такие студенты выделяются в специальные медицинские группы.

Правила определения медицинских групп студентов с ОВЗ для занятий физической культурой регулируются нормативно-правовыми актами:

– «Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– «Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

– «Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;

– «Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– «Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей, ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О Методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

В высших образовательных учреждениях дифференцированно организуются занятия, по физическому воспитанию руководствуясь «Правилами управления здоровьем спортсменов и спортивных работников», разделенными на специальные группы «А» и «Б» [1].

Все студенты при прохождении базовой подготовки, для дифференцированного подхода к организации занятий физическим воспитанием и руководствуясь «Правилами управления здравоохранением для работников физического воспитания и спорта», подразделяются на специальные группы «А» и «Б» [1].

В специальную медицинскую группу «А» входят студенты с постоянными или временными проблемами со здоровьем, которым разрешено участвовать в образовательной деятельности и которым требуются ограничения на физические упражнения, терапию и развлекательные мероприятия [1].

У студентов специальной медицинской группы «Б» имеются серьезные различия в постоянном или временном состоянии здоровья, то есть серьезные хронические заболевания, требующие строгих ограничений физических нагрузок [1].

Ведущей патологией у студентов вынужденных постоянно сидеть, особенно в режиме дистанционного обучения являются заболевания опорно-двигательного аппарата, (сколиозы, остеохондрозы, кифозы, артрозы, плоскостопие и др.). Сколиоз встречается гораздо чаще. При таких симптомах снижается эффективность учебной деятельности. Поэтому для оптимальной работоспособности, уменьшения утомляемости, профилактики заболеваний является организация спортивно оздоровительной работы в вузе.

Так, к примеру, к началу 2018/2019 учебного года среди студентов, обучающихся по программе бакалавриата – туризм и гостиничное дело, были выявлены следующие заболевания: близорукость, дальновзоркость и др.; нарушение опорно-двигательного аппарата; отклонения в сердечно-сосудистой системе (вегетососудистая дистония, пролапс митрального клапана и др.); заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, риниты и др.; травмы различного рода; нарушение обмена веществ (желудочно-кишечные заболевания). Хотя и низкий процент, но встречаются студенты с пиелонефритом. К прочим, а это в основном психоэмоциональные нарушения, встречаются у большего количества студентов [2].

Факты доказывают, что учащиеся с ограниченными возможностями, и студенты с отклонениями в состоянии здоровья не адаптируются к физическим и эмоциональным нагрузкам в процессе обучения. Продолжительное пребывание на лекциях, семинарах и лабораторных занятиях значительно снизит физическую нагрузку студентов. Таким образом, создаются дополнительные предпосылки для обострения существующих заболеваний и сопутствующих заболеваний, число которых имеет тенденцию увеличиваться по мере перехода учащихся с первого года обучения на следующий учебный год. Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-эмоциональных напряжений, доводящих в период экзаменационной сессии до пределов возможного. Кроме того, эти напряжения в совокупности с социальными, бытовыми, экологическими и другие нагрузочные факторами, могут привести к различным функциональным и психическим срывам [3].

В процессе физического воспитания для профилактики заболеваний, психоэмоционального и функционального перенапряжения можно использовать компоненты и разновидности физической культуры и спорта. Одним из таких является - лечебная физическая культура.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса. Большой вклад в клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений внесли И.М. Саркизов-Серазини, В.В. Гориневская, Ю.И. Данько, В.К. Добровольский, С.М. Иванов, А.Б. Гандельман, В.Н. Мошков, И. Б. Темкин [4].

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т. е. выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц и др.), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж, двигательный режим. Лечебная физкультура улучшает нарушенные функции, ускоряет регенерацию, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии.

Система реабилитации включает занятия физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятие ЛФК, терренкур, скандинавская ходьба, прогулки на лыжах, езду на велосипеде. Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе. А при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, катание на коньках.

При проведении занятий со студентами специально-медицинских групп, имеющими изменения опорно-двигательного аппарата, важны профилактические занятия, направленные в первую очередь на укрепление мышц брюшного пресса и спины, формирование правильной осанки и на нормализацию функций, профилактику контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Предпочтительнее циклические виды спорта, плавание - отличное тренирующее средство и закаляющее. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника ведет к исчезновению болей и улучшению подвижности в суставах.

При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, катание на коньках.

Ходьба и бег. Имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы. Ходьба как физическое упражнение - ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной. Бег - физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезно для профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем и вечером.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае. Если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю и при ежедневных самостоятельных занятиях. Процентное соотношение ходьбы и бега впервые 2-3 недели занятий - 3:1. Постепенное по мере адаптации к физическим нагрузкам, во время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Затем включается ходьба и дыхательные упражнения. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд. мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечнососудистыми заболеваниями и заболеваниями легких, эндокринной системы.

В зависимости от методики проведения занятий (в первую очередь от величины и последовательности физических нагрузок) достигается различное лечебное действие физических упражнений. В период развития заболевания используют минимальные физические нагрузки; применяемые специальные упражнения оказывают непосредственно лечебное действие, способствуют формированию компенсаций и профилактике осложнений. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъем тяжести и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной работоспособности и состояния здоровья. В период выздоровления путем постепенного увеличения нагрузки от занятия к занятию достигается тренировочный эффект, который восстанавливает адаптацию организма к физической нагрузке, улучшает функции всех систем организма, в том числе и функцию большого органа или системы.

Адаптированная программа по физической культуре для специальной медицинской группы не рекомендует использование скоростных, силовых упражнений и упражнений на выносливость.



В зависимости от заболевания в нее входят езда на велосипеде, катание на лыжах, бег в сочетании с ходьбой, плавание и др. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление при сердечно-сосудистых заболеваниях. Для формирования правильной осанки - укрепление мышц живота и мышц туловища (т.е. наращивать мышечный корсет) [5].

При функциональных заболеваниях нервной системы, неврозах, неврастении, психостении и т.п. физическое воспитание должно служить средством отдыха и укрепления нервной системы. Поэтому в качестве базовых средств физического воспитания в специальных медицинских группах применяются дозированные физические упражнения. Физические упражнения используются в различном, быстро меняющемся темпе, ограничивающем физические напряжения и рекомендуется включать также элементы психической саморегуляции. Благодаря саморегуляции можно на определенное время активизировать или затормозить протекание психических процессов, повысить качество двигательной деятельности и улучшить психофизическое состояние.

Выводы. Эффективность организации занятий физической культурой, лечебной физической культурой зависит от систематичности занятий, адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. Правильно организованные занятия могут способствовать профилактике и укреплению психофизического здоровья, повышению физической и умственной работоспособности студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

### **Список источников**

1. Борисова, Н. Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Н. Ю. Борисова, Т. Н. Галкина, Я. Е. Якимова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 248-251. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/188/9798/> (дата обращения: 07.02.2021).

2. Дудкина Ю.И., Мирзоев О.М., Рогозина А.Н. Мониторинг здоровья и уровня физической подготовленности студентов вуза //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 38-40./

3. Дудкина Ю.И. Лекционный курс по дисциплине Физическая культура М.: МГУКИ, 2014. – 55 с.

4. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др.; Под.ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с: ил.

5. Лесгафт, П.Ф. Анатомия мышечной системы: учебное пособие / П.Ф. Лесгафт. – Москва-Ленинград: Физкультура и спорт, 2002. – 138-153 с.

6. Махина С.В. Роль в психорегуляции в системе психологической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями / С.В. Махина, Г.Г. Уляева // Живая психология, 2015. Т.2. №2(6). С.179-186.

7. Уляева Г.Г. Адаптивная физическая культура как средство социальной адаптации студентов с отклонениями в состоянии здоровья (тезисы) / Г.Г. Уляева //Материалы международной научной конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения» (21-22 января 2004). М.: РГУФК. - С.108-110

8. Уляева Г.Г. Социально психологическая адаптация студентов с последствиями детского церебрального паралича средствами адаптивной физической культуры / Г.Г. Уляева //Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2004г.

9. Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. Применение комплекса психофизической тренировки и гимнастических упражнений в подготовке будущих специалистов гражданской авиации. М.: Теория и практика физической культуры. 2019 с.25-26.

10. Шалупин В.И., Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации. Учебник под редакцией В.И. Шалупина. М.; ИД Академии Жуковского. 2018. – 484 с.

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ ВОЙСКОВОЙ ПВО**

*Пресняков В.В.,*

*к.п.н., доцент*

*Шевцов В.С.,*

*к.п.н., доцент*

*Олендер Л.Г.,*

*к.п.н., доцент, ВАВПВО ВСРФ, г. Смоленск*

**Аннотация.** Функциональные возможности молодых офицеров-специалистов, прибывающих в войска, являются важным показателем для обеспечения боевой готовности частей и подразделений. В данной статье рассматривается состояние физической подготовленности выпускников военной академии войсковой ПВО после первого года службы.

**Ключевые слова:** работоспособность, физические качества, военнослужащие подразделений ПВО, военно-профессиональная деятельность.

# ANALYSIS OF THE PHYSICAL READINESS OF GRADUATES OF THE MILITARY ACADEMY OF THE MILITARY AIR DEFENSE

*Presnyakov V.V.,*

*PhD, Associate Professor*

*Shevtsov V.S.,*

*PhD, Associate Professor*

*Olender L.G.,*

*Ph.D., Associate Professor, VA VPVO of the Armed Forces of the Russian Federation, Smolensk*

**Annotation.** The functional capabilities of young specialist officers arriving in the troops are an important indicator for ensuring the combat readiness of units and subunits. This article examines the state of physical fitness of graduates of the military academy of military air defense after the first year of service.

**Keywords:** working capacity, physical qualities, military personnel of air defense units, military professional activity.

Результаты проверки физической подготовленности выпускников военно-учебных заведений, прибывших на новое место службы, позволяют судить об уровне их физической готовности к профессиональной деятельности в войсках, о способности быстро адаптироваться ко всему укладу войсковой жизни. Продолжительность адаптации практически к любым условиям определяется уровнем физической подготовленности, прежде всего, физической выносливостью, функциональных адаптационных возможностей организма [1, 4]. Если функциональные возможности организма обеспечивают умеренное напряжение физиологических систем срочной адаптации (сердечно-сосудистой и дыхательной), адаптация протекает в более короткие сроки и при меньшем снижении работоспособности военнослужащих. [2, 5]

Поэтому важно знать функциональные возможности молодых офицеров-специалистов, прибывающих в войска для обеспечения боевой готовности частей и подразделений. Исходя из материалов проверки физической подготовки, предоставленной Главным управлением Сухопутных войск, можно судить о состоянии физической подготовки офицеров после первого года службы (рис. 1). Физическая подготовленность около 81% офицеров оценивалась на «хорошо» и «отлично», однако около 7% получили неудовлетворительные оценки.

Лучшие результаты показаны в упражнении на оценку физического качества «сила» (подтягивание на перекладине, подъем переворотом, подъем силой) - 89% отличных оценок, в упражнении на оценку физического качества «скорость», в беге на 100 м и челночном беге 10x10 м - 71%, на оценку физического качества «выносливость» в беге на 3000м – 62%. При оценке выносливости 18% офицеров получили оценки «неудовлетворительно», при оценке скорости - 8%, при оценке силы - 1%.



Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности офицеров после первого года службы

Большое количество общих неудовлетворительных оценок, а также при оценке выносливости может быть следствием недостаточно эффективной подготовки на новом месте службы или полном отсутствии тренировочных занятий в период адаптации после окончания военного учебного заведения.

Необходимо акцентировать внимание выпускников на проведении систематической самостоятельной тренировки на развитие физического качества «выносливость», кроме кроссовой подготовки рекомендуются упражнения для увеличения функциональных возможностей. В этом помогут комплексы упражнений интервальной тренировки, которые на данный момент активно внедряются в процесс физической подготовки офицеров. Примечательно то что интервальная тренировка должна проводиться комплексно для развития всех основных физических качеств и включать упражнения для тренировки мышц рук и туловища (подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре, подъема переворотом на перекладине, поднимания ног к перекладине).

По итогам проверки физической подготовки в войсках, на оценку «отлично» выполнено только подтягивание, на оценку «удовлетворительно» - бег на 100 м и на 3000 м, хотя в данном случае результаты близки к хорошей оценке (13,3 с - в беге на 100 м и 12 мин 23 с - в беге на 3000 м). Среди проверяемых офицеров только 19% оказались со спортивными разрядами, показатели их физической подготовленности представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности офицеров с различным уровнем спортивной подготовки (спортивного разряда)

Спортивная подготовка (разряд)	%	Подтягивание на перекладине		Бег 100 м		Бег 3000 м	
		$\bar{X} \pm m$	оценка	$\bar{X} \pm m$	оценка	$\bar{X} \pm m$	оценка
б/р	81,0	15,7±4,9	5	13,5-0,9	3	12,44±1,93 1.19	3
III	0,4	10,0±2,8	3	14,5±1,1	2	13,34±2,06	3
II	0,7	15,7±4,8	5	13,5±1,3	4	13,04±1,20	3
I	1,6	19,1±6,4	5	13,0±1,2	5	12,53±1,33	3
КМС	1,6	18,1±5,3	5	13,2±1,1	5	12,9±1,06	4
МС	0,2	19,2±5,3	5	12,9±0,6	5	12,51±1,10	5

Высокие результаты показаны в подтягивании - у всех категорий военнослужащих, отличные оценки (кроме офицеров, имеющих III разряд: у них оценка «удовлетворительно»). В беге на 100 м у этих офицеров оценка «неудовлетворительно», у остальных - в основном «отлично». В беге на 3000 м оценки в основном удовлетворительные.

Необходимо отметить, что совершенствование физической выносливости, силы мышц рук и туловища должно быть основным направлением физической подготовки в военно-учебных заведениях.

Физическая выносливость определяет успешность адаптации к военной службе, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней и внутренней среды (в том числе к болезням), более высокую работоспособность военнослужащих при выполнении задач в любых климатических условиях, боеготовность частей и подразделений.

Результаты выполнения офицерами проверяемых упражнений оказались не столь высокими. На оценку «отлично» выполнено только подтягивание, бег на 100 м и 3000 м - на оценку «удовлетворительно» (хотя результаты были близки к хорошей оценке).

Таким образом результаты проведенного анализа в качестве важнейших и первостепенных для обеспечения высокой работоспособности военнослужащих выдвигают задачи: изучение требований современной боевой подготовки к организму человека, к его адаптивным возможностям; научное обоснование особенностей спортивной тренировки, наиболее эффективно повышающей эти возможности, способность человека к адаптации при воздействии разнообразных условий боевой подготовки и внешней среды. С этих позиций и следует рассматривать показатели физической подготовленности выпускников военно-учебных заведений после первого года службы в войсках.

### **Список источников**

1. Дрейке, И. В. Повышение работоспособности курсантов средствами военного пятиборья / И. В. Дрейке, В. П. Губа, В. В. Пресняков, В. С. Шевцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 44-46.

2. Ендальцев, Б. В. Совершенствование адаптационных возможностей - теория и практика современной физической подготовки человека / Б. В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 3. – С. 117-121.

3. Губа, В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-907225-47-3.

4. Обвинцев, А.А. Оценка функционального состояния и физической готовности военнослужащих к учебно–боевой деятельности (по материалам оперативно–стратегических учений) / А. А. Обвинцев, Г. Г. Дмитриев, Б. В. Ендальцев [и др.] // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2011. – № 1. – С. 5-9.

5. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / А.Ю. Чихачев [и др.]. - СПб. Изд-во Политехн. ун-та, 2016. - 368 с.

# ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И ДЗЮДО

*Манукян Р.Г., Романова Е.Б.,  
преподаватели МГУСиТ*

**Аннотация.** В статье идет речь о применении компьютерных технологий в образовании и дзюдо.

**Ключевые слова:** IT-технологии, образование, спорт, дзюдо.

## APPLICATION OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN EDUCATION AND JUDO

*Manukyan R.G., Romanova E.B.,  
teachers of MGUSiT*

**Annotation.** The article deals with the use of computer technology in education and judo.

**Keywords:** IT-technologies, education, sports, judo.

Мы живем в век информации, когда происходит компьютерная революция, и являемся свидетелями того что компьютеры, уже занявшие прочные позиции во многих областях современной жизни, быстро проникают в спорт, физическую культуру, школы. Тема внедрения технических и автоматизирующих средств, в спорте, физическую культуру, образовательную сферу стала особенно актуальна в наши дни. Тому подтверждение то, что учебные заведения переходят работать в электронную информационную образовательную систему (ЭИОС).

Компьютерные технологии развивают идеи программированного обучения, открывают совершенно новые, еще не исследованные технологические варианты обучения, связанные с уникальными возможностями современных компьютеров и телекоммуникаций. Компьютерные технологии обучения - это процессы подготовки и передачи информации средством осуществления, которых является компьютер. Это процессы сбора, переработки, хранения и передачи информации посредством компьютера.

К настоящему времени наибольшее распространение получили такие технологические направления, в которых является компьютер: средством для предоставления учебного материала учащимся с целью передачи знаний, средством информационной поддержки учебных процессов как дополнительный источник информации, средством для определения уровня знаний и контроля за усвоением учебного материала,

универсальным тренажером для приобретения навыков практического применения знаний, средством для проведения учебных экспериментов и деловых игр по предмету изучения, одним из важнейших элементов в будущей профессиональной деятельности.

Компьютерная технология может осуществляться в следующих трех вариантах:

I - как “проникающая” технология (применение компьютерного обучения по отдельным темам, разделам для отдельных дидактических задач).

II - как основная, определяющая, наиболее значимая из используемых в данной технологии частей.

III - как монотехнология (когда все обучение, все управление учебным процессом, включая все виды диагностики, мониторинг, опираются на применение компьютера).

На современном этапе во многих учебных заведениях разрабатываются и используются как отдельные программные продукты учебного назначения, так и автоматизированные обучающие системы (АОС) по различным учебным дисциплинам. АОС включает в себя комплекс учебно-методических материалов (демонстрационных, теоретических, практических, контролирующих), компьютерные программы, которые управляют процессом обучения: реализация социального заказа, обусловленного потребностями современного общества; интенсификация образовательного процесса. Таким образом, компьютеры открывают новые перспективы в области образования.

Компьютерные технологии нашли своё применение в олимпийском виде – дзюдо. Спортивное дзюдо получило широкое распространение, по нему проводятся национальные, континентальные и мировые чемпионаты, а также кубковые турниры («Большой шлем», «Суперкубок мира», «Клубный кубок Европы» и другие). Также проводятся чемпионаты среди юниоров и ветеранов. Дзюдо является олимпийским и параолимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF). Ежегодно IJF публикует всемирный рейтинг дзюдоистов, вычисляемый на основании результатов, показанных дзюдоистами в континентальных и мировых чемпионатах, а также международных кубковых соревнованиях. Также публикуется всемирный рейтинг судей. Участие спортсменов в соревнованиях уровня континентальных чемпионатов, чемпионатов мира и Олимпийских игр определяется их позицией в едином мировом рейтинг-листе (WRL) Международной федерации дзюдо. Рейтинг-лист формируется по очкам, набранным дзюдоистами на соревнованиях уровня «Кубок мира», турнирах «Гран-При», «Большого Шлема» и «Мастерс», континентальных чемпионатах, чемпионатах мира и Олимпийских Играх.



Победа на каждом турнире имеет свою оценку в очках, которая актуальна на протяжении года, через год снижается на четверть, через два - уменьшается вдвое, через три года - на 75 %, а через 4 года обнуляется.

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся: личные; командные; лично-командные. При проведении жеребьёвки необходимо использовать видеопроектор, экран, ноутбук. Любые всероссийские соревнования, включённые в календарь федерации дзюдо России, должны проводиться с использованием автоматизированная система проведения соревнований (АСПС). Которая, включает в себя несколько модулей. Это от ведения данных участников состязаний до формирования итоговых протоколов, в том числе обеспечения работы системы видео повторов.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся: по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»); по олимпийской системе без утешительных встреч; по круговой системе; по смешанной системе. Крупнейшие международные и национальные соревнования проводятся по олимпийской системе с утешением от полуфиналистов. В этой схеме все участники соревнований разделяются на две группы (пула) и соревнования в них проводятся по олимпийской системе. Победитель соревнований и серебряный призёр определяется в итоговой схватке победителей обеих групп.

Помимо первого и второго места в данной схеме разыгрывается два третьих места. Утешительные встречи проводятся в рамках двух групп между всеми спортсменами, потерпевшими поражение от победителей в каждой группе. Победитель утешительных встреч в каждой из групп далее соревнуется за 3 место с проигравшим полуфинал спортсменом из другой группы. Изменения коснулись и судейства: теперь дополнительно к визуальному контролю схватки арбитра на татами и двумя боковыми арбитрами, схватка записывается двумя видеокамерами системы «cage-system», система видеоконтроля. При равных оценках соперников в течение дополнительных времени схватки до первой оценки (так называемой «Golden Score») на табло отображаются существовавшие на момент окончания основного времени схватки результаты.

В заключение хотелось привести слова: «чтобы добиться успехов в XXI веке, нужно соединить креативность и технологию»(Стив Джобс).

### **Список источников**

1. Гохберг Г.С., Зафиевский А.В., Короткин А.А. Информационные технологии. Москва. Издательский центр «Академия», 2014.-2014.-240с.

2. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие –СПб.: Научно-технические технологии, 2019.-154с.

3. Селевко Г.К. Альтернативные педагогические технологии. М.: НИИ школьных технологий, 2005.-224с.

4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие – М.: Народное образование, 1998. – 256с.

5. Сайт ФДР- <https://www.judo.ru>

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ**

**Высоцкая Л.В.,**

*преподаватель, кафедра туризма и спортивного ориентирования СГУС, Смоленск*

**Бескостова А.А.,**

*к.ф.н., доцент, кафедра туризма и спортивного ориентирования СГУС, Смоленск*

**Брайцева В.А.,**

*к.п.н., старший преподаватель, кафедра туризма и спортивного ориентирования СГУС, Смоленск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности проведения корригирующей гимнастики с младшими школьниками с нарушениями осанки. Выявлена динамика уровня физической подготовленности и функционального состояния мышечного корсета у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки за время проведения физкультурно-оздоровительных занятий с применением комплексов корригирующей гимнастики, а также представлены примерные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для разных отделов позвоночного столба.

**Ключевые слова.** Осанка, корригирующая гимнастика, дети младшего школьного возраста.

## **FEATURES OF CONDUCTING CORRECTING GYMNASTICS WITH YOUNG SCHOOL CHILDREN WITH POSTURE DISORDER**

**Vysotskaya L.V.,**

*Teacher.Department of Tourism and Orienteerin SGUS, Smolensk*

**Beskostova A.A.,**

*Ph.D., associate professor.Department of Tourism and Orienteering SGUS, Smolensk*

**Braitseva V.A.,**

*Ph.D., Senior Lecturer. Department of Tourism and Orienteering SGUS, Smolensk*

**Annotation.** The article discusses the features of carrying out corrective gymnastics with children of primary school age with postural disorders. The dynamics of the level of physical fitness and the functional state of the muscular corset in children of primary school age with impaired posture during the course of physical culture and health-improving exercises with the use of corrective gymnastics complexes was revealed, and approximate complexes of corrective gymnastics exercises for different parts of the spinal column were presented.

**Keywords.** Posture, corrective gymnastics, children of primary school age.

Актуальность исследования. Условия учебной деятельности младших школьников требует длительного пребывания в положении сидя. Причем часто это положение происходит с опущенной головой, что рефлекторно влечет за собой расслабление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении, и, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата, способствуя ухудшению состояния осанки ребенка. Поэтому в настоящее время складывается ситуация, когда диагноз «нарушение осанки» имеет каждый второй ребенок [1, 5, 6, 10].

Исследователи отмечают, что у детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения; проявляется слабость мышц живота, имеются нарушения рессорной функции позвоночника, что приводит к нарушению нормальной деятельности органов и систем организма. Все это отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, и проявляется в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях [3, 4, 7, 8, 9].

Сложившаяся ситуация представляет собой реальную угрозу для здоровья молодого поколения нашей страны и, значит, для ее трудового и военного потенциала [2, 3].

Указанные обстоятельства обостряют проблему, связанную с нарушением осанки у детей младшего школьного возраста и методикой ее коррекции. В этом плане ведущая роль в реабилитации детей с различными изменениями в позвоночнике принадлежит лечебной корригирующей гимнастике. Многие авторы отмечают первостепенную значимость корригирующей гимнастики и физических упражнений в коррекции и формировании правильной осанки, создании мощного мышечного корсета, улучшении дыхательной функции, а также её общеоздоравливающим воздействием [1, 9, 10].

Поэтому исследование, связанное с изучением особенностей проведения корригирующей гимнастики с детьми младшего школьного возраста 7-10 лет, имеющих нарушения осанки, является актуальным, как с теоретической, так и с практической точки зрения.

Цель исследования – выявить влияние физкультурно-оздоровительных занятий с применением упражнений корригирующей гимнастики на показатели нормализации осанки, функционального состояния мышечного корсета и физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования Смоленского государственного университета спорта и Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №33» города Смоленска. В констатирующем эксперименте участвовало 34 ребенка младшего школьного возраста и по его результатам сформировать две группы испытуемых: контрольную – «КГ» (n=17) и экспериментальную – «ЭГ» (n=17).

Формирующий эксперимент заключался в экспериментальной проверке гипотезы исследования и выявлении эффективности применения комплексов физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности, функционального состояния мышечного корсета и нормализации осанки у детей младшего школьного возраста.

Анализ научной литературы показал, что у детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения; проявляется недостаточная выносливость мышечных групп спины и живота, что приводит к нарушению нормальной деятельности органов и систем организма, к нарушению рессорной функции позвоночника, отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности и проявляется в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях у ребенка.

В младшем школьном возрасте осанка легко поддается различным воздействиям внешней среды, как положительным, так и отрицательным. На сегодняшний день установлено множество факторов, влияющих на осанку, которые условно разделяют на внутренние и внешние.

К внутренним факторам, влияющим на осанку, относят: уровень развития физических качеств; уровень развития внутримышечной и межмышечной координации; навык поддержания правильной осанки; двигательный режим школьника и др.

К внешним факторам, влияющим на осанку, относят: качество функционирования общественных систем обеспечивающих нормальное развитие ребенка; различные заболевания; экологические факторы; характер питания; нарушение гигиены отдыха и учебы и др.

За время проведения эксперимента установлены изменения плечевого индекса и функционального состояния мышечного корсета у детей младшего школьного возраста. Установлено, что статистические показатели плечевого индекса у испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента соответственно составляют – 90,56% и 91,72%.

Полученные результаты говорят о том, что значения плечевого индекса у испытуемых исследуемых групп находятся в пределах от 90-100%, т.е. у испытуемых проявляется нормальная осанка. В то же время плечевой индекс у испытуемых экспериментальной группы на 1,16% выше, чем в контрольной, т.е., примененные упражнения для коррекции осанки в экспериментальной группе детей показывают свою эффективность.

Динамика функционального состояния мышечного корсета у детей младшего школьного возраста, имела более позитивный характер у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Прирост показателей функционального состояния мышечного корсета у испытуемых в экспериментальной группе выше, чем в контрольной и соответственно составляют: силовая выносливость мышц спины 4,61 и 6,74 с; мышц живота 6,97 с и 8,66 с и боковых мышц туловища 5,1 и 6,21 с.

Прирост показателей физических качеств в тестовых упражнениях у испытуемых контрольной и экспериментальной группы соответственно составляет: челночный бег 3x10 м – 0,59 с и 0,89 с, прыжок в длину с места толчком двух – 8,3 см и 11,8 см, подтягивание на высокой перекладине (количество раз) – 0,13 и 0,2, наклон вперед из и.п. сидя – 0,89 см и 1,67 см.

Также в результате исследования определены темпы прироста физических качеств, которые у испытуемых контрольной и экспериментальной группы составляют, соответственно: челночный бег 3x10 метров – 7,83% и 11,52%, прыжок в длину с места толчком двух – 6,49% и 9,14%, подтягивание на высокой перекладине – 5,2% и 8,12%, наклон вперед из и.п. сидя – 13,32% и 18,14%.

В связи с тем, что комплексы упражнений для формирования осанки у детей младшего школьного возраста 7-10 лет были апробированы экспериментально, необходимо дать практические рекомендации по их применению. Физкультурно-оздоровительный процесс, направленный на повышение уровня физической, функциональной подготовленности мышечного корсета и улучшения осанки у детей младшего школьного возраста 7-10 лет, следует осуществлять на основе планирования, к основным особенностям которого относятся:

- физкультурно-оздоровительные занятия необходимо осуществлять в рамках научно-обоснованного педагогического процесса, в котором должны быть четко определены средства и методы, адекватные возрастным особенностям занимающихся;
- доступность и эмоциональная привлекательность проведения физкультурно-оздоровительных занятий;
- сознательность и активность занимающихся.

В период проведения физкультурно-оздоровительных занятий у детей младшего школьного возраста 7-10 лет рекомендуется придерживаться следующих методических требований:

- занятия проводятся с группой по 10-12 человек; продолжительность занятий 40-55 минут;
- мальчики должны заниматься в спортивных трусах, чтобы методист видел спину и ноги ребенка и мог контролировать положение лопаток;
- на каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения, поэтому желательнее чаще давать игровые задания и использовать музыкальное сопровождение.

Примерные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для разных отделов позвоночного столба

Комплекс 1. Упражнения для грудного отдела позвоночника

1. И.п. – стойка ноги врозь, ладони рук на затылок (друг на друга).

Как можно дальше отвести локти назад, расправляя грудь.

2. Сесть на край стула. Прогнуться, выпячивая грудь вперёд.

3. Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки развести в стороны (ладонями вверх) и поочерёдно сгибать в локтях. Голову опустить в сторону прямой руки. Влево – вдох, вправо – выдох.

4. Скрестить руки перед грудью, крепко обхватить себя за плечи.

Повторить 5 раз.

Комплекс 2. Упражнения для пояснично-крестцового отдела позвоночника

1. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища.

Напряжение и расслабление мышц брюшного пресса.

2. И.п. – то же. 1-2 – согнуть правую и прижать к груди с помощью

рук; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же левой.

3. И.п. – то же. 1-2 – согнуть ноги и обхватить колени руками; 3-4 – прижать бёдра к телу; 5-8 – медленно вернуться в и.п.

4. И.п. – то же. 1-2 – оторвать ноги от пола, руки на колени; 3-4 – и.п.

5. И.п. – то же, руки на коленях, голову на грудь. Создавая противодействие руками, раскачивать колени вправо и влево.

6. И.п. – лёжа на животе (под которым небольшая твёрдая подушка), руки вперёд. Произвольное напряжение и расслабление мышц.

7. И.п. – упор стоя на коленях. Сгибание и прогибание в пояснице.

8. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (под коленями и головой – валики). Произвольное напряжение и расслабление мышц спины.

9. И.п. – сед на стуле, руки на коленях. 1-8 – прогнуться в спине, удерживая позу; 9-16 – И.п.

Комплекс 3. Для всех отделов позвоночника

1. И.п. – стойка ноги врозь, стопы прижаты к полу параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, руки на предплечьях.

2. Плавный, последовательный поворот корпуса до упора вправо: глаза, голова, плечи, грудь, живот, бедра, таз, ноги – всё, кроме стоп.

3. Добавляя усилия, создать напряжение и разворачиваться ещё дальше. Лёгкое расслабление и снова напряжение. Выполнить 5-6 раз. При каждом напряжении делать медленный выдох, после чего возвращайтесь в исходное положение.

Заключение. Таким образом, подбор общеразвивающих упражнений и упражнений корригирующей гимнастики обеспечивает целенаправленное развитие физических качеств и силовой подготовленности, что приводит к нормализации осанки у детей младшего школьного возраста. Полученные результаты можно использовать при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста, а также на курсах повышения квалификации учителей физической культуры и инструкторов лечебной физической культуры.

### **Список источников**

1. Белостоцкая, Е.М. Профилактика нарушений осанки / Е.М. Белостоцкая. – М.: Просвещение, 2007. – С. 117-126.
2. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения учащихся оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 29-34.
3. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 236 с.
4. Дорохов, Р.Н. Основы спортивной морфологии: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, А.А. Сулимов, В.Н. Чернова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 130 с.
5. Ермоленко, Е.К. Возрастная морфология дошкольного и школьного возраста / Е.К. Ермоленко. – Краснодар: Кубань, 2011. – 166 с.
6. Забалуева, Т.В. Педагогические аспекты формирования возрастной осанки человека // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5(51). – С. 27-31.
7. Клюева, В. Физкультура вместо корсета / В. Клюева // Спорт в школе. – 2005. – № 2. – С. 40-41.
8. Курпан, Ю.И. Физкультура, формирующая осанку / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 32.
9. Пенькова, И.В. Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста / И.В. Пенькова. – Омск: СибГУФК, 2010. – 48 с.
10. Эрденко, Д.В. Коррекция нарушений осанки во фронтальной плоскости средствами восточной гимнастики тайзицюань и мячей большого диаметра / Д.В. Эрденко, С.Н. Попов, О.В. Козырева // XII международный научный конгресс «Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех». – М.: РГУФКСТ, 2008. – Т. 2. – С. 284-285.

# СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР ТУРИСТСКОГО РАЗВИТИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

*Дудкина Ю.И.,  
К.п.н. доцент, МГУСиТ*

**Аннотация.** В статье спортивные мероприятия рассматриваются как фактор туристского развития города Москвы.

**Ключевые слова:** спорт, туризм, Москва, событийный туризм, спортивный туризм.

## SPORTS EVENTS AS A FACTOR OF TOURIST DEVELOPMENT OF THE CITY OF MOSCOW

*Dudkina Yu.I.,  
Ph.D. Associate Professor, MGUSiT*

**Annotation.** In the article, sports events are considered as a factor in the tourist development of the city of Moscow.

**Keywords:** sport, tourism, Moscow, event tourism, sports tourism.

Развитие спорта и туризма в городе Москве тесно увязаны с ключевыми общенациональными целями и задачами, которые обозначены в майском Указе Президента РФ 2018 года - «формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек; создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва».[1]

Повышенный интерес к физической культуре и спорту вызван социальной политикой со стороны государства и теми мерами поддержки и стимулирования этой сферы, которые инициируют Правительство и профильные министерства. Как подчеркнул президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин на заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта, прошедшем 10 октября 2019 года в Нижнем Новгороде: «... Сфера спорта, физической культуры была и остаётся для нас одним из приоритетов социальной политики ...». [2]

Несомненно, что физическая культура и спорт имеют большое значение для развития туристической и спортивно-оздоровительного туризма. Если оглянуться в историю, то большое значение для туризма сыграли I Олимпийские Игры.



Жители Древнего Рима любили посещать места с лечебными водами, например, байские источники, тем самым положив начало лечебному туризму.

В Советском Союзе, в условиях затруднительного выезда за пределы страны, большой популярностью пользовался такой вид самодеятельного внутреннего туризма, как походы. Их история начинается в начале XX века.

Развитие туризма связано с обеспечением высоких стандартов благосостояния человека. В практике экономики развитых государств туризм уже длительное время рассматривается как индикатор качества жизни населения, а в России в активную фазу вошла планомерная работа по развитию инклюзивных форм туристско-рекреационного обслуживания, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Туристско-рекреационные активы Российской Федерации позволяют развивать практически все виды туризма. Именно разнообразные виды туризма, как формы двигательной активности снискали наибольшую популярность среди населения, что позволяет активно приобщиться к занятиям физическими упражнениями, спорту и здоровому образу жизни. В настоящее время активнее становятся виды отдыха и развлечений: серфинг, виндсерфинг, дайвинг, вейкбординг, кайтбординг, катание на лыжах, санях, сноуборде, дельтапланеризм.

Для многих людей, в частности, спортивно-оздоровительный туризм стал самым настоящим образом жизни, потому что способен дать возможность физического и нравственного развития человека, а также доступность для самых широких слоев российского общества, а также наличие и доступность огромной части на территории Российской Федерации для совершения спортивных туристических походов. В Российской Федерации имеется множество предпосылок для осуществления следующих возможных форм и видов спортивно-оздоровительного туризма:

- организации спортивно-оздоровительных походов /путешествий/ туров;
- проведении спортивных и научных экспедиций, чемпионатов и соревнований, включая международные;
- деятельности по учету и присвоению спортивных, инструкторских и судейских званий /разрядов/.

Множество россиян и гостей из разных стран мира желают побывать в Москве, познакомиться с особыми национальными ценностями и объектами, содержащими в себе элементы мировой истории и культуры, но, а молодые люди всё чаще отдают предпочтение активному образу жизни и активному отдыху, где наблюдается рост популярности активных видов туризма таких как - велотуризм, пешеходный, лыжный, конный, парусный, авто-мототуризм и т.п.

Спортивный туризм является одним из самых массовых видов спорта, национальный вид, он имеет многовековую историю и традиции.

С 1971 года стали проводиться Всесоюзные, республиканские, областные соревнования на лучшее туристское путешествие, которые с 1981 года преобразованы в Чемпионаты СССР, республик и т.п. Во всесоюзных соревнованиях и чемпионатах ежегодно участвовало 100-150 команд.

С середины 1950-х годов начали проводиться туристские слёты, программа которых включала в себя соревнования по ориентированию на местности, а также по туристской технике. Туристские слеты становятся в послевоенные годы массовым явлением, призванным организовать людям отдых. Летом 1957 года был проведен международный слет туристов, который собрал 236 участников из 24 стран. Туристский слет проходил на озере Селигер и включал в себе пеший поход и соревнования по байдарочному спорту.

В настоящее время, для вовлечения детей, молодежь и взрослое население в спортивно-туристские мероприятия, Ассоциация «СИЗ» с 2000 года активно проводит туристские слеты. В г. Москве пройдет Туристский слет – 2020г. среди многодетных семей.

В 2002 году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма, объединившая туристов стран СНГ и Прибалтики. На сегодняшний день функционируют около 70 областных, краевых и республиканских организаций спортивного туризма, которые объединяются в ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ РОССИИ /ТССР/.

Ежегодно формируется и реализуется календарь спортивных мероприятий международного, российского и регионального уровней, включающий более 100 мероприятий. Функционирует более десяти лет в Москве - Центральный туристский клуб, где организуются - велосипедные походы выходного дня, пешие походы и прогулки по историческим местам Москвы, из них - тренировочные и оздоровительные.

Многогранная, масштабная соревновательная деятельность решает несколько задач в привлекательности и развитии спортивного туризма в г. Москве и в целом по Р.Ф., такие как: межрегиональные спортивные соревнования - чемпионаты федеральных округов, Чемпионат России, Кубок России, Первенство России, Всероссийские спортивные соревнования.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Р. Ф. для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участие в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

Для привлечения к активной туристской деятельности студенческой молодежи создана Ассоциация студенческих туристских клубов России – орган самоуправления студенческих турклубов, работающих в системе Федерации спортивного туризма России. Действует более 100 студенческих турклубов, где, задействованы все виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный, конный, спелеологический, парусный, авто-мототуризм, комбинированный. Самые массовые из них - пешеходный, водный, горный и лыжный.

Ассоциация студенческих туристских клубов при участии Федерации спортивного туризма России и при поддержке Российского студенческого спортивного союза /РССС/ и Министерства спорта РФ, проводят Чемпионат России 2020 среди студентов по группе дисциплин "маршрут". Но и конечно надо отметить и такие массовые студенческие соревнования – Московские Студенческие Спортивные Игры, где по программе РССС организуются и проводятся - спортивный туризм на лыжных дистанциях, пешеходных и горных. /3/

Учитывая специфику нашего вуза, подготовку будущих специалистов в сфере туризма и рекреации спортивно-оздоровительного туризма, открытие туристского спортивного клуба в институте может способствовать, студентам приобретать знания и умения организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия.

Проведение международных соревнований таких как - Чемпионат Европы, Чемпионат Мира, Олимпийские игры, вносят свою лепту в развитие туризма, содействует жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений между народами и укрепления мира.

Туризм, спортивно-оздоровительный туризм является деятельностью, направленной на отдых, рекреацию, восстановление сил, улучшение здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем ее привлечения к участию в спортивных походах различной сложности и соревнованиях по спортивному туризму и других массовых туристско-спортивных мероприятиях. Спортивная составляющая позволяет развивать в целом туризм, расширять диапазон взаимодействия всех слоев общества, привлекать, заинтересовывать детей, молодежь, взрослое и старшее население к активной жизнедеятельности.

### **Список источников**

1. Майский указ президента РФ №204 от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта. 10 октября 2019 года. Нижний Новгород.
3. <https://vk.com/away>. АСТК - Ассоциация студенческих турклубов.

## **ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИННОВАТИКА (СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЗАДАЧ ОБУЧЕНИЯ ПОКОЛЕНИЯ Z)**

**Тенчурина Л.З.,**

*д-р пед. наук, профессор кафедры  
социально-экономических и гуманитарных дисциплин  
МГУСиТ, Москва*

**Петраш Е.В.,**

*канд. культурологии, доцент кафедры  
социально-экономических и гуманитарных дисциплин  
МГУСиТ, Москва*

**Хореева Н.К.,**

*к.т.н., доцент кафедры  
социально-экономических и гуманитарных дисциплин  
МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, посвященного оценке потенциалов цифровизации образования и педагогических инноваций в контексте решения задач обучения и профессиональной подготовки представителей новой генерации, рожденной и живущей в условиях постиндустриального общества, – так называемого поколения «цифровых аборигенов» или Поколения Z; авторами рассмотрены становление и развитие в нашей стране цифрового обучения и педагогической инноватики как новой отрасли педагогики; проанализирована ситуация, сложившаяся в рассматриваемых сферах научных знаний и деятельности на настоящий момент; выявлены и кратко охарактеризованы позитивные и негативные составляющие в процессе цифровизации системы отечественного образования и развития педагогической инноватики; сформулирован ряд предложений относительно перспектив развития цифровизации образования и внедрения педагогических инноваций.

Основными методами исследования стали: анализ теоретических работ по исследуемой теме (включая нормативно-правовые и инструктивно-методические материалы) и опыта (в том числе самих авторов и их коллег) осуществления на практике отдельных составляющих цифровизации образовательного процесса и использования в нем тех или иных инновационных технологий, форм и методов обучения; систематизация полученных данных; историко-педагогический анализ, прогнозирование и др.

**Ключевые слова:** цифровизация образования, педагогическая инноватика, инновации, поколение Z, образовательный процесс, обучение, воспитание, субъекты образования.

## **DIGITALIZATION OF EDUCATION AND PEDAGOGICAL INNOVATION (THROUGH THE PRISM OF GENERATION Z LEARNING TASKS)**

**Tenchurina L.Z.,**

*PhD (Pedagogical Sciences), Professor*

*Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines*

*MSUST, Moscow*

**Petrash E.V.,**

*PhD (Culturology), Associate Professor*

*Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines*

*MSUST, Moscow*

**KHoreeva N.K.,**

*PhD (Technical sciences), Associate Professor*

*Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines,*

*MSUST, Moscow*

**Annotation.** The article presents the results of a study devoted to assessing the potentials of digitalization of education and pedagogical innovations in the context of solving the problems of education and professional training of representatives of a new generation born and living in a post-industrial society - the so-called generation of "digital aborigines" or Generation Z; the authors consider the formation and development of digital education and pedagogical innovation in Russia as a new branch of pedagogy; analyzes the situation in the fields of scientific knowledge and activity under consideration at the moment, identifies and briefly characterizes the positive and negative components in the process of digitalization of the Russian education system and the development of pedagogical innovation; formulated a number of proposals regarding the prospects for the development of digitalization of education and the introduction of pedagogical innovations.

The main research methods were: analysis of theoretical works on the topic under study (including regulatory and instructional materials) and experience (including the authors and their colleagues) of the implementation in practice of certain components of the digitalization of the educational process and the use of certain innovative technologies, forms and methods of teaching in it; systematization of the data obtained; historical and pedagogical analysis, forecasting, etc.

**Keywords:** digitalization of education, pedagogical innovation, innovation, generation Z, educational process, training, education, subjects of education.

Введение. Сегодня субъектами образовательного процесса (в условиях субъект-субъектных отношений педагога и обучающихся) являются представители «цифрового поколения» или поколения Z (в других интерпретациях: «поколение с мышкой в руке», «iПоколение», «Homeland Generation», «New Silent Generation» и др.). Исследователи, определяя основные особенности этого поколения, отмечают такие характеристики, как: доминирование визуального восприятия, рассеянное внимание и «клиповое» мышление; недостаток живого общения, компенсация межличностной непосредственной коммуникации виртуальным общением через социальные сети, т.е. взаимодействие онлайн; получение информации преимущественно через цифровые каналы и включенность в информационные процессы, оказывающие влияние на ценностные установки, в том числе все сильнее проявляющуюся тенденцию к оценке роли и значимости самообразования выше ценности институциональных форм образования [21; 26 и др.].

Говоря о новых вызовах и требованиях к уровню подготовленности выпускников вузов и колледжей сегодня, следует указать, в частности, такие как: информационная грамотность и развитая информационная культура как составляющие общечеловеческой культуры; высокая мотивация и готовность к непрерывному обучению и освоению инноваций, к профессионально-личностному росту и др.

Очевидно, что названные выше характеристики поколения Z, а также требования, предъявляемые к специалистам новой формации, детерминируют необходимость принципиально новых подходов к их образованию, в том числе и в контексте цифровизации школы как социального института и педагогической инновационной деятельности образовательных организаций.

В связи с этим мы в своем исследовании проанализировали отдельные теоретические и практические аспекты проблем, связанных с цифровизацией образования и педагогическими инновациями. Основные результаты проведенной работы представлены в данной статье.

Основная часть. Цифровизация различных сфер социальной жизни, в том числе и образования, – объективный процесс в условиях глобализирующегося постиндустриального мира. Цифровизация образования направлена на реорганизацию образовательного процесса за счет повсеместного внедрения и использования электронного (цифрового) формата обучения, дистанционных образовательных технологий (в том числе – в перспективе – и технологий искусственного интеллекта), изменения роли преподавателя, который из транслятора знаний превращается в своего рода проводника в цифровом пространстве [9; 10; 17; 26 и др.].

Цифровизации образования в Российской Федерации началась во второй половине 1990-х годов. С этого времени в течение уже четверти века проводятся научно-теоретические и практико-ориентированные исследования проблем цифровизации [4–6; 9; 10; 17; 28; 32 и др.].

С учетом результатов проводимых научных исследований и практических изысканий разрабатываются и корректируются нормативно-правовые основы цифровизации образования и инструктивно-методическая база для применения информационно-коммуникационных дистанционных образовательных технологий, электронного формата обучения, использованию баз данных, индивидуальных профилей студентов и преподавателей для создания все более продвинутых алгоритмов проектирования индивидуальных образовательных траекторий и т.д.

Несомненно, предпринятые в последние 15–20 лет меры по внедрению электронного (цифрового) формата обучения, использованию дистанционных образовательных технологий и созданию современной цифровой образовательной среды в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования продемонстрировали свою результативность [14; 25; 17 и др.].

Вместе с тем, далеко не все из поставленных целей в принятых в эти годы официальных документах были достигнуты, в частности: «опережающий рост российского рынка информационных и телекоммуникационных технологий по отношению к общемировому уровню», заявленный в государственной программе «Информационное общество (2011–2020 годы)» [2], обеспечение соответствующими ресурсами общего, профессионального и дополнительного образования, продекларированное программой «Цифровая экономика Российской Федерации» [3] и др.

Как показала практика цифровизации образования в нашей стране в течение двух последних десятилетий, этот процесс неоднозначный. В числе преимуществ цифровизации образования исследователями и педагогами-практиками признаются: рост доступности и объема информации; возможность оперативного и адаптированного использования отечественных и зарубежных электронных ресурсов;

возможность оперативного и регулярного обновления образовательного контента, его адаптации особенностям и потребностям отдельных обучающихся с целью индивидуализации их образовательных траекторий; прозрачность контроля результатов обучения, возможность создания цифрового портфолио каждого обучающегося и т.д.

С другой стороны, остается неоспоримым факт, что процесс цифровизации сопряжен с определенными издержками и ограничениями. Это и недостаточность технологического оснащения и технических ресурсов; и определенные проблемы с педагогическими кадрами (в том числе недостаточный уровень цифровой культуры части преподавателей, повышенная нагрузка на них из-за необходимости ручного ввода большого объема информации); и невозможность полного преодоления негативного влияния цифровых технологий на здоровье, функциональное и психоэмоциональное состояние субъектов образовательного процесса; и нередко недостаточно высокая мотивация студентов; и снижение воспитательной составляющей образовательного процесса из-за слабой интеграции электронных продуктов в процесс воспитания и др.

В связи с этим тотальная цифровизация образования на настоящий момент объективно все-таки нереальна [14, 27 и др.].

Педагогическая инноватика – достаточно молодое (особенно в сравнении с «возрастом» самой педагогики) направление в развитии мировой и отечественной педагогики.

Если обратиться к истории инноватики, то следует указать, что само понятие «инноватика» возникло на рубеже XIX – XX веков в культурологии и лингвистике (в исследованиях, посвященных процессам культурной диффузии). А в 30-е годы XX столетия экономисты И. Шумпетер (Австрия, США) и Г. Менш (Германия) ввели в научный оборот сам термин «инновация» (от англ. innovation – введение новаций, новшеств) как воплощение научного открытия в новой технологии или продукте. И с этого времени термин «инновация» и связанные с ним термины («инновационный процесс», «инновационный потенциал», «инновационная деятельность» и др.) начинают постепенно проникать в понятийно-терминологический аппарат ряда наук.

Инновационные процессы в педагогике и образовании становятся предметом специальных исследований на Западе в конце 1950-х – начале 1960-х годов: в Германии и США, а затем и других зарубежных странах организуются научно-исследовательские центры по изучению и общению педагогических новаций как альтернативного направления в практике обучения, начинают выпускаться специальные периодические издания, посвященные нововведениям в области образования.



Так, в конце 1970-х годов группой ученых в докладе «Римскому клубу» охарактеризовала инновационное обучение как особый тип овладения знанием, направленный на «развитие способностей к совместным действиям в новых, возможно беспрецедентных, ситуациях», т.е. определила инновационное обучение в качестве альтернативного по отношению к традиционному, «нормативному» обучению [12].

Начало становлению педагогической инноватики как отдельной отрасли (направления) педагогики в нашей стране было положено в 1980-е годы – с изучения и последующего распространения передового опыта преподавания и воспитания в педагогической деятельности отдельных педагогов-практиков: Ш.А. Амонашвили, И.П. Волкова, Е.Н. Гончаровой, Е.Н. Ильина, С.Н. Лысенковой, Н.Н. Палтышева, Б.П. Никитина, В.Ф. Шаталова, М.П. Щетинина и др.

Новым импульсом к развитию педагогической инноватики стала ситуация, сложившаяся в российском образовании в первой половине 1990-х годов. Получив возможность саморазвития, ряд образовательных учреждений общего и профессионального образования пытались осуществить инновационную деятельность. Однако оказалось, что какими бы привлекательными ни были педагогические новации, в большинстве случаев они не могут быть освоены без соответствующей организации инновационных процессов и управления ими, что для внедрения новых методов и форм обучения и воспитания, реализации новых педагогических технологий требуется научная поддержка инновационной деятельности.

В числе отечественных исследователей, обратившихся к разработке теоретических проблем педагогической инноватики, в эти и последующие годы необходимо, в частности, назвать В.И. Загвязинского, Р.Г. Каменского, Т.М. Ковалёву, С.И. Краснова, В.С. Лазарева, Б.П. Мартиросяна, С.Д. Полякова, Л.С. Подымову, В.М. Полонского, М.М. Поташника, В.А. Слестёнина, М.Б. Томову, Т.И. Шамову, А.В. Хуторского, Н.Р. Юсуфбекову и многих других [7; 8; 11; 12; 15; 18–20; 22–24; 28–31].

Благодаря результатам исследований российских ученых в области педагогических новаций и нововведений, многие педагоги-теоретики и практики признают за педагогической инноватикой право называться сегодня отдельной отраслью научно-педагогического знания, исследующей природу, закономерности возникновения и развития педагогических инноваций.

К настоящему времени педагогическая инноватика имеет собственные цели и задачи исследования, свои объект, предмет, методики исследования, более или менее «устоявшийся» понятийно-терминологический аппарат и т.д.

Так, в качестве методологическую базы рассматриваемой отрасли педагогики рассматривается система знаний, относящихся к теоретическим основам создания, освоения и применении педагогических инноваций.

Цель педагогической инноватики (при всех имеющихся «нюансах» в определениях разных авторов) большинством исследователей [11; 12; 18; 30 и др.] определяется, в конечном счете, как изучение и теоретическое обоснование закономерностей возникновения (генерирования идеи) и развития педагогических инноваций, установление их корреляции с классической (традиционной) педагогикой.

На достижение данной цели направлены задачи, связанные с разработкой: новых моделей инновационной деятельности и новых технологий ее осуществления; способов развития систем инновационной деятельности, новых методов и форм ее организации и управления, а также задачи, связанные с изучением системы отношений, возникающих в инновационной образовательной деятельности по отношению к личностному становлению и развитию участников образовательного процесса.

Что касается определения объекта педагогической инноватики, то – при всех различиях в формулировках в работах разных исследователей [16, 23 и др.] – в обобщенном виде его можно сформулировать как процесс возникновения, развития и освоения инноваций в образовании, ведущих к прогрессивным изменениям его качества в соответствии с новыми вызовами.

Предмет педагогической инноватики разными авторами толкуются достаточно широко и охватывает, по мнению исследователей, как закономерности и принципы разработки педагогических нововведений и их реализации в образовательных организациях разного уровня и направлений подготовки, так и совокупность новых технологий, моделей, методик, форм и средств организации инновационной деятельности, осуществления и управления ею, включая систему отношений, возникающих в инновационной образовательной деятельности.

В числе категорий, составляющих понятийно-терминологический аппарат педагогической инноватики, называются, в частности: «педагогические инновации» (новации, новшества), «инновационный процесс», «инновационная деятельность», «инновационность» и др.

На основе анализа и систематизации используемых в понятийно-терминологическом поле отдельных исследователей [12, 16, 18, 23, 30 и др.] определений (толкований) указанных понятий приведем следующие:

– педагогические инновации – управляемые процессы создания, оценивания, освоения и применения педагогических новшеств (это касается содержания образования, методов и форм обучения и воспитания, организации и функционирования образовательных учреждений и т.д.);

– инновационный процесс (в области образования) – деятельность по разработке, тестированию (оценке), освоению и внедрению новшеств в систему образования в целом и ее составляющие, включая: образовательные организации; содержание образования и воспитания в них; образовательные технологии и методики, методы, формы и средства обучения и воспитания; организацию и управление образовательными учреждениями и т.п.; по сути, инновационный процесс охватывает три основных этапа: 1) генерирование новой идеи, 2) разработку этой идеи в прикладном аспекте и 3) реализацию нововведения в практике;

– инновационная деятельность – научно обоснованная система (совокупность) действий и мер, предпринимаемых для поддержания инновационного процесса на каждом из его этапов и составляющих.

Вместе с тем нельзя утверждать, что педагогическая инноватика сложилась как наука окончательно, поскольку не до конца сформирована ее методология, на стадии выявления закономерности и принципы пединноватики, продолжают уточняться составляющие категориально-понятийного аппарата и т.д. Приходится констатировать, что педагогическая инноватика пока не располагает в полном объеме научно-методологическими основами, системно разработанными концепциями, теоретическими и практико-ориентированными моделями, методическим инструментарием и т.п., которые бы в полной мере удовлетворяли как педагогов-практиков и управленцев образованием, задействованных или желающих включиться в инновационную деятельность, так и самих исследователей, занимающихся проблемами педагогических инноваций.

В контексте заявленной нами темы и проблемы исследования, связанными с оценкой потенциала цифровизации образования и педагогической инноватики сквозь призму задач обучения поколения Z, остановимся прежде всего на вопросе, имеющем философское звучание, – корреляцией между названными феноменами. А именно: могут ли педагогические инновации, инновационный педагогический процесс и инновационная деятельность рассматриваться как составные части цифровизации образования? Или же цифровизация должна трактоваться как одно из глобальных проявлений педагогической инноватики? – Наш ответ: все зависит от принимаемой «системы координат», т.е. по большому счету возможны обе трактовки.

Что касается оценки потенциала цифрового обучения и педагогических инноваций для решения задач образования поколения Z на современном этапе развития российского общества и на перспективу, укажем прежде следующее: совершенствование цифрового образования и педагогической инноватики объективно неизбежно и в полной мере соответствуют целям и содержанию принятой еще в 2017 г.

«Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы» В соответствии с этим документом ключевой целью является «создание условий для формирования в Российской Федерации общества знаний» на основе обеспечения, в частности, таких национальных интересов, как «развитие человеческого потенциала», «формирование цифровой экономики». Приоритетными направлениями развития информационного общества на указанный период названы в том числе следующие: «формирование информационного пространства с учетом потребностей граждан и общества в получении качественных и достоверных сведений»; «развитие информационной и коммуникационной инфраструктуры Российской Федерации»; «создание и применение российских информационных и коммуникационных технологий, обеспечение их конкурентоспособности на международном уровне». В числе принципов утвержденной стратегии развития в нашей стране информационного общества определены «обеспечение прав граждан на доступ к информации»; «обеспечение свободы выбора средств получения знаний при работе с информацией»; «приоритет традиционных российских духовно-нравственных ценностей и соблюдение основанных на этих ценностях норм поведения при использовании информационных и коммуникационных технологий» и др. [1].

А теперь остановимся на подробнее на оценке потенциалов рассматриваемых в нашем исследовании феноменов.

1. Действительно, цифровизация обучения обладает значительным образовательным потенциалом и привлекательностью для современных подростков и молодых людей, живущих в условиях глобализирующегося постиндустриального общества, ведь они почти с рождения на «ты» с «цифрой». Ориентированные на получение информации преимущественно через цифровые каналы, представители поколения Z изначально положительно оценивают расширение доступности информации, возможности свободного и оперативного использования отцифрованных отечественных и зарубежных источников в условиях цифрового обучения, реализуемого преимущественно в дистанционном формате.

Укажем, что в числе востребованных инновационных технологий, методов и средств обучения в условиях динамично развивающейся системы цифрового образования специалистами называются, в частности, следующие: развитие онлайн-платформ, в том числе использование массовых открытых онлайн-платформ MOOC (от англ. Massive open online courses); применение на базе образовательных платформ мультимедиа-операционных средств и IT-технологий для самообучения; виртуализация образовательного процесса с использованием теле-, видео- и мультимедиа-коммуникационных систем; применение симуляторов профессиональной деятельности; геймификация, предполагающая использование элементов игры и технологий игрового дизайна в неигровом контексте, и др.

И что очень важно: эти и другие новации отвечают представлениям поколения «цифровых аборигенов» о принципиально новой организации обучения и профессиональной подготовки в вузах и колледжах.

Относительно настоящего момента принципиально значимо – для гармонического развития личности обучающихся в процессе их профессиональной подготовки – найти оптимальное равновесие, «золотую середину» между цифровым и классическим образованием, поскольку «поголовная» цифровизация образования пока объективно невозможна.

Главное же – и на данный момент, и на перспективу – нельзя недооценивать, а тем более игнорировать значение «человеческого фактора» в процессе цифрового обучения, ведь именно это позволяет реализовать заявленный в «Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы» принцип «приоритета традиционных российских духовно-нравственных ценностей и соблюдения основанных на этих ценностях норм поведения при использовании информационных и коммуникационных технологий» [1].

2. Что касается оценки потенциала педагогических инноваций, то заметим, что в педагогической практике, да и науке тоже, сложилась довольно парадоксальная ситуация: по инерции мы продолжаем называть «инновационными» технологии и методы обучения, которые прошли проверку временем и стали по сути традиционными. Это относится, например, к технологии контекстного обучения, технологиям и методам активизации обучения, в том числе деловым играм, проективным методам и т.д. Очевидно, что на современном этапе цифровизации образования они сохраняют свой потенциал, оставаясь востребованными как в формате классического, так и на отдельных этапах цифрового обучения (хотя и в некоем «осовремененном» виде).

В условиях определенного снижения роли воспитательной составляющей в цифровом формате образовательного процесса в вузах и колледжах мы бы определили в качестве актуальной для педагогической инноватики на ближайшую перспективу задачу разработки и научного обоснования новых подходов к теории и практике воспитания в условиях цифровизации образования, направленных на гармонизацию меж- и «внутриличностных» связей, отношений и состояний субъектов образовательного процесса, в том числе на преодоление достаточно широко распространенных среди представителей поколения Z индивидуализма, эгоцентризма, нездорового скептицизма в оценке всего и вся, подчас не оправданной агрессии и др.

Как было уже указано ранее, «тотальное» применение дистанционных технологий и форм обучения пока, по нашему мнению, неоправданно, в том числе потому, что, во-первых, часть студентов не имеют соответствующей мотивации и готовности к осознанной самостоятельной учебной деятельности с использованием возможностей цифровой образовательной среды;

во-вторых, недостаток реального общения может отрицательно сказаться на уровне социализации обучающихся, а впоследствии и результативности их последующей профессиональной деятельности. Сказанное актуализирует задачи, связанные с проведением специальной организационно-воспитательной работы по формированию у студентов сознательного и ответственного отношения к учению в условиях инновационной цифровой образовательной среды, с предоставлением более широких возможностей для реализации личностно-значимого общения, погружения обучающихся в реальный профессиональный контекст с присущими ему межличностными коммуникациями и взаимодействиями.

Специалистами в области цифровизации образования прогнозируется – в условиях разработки и применения в обучении новых образовательных платформ, мультимедиа-коммуникационных и виртуальных систем и т.п. – рост числа так называемых «автодидактов», новый термин для студентов, способных не только самостоятельно сформулировать цели и задачи обучения в рамках цифрового формата, но и реализовать их, т.е. готовых к преимущественно самостоятельному овладению необходимыми компетенциями, освоению необходимых знаний и умений.

Заключение. Подводя итоги проведенного исследования, сформулируем выводы:

1) Цифровизация мировой системы образования – закономерный и объективный процесс в условиях глобализирующегося мира, и российская система общего и профессионального образования начиная со второй половины 1990-х годов добилась достаточно весомых результатов в цифровизации обучения. Вместе с тем на настоящий момент и в ближайшую перспективу тотальная цифровизация образования в силу ряда причин, в первую очередь, объективного характера, невозможна.

2) К настоящему времени педагогическая инноватика сформировалась как относительно автономное направление (отрасль) педагогики; вместе с тем пока нельзя утверждать, что педагогическая инноватика сложилась окончательно как полноправная (как например, дидактика или частные методики) научная дисциплина, поскольку не до конца сформулированы ее методологические основы, установлены закономерности и принципы, определены составляющие понятийно-терминологического аппарата и т.д.

3) Исходя из обобщенного социально-психологического портрета типичного представителя поколения Z, составленного в результате исследований зарубежных и отечественных авторов, можно заключить, что основное содержание и принципы осуществления цифровизации образовательного процесса в вузах и колледжах соответствуют как особенностям мышления, внимания, памяти, эмоционально-волевой сферы значительной части «цифровых аборигенов», так и предпочитаемым ими способам получения и хранения информации, общения и социального поведения.

А педагогическая инноватика, предметом исследования которой является, в частности, совокупность новых технологий, моделей, методик, форм и средств организации и осуществления инновационной деятельности (включая систему возникающих в ее рамках отношений), может оказаться полезной (при поддержке педагогики, теории и методики воспитания) для коррекции отдельных негативов в ценностных, этических, мировоззренческих установках, взглядах и предпочтениях молодых людей, в их социальном поведении и взаимодействии с другими людьми, а также решения вопроса с определением новых подходов к переподготовке определенной категории преподавателей, к повышению их цифровой грамотности.

4) Между цифровизацией и педагогическими инновациями, составляющими ядро пединноватики, можно проследить объективно существующие связи и корреляции. Достижения педагогической инноватики могут быть использованы при решении отдельных, конкретных задач цифровизации образовательного процесса (например, для научно-теоретического обоснования педагогических основ создания и внедрения новых образовательных платформ; разработки содержания новых образовательных контентов и т.п.), а наработки в рамках цифровизации образования (например, закономерности и принципы функционирования отдельных систем и др.) могут применяться при создании и научном обосновании тех или иных инновационных образовательных проектов.

5) Изучение и систематизация значительного массива теоретических источников по теме исследования, а также конкретного опыта внедрения в образовательный процесс цифровых технологий и отдельных педагогических инноваций позволили также сформулировать ряд предложений и рекомендаций.

### **Список источников**

1. О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы: Указ Президента РФ от 9 мая 2017 № 203. [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/71670570/> (дата обращения: 15.09.2021).

2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Информационное общество (2011–2020 годы)»: Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 313 (в ред. от 23.05.2019) [Электронный ресурс]. URL: <https://digital.gov.ru/ru/documents/4137/> (дата обращения: 15.09.2021).

3. Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации»: Распоряжение Правительства РФ от 28.07.2017 № 1632-р [Электронный ресурс]. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102440918> (дата обращения: 15.09.2021).

4. Бирюкова, Е.А. и др. Оценка эффективности как механизм управления качеством образования в условиях цифровизации / Современное образование: векторы развития. Цифровизация экономики и общества: вызовы для системы образования. – М.: МПГУ, 2018. – С. 52–61.

5. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / П.Н. Биленко, В.И. Блинов, М.В. Дулинов, Е.Ю. Есенина, А.М. Кондаков, И.С. Сергеев / Под науч. ред. В.И. Блинова. – М.: Научно-исслед. центр профессионального образования и систем квалификаций, 2020. – 98 с.

6. Гнатышина, Е.В. Ценностно-смысловые ориентиры формирования цифровой культуры будущих педагогов. – Челябинск: Научный центр РАО, 2019. – 234 с.

7. Загвязинский, В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука // Инновационные процессы в образовании. – Тюмень: ТГУ, 1990. – 98 с.

8. Инновационные процессы в науке и образовании: монография / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – 218 с.

9. Игнатова, Н.Ю. Образование в цифровую эпоху: монография. – Н. Тагил: НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с.

10. Исследование российского рынка онлайн-образования и образовательных технологий [Электронный ресурс]. URL: <https://edmarket.digital/> (дата обращения: 15.09.2021).

11. Каменский, Р.Г., Краснов, С.И. Инновационная деятельность учителя: теоретические модели и опыт. – М.: ИнИДО РАО, 2013. – 135 с.

12. Кларин, М. В. Инновации в обучении: метафоры и модели: Анализ зарубежного опыта. – М.: Наука, 1997. – 222 с.

13. Ковалёва, Т.М. Инновационная школа: аксиомы и гипотезы. – М.: Пед. сообщество России, 2000. – 204 с.

14. Кузьминов, Я.И. Образование в России. Что мы можем сделать? // Вопросы образования. – 2004. – № 1. – С. 5–30.

15. Лазарев, В.С. Управление инновациями в школе. – М.: Центр педагогического образования, 2008. – 352 с.

16. Лазарев, В. С., Мартиросян, Б. П. Педагогическая инноватика: объект, предмет и основные понятия // Педагогика. – 2004. – № 4. – С. 11–21.

17. Марей, А. Цифровизация как изменение парадигмы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bcg.com/ru-ru/about/bcg-review/digitalization.aspx> (дата обращения: 25.09.2021).

18. Полонский, В.М. Инновации в образовании (методологический анализ) // Инновации в образовании. – 2007. – № 2. – С. 4–14; № 3. – С. 4–12.

19. Поляков, С.Д. Педагогическая инноватика: от идеи до практики. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2007. 167 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/234/p11?category=24&article=234&page=12> (дата обращения: 10.10.2021).



20. Поташник, М. М. Инновационные школы России: становление и развитие. Опыт программно-целевого управления / М.М. Поташник; вступ. статья В.С. Лазарева. – М.: Новая школа, 1996. – 320 с.
21. Пренски, М. Аборигены и иммигранты цифрового мира [Электронный ресурс]. URL: [http:// www.gimc.ru/content/statya-marka-prenski-aborigeny-i-immigranty-cifrovogo-mira](http://www.gimc.ru/content/statya-marka-prenski-aborigeny-i-immigranty-cifrovogo-mira) (дата обращения: 12.08.2021).
22. Просин, С.А. Педагогические инновации в России [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013003438> (дата обращения: 20.10.2021).
23. Самсонова, И.В. Педагогическая инновация как научная категория. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013003315> (дата обращения: 23.10.2021).
24. Сластёнин, В. А. Педагогика: инновационная деятельность / В.А. Сластенин, Л.С. Подымова. – М.: Магистр, 1997. – 224 с.
25. Тенчурина, Л.З. К вопросу цифровизации профессиональной подготовки кадров для индустрии туризма // Научный вестник МГИИТ. – 2020. – № 3. – С. 109–119.
26. Тенчурина, Л.З. Клиповое мышление» и его последствия // Компьютерные инструменты в школе. – 2017. – № 3. – С. 3–7.
27. Тенчурина, Л.З. О возможных путях повышения качества обучения по дисциплинам гуманитарного цикла (в рамках использования компьютерных технологий) // Новые технологии обучения. / Институт инновационных технологий и содержания образования Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины, Академия международного сотрудничества по креативной педагогике. – Киев – Винница, 2011. – Вып. 69. – Ч. 1. –С. 276–280.
28. Томова, М. Б. Инновационное развитие Российской Федерации в сфере образования // Интернет-журнал «Науковедение». – 2016. – Т. 8. – № 1. – С. 1–10. [Электронный ресурс]. URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/74EVN116.pdf> (дата обращения: 01.10.2021).
29. Хуторской, А.В. Педагогическая инноватика. – М.: Академия, 2008. 256 с.
30. Юсуфбекова, Н.Р. Общие основы педагогических инноваций: Опыт разработки теории инновационного процесса в образовании. – М.: ЦСПО РСФСР, 1991. – 91 с.
31. Шамова, Т.И. Управление развитием инновационных процессов в школе/ Т.И. Шамова, П.И. Третьяков, Г. М. Тюлю и др.; под ред. Т. И. Шамовой, П.И. Третьякова. – М.: МПГУ, 1995. – 217 с.
32. Шмелева, Л.В. Кадры для цифровой экономики: взгляд в будущее // Дополнительное профессиональное образование в стране и мире. – 2016. – № 8(30). – С. 1–8.

# КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Келиберда Ю.В.,  
Заместитель директора Института СПО, МГУСиТ, Москва  
Рув В.В.,  
к.м.н., кафедра психофизиологических основ  
физкультурно-спортивной деятельности, МГУСиТ, Москва*

**Аннотация.** В статье представлена оценка эффективности рациональной методики совершенствования функционального состояния организма студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой по данным АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» во время коронавирусной пандемии.

**Ключевые слова:** оценка функционального состояния организма, эффективность нагрузки, эффективность восстановления.

## COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE STATE OF SOMATIC HEALTH OF STUDENTS WHO INDEPENDENTLY ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

*Keliberda Yu.V.,  
Deputy Director of the Institute SPE  
MGUSIT, Moscow  
Ruev V.V.,  
Candidate of Medical Sciences,  
Department of Psychophysiological foundations of physical culture and sports activity  
MGUSIT, Moscow*

**Annotation.** The article presents an assessment of the effectiveness of a rational methodology for improving the functional state of the body of students who independently engage in physical culture according to the hardware and software complex «AMSAT-COVERT» during the coronavirus pandemic.

**Keywords:** assessment of the functional state of the body, the effectiveness of the load, the effectiveness of recovery.

В современном обществе специалисты разных областей науки уверенно говорят, что под влиянием регулярной физической активности происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма: центральном, системном, органном, клеточном.

Под влиянием активного физического режима наряду с уменьшением заболеваемости улучшаются общее состояние и самочувствие человека, повышаются его работоспособность и способность противостоять утомлению и самое главное, возрастает роль профилактических мероприятий заболеваемости, в том числе острых респираторно-вирусных заболеваний. И как основной причиной хронического двигательного дефицита специалисты указывают современный уровень бытового комфорта, урбанизацию и уровень развития технического прогресса.

Важно отметить, что в ряде публичных выступлений Президента РФ Владимира Владимировича Путина не раз звучало высказывание, что занятия спортом должны стать модными, так как повышение качества жизни можно достичь, в том числе, через физическую активность. Сейчас в стране реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни», направленный на продвижение и развитие массового спорта, а также создание условий для занятий физической культурой. И доля детей и молодежи от 3 до 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна достичь к 2024 году 86% [1]. В рамках проекта предусмотрено проведение различных мастер-классов, спортивно-образовательных программ тренировок и соревнований. На наш взгляд, важно находить мотивы для повышения двигательной активности, и регулярные занятия физической культурой должны быть неотъемлемой частью жизни современной молодежи. И поэтому важное значение имеет самостоятельная форма занятий физической культурой.

Наше исследование проходило с октября 2020 года по январь 2021 года. Основная цель проведенного исследования заключалась в определении и оценке эффективности рациональной методики совершенствования функционального состояния организма, самостоятельно занимающихся физической культурой по данным АПК «АМСАТ-КОБЕРТ» [2].



Рис.1. Аппаратно-программный комплекс «АМСАТ-КОБЕРТ»

Все тестирования, в связи с короновирусной пандемией, проходили в домашних условиях под онлайн наблюдением. В ходе исследования мы выбрали двенадцать испытуемых, которые ранее являлись спортсменами.

В процессе нашего исследования, каждые две недели мы проводили измерения функционального состояния организма с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» для оценки эффективности проводимых занятий. На каждом занятии проводился трехкратный замер:

- первое измерение – за 5-10 минут до начала тренировки (исходное функциональное состояние систем организма);

- второе измерение – сразу по окончании тренировки (эффективность проведенной нагрузки);

- третье измерение – через 20 минут после окончания тренировки (эффективность раннего восстановления) [3,6].

Отталкиваясь от физической подготовленности и возможности тестируемых, были разработаны индивидуальные программы занятий. Каждая программа – это микроцикл из шести тренировок и одного дня отдыха, и направлены они на развитие выносливости (силовая выносливость, специальная выносливость), а также взрывной силы.

В ходе исследования мы постоянно корректировали тренировочные программы для каждого тестируемого с целью эффективного воздействия нагрузок на их организм. Кроме того, все тестируемые вели дневник, в котором записывали свои результаты, чтобы сравнить прогрессивность занятий. Кроме того, нами было проведено исходное и контрольное тестирование испытуемых, с использованием нагрузочной пробы «максимальное количество отжиманий от пола за 20 секунд» соответственно в сентябре 2020 года и январе 2021 года [4].

В качестве примера рассмотрим показатели функционального состояния организма испытуемого № 1: студент 5 курса МТГУ им. Баумана, возраст: 22 года; пол: мужской; вид спорта: биатлон; разряд: 1 взрослый; спортивный стаж: 12 лет (с 2006 по 2018 год); ведёт здоровый образ жизни (см. таблицу 1). При сравнении полученных результатов за период наблюдения можно отметить, что, не смотря на учебную нагрузку в течении осеннего семестра 5 курса, в процессе самостоятельных занятий физической культурой, в январе 2021 года отмечается улучшение уровня здоровья на 10,1 у.е., что соответствует высокому результату и находится в пределах физиологически допустимой нормы (см. рис. 1).

Таблица 1 – Результаты исходного и контрольного тестирования

Измерение	Дата	«Уровень здоровья»		«Эффективность нагрузки»		«Эффективность восстановления»	
		Количественный показатель (У.е.)	Качественный показатель	Количественный показатель (%)	Качественный показатель	Количественный показатель (%)	Качественный показатель
Исходное	30.09.20	29,9	Средний	14,7	Высокая	7,9	Средняя
Заключительное	20.01.21	19,8	Высокий	22,7	Высокая	25,6	Высокая

Эффективность проводимой нагрузки возросла на 8 у.е., что соответствует среднему результату, при этом количественный показатель эффективности нагрузки находится на высоком уровне.

Показатель эффективности восстановления после занятий с сентября 2020 года по январь 2021 года увеличился на 17,7 у.е., что соответствует высокому результату. Далее рассмотрим динамику показателей по датам измерения [5,6]. Анализируя показатели в динамике по датам измерения необходимо отметить следующее.

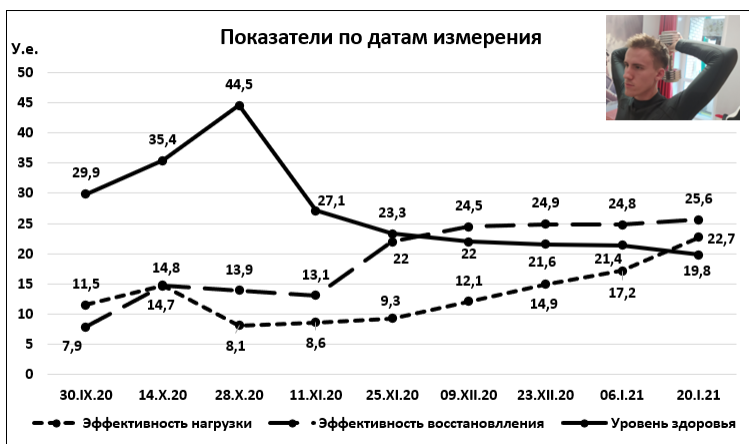


Рис. 1. Показатели АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» в динамике

Максимальное снижение уровня здоровья наблюдалось 28.10.2020 года до 44,5 у.е., в этот же период наблюдается снижение эффективности нагрузки до 8,1 у.е., а эффективности восстановления до 13,9 у.е. Вероятнее всего, данные показатели обусловлены спецификой физической нагрузки в первой половине октября. В этот период проходили учебно-практические занятия по военной подготовке на базе Дмитровского филиала ВУЦ при МГТУ им. Н.Э. Баумана, и основная физическая нагрузка представляла собой строевую подготовку студентов.

Таким образом на основании проведенных исследований с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» мы пришли к следующим выводам:

1. Использование Аппаратно-программного комплекса «АМСАТ-КОВЕРТ» при тестировании студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой в течении учебного семестра, позволило нам получить оценку функционального состояния физиологических систем организма, оценить процессы эффективности нагрузки и восстановления.

2. АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» позволяет получить многоуровневую оценку состояния физиологических систем и резервных возможностей организма, определить интегральный ответ на нагрузку во время учебных и тренировочных занятий, функциональных нагрузочных проб и тестовых испытаний для определения резервов компенсации и защиты организма. Данный комплекс можно использовать в скрининговом режиме, как с помощью самостоятельно, так и с другими методами тестирования. Рекомендуется проводить тестирование с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» на каждом учебном или тренировочном занятии три раза: за 5-10 минут до тренировки, сразу после окончания тренировки и через 0 минут после окончания тренировки, что позволит делать более точную оценку состояния физиологических систем организма.

### **Список источников**

1. Спорт – норма жизни [Электронный ресурс]: Федеральный проект.- Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/>, свободный.- Загл. с экрана (дата обращения: 09.11.2021).

2. Руев В.В., Туков А.А. «Практическое применение АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» // практические рекомендации, ИПК ФА МбиЭП России, 2014 г.

3. Юдин Б.Д. Современные медицинские технологии как фактор оценки восстановительных реакций организма при физических нагрузках. Актуальные проблемы физической культуры и спорта // Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. Москва, 2010.

4. Юдин Б.Д., Зеленин М.А. Функциональное состояние организма – критерий разработки восстановительных комплексов. [Электронный ресурс]/Б.Д. Юдин, М.А. Зеленин.-Электрон. текст. дан. - Режим доступа: <https://amsat-global.com/publikacii/apk/funkcionalnoe-sostoyanie-organizma---kriterij-razrabotki-vostanovitelnyix-kompleksov>, свободный – Загл. с экрана. (дата обращения: 15.11.2021).

5. Юдин Б.Д. Современные медицинские технологии как фактор оценки восстановительных реакций организма при физических нагрузках комплексов [Текст] / Б.Д. Юдин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. – М.: МПГУ, 2010 – 179с.

6. Юдин Б.Д. Роль современных медицинских технологий в моделировании тренировочного процесса с учетом функционального состояния организма [Текст] / Б.Д. Юдин // Преподаватель XXI век. – 2012 - №2. - с. 158.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО И МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Дейкова Т.Н.,*

*кандидат химических наук, доцент,  
заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры,  
ФГАОУ ВО Российский государственный  
профессионально-педагогический университет (филиал), г. Нижний Тагил*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам, оценки эффективности соревновательно-игрового метода и метода круговой тренировки, применяемых на уроках физической культуры, на повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность, соревновательно-игровой метод, метод круговой тренировки.

## **THE EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION OF THE COMPETITIVE GAME AND THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS**

*Deikova T.N.,*

*Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Life Safety and Physical Culture,  
Russian State Vocational Pedagogical University (branch), Nizhny Tagil*

**Annotation.** The article is devoted to the issues of evaluating the effectiveness of the competitive gaming method and the circular training method used in physical education lessons to increase the level of physical fitness of students.

**Keywords:** physical culture, physical fitness, competitive game method, circular training method.

На сегодняшний день основная задача современного образования – повышать уровень физической подготовленности и укреплять здоровье школьников. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

В работе было проведено исследование по определению эффективности применения на уроках физической культуры соревновательно-игрового и метода круговой тренировки. В эксперименте приняли участие 2 группы: обучающиеся 8 «А» класса (группа №1) 22 человека; обучающиеся 8 «Б» класса (группа №2) 24 человека.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся применялись следующие тесты:

1. Челночный бег 3x10 (сек)

2. Бег 30 м (сек)

3. Подтягивание на перекладине для мальчиков / сгибание, разгибание рук в упоре лежа для девочек (количество раз)

4. Наклон вперед из положения сидя (см)

5. Бег 1000 м, с

Уроки в обеих группах проходили согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту второго поколения и «Комплексной программе физического воспитания 1-11 классов» 3 раза в неделю по одному учебному часу.

В группе №1 уроки были разработаны с применением соревновательно-игрового метода с непосредственным проведением подвижных игр и соревновательных заданий, направленных на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков из раздела легкой атлетики.

В группе №2 уроки проходили с применением метода круговой тренировки. В урок были включены специальные комплексы упражнений «круговой тренировки» по легкой атлетике, включающие в себя упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, силы, специальной выносливости, прыгучести, координации.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца. Для сравнения уровня физической подготовленности обучающихся были использованы данные представленные Холодовым Ж.К. и Кузнецовым В.С [1].



Проанализировав результаты входного контроля физической подготовленности обучающихся, можно сказать, что показатели обеих группы между собой имеют небольшие различия и преобладает низкий уровень в принятых нормативах.

В ходе педагогического эксперимента были разработаны уроки и включены специальные упражнения в соответствии с возрастными особенностями для повышения уровня физической подготовленности. Каждой урок у группы №1 проводился с применением соревновательно-игрового метода. У группы №2 уроки проводились по методу круговой тренировки в основной части урока. После чего было проведено повторное тестирование.

Суть соревновательно-игрового метода в том, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач в процессе физической подготовки реально используются разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно.

Соревновательно-игровой метод несет в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и духовного воспитания. Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и необходимо.

Каждый урок начинался с подготовительной части, т.е. с построения обучающихся. Давалось задание на перестроение по времени, строевые и порядковые упражнения на технику выполнения (в колоннах, шеренгах), затем комплекс общеразвивающих упражнений.

Основная часть урока - решение главной задачи - обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнование: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок. Так же, изучая каждую подвижную игру в отдельности, нами были подобраны соревновательно-игровые задания, способствующие развитию основных физических качеств:

- ловкость (эстафеты с набором различных предметов, спортивные игры, полоса препятствий),
- гибкость (упражнения с широкой постепенно возрастающей амплитудой движения махи руками, ногами, вращения туловища),
- выносливость (беговые упражнения, подвижные спортивные игры),
- сила (упражнения с отягощениями, с сопротивлением партнера, лазанье, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа),
- быстрота (старты из различных положений, бег на короткие дистанции, прыжки через скакалку).

Заключительная часть урока. Обучающиеся самостоятельно выбирают малоподвижную игру, которая способствует восстановлению. До и после проведения специальных комплексов обязательно проводится замер пульса.

При проведении уроков с использованием метода круговой тренировки одной из важнейших задач является способность моделировать специальные комплексы упражнений и организовывать обучающихся для выполнения конкретных действий. На первом уроке, при работе с комплексом упражнений круговой тренировки устанавливали максимальную индивидуальную нагрузку с помощью максимального теста – испытания на максимальное возможное число повторений каждого упражнения, включенного в комплекс круговой тренировки.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, обучающиеся начинают выполнять на своих «станциях» указанное упражнение. Затем для каждого обучающегося определяется нагрузка, в зависимости от его подготовленности. По мере постепенного приспособления организма того или иного обучающегося к дозируемой нагрузке, необходимо повышать ее, увеличивая количество повторений. На каждой станции необходимы паузы до 1.5 минут для отдыха, чтобы сделать записи в личную карточку учета результатов, где записывается число повторений, а затем переход на следующую «станцию», где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения.

Комплекс упражнений повторяется без изменений на 3 уроках. На последнем из них вновь проверяется максимальный тест по каждому упражнению и сравнивается с исходными результатами, чтобы обучающимся были видны их показатели.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность уроков, так как выполняют упражнения все обучающиеся одновременно. В ходе исследования по результатам итогового контроля выявлена положительная динамика эффективности использования соревновательно-игрового метода.

В результате педагогического эксперимента выявлены данные повышения физической подготовленности группы №1 проявившиеся в более высоком уровне показателей по сравнению с группой №2.

Результаты группы №1:

– челночный бег – 4 обучающихся повысили свой уровень физической подготовленности: двое перешли в средний уровень и двое в высокий;

– в беге на 30 м – 4 обучающихся повысили свой уровень: двое перешли в средний и двое в высокий;

– подтягивание/отжимания – в этом нормативе 5 человек повысили свой уровень, перешли из низкого в средний;

– наклон вперед из положения сидя – 6 обучающихся повысили свой результат: 4 перешли в средний и один в высокий;

– в беге 1000м – 2 обучающихся повысили уровень и перешли в высокий.

У группы №2 результаты немного ниже:

– челночный бег – 3 обучающихся повысили свой уровень физической подготовленности: трое обучающихся перешли на уровень выше: двое в средний, один в высокий;

– в беге на 30 м – 4 обучающихся перешли в средний уровень;

– подтягивание/отжимания – 3 человека перешли в средний уровень;

– наклон вперед из положения сидя – 1 обучающийся повысил свой результат, перешел в средний уровень;

– в беге 1000м – 1 обучающийся повысил свой уровень, перешел в высокий.

Таким образом, результаты в группе №1 стали выше по многим показателям, можно сделать вывод, что соревновательно-игровой метод, применяемый на уроках физической культуры, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся.

#### **Список источников**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - М: Академия. 2000. 480 с.

## **ВЛИЯНИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СЕЗОННЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Мишина Е.Г.,*

*к. б. н., доцент, ФГАОУ ВО Российский государственный  
профессионально-педагогический университет г. Екатеринбург*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам, каким образом уроки физической культуры, которые проводятся на открытых спортивных площадках, позволяют повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий.

**Ключевые слова:** состояние здоровья, физическая культура, сезонные респираторные заболевания.

## **THE INFLUENCE OF SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE OUTDOOR SPORTS GROUND ON THE INCIDENCE OF SEASONAL RESPIRATORY DISEASES IN STUDENTS**

**Annotation.** The article is devoted to the questions of how physical education lessons, which are held on outdoor sports grounds, can increase the body's resistance to the effects of adverse weather and climatic conditions.

**Keywords:** health status, physical culture, seasonal respiratory diseases.

На протяжении последних 20 лет наблюдается тревожная тенденция, связанная с ухудшением состояния здоровья детей и молодежи. В следствие, этого проблема его сохранения и укрепления в период обучения в образовательной организации приобрела особую актуальность [2].

В системе современного образования главная роль в формировании и укреплении здоровья учащихся принадлежит физической культуре, которая способствует повышению адаптационных возможностей организма, всестороннему физическому развитию, а также позволяет осуществлять профилактику различных заболеваний.

Занятия по физической культуре в образовательной организации могут проходить в различных микроклиматических условиях, либо на улице, на специально оборудованной спортивной площадке, либо в крытом спортивном сооружении. Так, в спортивном зале наблюдается сниженная подвижность воздушных масс, что приводит к его загрязнению углекислым газом, пылью и микроорганизмами, кроме этого повышается температура воздуха к концу занятия. Микроклиматические условия открытых спортивных сооружений, характеризуются не постоянством, так как во многом зависят от времени года, относительной влажности, скорости движения воздуха, часто меняющейся температуры, уровня солнечной радиации [1]. Не смотря на это проведение учебных занятий по физической культуре на свежем воздухе, способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий, а также позволяет решать одну из задач физического воспитания – закаливания организма ребенка.

Проблема закаливания стала особенно актуальной в настоящее время, в условиях возросшего комфорта, роста материального благополучия, сопровождающихся недостаточным общением с природой, её естественными факторами, оказывающими положительное воздействие на организм человека. В результате заметно снижаются защитные силы растущего организма. В следствие, этого закаливающие процедуры должны быть обязательной составной частью режима дня современного школьника, как наиболее доступное средство укрепления здоровья.

Исходя из выше сказанного, целью нашего исследования является изучение влияния систематических занятий физической культурой на открытой спортивной площадке на заболеваемость сезонными респираторными инфекционными заболеваниями обучающихся.

В нашем исследовании принимали участие обучающиеся ГБОУ СО «СОШ № 2» (32 человека) и ГБОУ СО «Верхотурская гимназия» (27 человек) города Верхотурье. В работе мы использовали метод продольного (лонгитудинального) исследования. Особенностью данного метода является длительное наблюдение за одними и теми же детьми. Также мы проводили гигиеническую оценку спортивных сооружений, где проходили уроки по физической культуре.

В ходе определения доли учебных занятий по физической культуре проводимых в условиях открытой спортивной площадки было установлено, что в гимназии она составляет приблизительно 30 % от всех уроков в учебном году, и 80% - в средней школе № 2, за весь исследуемый период с 2014–2019 гг.

При выполнении гигиенической оценки условий спортивного зала, было установлено, что температура воздуха до начала занятий составляла +15°C, в конце урока повышалась до + 23°C, что превышает значение установленной нормы согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 [3]. Вытяжная вентиляция и кондиционирование воздуха отсутствует. Урок, проводимый в таких условиях, особенно при наличии теплового дискомфорта, ухудшают функциональное и эмоциональное состояние обучающихся, вследствие резкого снижения концентрации кислорода к концу учебного занятия.

Сверстники из средней школы № 2 на протяжении 5 лет систематически занимаются физической культурой на открытой спортивной площадке. Для проведения занятий на открытой спортивной площадке обязательно учитываются климатические условия (температура воздуха, скорость и направление движения воздуха, относительная влажность) и их соответствие установленным нормативным требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 [3].

Используя, метод продольного (лонгитудинального) исследования нами был выполнен анализ динамики уровня заболеваемости сезонными респираторными инфекционными заболеваниями детей, занимающихся физической культурой при различных условиях крытых и открытых спортивных сооружений на протяжении нескольких лет с 2014–2019 г. г. (табл. 1, 2). В начале учебного года процент адаптации обучающихся к учебной деятельности после длительных летних каникул более выражен у детей средней школы № 2 в сравнении с детьми, которые обучаются в гимназии (табл.1, 2). Во второй и третьей четверти учебного года от 5 к 9 классу процент заболеваемости детей сезонными респираторными инфекциями снижается. Во второй четверти в 4 раза, а в третьей - в 3 раза. В четвертой четверти процент заболеваемости полностью отсутствует.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия, проводимые, на свежем воздухе способствуют совершенствованию механизма терморегуляции организма, что приводит к закаливанию детей. Анализ заболеваемости сезонными респираторными инфекционными заболеваниями у обучающихся в гимназии по четвертям выявили выраженную волнообразную динамику. Большой процент заболеваемости приходится на третью четверть, что связано с началом эпидемии ОРЗ и гриппа.

Таблица 1 – Динамика заболеваемости обучающихся ГБОУ СО «СОШ № 2» по четвертям за период с 2014-2019 учебные года, в процентах

учебный год	класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
2014-15	5 класс	0	13,5	18	0
2015-16	6 класс	12,5	10,3	12,5	0
2016-17	7 класс	0	6,25	6,25	0
2018-19	8 класс	9,3	3,1	5,5	0
2019-20	9 класс	0	3,1	3,1	-*

*Примечание: \* - четвертая четверть 2020 проходила в дистанционной форме, в связи с профилактикой распространения коронавирусной инфекции*

Таблица 2 – Динамика заболеваемости обучающихся ГБОУ СО «Верхотурская гимназия» по четвертям за период с 2014-2020 учебные года, в процентах

учебный год	класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
2014-15	5 класс	11,1	26	44,4	15
2015-16	6 класс	7,4	30	56	3,7
2016-17	7 класс	18	25,9	48	22,2
2018-19	8 класс	19	29,6	59,2	11,1
2019-20	9 класс	7,4	27	36	-*

*Примечание: \* - четвертая четверть 2020 проходила в дистанционной форме, в связи с профилактикой распространения коронавирусной инфекции*

Исходя из полученных результатов видно, что обучающиеся гимназии чаще подвержены сезонным респираторным инфекционным заболеваниям (табл.2). Таким образом, можно сделать вывод, что уроки физической культуры, которые проводятся на открытых спортивных площадках, позволяют повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий. Кроме этого, свежий воздух и природные условия снимают напряжение нервной системы у детей, возникающего в ходе образовательной деятельности, что особенно необходимо для обучающихся профильных школ и гимназий.

### **Список источников**

1. Вайнбаум, Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова. – М.; Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

2. Кучма В.Р., Сухарева М.Л., Рапопорт И.К., Шубочкина Е.И., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности // Гигиена и санитария. 2017; 96(10). С. 990-995. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2017-96-10-990-995>

3. СанПин 2.4.2.2821-10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».

## **САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Горшков А.Г.,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Московский государственный университет спорта и туризма*

**Аннотация.** Введение новых образовательных стандартов, программ, обновление структуры и содержания образования обусловило повышение требования к профессиональной подготовке будущих педагогов, уровню их индивидуального здоровья, являющегося основой психофизического и социального благополучия, так как педагогическая профессия в силу своей сложности требовательна к умственному, физическому и психическому потенциалу личности. Очевидно, что для профессиональной подготовки педагога необходимо не только овладение знаниями, умениями, навыками, но и профессионально-личностное самосовершенствование, становление активной жизненной позиции, что является крайне затруднительной задачей в отсутствии оптимального здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, валеология, образ жизни студентов.

## **SELF-EDUCATION OF A STUDENT AS A CONDITION FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE**

**Annotation.** Introduction of new educational standards, programmes, updating the structure and content of education led to the increase of requirements to professional training of future teachers, their individual health, which is the basis of psychophysical and social well-being, as the teaching profession because of its complexity, demanding mental, physical, and mental potential of the individual. It is obvious that professional preparation of the teacher requires not only the acquisition of knowledge, abilities, skills and professional and personal growth, formation of active life position, which is a very difficult task in the absence of optimal health.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, healthy lifestyle, lifestyle, students.

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информацией и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Решение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студента.

Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Надо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающегося. Целесообразно, с одной стороны, использовать резервы организма, с другой – обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить средствами профилактики.



В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы образа жизни, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную среду для личности, в условиях которой возможна высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. В условиях здорового образа жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития.

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций. Неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни.

В педагогике высшей школы проблема формирования культуры здорового образа жизни студента не получила еще целостного отражения. В значительной степени она остается в стороне от магистрального пути научных исследований социологов и педагогов. В то же время значимость ее существенно возрастает в подготовке современных кадров.

Необходимость четкого представления о сущности, структуре и содержании культуры здорового образа жизни требует обращения к процессу моделирования исследуемого явления.

Ее составляющими компонентами являются аксиологический, технологический и личностно-творческий. Выделенные структурные и функциональные компоненты, находятся в тесном взаимодействии, образуя целостную, динамичную структуру.

Аксиологический компонент культуры здорового образа жизни образован совокупностью педагогических и валеологических ценностей, созданных человечеством и включенных в целостный педагогический процесс на современном этапе развития образования. В процессе педагогической деятельности будущие специалисты овладевают идеями здорового образа жизни, приобретают знания и умения, составляющие его технологию.

Технологический компонент включает в себя способы и приемы оздоровительной деятельности студента. Ценности и достижения здорового образа жизни осваиваются и создаются личностью в процесс деятельности, что подтверждает факт неразрывной связи культуры и деятельности. Гуманистическая направленность технологической характеристики культуры здорового образа жизни дает возможность исследовать механизм удовлетворения многообразных духовных потребностей личности: как, каким образом удовлетворяются потребности в общении, в получении новой информации, в передаче накопленного индивидуального опыта?

Личностно-творческий компонент раскрывает механизм овладения его и воплощения как творческий акт. Процесс присвоения личностью выработанных ценностей происходит на личностно-творческом уровне. Осваивая ценности культуры здорового образа жизни, личность способно преобразовывать, интерпретировать их, что определяется как личностными особенностями студента, так и характером его научно-педагогической деятельности. Вступая во взаимодействие с ранее созданными теориями, студент реализует свои интеллектуальные возможности, становится сотворцом ценностей.

В творческой деятельности обнаруживаются и разрешаются противоречия творческой самореализации личности. Они оценивают противоречие между накопленным опытом и конкретными формами его индивидуально-творческого присвоения и развития, противоречие между уровнем развития сил и способностей личности и самоотрицанием, преодолением предела этого развития. Таким образом, творчество выступает одним из проявлений культуры здорового образа жизни в качестве процесса создания новых ценностей, с другой стороны – это вид жизнедеятельности человека, универсальной характеристикой которого является культура здорового образа жизни.

Становится очевидным, что культура здорового образа жизни является сферой творческого приложения и реализации способностей личности. Практика позволяет обобщить фактический материал и описать четыре уровня отношения к здоровому образу жизни студента.

Адаптивный уровень (составляет 22% в общей выборке) физическая культура личности студента характеризуется неустойчивым отношением к валеологической реальности, цели и задачи его определены в общем виде и не являются ориентиром в деятельности. Отношение к психолого-педагогическим знаниям индифферентное, система знаний и готовность их использовать в необходимых педагогических ситуациях отсутствует.

Технологическая готовность определяется, в основном, относительно успешным решением организационно-деятельностных задач практической направленности, воспроизводящим в основном его собственный и предшествующий опыт своих коллег. Практическая деятельность строится по заранее отработанной алгоритмизированной схеме, творчество практической деятельности между собой слабо коррелируют. Студенты, находящиеся на этом уровне, не проявляют активности в формировании здорового образа жизни.

Репродуктивный уровень (44,6% из общего числа выборки) отличается проявлением тенденций к устойчивому ценностному отношению к здоровому образу жизни. Более высоко оценивается и признается роль валеологических знаний. В отличие от адаптивного уровня студенты успешнее решают не только организационно-деятельностные задачи, но и конструктивно-прогностические, предполагающие деятельность по целеполаганию и планированию своих действий, прогнозу их последствий. Творческая активность проявляется в рамках воспроизводящей деятельности, но с элементами поиска новых решений в стандартных ситуациях. У таких студентов формируется положительная направленность потребностей, интересов, склонностей; мышление характеризуется наличием отдельных проявлений перехода от репродуктивных форм к поисковым.

Эвристический уровень (21,1% из общего числа выборки) проявления культуры здоровьесбережения характеризуется большей целенаправленностью, устойчивостью, осознанностью путей и способов деятельности. Заметные изменения происходят в структуре технологического компонента, свидетельствующие о становлении личности студента как субъекта собственной деятельности; на хорошем уровне сформированности находятся умения решать оценочно-регулирующие задачи. Деятельность на этом уровне отличается выраженной гуманистической направленностью во взаимодействии с коллегами, окружающими людьми.

В структуре здоровьетворческого мышления важное место занимает валеологическая рефлексия, эмпатия, обеспечивающие реальное глубокое понимание и осознание учителем его действий и поступков. Это проявляется в избирательном отношении к предлагаемым формам деятельности, в овладении основными методами познания и анализа собственной деятельности, которая отличается постоянным поиском и использованием новых технологий, готовностью передавать свой опыт другим. Креативный уровень (из общей выборки – 12,3%) отличается высокой степенью результативности, мобильностью необходимых знаний, утверждением отношений сотрудничества и сотворчества между коллегами.

Положительная эмоциональная направленность здоровьесберегающей деятельности стимулируется переход к устойчивой преобразующей, активно-созерцательной и самосозидательной деятельности. Технологическая готовность личности этого уровня валеологической культуры приобретает целостный, завершённый характер. Особое место в ее структуре приобретают аналитико-рефлексивные умения; все компоненты технологической готовности между собой тесно коррелируют, обнаруживая большое количество значимых связей и образуя целостную структуру деятельности. В структуре каждого компонента обнаруживаются “ядерные” системообразующие элементы. В деятельности личности студента важное место занимают такие формы проявления творческой активности, валеологическая импровизация, валеологическая интуиция, воображение, обеспечивающие оригинальное, продуктивное решение валеологических задач. В структуре личности гармонично сочетаются научные и практические интересы и потребности; высокий уровень здоровьетворческой рефлексии и творческой самостоятельности создают условия для эффективной самореализации индивидуально-психологических, интеллектуальных возможностей личности.

Проведенный анализ позволяет рассматривать здоровый образ жизни студента как системное образование, представляющее собой единство ценностей, технологий, творческих сил личности, направленных на самореализацию в различных видах деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что культура здорового образа жизни – это мера и способ творческой самореализации личности студента в разнообразных видах деятельности и общения, направленных на освоение, передачу и осознание ценностей и технологий сохранения здоровья.

### **Список источников**

1. Виленский М.Я. Компетентностный подход к образовательному процессу по физической культуре в высшей школе / В сб. Физическая культура в личностно-профессиональном развитии студента и его образа жизни. Научные труды Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию российского ученого-педагога М.Я. Виленского 12.13 сентября 2013 г. Москва, МПГУ
2. Виленский М.Я. Личностное развитие студента в процессе физического воспитания / С.В. Алексеев, М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев и др. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России монография. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», 2017
3. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры : учебник / О.Ю. Масалова . – Ростов н/Д: Феникс, 2018.

# ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Ацута К.А.,  
аспирант, кафедра педагогики  
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) Москва*  
*Губа В.П.,  
профессор кафедры волейбола  
д.п.н., профессор  
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) Москва*

**Аннотация.** В статье охарактеризованы преимущества использования методики интегральной подготовки на основе работ Железняк Ю.Д. и Клещева Ю.Н. в слиянии с оптимальным тренировочным объемом и интенсивности нагрузки.

**Ключевые слова:** волейбол, подготовка, тренировка, атакующие действия, тренировочная нагрузка.

## IMPROVING THE PERFORMANCE OF THE TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16 BASED ON THE INTEGRATED TRAINING TECHNIQUE

*Atsuta K.A.,  
Postgraduate student, Department of Pedagogy  
RSUPESY&T (SCOLIPE) Moscow*  
*Guba V.P.,  
Professor of the Volleyball Department,  
PhD, Professor  
RSUPESY&T (SCOLIPE) Moscow*

**Annotation.** The article describes the advantages of using the integrated training methodology based on the works of Zheleznyak Yu.D. and Kleshchev Yu.N. in conjunction with the optimal training volume and intensity of the load.

**Keywords:** volleyball, preparation, training, attacking actions, training load.

Актуальность. Волейбол в настоящее время — это спортивная игра, пользующаяся огромной популярностью среди молодого поколения. Занятия волейболом содействуют развитию физических качеств: силы плечевого пояса и рук, быстроты реакции, прыгучести, координации движений во времени и пространстве.

Волейбол – это самый доступный в настоящее время вид спорта для игроков с разными физиологическими данными, как людей маленького роста, так и большого. Одним из главных технических приемов в волейболе является атакующий удар, составляющий огромную долю игровых действий в командной игре. Это один из наиболее ценных элементов в игре, способствующий достижению победы. Воспитание технической подготовленности для исполнения атакующего удара в молодом возрасте обуславливает во многом успешность выступления спортсменов в более зрелом возрасте. Поэтому улучшение известных методов и поиск новых вариантов формирования технической подготовленности молодых спортсменов для игры в атаке составляет довольно непростую и важную задачу для изучения в области совершенствования теории и методики командной игры волейбол.

Разбор на современном этапе научной и учебно-методической литературы указывает, на то, что большая часть ошибок, совершаемых в игре профессиональных команд, при выполнении атакующих действий, производится из-за слабой технической подготовленности спортсменов и низкой сформированности главных двигательных навыков. В связи с этим вырисовывается основная проблема надежного овладения техническими навыками спортсменами в молодом возрасте, когда закладывается база технической подготовленности.

Интегральная подготовка волейболиста и её основные задачи. Динамика спортивных результатов зависит не только от природных данных и спортивного таланта самого спортсмена, но и от системы многолетней и целенаправленной подготовки спортивного резерва. В этой связи, особую актуальность приобретают вопросы, связанные с повышением качества тренировочного процесса групп спортивного мастерства, что проявляется в их интегральной подготовленности. Поскольку именно интегральная подготовка обеспечивает успешную соревновательную деятельность и достижение высоких спортивных результатов.

Интегральная подготовка в спорте направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Ю.Д. Железняк рассматривает интегральную подготовку (в спортивных играх) как пространство, в котором спортсмены научаются максимально реализовывать в соревновательной деятельности все то, что наработано на тренировочных занятиях. Термин «интегральная подготовка» означает цельную, единую и неразрывную систему тренировочных воздействий.

Структура интегральной подготовки в тренировочном процессе (по Ю. Д. Железняку) представляется следующим образом:

1. Автономные задачи, средства, методы компонентов подготовки.
2. Взаимосвязь внутри компонентов подготовки.
3. Взаимосвязь между компонентами подготовки.
4. Взаимосвязь в учебных играх.
5. Взаимосвязь в контрольных играх.
6. Взаимосвязь в календарных играх.

Интеграция имеет большое значение для спортивного совершенствования в различных видах спорта, для повышения эффективности обучения техническим приемам и тактическим действиям, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в соревнованиях. Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в специфических соревновательных условиях.

Значение интегральной подготовки в спорте заключается в том, что каждая из сторон подготовленности спортсмена (физическая, техническая, психологическая, тактическая) формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки спортсменов, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в условиях соревновательной деятельности. Для этого и призвана интегральная подготовка спортсменов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1. Целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности.
2. Обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Трансформация тренировочных эффектов в результативность соревновательных действий достигается посредством: во-первых, совмещения (сопряжения) компонентов тренировки — физической и технической, технической и тактической, технической и психологической; во-вторых, чередования и переключения; в-третьих, системы заданий в контрольных соревнованиях; в-четвертых, участием в официальных соревнованиях — высшей форме интегральной подготовки. Особенна эффективна и необходима интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

Таким образом, особенностью интегральной подготовки волейболистов является объединение всех рассмотренных нами выше видов подготовки для эффективной соревновательной деятельности. Необходимо в учебно-тренировочном процессе грамотно подбирать средства для интегральной подготовки. Так как, главным средством интегральной подготовки в волейболе служит игровая и соревновательная деятельность, двухсторонние учебно-тренировочные игры. Можно выделить наиболее актуальные средства подготовки:

– упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);

– упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение – защита, защита – нападение, нападение – защита – нападение);

– учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; контрольные игры с установками на игру.

Таким образом, проведенный нами теоретический анализ исследуемой проблемы показал, что качественное формирование и совершенствование специальной подготовки волейболистов во многом зависит от рационального применения форм, средств и методов спортивной тренировки, позволяющих одновременно развивать физические качества и совершенствовать двигательные навыки. В связи с этим особое заслуживает внимания интегральная подготовка, так как специальную подготовку в спорте необходимо рассматривать комплексно. И именно интегральная подготовка спортсменов охватывает развитие и совершенствование необходимых специальных качеств: физических, технических, тактических, психологических и теоретических знаний на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов.

В таблице 1 представлен цикл, который включал в себя семь дней (6 тренировочных дней и 1 день отдыха). С учетом прохождения соревнований в выходные дни цикл был распisan в следующем порядке:

Вторник, среда - начало тренировочного микроцикла в соревновательном периоде - при отдохнувшем состоянии организма спортсменов применяется максимальная интенсивность при небольшом объеме нагрузки.

Четверг – при наступлении усталости организма спортсменов снижается интенсивность нагрузки и несколько возрастает ее объем.



Таблица 1 – Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для групп ССМ

	час	сн	ок	нб	дк	ян	ф в	м р	ап	м й	ин	ил	ав
<i>Теоретические занятия</i>													
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
<i>Практические занятия</i>													
Общая физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5
Специальная физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
Тактическая подготовка	118	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	150	25	7	7	7	7	7	12	6	7	12	19	34
Инструкторская и судейская практика	20			5	5	5	5						
Контрольные испытания	22	6	5						6	5			
Интегральная подготовка	118	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Соревнования	150		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Восстановительные мероприятия	104	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>916</b>	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	78	78
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

\*ССМ - совершенствования спортивного мастерства

Пятница - заключительная тренировка перед соревнованиями - интенсивность нагрузки - минимальная, объем - минимальный, при этом учитывается физическое состояние спортсменов в текущем цикле.

Суббота, воскресенье – соревновательный день. В связи с тем, что к концу микроцикла нагрузка плавно снизилась, спортсмены показывали хорошие результаты на соревнованиях.

Понедельник - цикл завершается сауной, массажем и днем отдыха.

При отсутствии соревнований в субботу и воскресенье проводились игры в соревновательном режиме между спортсменами экспериментальной группы. Соотношение интенсивности и объема нагрузки в тренировочном цикле представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Соотношение интенсивности и объема нагрузки в микроцикле

День микроцикла	Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки
Понедельник – выходной	-	-
Вторник	90%	30%
Среда	80%	40%
Четверг	60%	60%
Пятница	20%	40%
Суббота - соревнования	100%	50%
Воскресение - соревнования	100%	50%

Используя научные труды, нами была разработана методика совершенствования технической подготовки спортсменов для осуществления атаки, с учетом подросткового возраста, которая содержала следующие составляющие:

1. Интеллектуальные тренировки – изучение спортсменами в деталях основ техники атакующих ударов, исполняемых на соревнованиях профессиональными игроками. Ознакомление с видеоматериалами с упором на принципы основных движений при атакующем ударе, а также разбор причин совершаемых ошибок. Применялись обсуждения и теоретические занятия.

2. Имитационные действия:

- а) при отсутствии инвентаря;
- б) с применением инвентаря;
- в) с участием блока соперника.

3. Применение упражнений с волейбольным мячом:

- а) при собственном подбросе;
- б) при передаче мяча связующим;
- в) при участии блока соперника;
- г) по определенным зонам.

4. Использование освоенных элементов в соревнованиях.

В ходе тренировочного цикла применялся комплекс упражнений по формированию техники атаки волейболистов с упором в начале на точность, а далее на скорость исполнения технических задач.

Качество выполнения атакующего действия волейболистов в ходе эксперимента. Качество технического выполнения атакующего действия волейболистов оценивалось путем экспертной оценки при использовании контрольного норматива - выполнение атакующего удара из четвертой зоны волейбольной площадки в течение 2 минут. Интенсивность ударов – 13-15 ударов в минуту (разбег от трехметровой линии), при разных вариациях для атакующих действий:

1. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания;
2. Выполнение атакующего удара при участии связующего;

3. Выполнение атакующего удара по заданной зоне;
  4. Выполнение атакующего удара при участии блока противника.
- Эксперты фиксировали только без ошибок выполненные атакующие удары.

Таблица 3 – Результаты экспертной оценки выполнения атакующего удара в начале исследования (к-во ударов,  $M \pm m$ )

Выполнение удара:	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группы (n=12)	p
- с собственного подбрасывания;	8,1 ± 0,21	8,2 ± 0,19	>0,05
- при участии связующего;	8,3 ± 0,22	8,2 ± 0,27	>0,05
- по заданной зоне;	9,1 ± 0,25	9,1 ± 0,26	>0,05
- при участии блока противника.	9,0 ± 0,21	8,9 ± 0,26	>0,05

Таблица 4 – Результаты экспертной оценки выполнения атакующего удара в конце исследования (к-во ударов,  $M \pm m$ )

Выполнение удара:	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группы (n=12)	p
- с собственного подбрасывания;	9,5 ± 0,22	11,3 ± 0,28	<0,05
- при участии связующего;	9,8 ± 0,22	11,1 ± 0,26	<0,05
- по заданной зоне;	10,7 ± 0,17	12,5 ± 0,36	<0,05
- при участии блока противника.	10,6 ± 0,21	12,7 ± 0,30	<0,05

Сравнительный анализ таблицы 3 и таблицы 4 показывает, что в конце эксперимента между группами появились различия в уровне технической подготовленности волейболистов, и эти различия достоверны ( $p < 0,05$ ) при выполнении всех ударов. Поскольку изменения происходили в обеих группах, это может объясняться только разным уровне прироста исследуемых показателей. Поэтому сопоставим эти величины между собой.

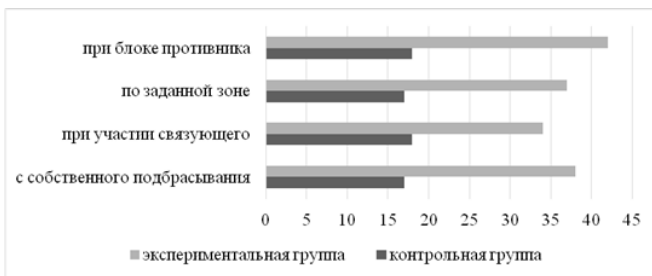


Рис. 1 Величина улучшения качества выполнения атакующих ударов волейболистами в ходе эксперимента (в % от исходного уровня)

Согласно представленным на рисунке 1 данным, в контрольной группе величина прироста исследуемых показателей во всех контрольных упражнениях почти одинаковая и колеблется в пределах 17-18 %. То есть, улучшение качества выполнения атакующих ударов равномерно во всех их вариантах. В экспериментальной группе разброс прироста показателей больше. Так, оценка качества удара с собственного подбрасывания повысилась на 38%, при участии связующего на 35%, по заданной зоне на 37%, при блоке противника на 42%. То есть, в этой группе улучшение качества выполнения ударов неравномерно для разных вариантов. Это позволило подтянуться показателю самого худшего изначально удара с собственного подбрасывания при одновременном выравнивании изначально высокого показателя удара по заданной зоне.

Таким образом, приведенные данные указывают на развитие технической подготовленности волейболистов 15-16 лет по такому разделу, как выполнение атакующих действий.

Под воздействием тренировок в экспериментальной группе были выявлены изменения в параметрах по технической подготовленности, которые напрямую свидетельствуют о действительном преимуществе предложенной методики подготовки.

**ВЫВОДЫ.** Перед экспериментом были определены показатели выполнения контрольных упражнений юными волейболистами. Согласно представленным в таблице 1 данным, различий между группами на начальном этапе исследования не наблюдалось, что позволяет проводить дальнейшее сравнительное исследование групп. При этом следует отметить, что сравнение полученных данных с нормативными позволяет оценивать уровень скоростно-силовой подготовленности как удовлетворительный. перед экспериментом различий в качестве атакующих ударов между группами не было ( $p > 0,05$ ). Хуже всего спортсмены выполняют удар с собственного подбрасывания, лучше всего – по заданной зоне.

В экспериментальной группе в ходе тренировок были внедрены упражнения, направленные на повышение скоростно-силовой подготовки и на совершенствование технической подготовленности в атаке волейболистов 15-16 лет в соревновательный период, по разработанной нами методике, которая заключалась в цикличности проводимых тренировок с использованием баланса интенсивности и объема нагрузки этих упражнений, с учетом психофизических особенностей организма юношей 15-16 лет.

В конце эксперимента между группами появились различия в уровне технической подготовленности волейболистов, и эти различия достоверны ( $p < 0,05$ ) при выполнении всех ударов. В контрольной группе величина прироста исследуемых показателей во всех контрольных упражнениях почти одинаковая и колеблется в пределах 17-18 %. То есть, улучшение качества выполнения атакующих ударов равномерно во всех их вариантах. В экспериментальной группе разброс прироста показателей больше. Так, оценка качества удара с собственного подбрасывания повысилась на 38%, при участии связующего на 35%, по заданной зоне на 37%, при блоке противника на 42%. То есть, в этой группе улучшение качества выполнения ударов неравномерно для разных вариантов. Это позволило подтянуться показателю самого худшего изначально удара с собственного подбрасывания при одновременном выравнивании изначально высокого показателя удара по заданной зоне.

Таким образом, приведенные данные указывают на развитие технической подготовленности волейболистов 15-16 лет по такому разделу, как выполнение атакующих действий.

### **Использованные источники**

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учеб. для ин-тов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, В.П. Савин, Ю.М. Портнов. М.: Academia, 2012. 400 с.
3. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. 2004. № 4. С. 30-33.
4. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2010. 92 с.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 192 с.
6. Матижев, П.В. Применение игровых упражнений в техникотактической подготовке высококвалифицированных волейбольных команд: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.В. Матижев. Чебоксары, 2004. 170 с.

7. Николаева, И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И.В. Николаева, Н.В. Сивакова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы 4-й Международной научно-практич. конференции. Смоленск, 2006. – С. 97—100.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, Астрель, 2004. – 864 с.
9. Паняшин, А.А. Волейбол: вопросы математического моделирования тактики защитных действий / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 85—87.
10. Паняшин, А.А. Временной дефицит – характерная черта защитных действий в современном волейболе / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 88—91.
11. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Портных, Ю.И. Особенности психофизиологического потенциала волейболистов, специализирующихся в классическом и пляжном волейболе / Ю.И. Портных // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 70—74.
13. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. – 224 с.
14. Прядеин, Р.Б. Об одном подходе к имитационному моделированию спортивной игры с непрерывным временем / Р.Б. Прядеин, М.Е. Степанцев // Компьютерные исследования и моделирование. – 2014. – Т. 6. – № 3. – С. 455-460.
15. Пустошило, П.В. Анализ психофизиологических показателей волейболистов различных амплуа студенческих команд / П.В. Пустошило // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 2 – С. 10.

## ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

*Гавва В.В.,  
старший преподаватель, кафедра теории и методики футбола  
РГУФКСМиТ, Москва*

*Шагин Н.И.,  
к.п.н., доцент, кафедра теории и методики футбола  
РГУФКСМиТ, Москва*

*Антипов А.В.,  
к.п.н., доцент, кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств  
МГОУ, Мытищи*

**Аннотация.** Подготовка футболисток высокого класса является актуальным направлением спортивной науки, так как с позиции комплексных исследований не достаточно изучена проблема оценки двигательной активности в процессе реализации технико-тактических действий и взаимодействий в игровой деятельности. Рациональное программирование тренировочного процесса в подготовительном периоде обеспечивает эффективную реализацию физических возможностей в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла высококвалифицированных футболисток. Представленные результаты исследования свидетельствуют о том, что показатели двигательной активности в процессе игровой деятельности являются надежным индикатором оценки эффективности многолетней подготовки спортсменов. Полученные данные можно применять при планировании годичного цикла подготовки высококвалифицированных футболисток.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсменки, футбол, игровая деятельность, двигательная активность, контроль.

## EVALUATION OF MOTOR ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS DURING THE GAME

*Gavva V.V.,  
Senior Lecturer, Department of Football Theory and Methodology  
RGUFKSMiT, Moscow*

*Shagin N.I.,  
Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Football  
RGUFKSMiT, Moscow*

*Antipov A.V.,  
Ph.D., Associate Professor, Department of Sports Games, Gymnastics and Martial Arts  
MGOU, Mytishchi*

**Abstract.** The training of high-class football players is an urgent area of sports science, since from the point of view of comprehensive research the problem of assessing motor activity in the process of implementing technical and tactical actions and interactions in gaming activities has not been sufficiently studied. Rational programming of the training process in the preparatory period ensures the effective realization of physical capabilities in the competitive period of the one-year training cycle of highly qualified football players. The presented results of the study show that indicators of motor activity in the process of gaming activity are a reliable indicator of assessment of effectiveness of long-term training of athletes. The data obtained can be used in planning a one-year training cycle for highly qualified football players.

**Keywords:** highly qualified athletes, football, game activity motor activity, control.

Достижение высоких спортивных результатов высококвалифицированными футболистками в годичном цикле тренировки зависит, прежде всего, от умений тренера рационально спланировать процесс специальной подготовки в течение годичного тренировочного цикла [2, 9, 10].

Вопросам двигательной подготовки высококвалифицированных футболистов в теории и методике футбола посвящено большое количество работ отечественных специалистов, однако они адаптированы применительно к Чемпионату России по футболу, который, как известно до 2011 года проводился по системе – «весна-осень» [4, 6, 8].

Футболисты высокой квалификации имеют тенденцию к снижению уровня специальной подготовленности к концу игрового сезона, что не позволяет игрокам поддерживать высокую двигательную активность на протяжении всего матча и как следствие ведет к снижению эффективности технико-тактических действий в защите и нападении не позволяющих добиваться высоких спортивных результатов в контрольных играх [1, 3, 5, 7, 11].

В связи с этим особо актуальным является срочная оценка двигательной активности высококвалифицированных футболисток в процессе игры с целью дальнейшей оптимизации тренировочного и соревновательного процесса. Это позволит изучить динамику показателей в годичном цикле, определить тенденции отрицательного воздействия тренировочных нагрузок на спортивный результат, корректировать тренировочный процесс.

Цель исследования – оценить двигательную активность высококвалифицированных футболисток в процессе игры для повышения эффективности тренировочно-соревновательной деятельности.



Организация исследования. Основными методами исследования явились педагогические наблюдения с элементами видеосъемки и педагогический эксперимент, направленный на повышение двигательной активности высококвалифицированных футболисток в процессе игры.

Для выявления основных показателей технико-тактических действий нами осуществлялись педагогические наблюдения с элементами видеосъемки контрольных матчей у высококвалифицированных футболисток. По итогам педагогических наблюдений (n=20 шт.) были определены основные количественные и качественные характеристики двигательной активности в игре высококвалифицированных футболисток.

Формирующий эксперимент применялся с целью проверки эффективности предлагаемых программ подготовки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных футболисток.

Формирующий педагогический эксперимент проводился нами с января по июнь 2011 г. В общей сложности в эксперименте приняло участие 40 высококвалифицированных футболисток, которые принимали участие в играх Чемпионата России.

Из контингента исследуемых спортсменов были сформированы две группы - контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), одинакового уровня подготовленности, что позволило нам более информативно определять изменения под воздействием применяемых программ предсезонных сборов.

Высококвалифицированные футболистки экспериментальной группы (ЭГ) (n=20 чел.) занимались по программе, в которой предусматривались специализированные тренировочные сборы, направленные на повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают увеличение показателей двигательной активности игроков в процессе соревнований.

В процессе формирующего педагогического эксперимента нами осуществлялся контроль двигательной активности спортсменок и показатели ТТД в контрольных играх и результаты матчей первого круга Чемпионата России, что позволило нам сделать заключение об эффективности используемых программ тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Уровень функциональной подготовленности высококвалифицированных футболисток определяется их двигательной активностью, которую они проявляют в процессе соревнований.

Двигательная активность футболисток определяется расстоянием, которое футболист преодолел за время игры с той или иной скоростью в процессе контрольных игр (таблица 1).

Установлено, что объем двигательной активности у высококвалифицированных футболисток ЭГ и КГ к концу 1 тренировочного сбора имеет недостоверное увеличение показателей -  $2438 \pm 54,2$  и  $2681 \pm 55,8$ м, соответственно ( $p > 0,05$ ).

В результате внедрения экспериментальной программы подготовки у высококвалифицированных футболисток ЭГ к концу 1 сбора происходит достоверное снижение показателей бега со скоростью 2,5 м/с -  $4064 \pm 94$  м ( $p < 0,05$ ), а в КГ это снижение недостоверно -  $558,0 \pm 19,2$  м ( $p > 0,05$ ).

Таблица 1 - Динамика двигательной активности высококвалифицированных футболисток экспериментальной и контрольной группы в процессе контрольных игр (1 сбор)

Скорость бега, м/с	Преодолеваемое расстояние, м					
	ЭГ			КГ		
	Начало	Конец	p	Начало	Конец	p
До 2,5	$36442 \pm 268$	$32378 \pm 239$	<b>&lt;0,05</b>	$36182 \pm 260$	$35596 \pm 250$	$>0,05$
От 2,5 до 4,0	$32179 \pm 241$	$33172 \pm 253$	$>0,05$	$32124 \pm 240$	$34841 \pm 238$	<b>&lt;0,05</b>
От 4,0 до 5,0	$11482 \pm 198$	$16749 \pm 218$	<b>&lt;0,05</b>	$11671 \pm 201$	$12422 \pm 225$	$>0,05$
От 5,0 до 6,0	$6937 \pm 137$	$7055 \pm 148$	$>0,05$	$7021 \pm 156$	$6924 \pm 142$	$>0,05$
От 6,0 и выше	$3777 \pm 98$	$3901 \pm 104$	$>0,05$	$3826 \pm 94$	$3722 \pm 100$	$>0,05$
Суммарное расстояние за игру	$90817 \pm 541$	$93255 \pm 562$	$>0,05$	$90824 \pm 529$	$93505 \pm 571$	$>0,05$

Установлено, что у футболисток ЭГ к концу 1 тренировочного сбора отмечается увеличение беговой активности спортсменов с более высокой скоростью от 4,0 до 5,0 м/с на  $5267 \pm 62,5$  м ( $p < 0,05$ ). Характерно, что у футболисток КГ отмечается недостоверное уменьшение объема беговой активности с высокой скоростью в процессе 1 тренировочного сбора ( $p > 0,05$ ). Анализ результатов таблицы 2 свидетельствует о том, что у высококвалифицированных футболисток ЭГ к концу 2 тренировочного сбора происходит достоверное увеличение объема двигательной активности на  $5827 \pm 67,7$  м ( $p < 0,05$ ), а у КГ это увеличение недостоверно -  $3279 \pm 50,4$  м ( $p > 0,05$ ).

Примечательно, что у футболисток экспериментальной группы к концу 2 тренировочного сбора происходит существенное увеличение объема беговой активности с большой скоростью от 4,0 до 6,0 м/с ( $p < 0,05$ ), а у КГ наоборот, показатели снижаются ( $p < 0,05$ ).

Необходимо отметить, что в результате использования традиционной программы построения годичного тренировочного цикла у высококвалифицированных футболисток КГ происходит достоверное увеличение объема двигательной активности с низкой скоростью бега до 2,5 м/с на  $3783 \pm 45,7$  м и от 2,5 до 4,0 м/с на  $3960 \pm 48,6$  м ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2 - Динамика двигательной активности высококвалифицированных футболистов экспериментальной и контрольной группы в процессе контрольных игр (2 сбор)

Скорость бега, м/с	Преодолеваемое расстояние, м					
	ЭГ			КГ		
	Начало	Конец	p	Начало	Конец	p
До 2,5	32451±238	29489±221	>0,05	35699±267	39482±289	<0,05
От 2,5 до 4,0	33526±247	32747±236	>0,05	34961±252	38921±275	<0,05
От 4,0 до 5,0	17933±211	22578±228	<0,05	12016±188	9047±183	<0,05
От 5,0 до 6,0	7125±154	9378±179	<0,05	6782±130	6019±134	<0,05
От 6,0 и выше	4014±109	6729±127	<0,05	3700±104	2995±95	<0,05
Суммарное расстояние за игру	95049±566	100921±597	<0,05	93185±522	96464±553	>0,05

У высококвалифицированных футболисток ЭГ существенное увеличение объема двигательной активности отмечается при скорости бега от 4,0 до 5,0 м/с на 4645±51,7м, от 5,0 до 6,0 м/с на 2253±27,1м, от 6,0 и выше на 2715±20,6м (p<0,05).

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что у высококвалифицированных футболисток ЭГ в результате модернизации тренировочных программ к концу 3 тренировочного сбора происходит достоверное увеличение двигательной активности на 7995±79,9м (p<0,05). Характерно, что у футболисток КГ к концу 3 тренировочного сбора происходит достоверное снижение суммарного расстояния на 4553±55,8м (p<0,05).

Анализируя данные таблицы 3 необходимо отметить, что у футболисток ЭГ увеличение суммарного расстояния за время матча осуществляется за счет повышения объема бега с максимальной скоростью. Установлено, что после окончания 3 тренировочного сбора у высококвалифицированных футболисток КГ суммарный объем расстояния преодолеваемого во время игровой деятельности с низкой скоростью до 2,5 м/с увеличивается на 240±10,2м недостоверно (p>0,05), а с высокой скоростью от 4,0 до 6,0 м/с достоверно снижается в среднем 1000-2000 м (p<0,05).

Результаты 4 тренировочного сбора показали, что у высококвалифицированных футболистов КГ в результате использования традиционных программ построения тренировочного процесса происходит недостоверное снижение суммарного объема расстояния преодолеваемого за игру на  $844 \pm 22,7 \text{ м}$  ( $p > 0,05$ ).

Таблица 3 – Динамика двигательной активности высококвалифицированных футболисток экспериментальной и контрольной группы в процессе контрольных игр (3 сбор)

Скорость бега, м/с	Преодолеваемое расстояние, м					
	ЭГ			КГ		
	Начало	Конец	p	Начало	Конец	p
До 2,5	29327±226	28919±217	>0,05	39091±291	39331±280	>0,05
От 2,5 до 4,0	32625±240	32011±236	>0,05	38514±282	37811±276	>0,05
От 4,0 до 5,0	22438±230	25915±236	<b>&lt;0,05</b>	9135±177	7045±163	<b>&lt;0,05</b>
От 5,0 до 6,0	9461±172	12792±190	<b>&lt;0,05</b>	6148±126	4940±114	<b>&lt;0,05</b>
От 6,0 и выше	6706±122	8915±141	<b>&lt;0,05</b>	3017±100	2225±91	<b>&lt;0,05</b>
Суммарное расстояние за игру	100557±602	108552±639	<b>&lt;0,05</b>	95905±541	91352±518	<b>&lt;0,05</b>

Установлено, что у футболисток КГ происходит достоверное снижение расстояния преодолеваемого во время контрольных игр с высокой скоростью ( $p < 0,05$ ). Так, объем расстояния со скоростью бега от 4,0 до 5,0 м/с снижается на  $1053 \pm 27,8 \text{ м}$ , от 5,0 до 6,0 на  $1224 \pm 30,1 \text{ м}$  и от 6,0 и выше  $564 \pm 16,8 \text{ м}$  ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Подводя итог проведенному исследованию необходимо отметить, что в результате использования модернизированной программы подготовки с учетом перехода Чемпионата России по футболу на систему проведения соревнований – «осень – весна» у футболисток ЭГ происходит к концу подготовительного периода годичного цикла увеличение объема беговой активности с высокой скоростью, что позволяет игрокам поддерживать высокую физическую работоспособность на протяжении всего матча и эффективно решать технико-тактические задачи игры в защите и нападении.

## **Использованные источники**

1. Антипов А.В. Оценка современных методов определения физической работоспособности футболистов / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко, М.М. Полишкис // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №3. - С. 20.
2. Гавва В.В. Комплексная оценка физической работоспособности юных высококвалифицированных футболисток различных амплуа / В.В. Гавва, Н.И. Шагин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - №4. - С. 63.
3. Гавва В.В. Современные тенденции развития в женском футболе / Гавва В.В. // Современный менеджмент в игровых видах спорта: матер. совместной конф. каф. «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». – М., 2017. - С. 23-29.
4. Гавва В.В. Характеристика двигательной и физиологической деятельности женщин футболисток высокой квалификации / В.В. Гавва, К.А. Иванов // Наследие Чемпионата мира по футболу 2018 г.: матер. совместной конф. каф. «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теория и методика Футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». – М., 2018. - С. 25-29.
5. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
6. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева – М.: Спорт, 2021. – 324 с.
7. Губа В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В.П. Губа, А.В. Антипов, Н.И. Шагин. – М.: Спорт, 2021. – 280 с.
8. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Спорт; 2018. - 624 с.
9. Погребняк П.В. Программа функциональной подготовки высококвалифицированных футболистов в процессе предсезонных сборов по системе «осень – весна»: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Погребняк Павел Викторович. – М., 2020. - 137 с.
10. Шагин Н.И. Взаимосвязь двигательных способностей и основных сторон подготовленности юных высококвалифицированных футболисток / Н.И. Шагин, В.В. Гавва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - №4. - С. 58.
11. Шагин Н.И. Зарубежная система подготовки юных футболистов на примере FC Sevilla (Испания) / Н.И. Шагин // Современные тенденции и актуальные вопросы развития рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем в сфере физической культуры и спорта: матер. Межкаф. науч.-практ. конф. – М., 2020. - С. 161-167.

# СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОВ В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ КОЛЛЕДЖЕЙ И УНИВЕРСИТЕТОВ КИТАЯ

*Губа Д.В.,*

*к.п.н., доцент, кафедра туризма и гостиничного дела*

*Чернов С.В.*

*д.п.н., профессор, кафедра теории и методики баскетбола*

*Ду Лунь,*

*аспирант, кафедра теории и методики баскетбола*

*РГУФКСМиТ, Москва*

**Аннотация.** Подготовка спортсменов в условиях учебного заведения требует от педагога проявления высокого мастерства, чтобы установить перспективность молодого спортсмена для специализированных занятий в избранном виде спорта. Баскетбол в Китае, среди многих спортивных игр в последние годы набирает обую популярность, так как некоторым спортсменам удалось добиться высоких спортивных результатов на международной арене. Рассматривая систему отбора, как неотъемлемую часть многолетней подготовки спортивного резерва следует обратить внимание на то, что данный вопрос разработан достаточно поверхностно в теории и методики подготовки китайских баскетболистов. Материалы статьи посвящены анализу специфических особенностей проведения спортивного отбора баскетболистов в сборные команды колледжей и университетов Китая.

**Ключевые слова:** колледж, университет, баскетбол, спортивный отбор, многолетняя подготовка, спортивный резерв.

## SPECIFICS OF SPORTS SELECTION OF BASKETBALL PLAYERS TO NATIONAL TEAMS OF COLLEGES AND UNIVERSITIES OF CHINA

*Guba D.V.,*

*Ph.D., Associate Professor, Department of Tourism and Hospitality*

*Chernov S.V.*

*Ph.D., Professor, Department of Theory and Methodology of Basketball*

*Du Loon,*

*graduate student, Department of Theory and Methodology of Basketball*

*RGUFKSMiT, Moscow*

**Annotation.** Training athletes in an educational institution requires a teacher to show high skill in order to establish the prospects of a young athlete for specialized classes in a selected sport. Basketball in China, among many sports games in recent years, is gaining general popularity, as some athletes managed to achieve high sports results in the international arena. Considering the selection system as an integral part of the long-term training of the sports reserve, it should be noted that this issue is developed quite superficially in the theory and methodology of training Chinese basketball players. The materials of the article are devoted to the analysis of the specific features of the sports selection of basketball players in the national teams of colleges and universities in China.

**Keywords:** college, university, basketball, sports selection, long-term training, sports reserve.

Современное решение задач студенческого спорта постоянно диктует необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, а также определения их значимости для занятий избранным видом спорта.

Баскетбол в Китае является одной из самых массовых видов спортивных игр в системе физического воспитания колледжей и университетов. Роль баскетбола нельзя недооценивать и в системе воспитания, образования, гармоничного совершенствования.

На протяжении нескольких лет в Китае успешно создавалась и создается система ранней ориентации и отбора в игровые виды спорта: рассматривались медико-биологические и педагогические аспекты. В то же время эффективность проводимой работы еще не соответствует все повышающимся требованиям подготовки спортсменов к различным соревнованиям. Это подтверждает тот факт, что многие победители детско-юношеских и молодежных чемпионатов так и не выходят на уровень национальных сборных, а попросту заканчивают спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах. Объясняются эти невосполнимые потери способных спортсменов рядом причин, но самой главной из них является неправильно проведенная ориентация и отбор с недостаточно продуманной последующей узкоспециализированной подготовкой.

По нашему мнению основные усилия по изучению этой проблемы должны быть сосредоточены на организационных основах системы в целом. Из большого числа действующих в настоящее время организационных форм спортивной ориентации и отбора в игровых видах спорта в специализированных школах следует эффективнее выделять наиболее действенные. По-прежнему сохраняют свою значимость научно-практические поиски, связанные с разработкой критериев оценки подготовленности китайских спортсменов к занятиям баскетболом.

Разработанная в Китае система отбора включает в себя организацию отдельных мероприятий, тесно связанных с этапами многолетней спортивной подготовки:

1. Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их на занятия спортом.

2. Отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования спортивных школ.

3. Просмотр и отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях.

4. Отбор для прохождения централизованной подготовки к олимпийским играм и другим крупным международным соревнованиям.

Единая система отбора предполагает разработку и опытную проверку эффективности различных моделей отбора в рамках рассматриваемых организационных мероприятий. При этом моделирование лишь тогда имеет цену, когда опытная модель воспроизводит основные характеристики планируемой системы соответствует ее цели, задачам, методам, учитывает особенности этапов многолетней подготовки и предполагает:

1. Обоснование программ тестирования и технологии отбора.

2. Определение рациональных форм организации отбора.

3. Определение механизмов и средств управления системой отбора включая анализ, контроль и корректировку деятельности.

Высокие спортивные результаты в студенческом спорте еще не гарантируют успех при переходе в категорию взрослых. Вот некоторые причины этого. Спортсмены развиваются неодинаково и созревают в разные сроки. Преимущество одного подростка перед другим может быть обусловлено более быстрыми темпами развития в отдельные возрастные периоды. Подобное преимущество может быть временным, преходящим, а нестабильным. Следует учитывать и уровень развития способностей. Условно различают три уровня развития способностей.

1. Самые общие способности, которые нужны для успешного осуществления любой спортивной деятельности.

2. Общие элементы спортивных способностей: эффективность спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок.

3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизационная готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником.



В этой связи, проблема отбора китайских баскетболистов в сборные команды колледжей и университетов должна разрабатываться комплексно, на основе педагогических, медико-биологических, социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей, а также уровень спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, состояние анализаторных систем организма, уровень физического развития спортсмена. С помощью психологических методов исследования определяются способности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается совместимость спортсмена при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Спортивный отбор - это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Процесс отбора в спортивную команду колледжа и университета делится на три этапа: этап предварительного отбора, этап углубленной проверки соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта, этап спортивной ориентации.

Первый этап отбора имеет цель привлечь к занятиям спорта одаренных в спортивном отношении студентов. К критериям следует отнести рост, вес, особенности телосложения студента. К концу первого этапа отбора проводится контрольное тестирование и соревнования. В обязательном порядке проводится медицинская экспертиза состояния здоровья студентов.

На втором этапе отбора в течение 3-6 месяцев тренер глубоко изучает возможности занимающихся на основе наблюдений, контрольных испытаний и соревнований. Ведущими критериями прогнозирования являются темпы прироста физических качеств и быстрота формирования двигательных навыков.

По окончании второго этапа, на основе контрольного тестирования студентов зачисляются в спортивную команду колледжа или университета.

Задача третьего этапа отбора — определение его индивидуальной спортивной специализации.

Отбор в спорте должен осуществляться на основе учета факторов, характеризующих двигательную и психическую функции человека, в наибольшей мере обуславливающей успех в избранной спортивной деятельности. Спортсмен должен

Многолетнее систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации осуществляется с помощью основные методов:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Контрольные испытания (тесты).
3. Смотры-конкурсы по видам спорта.
4. Социологические исследования.
5. Медицинское обследование.
6. Соревнования и контрольные прикидки.
7. Психологические исследования.

Единая система отбора перспективных спортсменов Китая включает в себя организацию отдельных мероприятий, тесно связанных с этапами многолетней спортивной подготовки.

Наиболее важным моментом определения спортивной пригодности являются учет трудновоспитуемых качеств и выявление врожденных способностей к тому или иному виду деятельности.

На каждом этапе подготовки важным является поиск наиболее информативных критериев отбора. При этом основополагающим является комплексный подход к оценке спортивной пригодности наряду с исходным уровнем развития физических качеств для определения потенциальных способностей новичка будут иметь существенное значение и темпы прироста необходимых физических качеств, динамика успехов в процессе обучения. Темпы развития ведущих физических качеств имеют первостепенное значение при прогнозе перспективных спортсменов только в том случае, если уровень их развития достаточно высок. Если же исходный уровень низок, то даже высокие темпы развития не позволят повысить спортивные результаты до необходимого уровня определенные возрастные периоды развития.

Педагогический эффект применения одних и тех же средств и методов в тренировке с равными параметрами объема и интенсивности нагрузки получается различным. Наиболее заметные изменения происходят в период естественного взлета того или иного физического качества. Важно не пропустить наиболее благоприятные сроки для развития тех или иных способностей и качеств, так как на более поздних этапах навыки и функции формируются с трудом.

Для достижения высоких спортивных результатов и победы над соперником необходимы определенные волевые и личностные качества. Основными из них являются целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, подсознательная жажда победы, стойкость уверенность в себе, трудолюбие, самостоятельность и др.

На разных этапах тренировки значение отдельных качеств может изменяться, но целеустремленность постоянно остается ведущим качеством, поскольку в значительной степени определяет уровень воспитания и проявления других компонентов воли.

Проведено исследование с целью комплектования студенческих команд колледжей и университетов Китая по баскетболу в задачу которого входило определение комплекса прогностически значимых результатов, необходимых для измерения различных сторон подготовленности. Результаты исследования показали, что на предварительном этапе комплектования команд, наиболее информативными являются следующие характеристики:

1. Морфофункциональные показатели (длина и масса тела, длина кисти, МПК, ЖЕЛ).

2. Общая и специальная физическая подготовленность (высота выпрыгивания вверх, показатель тестов «скоростная техника» и «быстрота передвижения в защитной стойке»).

3. Психологические показатели (сила нервных процессов, подвижность нервной системы, помехоустойчивость, волевой самоконтроль, эмоциональная устойчивость).

Многолетняя тренировка команд колледжей и университетов Китая должна способствовать созданию разносторонней подготовленности, обеспечивающей в дальнейшем уровень результатов международного класса. Для правильного построения многолетнего тренировочного процесса важное значение имеет определение возраста, оптимального для начала специализации и выполнения очередного разрядного норматива в избранном виде спорта. В этой связи эффективность управления подготовкой спортивных команд колледжей и университетов Китая во многом лимитируется объемом знаний о закономерностях становления спортивного мастерства в баскетболе.

Резюмируя все вышеизложенное, следует подчеркнуть, что важное место в планировании многолетнего тренировочного процесса занимают вопросы определения выполнения разрядных нормативов, темпов роста спортивных результатов возрастной динамики тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов.

Рассматривая основные направления совершенствования системы тренировочных нагрузок баскетболистов студенческих команд Китая, можно констатировать, что с точки зрения достижения рекордных результатов необходимо идти по пути интенсификации тренировочного процесса, как наиболее перспективному.

В этом случае рост спортивных результатов происходит за счет совершенствования качественной стороны тренировочного процесса, также за счет изменения структуры тренировочных нагрузок в сторону повышения частных объемов нагрузок по средствам, оказывающим развивающее воздействие функциональных систем организма, играющих решающую роль в достижении высокой работоспособности.

В процессе спортивного отбора весьма существенная роль отводится выявлению задатков и способностей индивида. Каждый спортсмен в соответствии с законом наследственности и под влиянием внешней среды развивается индивидуально. Поэтому спортивный отбор китайских баскетболистов носит до некоторой степени условный характер. В этих условиях возрастает роль тренера и медицинского работника, которые, руководствуясь знаниями особенностей организма законами спортивного совершенствования, учитывая индивидуальные темпы развития, формируют спортивные способности, превращая их в талант.

#### **Использованные источники**

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. - 720 с.
2. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. - 302 с.
3. Губа, Д.В. Физическое воспитание и спортивная подготовка студентов: учебное пособие / Д.В. Губа, А.Д. Скрипко. – М., 2015. – 160 с.
4. Ли Лию. Признание нескольких теорий и практик обучения / Ли Лию // Китайский спортивный тренер. – 1995. -№4. – С. 22-23.
5. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. - 165 с.
6. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 194 с.
7. Чжан Шилинь. Теоретическое исследование спортивного тренировочного цикла - характеристик и требований современной баскетбольной тренировки для реализации принципа цикла / Чжан Шилинь, Ли Дань // Журнал Нанкинского института физического воспитания. – 2000. - №4. – С. 128-130.
8. Чэнь Чжанюнь. Характеристики расстановки тренировочной нагрузки мужской баскетбольной команды Китая после внедрения системы домашней и выездной игры / Чэнь Чжанюнь // Спортивная наука. – 1997. - №17(6). – С. 43-49.

# ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ

*Калякин С.В.,*

*преподаватель*

*Комаров А.В.,*

*старший преподаватель, ВАВПВО ВСРФ, г. Смоленск*

**Аннотация.** Рассматриваются особенности организации учебных занятий в Военной академии противовоздушной обороны. Проведен анализ учебных занятий по плотности и нагрузке в зависимости от изучаемой темы. Выявлены наиболее эффективные темы занятий с максимальной плотностью и физической нагрузкой.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, учебные занятия, военнослужащие подразделений ПВО, военно-профессиональная деятельность.

## IDENTIFICATION OF FEATURES OF THE ORGANIZATION OF TRAINING LESSONS ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING" IN THE MILITARY ACADEMY OF AIR DEFENSE

*Kalyakin S.V.,*

*teacher*

*Komarov A.V.,*

*senior lecturer, VAVPVO, Smolensk*

**Annotation.** The features of the organization of training sessions at the Military Academy of Air Defense are considered. The analysis of training sessions in terms of density and load, depending on the topic under study. The most effective topics of classes with maximum density and physical activity have been identified.

**Keywords:** physical training, training sessions, military personnel of air defense units, military professional activity.

Проводимые в нашей стране существенные преобразования в различных сферах общественной деятельности затронули и систему образования в различных силовых министерствах.

Данное обстоятельство подразумевает поиск новых решений, направленных на повышение качества как профессионального обучения, так и становления молодых специалистов, в том числе и для Вооруженных Сил Российской Федерации.

В Военной академии в настоящее время реализуется три программы подготовки специалистов ПВО: программа 2015 года, 2017 года 3+ и современная программа ФОГС ВПО 3++ (2019 г.). Программа 2015 года рассчитана – на 630 часов на весь период обучения, 2017 года – на 560 часов и 2019 года – на 632 часа. Различия в данных программах касается только раздела «Комплексные занятия». Так, программой 2015 года предусмотрено на комплексные занятия 200 часов, 2017 года – 130 часов, 2019 года – 202 часа.

Согласно всем трем программам учебной дисциплины «Физическая культура (подготовка)» на теоретическое обучение отводится 8 часов занятий в год, 68 часов отведено на методическую подготовку. На разделы практической подготовки отводится следующее количество учебного времени: гимнастика и атлетическая подготовка – 56 часов, преодоление препятствий – 54 часа, рукопашный бой – 56 часов, ускоренное передвижение и легкая атлетика – 80 часов, лыжная подготовка – 28 часов, военно-прикладное плавание – 18 часов и спортивные игры – 38 часов.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что программы учебной дисциплины практически идентичны и отличаются только по количеству учебного времени, отводимого на комплексные занятия по физической подготовке. Представляет интерес распределения учебных занятий по плотности и нагрузке в зависимости от изучаемой темы.

В течение учебного года проводился хронометраж занятий по физической подготовке с курсантами 3–4-х курсов. Всего было обследовано более 160 учебных занятий. Анализу подвергались плотность и физическая нагрузка занятия, ЧСС в конце основной части занятия.

Результаты проведенного хронометража свидетельствуют о том, что наибольшая плотность отмечена при проведении учебных занятий по темам: комплексные занятия – 85,2 %, ускоренное передвижение и легкая атлетика – 82,6 %, преодоление препятствий – 82,1 %, лыжная подготовка – 76,6 %, спортивные и подвижные игры – 75,4 % (рисунок 1).

По физической нагрузке, получаемой курсантами на занятиях, разделы расположились примерно в той же последовательности: комплексные занятия – 182,4 уд./мин, ускоренное передвижение и легкая атлетика – 168,5 уд./мин, преодоление препятствий – 168,3 уд./мин, спортивные и подвижные игры – 167,2 уд./мин (рисунок 2).

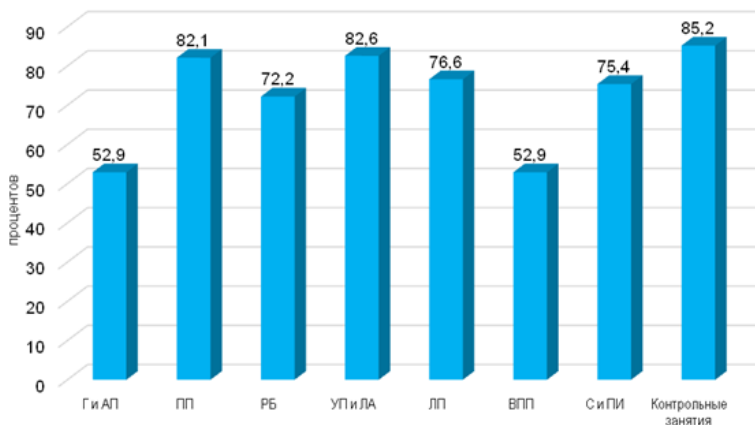


Рисунок 1 – Ранжирование учебных занятий по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» по плотности учебного занятия, в %



Рисунок 2 – Ранжирование учебных занятий дисциплины «Физическая культура (подготовка)» по физической нагрузке, в уд./мин

Хронометраж учебных занятий по физической подготовке свидетельствуют о том, что наибольшая плотность отмечена при проведении комплексных занятий и занятий военно-прикладным разделом физической подготовки, а также легкой атлетике.

Учебные занятия, направленные на совершенствование военно-прикладных приемов и действий по плотности и нагрузке, находятся на уровне учебных занятий, направленных на развитие физических качеств и, тем более, на обучение упражнениям физической подготовки, а в некоторых случаях превосходят их.

В соответствии с выявленными особенностями взяв за основу тенденцию увеличения часов темы комплексное занятие, как эффективное по плотности и нагрузке, увеличить отводимые часы на темы ускоренное передвижение и легкая атлетика, а также преодоление полосы препятствий.

### **Использованные источники**

1. Губа, В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-907225-47-3.

2. Дрейке, И. В. Особенности применения легкоатлетических упражнений в подготовке курсантов военных вузов / И. В. Дрейке, В. В. Пресняков, М. В. Лисичкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 49.

3. Кадыров, Р.М. Моделирование объема и интенсивности нагрузок в процессе физической тренировки / Р.М. Кадыров, И.И. Михаил // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 72–75.

4. Миронов, В.В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск / В.В. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 1. – С. 18–23.

5. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / А. Ю. Чихачев, В. А. Щеголев, Р. М. Кадыров [и др.]; Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2016. – 368 с. – ISBN 978-5-7422-5176-7.



# МОДЕЛЬ ПЕРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРИЕМЕ ПОДАЧИ СОПЕРНИКА

*Карева Ю.Ю.,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания, СГЭУ, Самара  
Шиховцов Ю.В.,  
к.п.н., доцент, кафедра физического воспитания, СГЭУ, Самара  
Кудинова Ю.В.,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания, ПГУТИ, Самара*

**Аннотация.** Цель – совершенствование тактико-технических действий волейболистов, принимающих мяч с подачи соперника. Материалы и методы. В результате исследования в 2019-2020 гг. при помощи следующих методов (теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью; моделирование; математическая статистика) были исследованы тактико-технические действия волейболистов высокой квалификации, принимающих мяч с подачи соперника. Результаты. Проведенные исследования позволили выявить основные переменные параметры тактико-технической деятельности волейболистов на приеме подачи соперника. Заключение. Проблема, представленная в настоящей статье, в специальной литературе представлена недостаточно. В исследовании установлено, что к переменным параметрам тактико-технической деятельности волейболистов на приеме подачи соперника относятся: вероятностное распределение попаданий мяча в волейбольную площадку и длительность фазы полета мяча при выполнении соперником подач в типовых игровых ситуациях, время перемещения волейболистов на короткие отрезки.

**Ключевые слова:** волейбол, игроки, переменные параметры, вероятностное распределение, фаза полета мяча, время перемещения, модель.

## SERVE VARIABLE PARAMETERS OF VOLLEYBALL PLAYERS' TACTICAL AND TECHNICAL ACTIONS AT THE RIVAL'S RECEPTION

*Kareva Yu.Yu.  
Senior lecturer, Department of Physical Education, SGEU, Samara  
Shikhovtsov Yu.V.  
the candidate of pedagogical sciences, Associate Professor  
Department of Physical Education, SGEU, Samara  
Kudinova Yu.V.,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education, PGUTI, Samara*

**Abstract.** Aim - to improve the volleyball players' tactical and technical actions that receive the rival's serve. Materials and methods. As a result of the research in 2019-2020, using the following methods (theoretical analysis and generalization of special literature data; pedagogical observations of competitive activity; modeling; mathematical statistics), the tactical and technical actions of highly qualified volleyball players receiving the ball from the opponent's serve were investigated. The use of correct methods and modern tools increased the significance of the results obtained. Results. The conducted research allowed us to identify the main variable parameters of tactical and technical activity of volleyball players at the reception of the opponent's serve. Conclusion. The problem presented in this article is not sufficiently presented in the specialized literature. The study found that by varying the parameters of the tactical and technical activities of players at the reception, they include: the probability distribution of hitting the ball in volleyball and the duration of the phase of flight of the ball when the rival pitches in a typical game situations, moving players into short segments.

**Keywords:** volleyball, players, variable parameters, probability distribution, ball flight phase, moving time, model.

В современном волейболе наблюдается тенденция стремительного возрастания роли подачи в достижении успеха в соревновании. Игроки, выполняющие подачу, не встречают должного сопротивления со стороны волейболистов-защитников. В этой связи, большое количество очков выигрывается непосредственно с подачи – без розыгрыша очка в игре. Создавшееся положение свидетельствует о необходимости повышения качества приема подачи соперника, как важного компонента игрового процесса, обеспечивающего активные контрнаступательные действия защищающейся команды. Низкие показатели позитивного приема мяча с подачи связаны, на наш взгляд, с недостаточным учетом тренерами и спортсменами всех тактико-технических параметров данного приема игры как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Настоящее исследование проведено с целью совершенствования тактико-технических действий, принимающих подачу соперника. Задачи исследования: 1) изучить специальную литературу по проблеме приема подачи в современном волейболе; 2) разработать модель переменных параметров, влияющих на эффективность приема подачи соперника.

Методы исследования: 1) теоретический анализ и обобщение данных специальной литературе; 2) педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью; 3) моделирование; 4) математическая статистика. Использование корректных методов и современного инструментария существенно повысило значимость полученных результатов.

Результаты. Тактико-техническая деятельность волейболистов на приеме мяча с подачи соперника обусловлена воздействием на игроков множества переменных параметров. Они связаны с пространственными и временными характеристиками игрового процесса, а именно: 1) вероятностное распределение попаданий мяча в волейбольную площадку при выполнении соперником подач; 2) длительность фазы полета мяча, летящего после выполнения подачи; 3) время перемещения волейболиста на короткие отрезки различными способами; 4) нестандартные ситуации (рис. 1).

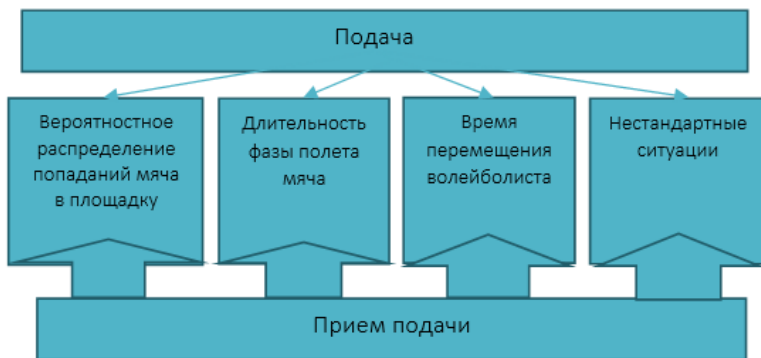


Рис. 1. Модель переменных параметров тактико-технических действий волейболистов на приеме подачи соперника

Проанализируем результаты исследования каждого из переменных параметров тактико-технических действий волейболистов, принимающих подачу соперника.

Варианты вероятностного распределения попаданий мяча в волейбольную площадку определены на основе анализа материалов исследования, отражающих «попадаемость» мяча в различные участки площадки при подачах соперника в соревнованиях мужских команд в классическом волейболе.

Установлены наиболее поражаемые подачами участки волейбольной площадки в зависимости от способа и места подачи. К таким участкам при выполнении соперником силовых подач следует отнести зоны волейбольной площадки, расположенные на расстоянии 7-8 м от сетки и не ближе 1 м от боковой линии. Полученные результаты могут служить ориентирами при разработке оптимальных тактических расстановок игроков на приеме подачи соперника.

Временные показатели тактико-технических действий волейболистов являются важными критериями, обеспечивающими своевременность выхода защитника на рациональное место на площадке для приема подачи.

Результаты исследования длительности фазы полета мяча при выполнении соперником подач свидетельствуют о том, что данные временные показатели весьма скоротечны (при выполнении силовых подач в самые отдаленные от сетки участки площадки – не более 0,81 с; при выполнении планирующих подач – 1,1 с) (исслед. авт.). Естественно, что время полета мяча в участки площадки, имеющие наибольшую вероятность поражения, значительно меньше.

Анализ скоростных способностей волейболистов при выполнении перемещений на короткие отрезки (0,5-3,0 м) показал, что цифровые значения изучаемых временных показателей колеблются в диапазоне 0,4-1,1 с и зависят от способа перемещения (бег, приставной шаг, падение и др.) и преодолеваемого спортсменом расстояния. Нетрудно подсчитать, что волейболисту, принимающему подачу, приходится защищать участок площадки площадью до 27,0 м<sup>2</sup> в зависимости от количества игроков, участвующих в приеме мяча. Сопоставление вышеуказанных временных и пространственных показателей тактико-технических действий волейболистов указывает на факт физической несостоятельности эффективных действий игроками обороняющейся команды на приеме подачи. Это обстоятельство объясняется достаточно высокой скоростью полета мяча при подачах соперника и несоответствующей ей – более низкой – скоростью перемещения волейболиста по площадке. Следовательно, подготовительные действия волейболистов-защитников к приему подачи должны осуществляться в период подготовки соперника к выполнению подачи (перемещение игрока к месту подачи, подбрасывание мяча, прыжок, замах руки и т.д.

Следующим переменным параметром, определяющим качество приема подачи соперника, являются нестандартные ситуации. Такие ситуации можно назвать теоретически возможными. Освоение и совершенствование тактико-технических действий волейболистов в нестандартных ситуациях представляется нецелесообразным и практически невозможным из-за их достаточно большого числа. Успешность действий игроков в данных ситуациях определяется спортивным мастерством и накопленным игровым опытом волейболиста.

Отмечая положительные стороны разработанной авторами модели переменных параметров тактико-технических действий волейболистов на приеме подачи соперника, следует отметить и существенный недостаток – невозможность оперативного приспособления к внезапным серьезным изменениям параметров модели в процессе соревновательной деятельности вследствие наличия пространственного и временного дефицита при выполнении защитных тактико-технических приемов игры.

Вывод. Проблема, представленная в настоящей статье, в специальной литературе отражена недостаточно. Анализ переменных параметров тактико-технической деятельности волейболистов на приеме подачи соперника свидетельствует о необходимости разработки рациональных расстановок игроков на приеме подачи соперника в типовых игровых ситуациях и дополнительной коррекцией защитных действий в соответствии с изменяющимися условиями игрового процесса.

### **Использованные источники**

1. Ананьин, А.С. Тенденция развития соревновательной деятельности в мужском волейболе / А.С. Ананьин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 3. – С. 4.

2. Белова, Н.Ю. Влияние скорости полета мяча при подаче на ее реализацию в игре / Н.Ю. Белова, Л.В. Булыкина, А.В. Дворников, В.М. Белов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 21-23.

3. Булыкина, Л.В. Анализ эффективности и результативности скоростной подачи в прыжке в волейболе в зависимости от ее направления / Л.В. Булыкина, А. В. Дворников, В.А. Григорьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 30-31.

4. Губа В.П. Структура и компоненты соревновательной деятельности волейболистов студенческих команд / П. Губа, П.В. Пустошило // Университетский вестник. – 2015. №2(16). – С. 79-83.

5. Дворников, А.В. Тактическая реализация скоростной подачи в прыжке в мужском волейболе / А.В. Дворников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 6. – С. 72.

6. Кудинова, Ю.В. Тактика защиты в волейболе: поиск оптимальной стратегии / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2018. – №1 (17). – С. 22-25.

7. Николаева, И.В. Анализ эффективности показателей приема подачи соперника волейболистами высокой квалификации / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, П.П. Николаев // Теория и практика физической культуры – 2020. - №2. – С. 26.

8. Николаева, И.В. Прием подачи соперника – краеугольный камень тактико-технических действий игроков в соревновании волейбольных команд / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова [и др.]. – 2019. – С. 344-346.

9. Паняшин, А.А. Волейбол: проблема совершенствования тактики защиты и пути ее решения / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. - №1(2). - С. 40-41.

10. Паняшин, А.А. Временной дефицит – характерная черта защитных действий в современном волейбол / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. – 2015. - № 1. – С. 85-87.

11. Хрусталева, Г.А. Концепция управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных команд в спортивных играх / Г.А. Хрусталева, В.П. Губа // *Теория и практика физической культуры*. – 2015. – № 6, – С. 101-104.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ**

*Кичкин Н.А.,  
аспирант*

*Солодников А.В.,*

*к.п.н., доцент, СмолГУ, г. Смоленск*

**Аннотация.** К настоящему времени проведено достаточно большое количество исследований, касающихся футбольного судейства, однако в большей степени все они касаются профессиональной деятельности. Подготовке начинающего специалиста уделено малое количество работ. В статье дается краткое определение уровня двигательной активности начинающих футбольных арбитров, обслуживающих детские спортивные соревнования.

**Ключевые слова:** футбол, футбольный арбитр, главный судья, физические качества, двигательная активность.

## **DETERMINING THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF BEGINNING FOOTBALL ARBITERS**

*Kichkin N.A., postgraduate student*

*Solodnikov A.V., Ph.D., Associate Professor  
SmolSU, Smolensk*

**Annotation.** To date, a fairly large number of studies have been carried out concerning football refereeing, but to a greater extent they all relate to professional activities. A small amount of work has been devoted to the preparation of a beginner specialist. The article gives a brief definition of the level of motor activity of novice football referees serving children's sports competitions.

**Keywords:** football, football referee, chief referee, physical qualities, physical activity.

Во всем мире огромной популярностью, из-за своей зрелищности, пользуются соревнования по спортивным играм. Особой популярностью пользуется футбол, как самый распространенный и массовый вид спорта. Современный футбол - это очень динамичная игра, за последние десятилетия темп и количество технико-тактических действий существенно возрос. Это накладывает свои требования не только к физической подготовке игроков, но и футбольных арбитров.

Хоть в последнее время во всем мире вводятся системы контроля и повторов, помогающие арбитру принять правильное решение, без должной физической подготовленности, судья просто не успеет быть в нужном месте для трактовки эпизода происходящего в игре, что повлечёт за собой судейские ошибки и снизит качество матча. Это касается арбитров, обслуживающих как профессиональные матчи, так детские лиги. Ведь основы правильного судейства соревнований и приобретение практического опыта закладываются именно с обслуживания детских игр. К настоящему времени проведено достаточно большое количество исследований, касающихся футбольного судейства, однако в большей степени все они относятся к профессиональной деятельности. Подготовка начинающего специалиста уделено малое количество работ.

Прежде чем предложить систему подготовки начинающего футбольного арбитра, необходимо проанализировать некоторые показатели соревновательной деятельности.

Таким образом, целью нашего исследования явилось определение уровня двигательной активности начинающих футбольных арбитров, обслуживающих детские спортивные соревнования.

В исследовании участвовало 9 футбольных арбитров (3 судейские бригады) г. Москвы, по состоянию на 2021 год работающих на матчах детей 2007, 2006, 2005 и 2004 г.р. Для сравнения были взяты два показателя - расстояние, пройденное за весь матч и средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) по итогу матча.

Анализируя показатели пройденного расстояния, стоит отметить, что с возрастной группы, увеличивается и расстояние, пробегаемое главным арбитром и его помощником по итогу матча. (рис. 1) Так, расстояние, пробегаемое судьей на линии в группе 2007 г.р. составило  $4652 \pm 84$  м, а главного арбитра -  $5997,3 \pm 72$  м.

В группах 2005 и 2004 г.р. показатели пройденного расстояние находятся примерно на одном уровне. Так у судьи на линии расстояние соответствует  $5896 \pm 134$  м и  $5596 \pm 92$  м, а главного арбитра -  $7390,7 \pm 96$  м и  $7333,4 \pm 101$  м. Что касается возрастной группы детей 2006 г.р., то здесь результаты получились неоднозначные.

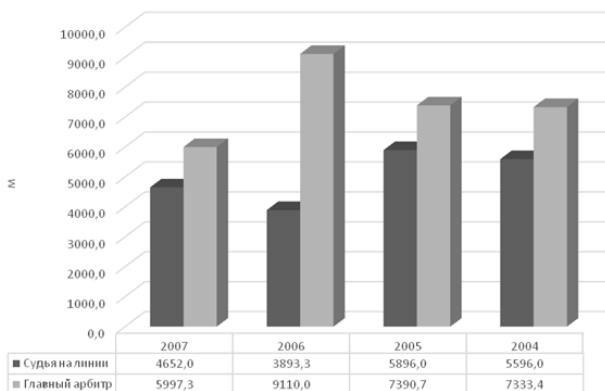


Рисунок 1. Расстояние, пройденное главным арбитром и судьей на линии в матчах детей разных возрастов

Судьи на линии пробежали меньшее расстояние по итогам матчей из всех анализируемых возрастных групп, показатель составил  $3893,3 \pm 89$  м. В то же время у главного арбитра показатель пройденного расстояния составил  $9110 \pm 147$  м, что является максимальным результатом по итогам матчей всех возрастных групп.

Анализируя показатели ЧСС (рис. 2), мы видим аналогичную ситуацию, с повышением возрастной группы, увеличиваются и исследуемые показатели, что свидетельствует о росте интенсивности игры.

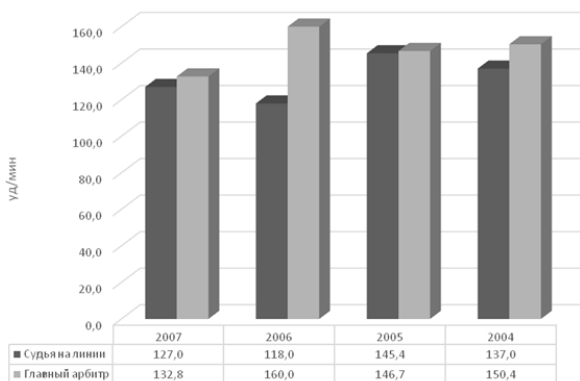


Рисунок 2. Показатели ЧСС главного арбитра и судьи на линии в матчах детей разных возрастов



Так по итогам матчей возрастной группы 2007 г.р. судья на линии и главный арбитр имели среднюю ЧСС  $127 \pm 7,1$  уд/мин и  $132,8 \pm 6,3$  уд/мин, соответственно. Показатели ЧСС в матчах детей 2005 и 2004 г.р. составили  $145,4 \pm 6,5$  уд/мин и  $146,7 \pm 5,9$  уд/мин у помощника арбитра и  $146,7 \pm 6,7$  уд/мин и  $150,4 \pm 8,9$  уд/мин, соответственно.

В группе 2006 г.р. показатели судьи на линии достигли минимума, а главного арбитра максимума по итогам исследования, как и показатели пройденного расстояния. Что может свидетельствовать об особенностях матчей данной возрастной группы. Как видим из графиков интенсивность двигательной деятельности у главного арбитра намного выше, чем у его помощников. У судьи на линии показатели ЧСС составили  $118 \pm 8,1$  уд/мин, а у главного арбитра  $160 \pm 12,5$  уд/мин.

Таким образом анализ показателей двигательной активности показал, что с повышением возрастной группы увеличивается интенсивность игры, что приводит к увеличению показателей физической активности футбольных судей. Однако свои коррективы вносит особенность матчей каждого отдельного возраста, как видим нагрузка во время игры у арбитров и их помощников может существенно отличаться.

#### **Использованные источники**

1. Будогосский, А.Д. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей диагональной системы судейства / А. Д. Будогосский, Е. А. Турбин // Теория и практика футбола. – М., 2004. – №3. – С. 20-24.

2. Губа, В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-907225-47-3.

3. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр / В. П. Губа. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2020. – 720 с. – ISBN 978-5-907225-41-1. – DOI 10.53725/9785907225411.

4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5. Турбин, Е.А. Выбор позиции и направления перемещения арбитрами в ходе игры / Турбин Е.А. // Теория и практика футбола. № 2. - 2004. - С. 1419.

6. Фомин, С. Г. Подготовка молодых арбитров по баскетболу в условиях специализированного учебного центра: дис. ... канд. пед. наук / С. Г. Фомин. – М., 1999. – 103 с.

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА

*Комаров А.В.,  
старший преподаватель  
Горбунов А.Г.,  
к.п.н., доцент, ВАВПВО ВСРФ, г. Смоленск*

**Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются вопросы роль и влияние физической культуры в становлении будущего офицера. Виды спортивной деятельности, необходимые для формирования морально-волевых и специальных качеств в его дальнейшей служебной деятельности.

**Ключевые слова:** личностный, психологический, спортивная деятельность, формирование, физическая, воспитание.

## THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF A FUTURE OFFICER

*Komarov A.V.,  
senior lecturer  
Gorbulnov A.G.,  
Ph.D., associate professor, VAVPVO, Smolensk*

**Annotation.** This article examines the role and influence of physical culture in the formation of a future officer. The types of sports activities necessary for the formation of moral-volitional and special qualities in his further service activities.

**Keywords:** personal, psychological, sports activity, formation, physical, education.

В специальной военной и спортивной литературе утверждается, что виды спортивной деятельности могут служить своеобразным средством воздействия на формирование личности и психологический портрет человека. В воспитательной работе с курсантами необходимо повсеместно использовать средства формирования у них ряда профессионально важных личностных качеств. Большие возможности для этого имеются на занятиях по физической культуре и при тренировке в спортивных секциях.

Например, физические данные будущего офицера, ядром которых являются природные силы, в немалой степени определяют успех в учебе и воинской службе, влияют на настроение, работоспособность, развитие индивидуальных свойств личности.

К будущему офицеру предъявляются высокие требования к знаниям, умениям, политическим убеждениям и патриотизму. Офицер должен знать основные положения военной доктрины, военной науки, методологические проблемы военной теории и практики, уставы Вооруженных Сил, тактику ведения боевых действий, организацию и принципы боевых действий вероятных противников, приемы и средства ведения психологической войны. Глубокие и всесторонние военные знания повышают чувство уверенности в работе будущего офицера, помогают активно включаться в решение всех задач, выполняемых в мирное и военное время.

Любая деятельность, направленная на овладение военной профессией, немыслима без участия сознания. Поскольку деятельность и сознание находятся в единстве, то они позволяют понять предъявляемые к личности обучаемого требования, в соответствии с этими требованиями и внутренними побуждениями формировать личностные и психологические качества, предвидеть их результаты. С другой стороны, развитие сознания невозможно вне практической деятельности курсантов – будущих военных начальников.

Для успешной боевой деятельности курсантам нужна высокая общая военная подготовка, которая складывается не только из знаний военной техники, оружия, правил их сбережения, способов адекватного применения их в бою, но и принятия адекватных решений.

Систематизация фактов, относящихся к особенностям проявлений человека в определенной деятельности, и психологический анализ этой деятельности показали возможности подхода к изучению самых сложных, личностных, внутренних условий ее выполнения. Выявлению личностно—психологического портрета будущего офицера способствовал анализ специальной литературы, который позволил выделить эти личностные качества у великих полководцев и военных начальников.

Проводя учебно-воспитательную работу, следует учитывать, что изменение личности курсанта является прямым и непосредственным следствием влияния внешних условий. Изменение основывается на их прошлом опыте, психологических свойствах, темпераменте, характере, способностях, которые в своей совокупности составляют внутренние условия, определяющие эффект внешних воздействий.

К сожалению, требования государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и содержание учебников в большей мере указывают на то, каким должен быть выпускник, и в меньшей мере – какими средствами они достигаются.

Формирование личности у курсанта проходит в ходе его учебы, несения внутренней и караульной служб, обслуживания техники, т.е. в процессе спортивной и воинской деятельности.

Цель исследования: описать личностно-психологический портрет будущего офицера и выявить виды спортивной деятельности, способствующие его формированию на занятиях по физической культуре в условия вуза. Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы, логический анализ, обобщение передового военного и спортивного опыта.

Результаты теоретического исследования: Выделены две группы составляющих характеристик личностно-психологического портрета будущего офицера: положительные и отрицательные. В левой части таблицы представлена модель психологического портрета военного начальника, а в правой—виды спортивной деятельности, способствующие формированию личностно-психологических характеристик.

Таблица 1 – Модель психологического портрета военного начальника и виды спортивной деятельности, способствующие ее формированию

Положительные личностно-психологические характеристики портрета военного начальника	Виды деятельности
Чувство любви к Родине, готовность к самопожертвованию во имя отечества, готовность бороться до победного конца, умение хранить военную тайну, ненависть к врагам	Занятия физической культуры
Военный талант, профессиональная военная подготовка и высокообразованность, разносторонняя культура мысли. Интеллектуальная подготовленность, соединенная с любознательностью, с интересом к разнообразным областям жизни, к высокообразованным по широте знаниями и культуре ума - материала, подлежащего анализу. Непрерывное образование: чтение военных мемуаров, истории, статистики, тезисов и рукописей, знание электронных ресурсов и др.	Изучение теории физической культуры, всех видов спорта
Высокая физическая и умственная работоспособность, неутомляемость, быстрое восстановление после умственной и физической нагрузки и др.	Занятия физической культурой и спортом
Теоретическое мышление, направленное на нахождение общих закономерностей, принципов организации военных действий, тактических и стратегических закономерностей и т.п. Интуитивный выбор из бесчисленного множества предметов и обстоятельств важнейшего и рассудочного решения	Занятия спортом, спортивными играми и единоборствами
Практическое конкретное мышление как необходимое условие успеха, направленное на разрешение общих и частных задач, включающих организаторскую работу, разработку и осуществление планов боевых действий и т.п.	Занятия физической культурой и спортом, гимнастикой, гиревым спортом
Сильная воля, крепкий характер, решительность, мужество, твердость духа, храбрость, отвага, смелость, внутренняя энергия, умение брать на себя ответственность в сложной меняющейся боевой обстановке, упорство в достижении победы и т.п.	Преодоление полосы препятствий, единоборства, лыжи
Новизна и оригинальность умения разгадать положение противника, понять, как нужно перегруппировать силы, иметь решимость немедленно наносить удары, со строгой	Спортивные игры и единоборства

оценкой того, в какой последовательности их наносить, правильность комбинаций и продуманность отношения средств к их следствиям, расположению возникающих препятствий	
В условиях усиленного напряжения внимания к одному главному делу умение выполнять с большой точностью и заботой о разных мелочах (иногда одна малозаметная деталь может иметь решающее значение). Умение видеть целое и все детали. Одновременно видеть и деревья, и лес, и чуть ли не каждый сук на каждом дереве.	Спортивные игры и единоборства
Уметь производить разведку, добывать исчерпывающие и совершенно достоверные сведения о боевой обстановке, определять численность, расположение и предполагаемое направление движения неприятеля.	Все виды спорта, спортивные игры и единоборства
Способность к оправданному риску: смелость мысли, мужество, решительность, риск и дерзание в боевой обстановке, хладнокровие и упорство в бою, равновесие между смелостью и осторожностью.	Спортивные игры и единоборства
Забота о рассылке приказаний и знание карты, наглядность, охват мысленным взглядом всех пространственных соотношений, способность видеть на некоторой воображаемой карте, схеме, плане все возможные комбинации действия в их отношении ко всем существенным особенностям местности, чувство местности как способности быстро и верно составить геометрическое представление и хорошо ориентироваться. Уметь видеть всякую местность в форме плана или карты, обладать способностью детально понимать подробности местности.	Спортивные игры и единоборства, спортивное ориентирование
Быстрота, стремительность, подвижность, мгновенность понимания и принятия решения в акте интуиции, необыкновенная живость, натиск, скорость, иногда стремительность, быстрота взгляда охвата всех трудностей дела с включением всех ресурсов для преодоления этих трудностей, быстрота мысли и выбор решения, нужного момента для атаки. Способность быстро разобраться во всей сложности окружающих изделий, понимание, предугадывание и проникновение в замыслы противника.	Командные виды, спортивные игры и единоборства
<b>Отрицательные личностно-психологические характеристики портрета будущего офицера</b>	<b>Виды деятельности</b>
Предательство интересов отечества, косность, слабости и скованность ума и мысли, отсутствие собственной идеи, шаблонность мысли и действия, малая подвижность ума.	Занятия физической культурой и спортом, все виды спорта способствуют устранению личностно-психологических недостатков военного человека.
Прямойнейшее выполнение планов, не считающееся с намерениями и желаниями неприятеля, грубый и несовершенный способ «навязывания своей воли».	
Опасная боевая обстановка, связанная с вызвавшей отрицательную и мучительную эмоцию страха, перед лицом прямой опасности неумение обладать «мужеством разума». Бессонница перед боевыми действиями, непроизвольная озабоченность мыслями. повышенная тревога, неумение психологически настраивать себя на бой, когда атмосфера опасности вызывает угнетение умственной деятельности	

Недостаточная осторожность, переоценка своих сил и возможностей, недооценка противника, несовмещение смелости мысли с глубокой осторожностью и осмотрительностью.	
Слабость характера, нерешительность, неспособность к самостоятельным действиям.	
Торопливость как отсутствие терпения и выдержки, своеобразная «лень мысли», толкающая к тому, чтобы прекратить тяжелую и кропотливую работу анализа, как только намечается возможности прийти к какому-нибудь выводу	

Очевидно, что обозначенный портрет – это перечень качеств, характерный для военных начальников, выявленный на основе анализа действий ведущих военных полководцев, поэтому вряд ли возможно сочетание таких качеств в одной личности. У одного военного человека могут быть более развиты способности к аналитической деятельности, у другого – в большей мере к практической.

Одним из видов деятельности, способствующей формированию личностных и психологических качеств военного человека в мирное и военное время, являются занятия по физической культуре, где происходит активизация воспитывающего обучения путем косвенного и прямого воспитательного воздействия на личностные качества курсантов, как будущих военных начальников. Теоретическое исследование позволило выявить личностно-психологический портрет будущего офицера, который является основанием для поиска средств его формирования на занятиях по физической культуре в условиях высшего военного учебного заведения.

### **Использованные источники**

1. Веремчук, В. И. Социальные характеристики и особенности процесса социализации личности офицера в условиях модернизации Вооружённых Сил Российской Федерации / В. И. Веремчук, М. В. Барановский // Военный академический журнал. – 2015. – № 3(7). – С. 104-110.

2. Губа, В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. Москва: Спорт, 2021. 324 с. ISBN 978-5-907225-47-3.

3. Попова Н. В. Состояние межличностных отношений в воинских коллективах Вооружённых Сил РФ // Военно-социологические исследования: сборник статей. М.: ВУ, 2011. № 1 (33). С. 44-63.

4. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / А.Ю. Чихачев [и др.]. - СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2016. - 368 с.

5. Ярославский, Д. И. Личностно-психологический портрет будущего офицера и виды спортивной деятельности, способствующие его формированию на занятиях по физической культуре / Д. И. Ярославский, Д. А. Пакетин // Военный научно-практический вестник. 2016. № 1(4). С. 165-168.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РЕГУЛЯТОР КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ**

*Курочкина Н.Е.,*

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания, СГЭУ, Самара*

*Курбатова Т.К.,*

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания, ПГУТИ, Самара*

*Демчук Е.Е.,*

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания, ПГУТИ, Самара*

**Аннотация.** Развитие физической культуры и спорта является одной из важнейших задач, которую решает государство в процессе своей регулирующей и финансирующей деятельности. Этому способствует повышение спортивного авторитета государства на мировой арене, участие широких масс населения в физкультурно-оздоровительной деятельности, увеличение продолжительности жизни и психофизического здоровья человека. Однако, данная задача также напрямую связана с зависимостью качества жизни населения от физической активности и здоровья человека. На рубеже XX-XXI веков проблема физического и морального здоровья населения обострилась во многих странах. Это было связано с возрастанием различных неблагоприятных факторов экономического, экологического и социального характера. В данной статье рассматривается развитие физической культуры и спорта как метод измерения и улучшения качества жизни населения, решения проблемы продолжительности жизни человека. Анализируя и сравнивая опыт разных стран, найдем прямую и косвенную зависимость физического здоровья населения и качества их жизни. За основу исследования взяты официальные документы Российской Федерации и новостные источники, которые позволяют проследить финансирование сектора физической культуры, его результаты слова: и влияние на жизнь населения определенных стран.

**Ключевые слова:** качество жизни, подходы измерения качества жизни, физическая активность, финансирование.

## **PHYSICAL CULTURE: A REGULATOR OF THE QUALITY OF LIFE OF THE POPULATION**

*Kurochkina N.E.,*

*Senior lecturer, Department of Physical Education, SGEU, Samara*

*Kurbatova T.K.,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education, PGUTI, Samara*

*Demchuk E.E.,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education, PGUTI, Samara*

**Annotation.** The development of physical culture and sports is one of the most important tasks that the state solves in the course of its regulatory and financing activities. This is facilitated by the increase in the sports authority of the state on the world stage, the participation of the broad masses of the population in sports and recreational activities, an increase in life expectancy and psychophysical health of a person. However, this task is also directly related to the dependence of the quality of life of the population on physical activity and human health. At the turn of the XX-XXI centuries, the problem of physical and moral health of the population has worsened in many countries. This was due to an increase in various unfavorable factors of an economic, environmental and social nature. This article discusses the development of physical culture and sports as a method of measuring and improving the quality of life of the population, solving the problem of human life expectancy. Analyzing and comparing the experience of different countries, we will find a direct and indirect dependence of the physical health of the population and their quality of life. The study is based on official documents of the Russian Federation and news sources that will allow you to trace the financing of the physical culture sector, its results words: and the impact on the lives of the population of certain countries.

**Keywords:** quality of life, approaches to measuring quality of life, physical activity, financing.

В современном пост информационном обществе, где функционируют цифровые технологии, инновационные открытия в области медицины, информатики, экономики, физики, химии и ряде других наук, до сих пор существует проблема повышения качества жизни населения. С середины XX века обостряются экологические проблемы, связанные с использованием ядерного и химического оружия с последующим социальным и экономическим напряжением. Уменьшение продолжительности жизни, социальные и экономические кризисы привели специалистов к необходимости рассмотрения проблемы качества жизни населения. Данную категорию следует рассматривать в контексте с рядом научных дисциплин (экономика, геронтология, медицина и т.п.).

Категориальная принадлежность понятия качество жизни не является четко определенной. Общепринятое определение данной категории гласит, что качество жизни – это степень удовлетворения материальных, физических, духовных, социальных и иных потребностей индивидов.

Удовлетворение материальных потребностей людей непосредственно связано с экономикой страны и каждого человека в отдельности. В экономической теории о качестве жизни и о близких к ней понятиях благосостояние, уровень жизни начали говорить в 60-ых годах XX века на рубеже индустриального и пост индустриального общества.



В работе Дж. Гэлберта «Общество изобилия» (1958) качество жизни ассоциируется с всевозможными общественными благами, которые получают индивиды в процессе их личностного роста и повышения умственных способностей.

Физические потребности человека непосредственно связаны с его здоровьем. С точки зрения медицины, качество жизни населения определяется как интегральная характеристика физического, социального, психологического, эмоционального самочувствия индивида в его субъективном восприятии. Это означает, что качество жизни человека – это субъективное для каждого понятие, которое зависит от индивидуального восприятия индивидом своих нужд и потребностей. Стоит отметить, что от физического здоровья населения зависит продолжительность его жизни. Это свидетельствует о прямой взаимосвязи физической культуры и качества жизни населения [2].

Повышение физического здоровья населения является одним из основных направлений деятельности государства по повышению качества жизни и работоспособности населения. Данные показатели непосредственно связаны с повышением эффективности труда рабочего, с увеличением продолжительности жизни населения страны, с поддержанием физического, психического и интеллектуального здоровья индивида [1].

Ключевыми вопросами развития физической культуры и спорта на современном этапе развития общества являются: реализация стратегических и программных документов в области физической культуры и спорта в соответствии с проектом «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Одним из способов поддержания физического здоровья населения является развитие института физической культуры, посредством финансирования со стороны государства. В данном исследовании необходимо определить основные виды и способы государственного финансирования физической культуры и спорта в России и в зарубежных странах. Изучение специальных литературных источников, размеров и способов финансирования сектора физической культуры в РФ и США позволило провести их сравнительный анализ. Вышеизложенное позволило определить положительные и отрицательные стороны в вопросах развития физической культуры и спорта в данных странах.

Проведенное исследование позволило выявить компоненты схожести и различия в подходах к развитию физической культуры и спорта в разных странах и взаимосвязи физической культуры и спорта с качеством жизни населения. В данной работе используется системный подход к исследованию материала. Анализ и исследовательские вопросы для этого исследования были сформулированы на основе стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Имеется несколько исследовательских вопросов, которые включает в себя данное исследование: 1) Каковы основные причины государственного вложения в область физической культуры? 2) Из каких источников идёт финансирование физической культуры? 3) В какие основные области физической культуры происходит финансирование в Российской Федерации? 4) В какие основные области физической культуры финансируют иностранные государства?

Целью исследования – изучить вопросы государственного финансирования и развития физической культуры в Российской Федерации и в государствах с развитой экономикой (на примере США) на основе стратегий и государственных планов развития физической культуры и выявить влияние вовлеченности населения в оздоровительно-физкультурную деятельность на качество жизни населения.

В данной работе, показана прямая зависимость категории качества жизни населения РФ и США на физическое здоровье индивида. Для достижения цели исследования были: а) изучены основные государственные источники финансирования физической культуры в разных странах; б) определены основные области физической культуры и спорта, которые государство стремиться развивать; в) установлены элементы взаимосвязи стратегий развития физической культуры и качества жизни населения.

Основным методом исследования был избран метод теоретического анализа и обобщения данных, представленных в специальной научной литературе по проблеме исследования. На основе полученных в процессе использования данного метода материалов базируются другие методы исследования. Использование сравнительного метода позволило провести сравнительный анализ финансирования спорта и сферы физической культуры разных стран. Обобщение и систематизация данных, а также их последовательное сравнение было выбрано в качестве методов исследования по ряду причин: во-первых, никакое исследование не может обойтись без изучения, обработки и систематизации информации об изучаемом объекте; во-вторых, метод сравнения поможет нам построить сравнительный анализ результатов обобщения и сделать выводы о сходствах и различиях финансирования данной отрасли культуры в экономически развитых государствах.

Данные настоящего исследования получены на основе изучения следующих источников информации: документы стратегического планирования РФ – «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в период до 2020 года и в период до 2030 года» [6]; Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»[4]; «Международный опыт финансирования физической культуры и спорта» – анализ международного опыта финансирования физической культуры и спорта, составленный Министерством экономического развития России при участии заграничного аппарата министерства [3].

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы: 1) задачей государственной политики, имеющей первостепенное значение в сфере социальной и экономической жизни, является создание и обеспечение высокого уровня благосостояния населения, улучшение качества жизни людей; 2) государственная поддержка физической культуры и спорта (в широком смысле) - это система финансово-экономического, организационно-правового и социального обеспечения эффективного функционирования и развития сферы физической культуры и спорта; 3) в мировой системе финансирования спорта существуют две основные модели - американская и европейская, к которой также тяготеют многие азиатские и латиноамериканские страны; 4) установлено, что для Российской Федерации характерна европейская модель финансирования спорта [5].

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в России осуществляется в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в российской федерации до 2030 года [4,6]. Кроме того, источниками финансирования являются: федеральный бюджет РФ, бюджеты субъектов РФ (региональные бюджеты), бюджеты муниципальных образований РФ (муниципальные бюджеты) и другие не запрещенные законодательством Российской Федерации источники. К ним можно отнести спонсорскую деятельность, систему грантов, доходы физкультурно-спортивных организаций от предпринимательской деятельности, поступлений из разнообразных внебюджетных фондов содействия развитию физической культуры и спорта, спортивные лотереи (4); 5) в США господствует американская модель финансирования спорта [5]. Это означает, что в США нет министерства спорта, как в России, а основная поддержка спорта осуществляется посредством привлечения местных общин, меценатов, школ и университетов. То есть, в США школьный, студенческий, массовый спорт целиком является прерогативой местной власти. Делами Олимпийского спорта в США ведает Национальный олимпийский комитет США (USOC), который является общественной организацией, не имеющей государственного финансирования.

Сравнительный анализ финансирования спорта в России и США и его влияние на качество жизни населения свидетельствует о том, что основными критериями для сравнения финансирования физической культуры и спорта в России и США следует считать следующие: 1) основные источники финансирования; 2) наличие внебюджетного финансирования спорта; 3) массовость и доступность спорта; 4) спортивное образование.

Системы физической культуры и спорта в России и в США имеют значительные различия: 1) в Российской федерации основным источником финансирования является государственный бюджет страны, а в Соединенных Штатах – местные бюджеты и внебюджетные источники финансирования; 2) в США школьному и университетскому спорту уделяется большее внимание, чем России – существуют соответствующие

спортивные лиги, школы заинтересованы в спортивной карьере своих учеников; 3) в России сфера физической культуры и спорта не является настолько коммерческой сферой, как в США, где спортивные организации и события являются хорошими способами получения прибыли.

Однако, помимо вышеуказанных отличий, также имеются сходства в системах финансирования в данных странах финансирования между ними: 1) ориентированность на развитие массового спорта; 2) реализация мер по повышению доступности занятия физической культурой среди населения; 3) развитие спортивной сферы как способа повышения качества жизни населения.

Физическая культура и спорт оказывают непосредственное влияние на качество жизни населения страны. Рассматривать данное влияние можно с нескольких сторон: физическое здоровье, социальная и экономическая стороны. Непосредственное влияние физической активности сказывается положительно на здоровье человека: а) увеличение продолжительности жизни населения; б) укрепление иммунитета человека; в) борьба с лишним весом и ожирением; г) повышение жизнестойкости к неблагоприятным условиям жизнедеятельности др.

Физическое здоровье индивида имеет прямую связь с социальными и экономическими аспектами его жизни: а) хорошая физическая форма как мужчин, так и женщин, делает индивида потенциально красивее в глазах социума; б) наличие высоких спортивных достижений могут привести к повышению авторитета личности и ее влияния на других личностей. в) спортивные мероприятия, такие как Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы, собирают большую аудиторию людей, которая сопереживает своей стране, «болеет» за ее спортивные достижения, а иногда даже является элементами международной политики.

Также не стоит забывать о прямой зависимости экономического благосостояния населения от развития физической культуры и спорта в стране: а) физическое и моральное здоровье индивида является фактором его работоспособности, которая напрямую связана с благосостоянием этого человека; б) занятия физической культурой и спортом являются лучшим отдыхом после умственной активности, которая также связана с работоспособностью индивида; г) во многих государствах спорт является коммерческой деятельностью, которая может приносить большую прибыль.

Таким образом, физическое здоровье индивида непосредственно влияет на качество его жизни и благосостояние. Занимаясь спортом и придерживаясь здорового образа жизни, человек повышает работоспособность своего мозга, физическую и умственную выносливость, внимание и концентрацию. Эти факторы повышают трудоспособность индивида и его обучаемость. Это позволяет человеку улучшить качество его работы, а следственно – увеличить свою конкурентоспособность на рынке труда.

В свою очередь, государству выгодно поддерживать и развивать физическую культуру и спорт. Со стороны международной политики и международных отношений, победы спортсменов на международных и олимпийских соревнованиях повышают авторитет страны на международной арене. На микроуровне, массовое вовлечение населения в физическую активность и спорт позволяет улучшить здоровье человека, повысить его трудоспособность, что позволяет обеспечивать стабильность рынка труда в стране.

В заключении отметим влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни. Улучшить здоровье пожилых людей, тем самым продлить их возраст жизни и увеличить показатель средней продолжительности жизни населения, можно за счет вовлечения их в занятия физической культурой. Физическая нагрузка у пожилого человека предотвращает появление хронических заболеваний сердца и сосудов, проблемы с мышцами и варикозом и т.п. [7].

#### **Использованные источники**

1. Andryushchenko, L.B., Filimonova, S.I. Physical education and academic sports in new socio-economic national situation: Modern vision and growth points, 2018 *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury* (2), С. 73-76.

2. Akramov, H. Healthy lifestyle – as an of indicator of human life quality, 2020 *International Journal of Advanced Science and Technology* 29(5), С. 1818-1824.

3. Analysis of international experience in financing physical culture and sports, conducted by the Ministry of economic development of the Russian Federation with the participation of the Ministry's foreign office. [Electronic resource]. - URL: [http://economy.gov.ru/minec/activity/sections/ecosocsphere/mechanism/doc20100802\\_](http://economy.gov.ru/minec/activity/sections/ecosocsphere/mechanism/doc20100802_)

4. Federal law No. 329-FZ of December 4, 2007 "On physical culture and sports in the Russian Federation".

5. Solntsev, I.V., Osokin, N.A., Vlasov, A.E. Financing sports: Foreign practices, 2019 *World Economy and International Relations* 63(1), С. 67-74.

6. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030. [Electronic resource]. URL: [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Стратегия\\_развития\\_физической\\_культуры\\_и\\_спорта\\_в\\_РФ\\_до\\_2030\\_г.pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Стратегия_развития_физической_культуры_и_спорта_в_РФ_до_2030_г.pdf)

7. Wu, H.-K., Yu, N.-C., Tsai, C.-H. The development of a sport management and feedback system for the healthcare of the elderly, 2017 IEEE International Conference on Consumer Electronics - Taiwan, ICCE-TW 2017 7991165, С. 401-402.

# РЕАБИЛИТАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*Левченко А.В.,*

*к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта  
СГСПУ, Самара*

*Пендюхов М.А.,*

*учитель физической культуры  
МБОУ школа № 37, Самара*

*Межман И.Ф.,*

*к.б.н., доцент, кафедры физического воспитания  
ПГУТИ, Самара*

**Аннотация.** Статья посвящена роли физической культуры в период пандемии. Рассмотрены функции физической культуры. Отмечены заболевания при малоподвижном образе жизни. Приведены рекомендации ВОЗ для поддержания здоровья в период режима самоизоляции. Проведен анализ преимуществ и недостатков выполнения физических упражнений в домашних условиях.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, коронавирусная инфекция, самоизоляция, упражнения, заболевания.

## PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF THE POPULATION'S REHABILITATION IN PANDEMIC CONDITIONS

*Levchenko A.V.,*

*the candidate of pedagogical sciences, Associate Professor,  
Dean of the Faculty of Physical Education and Sports  
SGSPU, Samara*

*Pendyukhov M.A.,*

*physical education teacher  
MBEI school № 37, Samara*

*Mezhman I.F.,*

*the candidate of biological sciences, Associate Professor,  
Department of Physical Education  
PGUTI, Samara*

**Annotation.** The article is devoted to the role of physical culture during the pandemic. The functions of physical culture are considered. Diseases with a sedentary lifestyle are noted. The WHO recommendations for maintaining health during the period of self-isolation are given. The analysis of advantages and disadvantages of performing physical exercises at home is carried out.

**Keywords:** physical culture, health, coronavirus infection, self-isolation, exercises, diseases.

Пандемия коронавирусной инфекции Covid-19 охватила весь мир. Она затронула важнейшие сферы общественной жизни - политическую, экономическую, социальную и культурную. Можно сказать, что жизнь на Земле в какой-то степени была заторможена, человеческая деятельность в один миг приостановлена. И что более ужасно, так это то, что большой опасности было подвергнуто здоровье людей.

Цель статьи – выявление средств физической культуры как средства реабилитации населения в условиях пандемии. Задачи исследования: 1) определить функции физической культуры в условиях пандемии; 2) разработать рекомендации по поддержанию тонуса и работоспособности организма в условиях пандемии. Основным методом исследования избран метод теоретического анализа и обобщения данных, представленных в специальной литературе [2].

На время наиболее интенсивного увеличения числа заболевших коронавирусной инфекцией государство было вынуждено предпринять ужесточающие меры. Так, Указом Президента РФ от 2.04.2020 г. были введены нерабочие дни для большинства работников организаций, многие предприятия были временно закрыты. Образовательные, культурно - досуговые учреждения тоже были закрыты для посещения во избежание социальных контактов. Привычный образ жизни людей был кардинально изменен. Режим самоизоляции ограничил возможности людей, в том числе возможность полноценного занятия спортом и физической культурой, которое было наилучшим образом доступно в спортивных секциях, фитнес-центрах и т.п. Потому очень важным вопросом, стоящим перед многими, был о том, как же сохранить спортивную форму, находясь дома, а главное-как поддержать своё здоровье? Ведь, казалось бы, занятия физической культурой стоят под угрозой. Снижение физического тонуса населения негативно отразилось на проявлении умственной деятельности школьников и студентов [7].

Физическая культура есть часть общей культуры, нацеленная на улучшение здоровья и развитие физических навыков, способностей для дальнейшего использования в общественной жизни.

Осознанная двигательная активность играет важную роль в жизни людей всех возрастов, что отражает ряд её функций: [4]

– реабилитационно-восстановительная- направленность на восстановление утраченных функциональных возможностей человеческого организма;

– образовательная - освоение, приобретение необходимых знаний в целях правильного восприятия процессов функционирования физической культуры общества, отдельной личности, дальнейшее использование полученных знаний в деятельности;

– рекреационная - физическая культура как метод организации отдыха, досуга;

– прикладная - использование профессионально-прикладной физической культуры в целях подготовки к трудовой деятельности, повышение работоспособности;

– спортивная - физическая культура как средство достижения максимального результата в спортивной деятельности [3].

Находясь на самоизоляции, люди оберегают себя от актуальной вирусной инфекции. Однако учеными также доказано, что наблюдаемый в данный период сидячий образ жизни, отказ от физической культуры может способствовать всплеску смертности. В большинстве своём речь идёт о сахарном диабете 2-го типа. В данной ситуации мы наблюдаем замкнутый круг. Сахарный диабет 2-го типа связан с высоким риском тяжелого протекания коронавирусной инфекции COVID-19. Однако существует и обратная связь. Ведь именно малоподвижный, сидячий образ жизни способствует возникновению риска заболеваний сердца, ожирение, остеохондроз, диабета и других болезней. Происходит нарушение обмена веществ, накопление жиров в организме, повышается уровень сахара в крови [1].

Высокому риску тяжелых заболеваний подверглись и те, кто до режима самоизоляции регулярно занимался спортом или физической культурой. Резкое приостановление активной деятельности может способствовать и резкому, ускоренному набору веса. Кроме того, это серьезный удар по сердечно-сосудистой системе.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) изучила вопрос того, как же сохранить здоровье, находясь в режиме самоизоляции. Она предложила несколько простых, но очень эффективных рекомендаций для поддержания тонуса организма в столь непростое время: [3, 5]

1. Короткие и активные перерывы в течение дня. ВОЗ предлагает уделять часть времени на выполнение простых, но активных упражнений, а повседневная деятельность может стать основой таких упражнений

2. Использование онлайн-ресурсов. В качестве главного, а также бесплатного помощника в данном вопросе ВОЗ рассматривает видеосайт YouTube.



Информационные технологии действительно сыграли большую роль в период карантина и режима самоизоляции. Благодаря им тренеры спортивных фитнес-центров записывали и выкладывали в свободный доступ видео по выполнению различных комплексов упражнений. А часть тренеров проводила и онлайн-трансляции, которых с радостью ожидали множество людей, желающих заняться эффективной тренировкой под руководством профессионала.

3. Ходьба. ВОЗ напоминает, что лучше не сидеть длительное время и даёт рекомендацию на осуществление даже коротких перемещений в небольших помещениях.

4. Проведение времени в стоячем положении. Вновь идёт речь о сокращении времени нахождения в положении сидя и лёжа.

5. Расслабление. Дыхательные упражнения и медитация помогут избавиться от стресса.

6. Правильное питание. Потребление достаточного количества воды и правильное питание - важнейшие правила для сохранения здоровья. В том числе речь идёт об отказе от алкогольных напитков, ограничении потребления соли и сахара, преобладании в рационе большого количества овощей и фруктов [6].

Домашние тренировки имеют ряд недостатков:

- отсутствие надлежащего инвентаря или тренажеров, способствующие наиболее эффективному и результативному выполнению упражнений;

- отсутствие тренера, способный проконтролировать процесс выполнения упражнений, указать на ошибки;

- низкая мотивация, возникающая порой при нежелании заниматься физической культурой на дома, в то время, как оплаченный абонемент в спортзал чаще всего мотивирует человека отправиться на занятие;

- домашняя обстановка (например, маленькая площадь) и отвлекающие факторы (звонки, телесериал, иные домашние заботы), которые усложняют процесс тренировки.

Однако отметим, что занятия физической культурой дома имеют и свои преимущества:

- удобство, получаемое от любимой одежды, в которой мы стесняемся показаться на тренировке в фитнес-центре, от времени, которое мы выбираем себе сами для выполнения упражнений;

- экономия средств (отсутствие необходимости покупать абонемент);

- психологический комфорт, который порой отсутствует при занятии с большим количеством людей [6].

Вывод. Занятия физической культурой в период пандемии играют важную роль. Для режима самоизоляции характерны гиподинамия и гипокинезия. Выбор и выполнение в период пандемии даже самых элементарных комплексов упражнений, воздействующих на различные группы мышц человека способны оказать существенное положительное влияние на здоровье и работоспособность организма.

### **Использованные источники**

1. Губа В.П. Белютин Р.В. Ачкасов Е.Е. / Коронавирус как новая реальность спортивного дискурса / В.П. Губа, Е.Е. Ачкасов // Теория и практика физической культуры / С. 72 – 75.

2. Карева, Ю.Ю. Физическая культура как средство реабилитации населения в условиях пандемии / Ю.Ю. Карева // Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. - Самара, 2021 - С. 225 – 228.

3. Карева, Ю.Ю. Физкультурно-спортивная деятельность как средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей / Ю. Ю. Карева // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика / с 365 – 369.

4. Кудинова, Ю.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность в образовательном процессе студентов вуза / система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. / Ю. В. Кудинова, А.В. Абдриякова Х. Международная научно-практическая конференция. 2021. - С. 189-194.

5. Муллер, А.Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - С.15-18.

6. О рекомендациях как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19. [Электронный ресурс], режим доступа: [https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=14117](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117). (Дата обращения: 4.11.21).

7. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 "О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)". [Электронный ресурс], режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73735022/#4>. – (Дата обращения: 3.11.21).

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ С ЖЕНЩИНАМИ 30-50 ЛЕТ

*Легоньков С.В.,*

*к.п.н., профессор, кафедра Теории и методики спортивных игр*

*Мазурина А.В.,*

*к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики спортивных игр*

*Комарова Т.К.,*

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания СГУС, Смоленск*

**Аннотация.** Среди большинства спортивных игр волейбол занимает одно из ведущих мест женщин зрелого возраста в качестве популярного вида двигательной активности, обеспечивающей повышение физической подготовленности и позитивного эмоционального состояния. Организация физкультурно-оздоровительных занятий волейболом осуществляется в свободное от работы времени и объединяет женщин 30-50 лет по интересам и потребностям. В статье представлены результаты исследований, посвященные оценке эффективности физкультурно-оздоровительных занятий волейболом с женщинами 30-50 лет.

**Ключевые слова:** женщины зрелого возраста, волейбол, физкультурно-оздоровительные занятия, специализированная двигательная активность.

## EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION CLASSES IN VOLLEYBALL WITH WOMEN 30-50 YEARS OLD

*Legonkov S.V.,*

*Ph.D., Professor, Department of Theory and Methods of Sports Games*

*Mazurina A.V.,*

*Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Sports Games*

*Komarova T.K.,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education, SGUS, Smolensk*

**Abstract.** Among most sports games, volleyball occupies one of the leading places of mature women as a popular type of motor activity, providing increased physical fitness and positive emotional state. The organization of sports and recreational classes in volleyball is carried out in the free time and unites women 30-50 years old in their interests and needs. The article presents the results of research on the evaluation of the effectiveness of sports and recreational classes in volleyball with women 30-50 years old.

**Keywords:** mature women, volleyball, fitness classes, specialized motor activity.

Особое значение на современном этапе развития общества приобретает осознание ценности здоровья и здорового образа жизни как приоритетной задачи современного человека. На это направлена работа государства, которая проявляется в разных направлениях, таких как выполнение современных нормативов ВФСК ГТО и разработка различных методик для выполнения норм, продвижение и реализация Федеральных проектов. В настоящее время активно реализуется проект «Спорт – норма жизни», который затрагивает всестороннее вовлечение людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом – от обучения специалистов, до современных тренировочных программ и физкультурно-спортивных мероприятий.

Основная задача массового спорта в России - привлечение максимально возможного количества людей старшего возраста к регулярным оздоровительным занятиям физической культурой. В связи с этим повышенную актуальность приобретает разработка эффективных средств и методов оздоровительно-кондиционной тренировки для людей этой возрастной категории. Характерная черта методики оздоровительной тренировки в зрелом возрасте - необходимость системного воздействия на организм занимающихся, как на функциональное состояние, так и на психическую сферу [2, 8]. Для этого необходим выбор определенных средств физической культуры.

Спортивные игры – одно из востребованных средств рекреационных занятий населения в мире [3, 7]. Подобная специализированная двигательная активность (на основе игровых физических упражнений) является источником стимулирующих влияний на деятельность различных функциональных систем организма, обмен веществ, обуславливает уровень саморегуляции организма, способствует поддержанию нормальной жизнедеятельности [1, 5].

Необходимо не просто знать теорию и методику спортивной тренировки, оздоровительной тренировки и специфику спортивной игры в волейбол, чтобы организовывать процесс занятий с женщинами зрелого возраста. Для успешного взаимодействия и наибольшего оздоровительного эффекта необходимо учитывать все факторы, которые могут повлиять на данный процесс. Несмотря на то, что уже многие специалисты, ученые и практики претворяли в жизнь свои разработки в области применения спортивных игр, как эффективного средства физической культуры для населения [4, 6], проблема построения занятий остается актуальной и требует поиска новых форм, путей и направлений.

Цель исследования – оценить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий волейболом с женщинами 30-50 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка степени влияния физических упражнений на организм занимающихся невозможно без изучения таких показателей, как телосложение, состояние физиологических функций. То физическое состояние, которого достигает человек под влиянием естественных условий жизни, обычно далеко от желаемого. Поэтому к вопросу управления физическим состоянием человека необходимо подходить с научной точки зрения. Этому помогает использование физического воспитания с помощью специальных средств (физических упражнений). Волейбол можно рассматривать как одним из таких видов специфических упражнений, который предъявляет повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, центральной нервной системе, деятельности органов дыхания и кровообращения, оказывает существенное влияние на обмен веществ и привлекает к работе все основные группы мышц. Поэтому для определения эффективности использования волейбола нами была изучена динамика показателей, характеризующих функциональную подготовленность женщин 30-50 лет (таблица 1, рисунок 1).

Результаты, представленные в таблице 1 свидетельствуют о том, что показатели функциональной подготовленности женщин 30-50 лет, занимающихся волейболом, находится в пределах нормы. Так, жизненная емкость легких у всех исследуемых женщин находится в пределах 3000-3500 мл, артериальное давление в группе 30-39 лет – 123/80 мм.рт.ст., в группе 40-50 лет – 130 мм.рт.ст., ЧСС – 66 уд/мин (30-39 лет) и 75 уд/мин (39-50 лет). Следует отметить, что за год педагогического исследования достоверно значимых изменений не произошло ( $p > 0,05$ ).

Оценка функциональной подготовленности женщин 30-50 лет, занимающихся волейболом включала в себя также изучение следующих индексов: жизненный индекс (ИЖ), индекс Руфье (ИР) и уровень функционального состояния (УФС).

Жизненный индекс, характеризующий функциональные возможности дыхательной системы, у волейболисток находился в пределах нормы. За время эксперимента у женщин 30-39 лет этот показатель вырос на 3,7%, а у группы 39-50 лет – на 3,5%, что является достоверно значимым ( $p < 0,05$ ). Следующий показатель – индекс Руфье, характеризующий физическую работоспособность (ИР), в обеих группах находился на среднем уровне:  $5,1 \pm 0,7$  и  $6,2 \pm 0,7$  ус.ед., соответственно группы «30-39 лет» и «40-50 лет». За год педагогического эксперимента в обеих группах не произошло достоверно значимых изменений ( $p > 0,05$ ). Относительный прирост данного показателя составил – 2,0% и 1,6%, соответственно группы «30-39 лет» и «40-50 лет».

Таблица 1 – Динамика функциональной подготовленности женщин 30-50 лет

№	Показатели	30-39 лет n=6		p	40-50 лет n=7		p
		Начало	Конец		Начало	Конец	
1.	Масса тела, кг	74,2±3,1	71,1±2,9	p<0,05	79,1±2,9	75,7±2,7	p<0,05
2.	ЖЕЛ, мл	3516±44,6	3529±44,9	p>0,05	3338±37,9	3346±36,7	p>0,05
3.	ЧСС, уд/мин	67,3±3,1	65,6±2,9	p>0,05	75,0±2,6	73,9±3,1	p>0,05
4.	АД, мм.рт.ст	123,5±2,5	123,3±2,5	p>0,05	132,4±3,1	129,3±3,2	p>0,05
5.	СД, мм.рт.ст	80,7±2,7	80,1±2,8	p>0,05	81,3±3,1	81,1±3,0	p>0,05
6.	ИЖ, мл/кг	50,9±4,7	52,8±4,8	p<0,05	51,7±4,1	53,5±4,3	p<0,05
7.	ИР, ус.ед.	5,0±0,7	4,9±0,8	p>0,05	6,2±0,7	6,1±0,5	p>0,05
8.	УФС, ус.ед.	2,3±0,01	1,9±0,02	p>0,05	2,4±0,02	2,0±0,02	p>0,05

Примечание: ЖЕЛ – жизненная емкость легких, ЧСС – частота сердечных сокращений, ИЖ – жизненный индекс, ИР – индекс Руфье, УФС – уровень функционального состояния.

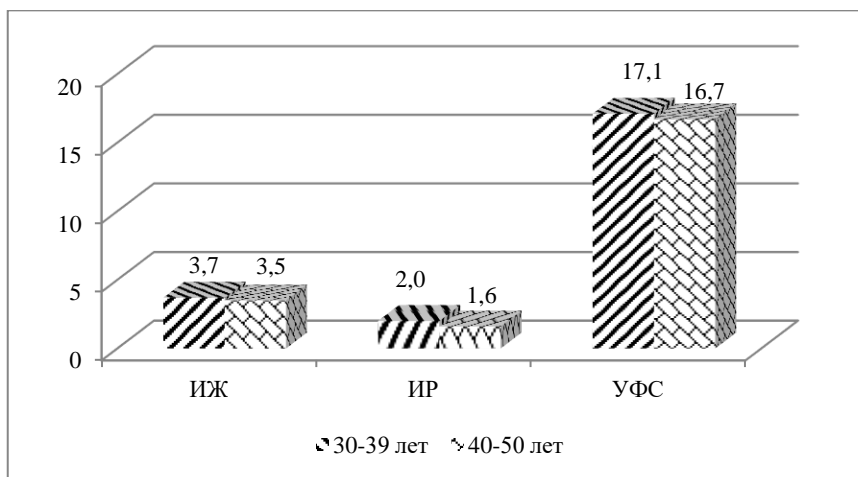


Рисунок 1. Относительный прирост показателей функциональной подготовленности женщин 30-50 лет (%)

Рассматривая уровень функционального состояния, характеризующий адаптационные возможности организма, следует отметить, что в начале исследования данный показатель у женщин 30-50 лет был на уровне функционального напряжения: в 30-39 лет он составил  $2,3\pm 0,01$  ус.ед., в 40-50 лет –  $2,4\pm 0,02$  ус.ед. За время педагогического эксперимента произошли достоверно значимые изменения в положительную сторону, и адаптация женщины обеих групп стала удовлетворительной, не произошло ( $p<0,05$ ).

Анализируя результаты эксперимента, необходимо отметить снижение количества случаев обращения к врачу и уменьшение количества дней временной трудоспособности у занимающихся в группах. Если в предыдущий год, когда женщины не посещали занятия, обращение к врачу составило в каждой группе соответственно у 30-39 лет 21 раз в год, в группе 40-50 лет 27 раз, то на в конце года количество подобных обращений сократилось в первой группе до 14, а во второй – до 16 раз.

Зафиксированные положительные изменения подтверждаются, что является немаловажным, данными опроса занимающихся, в которых ими отмечалось улучшение, как физическое, так и психическое самочувствия в результате посещения занятий рекреационным баскетболом.

Нагрузка при выполнении физических упражнений должна выполнять роль регулятора суммарного воздействия среды, но при условии, что это воздействие не превышает функциональных возможностей организма, т.е. лицам с малой двигательной активностью дополнительной физической нагрузки требуется больше, чем представителям профессий, связанных с физическим трудом.

Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности не должны сводиться только к формированию суммарного тренировочного эффекта, что является характерной чертой спортивных тренировок.

Заключение. Таким образом, подводя итог, можно отметить положительное влияние экспериментальной программы на техническую, общую и специальную физическую подготовку, а также на функциональное состояние организма женщин 30-50 лет. Направленность и содержание рекреационно-оздоровительных занятий, отраженная в программе, доказала свою эффективность и может быть применена в различных секциях по спортивным играм (баскетболом, волейболом) для взрослого населения.

#### **Использованные источники**

1. Агеев, В.У. Физическая активность в третьем возрасте (социально-биологические проблемы) / В.У. Агеев, И.И. Лихницкая, И.В. Поляков // Теория и практика физической культуры. 1992. №6. С. 49-51.

2. Гре, И. А. Оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста: метод. рекомендации / И.А. Гре. Смоленск, 2000. 43 с.

3. Лихачев, О.Е. Спортивные игры как средство занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте / О.Е. Лихачев // Материалы II международного Конгресса «Спорт и здоровье» в Санкт-Петербурге: СПб: издательство «Олимп-СПб», 2005. С.148-149.

4. Новик, Е. Технологические аспекты в тренировке волейболистов / Е. Новик, А.Д. Скрипко // Теория и практика физической культуры. №2. 2014. С.48-51.

5. Родин, А.В. Факторная структура индивидуальной тактической подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования / А.В. Родин, М.В. Погорелый // Теория и практика физической культуры. №2. 2014. С.15-19.

6. Товстоног, И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ...кандидата педагогических наук: 13.00.04. / И.М. Товстоног. Смоленск, 2011. 21 с.

7. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.

8. Шилько, В.Г. Влияние занятий физическими упражнениями на продолжительность и качество жизни людей старшего поколения / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, В.С. Колпашникова // Теория и практика физической культуры. №11. 2019. С.31-34.

## **АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ СПОРТИВНОГО ВУЗА К ИЗУЧЕНИЮ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»**

*Мазурин А.В.,*

*к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики спортивных игр*

*Данков С.В.,*

*старший преподаватель, кафедра Теории и методики спортивных игр*

*Горячев В.А.,*

*старший преподаватель, кафедра Теории и методики спортивных игр*

*СГУС, Смоленск*

**Аннотация.** Отечественная система высшего спортивного образования в последние годы претерпевает серьезные изменения. Основной задачей высшей школы остается подготовка высококвалифицированных специалистов для отрасли – физическая культура и спорта. Формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций является наиболее приоритетным направлением подготовки бакалавров в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин, к которым относится баскетбол. Материалы статьи посвящены анализу отношения студентов различных специализаций спортивного вуза к изучению модуля «Баскетбол».

**Ключевые слова:** спортивный вуз, студенты, спортивные дисциплины, баскетбол, компетенции, профессиональная деятельность.



# ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALIZATIONS OF SPORTS UNIVERSITY TO THE STUDY OF THE BASKETBALL MODULE

*Mazurina A.V.,*

*Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Sports Games*

*Dankov S.V.,*

*Senior Lecturer, Department of Theory and Techniques of Sports Games*

*Goryachev V.A.,*

*Senior Lecturer, Department of Theory and Techniques of Sports Games*

*SSUS, Smolensk*

**Abstract.** The domestic system of higher sports education has undergone major changes in recent years. The main task of the higher school remains the training of highly qualified specialists for the industry - physical education and sports. The formation of general professional and professional competencies is the most priority area for the preparation of bachelors in the process of studying sports and pedagogical disciplines, which include basketball. The materials of the article are devoted to the analysis of the attitude of students of various specializations of a sports university to the study of the Basketball module.

**Keywords:** sports university, students, sports disciplines, basketball, competencies, professional activities.

Введение. Глобализация в современном мире привела к изменениям и в функционировании образования как социального института, и в его предназначении. Мир настолько стремительно изменяется, что образование с его педагогическими практиками, остающимися по форме неизменными в течение десятка, а то и сотен лет, с его нормами и культурой взаимоотношений педагога и учащихся, которые во многом сохраняют характер, выглядит не просто консервативной системой общества (в чем некоторые исследователи усматривают его позитивную роль, т.к. этим сохраняется преемственность поколений, обеспечивается устойчивость форм жизнедеятельности человеческого сообщества), а системой закостеневшей, застывшей в своем «величии» всезнайства либо, напротив, растерянной перед новыми вызовами глобального мира [8].

Между тем на отечественную систему образования обрушивается шквал критики практически со всех сторон: учащихся, родителей, работодателей и т.д. Так происходит всегда, когда проходит модернизация образования. Все большее разворачивание процессов глобализации приходит в противоречие со стремлением образования как социального института воспроизводить устаревшие нормы, образцы знания и опыт предыдущего поколения.

С другой стороны – делать ставку на удовлетворение потребностей в сиюминутном успехе части населения как потребителей образовательных услуг, увеличивая количество вузов, направлений подготовки, контингент учащихся по наиболее востребованным специальностям [3, 7, 10].

В обществе «знания» система образования становится частью инновационной экономики. В силу этого образование неизбежно должно более гибко и адекватно реагировать на происходящие изменения, перестраивая свою деятельность, в том числе и по законам рынка, но сохраняя при этом наиболее привлекательные качества российского образования, такие как фундаментальность, качественность [1, 6, 10].

В соответствии с Федеральным законом современная высшая школа требует от профессорско-преподавательского состава поиска новых средств и методов обучения студентов, направленных на три важнейшие составляющие: знать, уметь, владеть. Каждый вуз в подготовке специалиста сферы физической культуры и спорта старается использовать современные методы обучения, под которыми понимается творческая взаимная деятельность преподавателя кафедры со студентом, проходящим на данный момент обучение на кафедре, направленную на реализацию цели и задач обучения с целью получения намеченного результата [2, 9].

Наиболее «острой» в области высшего образования является проблема повышения его качества и обеспечение практико-ориентированного подхода в организации учебного процесса. С целью ее решения одной из инноваций модернизированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования стали универсальные компетенции. Это предполагает, что эти компетенции присутствуют во всех модулях образовательной программы в различных видах деятельности [4, 5]. В связи с этим актуальным становится разработка различных учебных дисциплин с акцентом на практико-ориентированное обучение в условиях тесного взаимодействия вузов и работодателей.

В настоящее время направления подготовки укрупненной группы специальностей и направлений 49.00.00. – «Физическая культура и спорт в РФ реализуют 14 вузов физической культуры и более чем 100 вузов других направлений. К одним из 14 вузов относится и Смоленский государственный университет спорта. С 2018 года академия перешла на новые Федеральные государственные образовательные стандарты по направлению подготовки «Физическая культура» - ФГОС 3++.

С переходом образовательной организации на новые федеральные образовательные стандарты (ФГОС3++) разработаны, входящих в основную образовательную программу новые рабочие программы дисциплин. Соответственно, возникает необходимость анализа освоения их студентами с целью модернизации и усовершенствования.

Цель исследования – изучить отношение студентов различных специализаций спортивного вуза к изучению модуля «Баскетбол».

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос, проводимый среди студентов групп 1-1-18, 1-2-18, 1-3-18, специализаций отличных от спортивных игр, в частности «баскетбол», подтверждал, что желание изучать основы баскетбола у студентов достаточно низкие, более 70% ответили, что это просто необходимость, вызванная особенностями приобретаемой профессии (рисунок 1). Причем у студентов специализаций группы 1-2-18 (стрельба, шорт-трек, плавание), наблюдается более низкий уровень мотивации, чем у групп 1-1-18 (ФОТ) и 1-3-18 (спортивные единоборства).

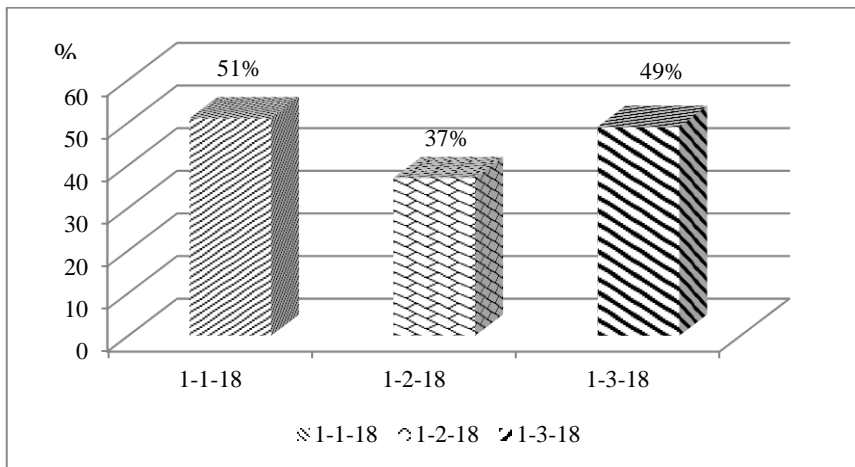


Рисунок 1. Уровень мотивации студентов к изучению модуля «Баскетбол» в начале 2018-2019 уч. года

Изучение уровня первоначальных знаний по модулю «Баскетбол», наличия умений и навыков технических действий студентов в начале исследования, показало, что в большинстве случаев в общеобразовательных учреждениях учащиеся поверхностно знакомятся с данным блоком. Так, около 17% студентов всех групп ответили, что в школе не изучали «Баскетбол» (вариация ответа являлось, что он не представлял для них интереса), 78% - не знают про разновидности баскетбола, только 7% участвовали в школьных соревнованиях по баскетболу. Поэтому использование ответов на остальные вопросы анкеты мы посчитали нецелесообразным. Эти показатели мы не сочли нужным разделять по специализациям, так как они являются отражением результатов опроса в начале исследования во всех изучаемых группах.

Следует отметить, что уровень мотивации во всех группах остался практически на том же уровне. Изменения были достоверно не значимые и находились в пределах 1-4% (рисунок 2).

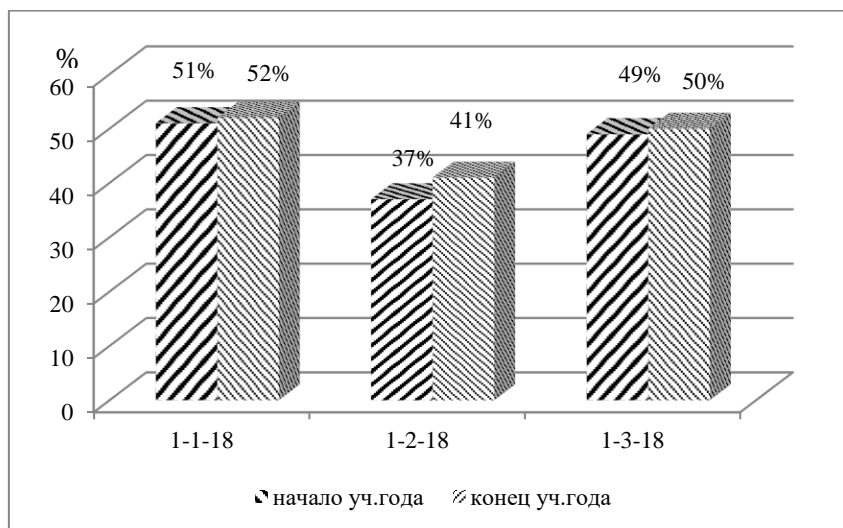


Рисунок 2. Уровень мотивации студентов к изучению модуля «Баскетбол» в конце 2018-2019 уч. года

Изучение результатов опроса студентов по самооценке их знаний, умений и навыков по блоку «Баскетбол» после прохождения ими курса, показало, что они повысили свой уровень в среднем 60%. Кроме того, студенты смогли выделить наиболее легкие и трудные моменты при изучении предмета. Так, при ответе на вопрос: «Какие технические приемы Вам наиболее сложно изучать?» были выделены следующие технические приемы: передачи в движении, остановка 2-я шагами, остановка прыжком, повороты плечами вперед/назад, ведение с изменением направления, бросок 1-й от плеча стоя на месте, бросок в движении. Результаты распределения сложности технических приемов в зависимости от группы представлены на рисунке 3.

Следует отметить, что студенты группы 1-3-18 (спортивные единоборства) указали более низкую степень сложности при изучении техники баскетбола. Особенно существенна разница в следующих действиях: «повороты плечами вперед/назад» (на 4,5 и 7,9% меньше, чем в группах 1-1-18 и 1-2-18, соответственно); «ведение с изменением направления» (на 3,7 и 7,1% меньше, соответственно), «бросок в движении» (13 и 6 %, соответственно). Очевидно, то, что студенты группы 1-3-18 указали меньшую сложность в данных показателях, связано со спецификой их спортивной деятельности.

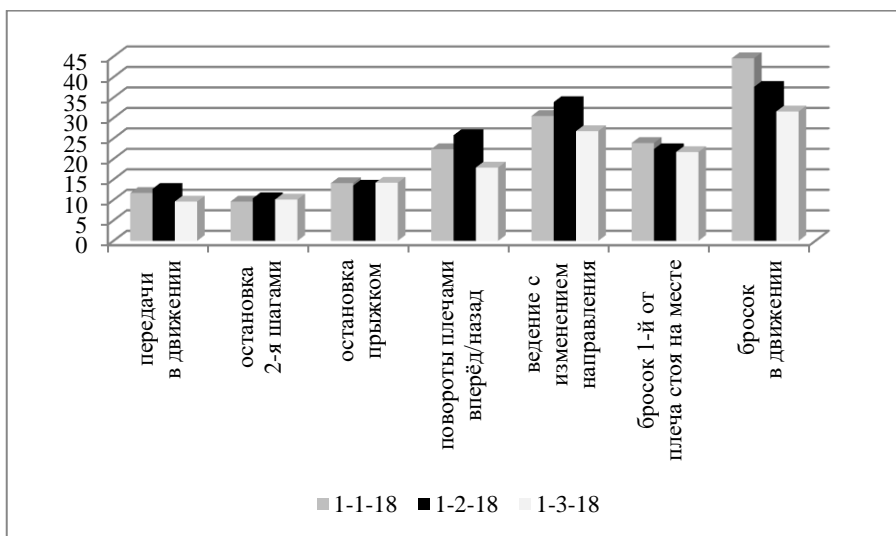


Рисунок 3. Результаты анкетирования студентов по оценке освоения ими предмета «Баскетбол». Вопрос: «Какие технические приемы Вам наиболее сложно изучать?»

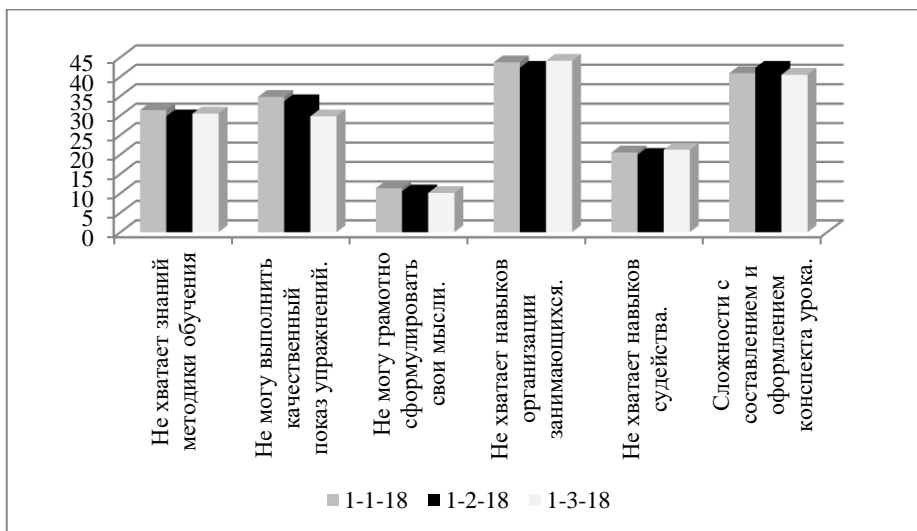


Рисунок 4. Результаты анкетирования студентов по оценке освоения ими предмета «Баскетбол». Вопрос: «Что вызвало у Вас наибольшие сложности при проведении учебной практики?»

Особое внимание следует уделить вопросу: «Что вызвало у Вас наибольшие сложности при проведении учебной практики?». Он заслуживает внимания, так как непосредственно является показателем формирования профессиональных компетенций выпускника (рисунок 4).

С целью выявления пробелов в рабочей программе, студенты ответили и на такие вопросы: «При какой периодичности занятия Вам было бы проще всего осваивать технику баскетбола?» и «Какое количество занятий Вы считаете необходимым для более успешного освоения курса «Баскетбол»?».

Так как ответы на эти вопросы носят рекомендательный и субъективный характер, мы не стали разделять их на группы. На рисунках 6 и 7 приведены ответы всех участников эксперимента (n=47).

Как видно из рисунка 5, большинство студентов, основываясь на результатах педагогической практики в школе, считают не достаточным проведение занятий с частотой 1 раз в неделю.

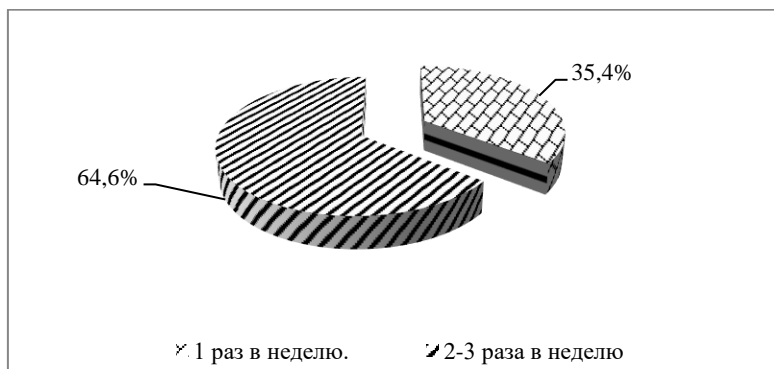


Рисунок 5. Результаты анкетирования студентов по оценке освоения ими предмета «Баскетбол». Вопрос: «При какой периодичности занятия Вам было бы проще всего осваивать технику баскетбола?»

Из данного положения вытекают результаты оценки студентами необходимого объема модуля «Баскетбол» в рамках дисциплины «Спортивные игры» (рисунок 6). Так, более 57,3% студентов отметили необходимость 15-20 занятий, для успешного освоения модуля «Баскетбол». Хотя 11,87% считают 5-10 занятий достаточным.

Заключение. Полученные результаты показывают, что обучение по разработанной программе прошло более эффективно. Во время учебной практики студенты в 2019-2020 учебном году испытывали меньшие трудности, по сравнению со студентами предыдущего года.

Таким образом, результаты исследования показывают, что рациональное сочетание традиций и новых требований федеральных образовательных и профессиональных стандартов приводит к повышению уровня образования в высших учебных заведениях по направлениям бакалавриата.

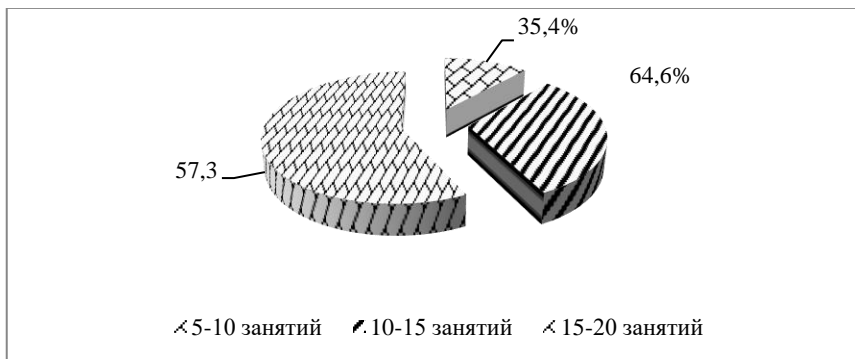


Рисунок 6. Результаты анкетирования студентов по оценке освоения ими предмета «Баскетбол». Вопрос: «Какое количество занятий Вы считаете необходимым для более успешного освоения курса «Баскетбол»?»

#### Использованные источники

1. Агеев, А.В. Порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту в контексте анализа изменений ФГОС ВО на современном этапе / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.Ф. Лебедева, М.Б. Перельман // Научно-теоретический журнал ученые записки имени П.Ф. Лесгафта - №1 (167). 2019. – С. 389-392.

2. Бахтизин, Р.Н. Трансформация системы подготовки специалистов в условиях перехода на ФГОС 3++ / Р.Н. Бахтизин, О.А. Баулин, Р.М. Базилин, Н.А. Шайхутдинова // Высшее образование в России - №5., 2019. – С. 104-109.

3. Кулишенко, И.В. Пути и перспективы подготовки физкультурных кадров в связи с переходом на новый государственный образовательный стандарт / И.В. Кулишенко, А.В. Антипов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы IX Международной научно-практической конференции – Смоленск., 2015. – С. 235-237.

4. Макеева, В.С. Оценка и самооценка профессионально-учебной деятельности баскетболистов высокой квалификации в вузах спортивного профиля / В.С. Макеева, Сунь Минза, И.В. Лосева, С.В. Чернов // Научно-теоретический журнал ученые записки имени П.Ф. Лесгафта - №3 (169). 2019. – С. 190-195.

5. Орлан, И.В. Технология преподавания общего курса баскетбол в ВУЗах физкультурного профиля / И.В. Орлан, Л.Б. Андрущенко // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы II Международной научно-практической заочной конференции, Смоленск 2003. – Смоленск, 2003. – Выпуск 2. – С. 271-278.

6. Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрирован в Минюсте России 16.10.2017 №48566) // Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 18 октября 2017 г.

7. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов – М., 1997. – 478 с.

8. Стародубцев, М.П. Сравнительный анализ федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования фгос 3+ и фгос 3++ по направлению подготовки «физическая культура» (бакалавриат и магистратура) / М.П. Стародубцев // Физическая культура, спорт – наука и практика. - №1 – 2020. – С. 104-112.

9. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2011. – 400 с.

10. Щенникова, М.Ю. Методические рекомендации по формированию примерных образовательных программ по направлениям подготовки «физическая культура» и «спорт» с учетом требований профессиональных стандартов / М.Ю. Щенникова, Т.М. Овсяк – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2017. – 228 с.



# АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

*Морозов Е.А.*

*аспирант, кафедра Теории и методики хоккея им. Тарасова А.В.  
РГУФКСМиТ, Москва*

**Аннотация.** Игровая деятельность в современном хоккее носит преимущественно скоростной характер. Большинство технических приемов игры, тактических действий и взаимодействий выполняется игроками на максимальной скорости, что свидетельствует о высокой степени значимости рассматриваемых способностей для достижения высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности. Статья посвящена анализу динамики развития скоростных способностей у юных хоккеистов в зависимости от различных режимов тренировочной работы.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, хоккей, многолетняя подготовка, тренировочная работа, физическая подготовка, скоростные способности.

## ANALYSIS OF DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES IN YOUNG HOCKEY PLAYERS DEPENDING ON DIFFERENT MODES OF TRAINING WORK

*Morozov E.A.*

*graduate student, Department of Theory and Methods of Hockey  
named after A.V. Tarasova, RGUFKSMiT, Moscow*

**Abstract.** Game activity in modern hockey is mainly high-speed. Most of the technical techniques of the game, tactical actions and interactions are performed by the players at maximum speed, which indicates the high degree of importance of the capabilities considered for achieving high sports results in the competitive process. The article is devoted to the analysis of the dynamics of the development of high-speed abilities in young hockey players depending on various modes of training work.

**Keywords:** young athletes, hockey, long-term preparation, training work, physical training, speed ability.

**Введение.** Современный хоккей – это игра, основанная на разноплановой активности игроков и интенсивной работе динамического характера. Она предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов и, как следствие, к рациональному и эффективному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла [2, 6].

Успешность соревновательной деятельности хоккеиста прямо зависит от его скоростной подготовленности. В связи с этим задача интенсивного развития скоростных способностей игроков ставится для всех видов подготовки, а её нормативные характеристики используют для объективации спортивного мастерства. Особое место вопросы создания технологий тренировки скоростных способностей занимают при планировании этапа начальной подготовки, где выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном становлении будущего игрока [1, 4].

Анализ специальной литературы [3, 5] показывает, что перечень таких факторов достаточно широк и охватывает функционирование разных систем организма спортсмена. Установлено, в частности, что скоростные качества находятся под генетическим контролем, поэтому обладают высокой консервативностью, а их интенсивное развитие возможно только под воздействием специальных тренировочных средств при максимальном учёте индивидуальных особенностей. Отмечается также, что структура двигательных способностей в каждом виде спорта и у каждого спортсмена состоит из гетерогенных (разнородных) показателей, выполняющих так называемые ведущие, содействующие (компенсирующие) и противодействующие функции. Знание и учёт отмеченных особенностей обуславливает необходимость сбалансированного применения тренировочных средств, чтобы интенсивное развитие одной способности не влекло за собой ущемление функций другой.

В то же время, несмотря на определённую разработанность современных подходов к скоростной подготовке юных спортсменов, обширную научно-методическую литературу с содержанием разнообразных методик развития скоростных способностей, на практике не наблюдается обнадеживающих эффектов от их внедрения.

Цель исследования – изучить динамику развития скоростных способностей у юных хоккеистов в зависимости от различных режимов тренировочной работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность реализованной методики оценивалась по величине прироста показателей контрольно-педагогических тестов. Программа тестирования предусматривала оценку элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности, а также максимальной частоты движений нижними конечностями.

В таблице 1 представлены исходные и конечные показатели в контрольно-педагогических тестах у испытуемых экспериментальной и контрольной групп. На начало эксперимента по всем исходным зарегистрированным показателям скоростных способностей испытуемые обеих групп были относительно одинаковы и не имели статистических различий ( $p > 0,05$ ). При анализе данных, полученных по окончании годичного тренировочного цикла, обнаружено, что сдвиги в значениях по всем показателям элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности, у испытуемых экспериментальной группы существенно превосходят таковые в контрольной группе. За период педагогического эксперимента у юных хоккеистов 10 лет, существенно большие достоверные сдвиги в показателях быстроты элементарных движений нижних конечностей (без перемещения тела в пространстве) были получены у испытуемых экспериментальной группы (таблица 1).

Таблица 1 - Динамика элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности юных хоккеистов 10-11 лет

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	$\bar{x} \pm m_x$	t	p	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Возраст 10 лет						
Быстрота одиночного движения ноги, с	$\frac{0,496 \pm 0,005}{0,485 \pm 0,007}$	1,279	>0,05	$\frac{0,488 \pm 0,004}{0,472 \pm 0,006}$	2,219	<0,05
Быстрота десятикратного движения ноги, с	$\frac{4,92 \pm 0,06}{4,79 \pm 0,07}$	1,410	>0,05	$\frac{4,88 \pm 0,07}{4,68 \pm 0,05}$	2,481	<0,05
Теплинг-тест нижн. конечностями, движ./5 с	$\frac{17,8 \pm 0,5}{18,7 \pm 0,9}$	0,874	>0,05	$\frac{17,4 \pm 0,7}{18,8 \pm 0,8}$	1,519	>0,05
Возраст 11 лет						
Быстрота одиночного движения ноги, с	$\frac{0,482 \pm 0,007}{0,475 \pm 0,004}$	0,971	>0,05	$\frac{0,479 \pm 0,005}{0,469 \pm 0,006}$	1,562	>0,05
Быстрота десятикратного движения ноги, с	$\frac{4,68 \pm 0,08}{4,56 \pm 0,07}$	1,129	>0,05	$\frac{4,65 \pm 0,06}{4,48 \pm 0,06}$	2,177	<0,05
Теплинг-тест нижн. конечностями, движ./5 с	$\frac{18,4 \pm 0,6}{19,3 \pm 0,5}$	1,152	>0,05	$\frac{18,2 \pm 0,5}{19,7 \pm 0,5}$	2,121	<0,05

Так, темпы прироста средних значений быстроты одиночного и десятикратного движения нижних конечностей у юных хоккеистов экспериментальной группы составили, соответственно, 0,016 с (3,3%), 0,2 с (4,2%), ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе, - 0,011 с (2,2%), 0,13 с, (2,7%) ( $p > 0,05$ ). Таким образом, результаты юных спортсменов 10 лет экспериментальной группы достоверно превосходили достижения их сверстников из контрольной группы по показателям быстроты одиночного и десятикратного движения нижних конечностей.

Показатели теппинг-теста нижними конечностями у юных хоккеистов 10 лет контрольной и экспериментальной групп изменились за годичный период незначительно. Однако темпы прироста данного контрольного упражнения у испытуемых экспериментальной группы были выше и составляли 1,4 (7,7%) движений, в то время как в контрольной группе прирост составил 0,9 движения (4,8%).

При анализе элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности юных хоккеистов 11 лет, было зафиксировано, что наибольшие изменения произошли у испытуемых экспериментальной группы. Сравнительный анализ показателей быстроты элементарных и целостных действий, проявляемых юными хоккеистами 11 лет, показал, что по окончании годичного тренировочного цикла у юных спортсменов экспериментальной группы отмечены существенно лучшие показатели быстроты десятикратного движения ноги и теппинг-теста нижними конечностями ( $p < 0,05$ ).

Интенсивность роста быстроты одиночного и десятикратного движения и теппинг-теста нижних конечностей у юных хоккеистов экспериментальной группы составила, соответственно, 0,01 с (2,1%); 0,17 с (3,7%); 1,5 движений (7,9%). В контрольной группе темпы прироста составили 0,007 с (1,5%); 0,12 с, (2,6%); 0,9 движений (4,8%).

Таким образом, анализ динамики элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности юных хоккеистов 10-11 лет, показал, что под воздействием целенаправленных средств, реализуемых регулярно и в достаточном объёме, у спортсменов интенсивно улучшаются данные базовые формы проявления скоростных способностей. Без избирательно направленных педагогических воздействий полностью развить скоростной потенциал юных хоккеистов не удаётся, что в дальнейшем приведёт к недостаточному развитию скоростных качеств и окажет отрицательное воздействие на игровую и соревновательную деятельность.

Особый интерес представляют важнейшие системообразующие критерии скоростных способностей - показатели в беге на 30 и 60 метров. Межгрупповое сравнение результатов в беге на 30 и 60 метров показало отсутствие достоверных различий между испытуемыми двух групп.

Однако сдвиги в значениях по данным тестам у юных хоккеистов экспериментальной группы существенно превосходят прирост в контрольной группе (таблица 2 и 3).

Интенсивность роста скорости бега на 30 и 60 метров у юных хоккеистов 10 лет экспериментальной группы составила, соответственно, 0,2 с (4,1%); 0,6 с (5,8%). В контрольной группе темпы прироста составили 0,14 с (2,8%); 0,4 с, (3,7%).

В возрасте 11 лет снизились темпы прироста результатов в беге на 30 метров, но при этом незначительно возросли в беге на 60 метров. То есть возрастной тренд различных скоростных способностей не меняется, однако величина сдвигов зависит от режима тренировочных воздействий. Темпы прироста результатов в беге на 30 и 60 метров у юных хоккеистов 11 лет экспериментальной группы составили 0,15 с (3,2%) и 0,7 с (6,8%), у юных спортсменов контрольной группы - 0,1 с (2,1%) и 0,5 с, (4,9%).

В игровой деятельности хоккеиста важнейшую роль играет высокий уровень развития скоростной выносливости. Она проявляется в двигательной деятельности, когда от спортсмена требуется удержать максимальную интенсивность работы.

Уровень развития скоростной выносливости определялся по результатам бега на 300 метров. Анализ динамики результатов в годичном тренировочном цикле показал, что достоверное улучшение показателей скоростной выносливости произошло у юных хоккеистов экспериментальной группы в возрасте 11 лет ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2 - Динамика результатов легкоатлетического бега, характеризующих скоростные способности юных хоккеистов 10-11 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$\bar{x} \pm m_x$	t	p	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Бег на 30 м, с	1	5,02 ± 0,09	1,163	>0,05	4,98 ± 0,07	2,169	<0,05
	2	4,88 ± 0,08			4,78 ± 0,06		
Бег на 60 м, с	1	10,9 ± 0,2	1,109	>0,05	10,7 ± 0,2	2,121	<0,05
	2	10,5 ± 0,3			10,1 ± 0,2		
Бег на 300 м, с	1	69,5 ± 1,2	1,904	>0,05	68,3 ± 1,2	2,374	<0,05
	2	66,4 ± 1,1			64,1 ± 1,3		

Таблица 3 - Динамика результатов легкоатлетического бега, характеризующих скоростные способности юных хоккеистов 11-12 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$\bar{x} \pm m_x$	t	p	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Бег на 30 м, с	1	4,85 ±0,08	0,941	>0,05	4,81 ±0,08	1,744	>0,05
	2	4,75 ±0,07			4,66 ±0,05		
Бег на 60 м, с	1	10,5 ±0,2	1,768	>0,05	10,6 ±0,3	2,214	<0,05
	2	10 ±0,2			9,9 ±0,1		
Бег на 300 м, с	1	64,5 ±1,4	1,452	>0,05	63,8 ±1,1	2,354	<0,05
	2	61,9 ±1,1			60,3 ±1,2		

Прирост результатов в беге на 300 метров у испытуемых экспериментальной группы был выше и составлял в возрастах 10 и 11 лет 4,2 с (6,3%) и 3,5 с (5,6%), в то время как в контрольной группе прирост составил 3,1 с (4,6%) и 2,6 с (4,1%).

Реализация разных тренирующих методик в обеих группах неодинаково повлияла на увеличение максимальной скорости бега, которая является одним из ведущих критериев скоростных способностей. Применение разработанных комплексов средств способствовало существенному росту суммарного тренировочного эффекта в развитии скоростных способностей. За период эксперимента целенаправленное использование предлагаемой технологии способствовало высокому темпу прироста элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности у юных хоккеистов экспериментальной группы.

Уровень специальной скоростной подготовленности юных хоккеистов 10-12 лет определялся по комплексу тестов, рекомендованных программой ДЮСШ по хоккею. Определялась динамика результатов в беге на 36 метров лицом вперёд и спиной вперёд, а также скорость бега на коньках на 1 круг влево и вправо.

Следует отметить, что за период годового тренировочного цикла была отмечена положительная динамика результатов контрольных упражнений, причём темпы роста показателей были выше, чем в легкоатлетическом беге, что объясняется не только прогрессирующим развитием собственно скоростных качеств, но и освоением техники бега на коньках. Темпы прироста результатов специальной скоростной подготовленности определялись возрастными особенностями развития двигательной функции и направленностью тренировочных воздействий.

Анализ динамики темпов прироста результатов контрольных упражнений показал, что более высокая интенсивность роста характерна для испытуемых экспериментальной группы.

Результаты в беге на коньках на 36 м лицом вперёд по окончании годового тренировочного цикла существенно улучшились у юных спортсменов 10 лет обеих групп ( $p < 0,05$ ). В возрасте 11 лет прирост показателей данного контрольного упражнения также был достоверен. Однако если в контрольной группе прирост был достоверен на уровне значимости 0,05, то в экспериментальной группе удалось добиться более существенных сдвигов - улучшение показателей было достоверно на уровне значимости 0,01 (таблица 4 и 5).

Таблица 4 - Динамика контрольных упражнений, характеризующих специальные скоростные способности юных хоккеистов 10-11 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$\bar{x} \pm m_x$	t	p	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Бег на коньках на 36 м лицом вперёд, с	1	6,27 ± 0,08	2,300	<0,05	6,23 ± 0,09	2,657	<0,05
	2	6,04 ± 0,06			5,91 ± 0,08		
Бег на коньках на 36 м спиной вперёд, с	1	8,32 ± 0,1	1,297	>0,05	8,24 ± 0,1	2,616	<0,05
	2	8,03 ± 0,2			7,87 ± 0,1		
Бег на коньках на 1 круг влево, с	1	21,2 ± 0,6	1,525	>0,05	20,9 ± 0,5	2,305	<0,05
	2	20,1 ± 0,4			19,1 ± 0,6		
Бег на коньках на 1 круг вправо, с	1	21,4 ± 0,7	1,116	>0,05	21,2 ± 0,5	2,263	<0,05
	2	20,5 ± 0,5			19,6 ± 0,5		

Интенсивность роста результатов в беге на коньках на 36 метров лицом и спиной вперёд у юных хоккеистов экспериментальной группы составила, соответственно, 0,32 с (5,3%) и 0,37 с (4,6%). В контрольной группе темпы прироста составили 0,23 с (3,7%) и 0,29 с (3,5%).

Таблица 5 - Динамика контрольных упражнений, характеризующих специальные скоростные способности юных хоккеистов 11-12 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$\bar{x} \pm m_x$	t	p	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Бег на коньках на 36 м лицом вперёд, с	1	6,05 ±0,06	2,121	<0,05	5,98 ±0,06	3,073	<0,01
	2	5,87 ±0,06			5,74 ±0,05		
Бег на коньках на 36 м спиной вперёд, с	1	7,92 ±0,1	1,485	>0,05	7,95± 0,1	2,121	<0,05
	2	7,71 ±0,1			7,65 ±0,1		
Бег на коньках на 1 круг влево, с	1	20,5 ±0,6	1,525	>0,05	20,3 ±0,6	2,433	<0,05
	2	19,4 ±0,4			18,4 ±0,5		
Бег на коньках на 1 круг вправо, с	1	21,6 ±0,8	1,272	>0,05	21,2± 0,8	1,700	>0,05
	2	20,4 ±0,5			19,5 ±0,6		

В 11-летнем возрасте темпы прироста результатов в беге на 36 метров на коньках незначительно снизились. Темпы прироста результатов в беге на 36 метров на коньках у юных хоккеистов 11 лет экспериментальной группы составили 0,24 с (4,1%) и 0,3 с (3,8%), а у юных спортсменов контрольной группы - 0,18 с (3%) и 0,21 с (2,7%).

Анализ динамики результатов бега на коньках на 1 круг показал достоверное улучшение показателей у юных хоккеистов экспериментальной группы в возрасте 10 лет при беге влево и вправо ( $p < 0,05$ ), в возрасте 11 лет – при беге влево. У испытуемых контрольной группы прирост результатов не достиг статистической достоверности.

Прирост результатов в беге на коньках на 1 круг влево и вправо у испытуемых экспериментальной группы был выше и составлял в возрасте 10 лет 1,8 с (9%) и 1,6 с (7,8%), в то время как в контрольной группе прирост составил 1,1 с (5,3%) и 0,9 с (4,3%).

У юных хоккеистов 11 лет прирост результатов незначительно увеличился и составил в экспериментальной группе 1,9 с (9,8%) и 1,7 с (8,4%), в контрольной группе прирост составил 1,1 с (5,5%) и 1,2 с (5,7%).



**Заключение.** Анализ динамики специальной скоростной подготовленности свидетельствует о том, что разработанная нами экспериментальная методика развития скоростных способностей юных хоккеистов с помощью различных режимов работы в процессе начальной спортивной подготовки позволяет одновременно повышать необходимый уровень спортивного мастерства. В дальнейшем это, безусловно, будет способствовать прогрессивному росту индивидуального мастерства, а также командным успехам, выражающимся в высоких спортивных достижениях.

#### **Использованные источники**

1. Бундзен, П.В. Анализ вариабельности сердечного ритма в оценке психофизиологического потенциала спортсменов – учащихся училищ олимпийского резерва / П.В. Бундзен, В.Н. Мухин. – СПб., 2011. – 194 с.

2. Быстров, В.А Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб. пособие / В.А. Быстров. – М: Terra-Спорт, 2000. – 63 с.

3. Колосков, В.И. Система подготовки хоккеистов / В.И. Колосков // Вестник Федерации хоккея России. - 2015. - № 1. - С. 91.

4. Михно, Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учеб. пособ. / Л.В. Михно - СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. – 194 с.

5. Мудрук, А.В. Обучение основам тактики хоккея: учеб. пособ / А.В. Мудрук - Омск : СибГУФК. - 2005. – 40 с.

6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М.: Академия - 2003. – 400 с.

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ**

*Пестов М.Ю.,*

*к.п.н., доцент*

*Шевеленков М.В.,*

*преподаватель*

*Буров Н.А.,*

*Преподаватель, ВАВПО ВСРФ, Смоленск*

**Аннотация.** В настоящей статье рассматривается взаимосвязь между показателями военно-профессиональной деятельности военнослужащих подразделений ПВО и тестами, отражающими уровень развития физических качеств.

**Ключевые слова:** работоспособность, физические качества, военнослужащие подразделений ПВО, военно-профессиональная деятельность.

## **ANALYSIS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES AND OPERATING CAPACITIES OF THE AIR DEFENSE UNITS**

***Pestov M.Yu.,***

*Ph.D., Associate Professor*

***Shevelenkov M.V.,***

*teacher*

***Burov N.A.,***

*Teacher, VAVPVO VSRF, Smolensk*

Annotation. This article examines the relationship between the indicators of military-professional activity of military personnel of air defense units and tests reflecting the level of development of physical qualities.

Keywords: working capacity, physical qualities, military personnel of air defense units, military professional activity.

На сегодняшний день в структуре Вооруженных Сил главным компонентом является необходимость поддержания обороноспособности страны на должном уровне, которая предопределяет наличие системы эффективной противовоздушной обороны. Основной ударной силой которых являются части и соединения передвигжных зенитно-ракетных комплексов (ЗРК), отвечающие необходимым требованиям к скрытности, маневренности, постоянной готовности к нанесению неотвратимого ответного удара в установленное время и в любых условиях обстановки. Выполнение боевой задачи в значительной степени определяется работой боевых расчетов командных пунктов и во многом зависит от личных качеств, профессиональной и психологической подготовленности, готовности к деятельности в экстремальных ситуациях офицеров боевого управления, их слаженности и сплоченности.

Решению данной задачи способствует физическая подготовка, являющаяся одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава. Нами было проведено исследование влияния специальных задач физической подготовки личного состава ПВО на показатели военно-профессиональной деятельности военнослужащих. Исследование проводилось с использованием метода полярных групп. Полученные результаты позволили выявить физические качества, необходимые военнослужащим, для выполнения задач военно-профессиональной деятельности.

Наряду с физическими качествами, определенными действующими нормативными документами для решения специальных задач физической подготовки личного состава ПВО были установлены, как не менее важные, скоростно-силовые качества. Для решения поставленной задачи был проведен эксперимент на военнослужащих ракетного полка. В качестве критериев оценки использовались нормативы, выполняемые военнослужащими в процессе проведения 3-суточных тактических учений. Результаты определялись как до начала, так и в конце эксперимента. При этом общее количество испытуемых составило девяносточеловек ( $n=90$ ).

Результаты обработки экспериментальных показателей работоспособности военнослужащих в процессе военно-профессиональной деятельности по времени выполнения специальных нормативов с показателями их физической подготовленности до учений и по их завершении представлены в таблице 1.

Высокая взаимосвязь прослеживается также между показателями военно-профессиональной деятельности и результатами, характеризующими развитие у военнослужащих силовой (подтягивание на перекладине,  $r=0,40 / 0,50$ ) и скоростной выносливости (бег  $4 \times 100$  м,  $r=0,40/0,64$ ). Несколько ниже взаимосвязь показателей военно-профессиональной деятельности с результатами в беге на  $3000$ м ( $r=0,39/0,56$ ).

Степень важности различных двигательных качеств может быть оценена по динамике изменения корреляционных связей между показателями физической и специальной подготовленности военнослужащих к профессиональной деятельности, полученных в экстремальных условиях тактических учений (до и после их окончания).

Наибольшее количество значимых коэффициентов корреляции наблюдалось с результатами в беге на  $100$ м и  $4 \times 100$ м, причем величина взаимосвязей возрастала к концу учений с нарастанием утомления на  $0,1-0,15$ . Эта же тенденция характерна и для коэффициентов корреляции с результатами в прыжке вверх с места. В меньшей степени произошло изменение коэффициентов корреляции с результатами в беге на  $3000$ м. И почти незначительны изменения в уровне корреляционных связей в подтягивании на перекладине.

В целом исследование, проведенные с использованием множественного корреляционного анализа, позволили выделить профессионально важные двигательные качества военнослужащих, в наибольшей мере влияющие на эффективность военно-профессиональной деятельности и характеризующие их специальную работоспособность: двигательные качества, характеризующие упражнениями скоростного циклического (бег на  $100$ м) и взрывного реактивно-баллистического (прыжок вверх с места) типа напряжения мышц; двигательные качества, характеризующие упражнениями преимущественно на скоростную (челночный бег  $4 \times 100$ м) и общую, или аэробную выносливость (бег на  $3000$ м).

Таблица 1 – Взаимосвязь показателей работоспособности и физической подготовленности военнослужащих подразделений ПВО (по парным коэффициентам корреляции  $r_{xy}$ )

Показатели военно-профессиональной деятельности военнослужащих в конце учений	Физическая подготовленность				
	Бег на 100 м	Подтягивание на перекладине	Выпрыгивание вверх	Бег на 3000 м	Бег 4x100 м
Преодоление единой полосы препятствий	<u>0,64*</u> 0,61**	<u>-0,43</u> -0,41	<u>-0,46</u> -0,44	<u>0,38</u> 0,38	<u>0,54</u> 0,64
Экстренное свертывание зенитно-ракетного дивизиона на полевой позиции	<u>0,52</u> 0,55	<u>0,42</u> 0,39	<u>-0,46</u> -0,43	<u>0,33</u> 0,30	<u>0,52</u> 0,51
Свертывание зенитно-ракетного дивизиона на боевой стартовой позиции	<u>0,67</u> 0,60	<u>0,43</u> 0,41	<u>0,52</u> 0,49	<u>0,47</u> 0,44	<u>0,63</u> 0,60
Подготовка бензоэлектрического агрегата (АБ) к работе	<u>0,61</u> 0,59	<u>0,44</u> 0,42	<u>0,22</u> 0,27	<u>0,12</u> 0,22	<u>0,24</u> 0,25
Развертывание проводной линии связи и входение в связь на расстоянии 200 метров	<u>0,51</u> 0,58	<u>-0,14</u> -0,19	<u>0,40</u> 0,37	<u>0,37</u> 0,36	<u>0,53</u> 0,52
Свертывание зенитно-ракетного дивизиона на полевой позиции	<u>-0,60</u> -0,64	<u>0,51</u> 0,50	<u>0,47</u> 0,48	<u>-0,1</u> - 0,10	<u>-0,44</u> - -0,38
Развертывание зенитно-ракетного дивизиона на боевой стартовой позиции	<u>-0,57</u> -0,52	<u>0,48</u> 0,47	<u>0,23</u> 0,21	<u>0,33</u> - 0,38	<u>-0,52</u> - -0,50
Изготовка к бою 10 м	<u>-0,41</u> -0,46	<u>-0,22</u> -0,22	<u>0,12</u> 0,19	<u>0,05</u> 0,02	<u>-0,26</u> -0,31
Стрельба из личного оружия	<u>-0,21</u> -0,19	<u>-0,35</u> -0,35	<u>-0,04</u> -0,11	<u>0,07</u> 0,10	<u>-0,41</u> -0,39
Метание гранаты Ф-1 на дальность (	<u>0,18</u> 0,20	<u>-0,36</u> -0,36	<u>0,14</u> 0,10	<u>0,08</u> 0,20	<u>0,01</u> 0,11
Метание гранаты Ф-1 на точность	<u>0,15</u> 0,17	<u>0,31</u> 0,35	<u>0,17</u> 0,22	<u>0,04</u> 0,05	<u>0,15</u> 0,13

Примечание: \* - до эксперимента, \*\* - после эксперимента.

Большое влияние общей выносливости военнослужащих, определяемых в процессе выполнения контрольного норматива в беге на 3000м, на показатели военно-профессиональной деятельности закономерно, т.к. в конце многодневных тактических учений многократно повышается роль способности личного состава противостоять накапливающемуся утомлению.

Таким образом, проведенное исследование показало, что наиболее важными физическими качествами военнослужащих подразделений передвижных ЗРК ПВО являются скоростно-силовые качества и выносливость, причем в структуре военно-профессиональных приемов и действий военнослужащих преобладают приемы и действия, которые характеризуются как скоростные циклические.

### **Использованные источники**

1. Алдошин, А. В. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин, С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов, Орёл, 26 февраля 2016 года. Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2016. С. 11-14.

2. Божко С.А. Оценка эффективности качества подготовки курсантов по дисциплине «Физическое воспитание, специальная физическая подготовка и спорт» / С. А. Божко, В. Н. Кирпенко, А. И. Маракушин, А. Г. Поддубный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 12. – С. 14-18.

3. Болотин, А. Э. Структура педагогической модели физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А. Э. Болотин, А. В. Борисов, С. А. Скрипачев // Наука и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции, Сызрань, 28 апреля 2016 года. – Сызрань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. – С. 93-95.

4. Губа, В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-907225-47-3.

5. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / А.Ю. Чихачев [и др.]. - СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2016. - 368 с.

# АЛГОРИТМ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ)

*Плешаков А.А.,  
заведующий кафедрой «Физическое воспитание», Московский Политех, Москва  
Губа Д.В.,  
к.п.н., доцент, РГУФКСМиТ, Москва  
Хомутов В.Ю.  
аспирант, СмолГУ, Смоленск*

**Аннотация.** Подготовка спортивного резерва в мини-футболе (футзале) предполагает идентификацию наиболее перспективных спортсменов для специализированных занятий избранным видом спорта. Выработанный алгоритм спортивного отбора на основе информативных критериев обеспечивает качественную оценку индивидуальных способностей, которые определяют перспективность игрока и служат надежной основой для планирования многолетней подготовки.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, мини-футбол, спортивный отбор, информативные критерии, алгоритм.

## ALGORITHM OF SELECTION OF YOUNG ATHLETES FOR SPECIALIZED CLASSES OF MINI-FOOTBALL (FUTSAL)

*Pleshakov A.A.,  
Head of the Department of Physical Education Moscow Politech, Moscow  
Guba D.V.,  
Ph.D., Associate Professor RGUFKSMiT, Moscow  
Khomutov V.Yu.  
graduate student, SmolSU, Smolensk*

**Abstract.** The preparation of a sports reserve in futsal involves the identification of the most promising athletes for specialized classes in a selected sport. The developed algorithm of sports selection on the basis of informative criteria provides a qualitative assessment of individual abilities, which determine the player's prospects and serve as a reliable basis for planning long-term training.

**Keywords:** young athletes, futsal, sports selection, informative criteria, algorithm.

**Введение.** В практической работе каждый тренер проводит отбор и ориентацию юных спортсменов, даже в том случае, когда отсутствуют четко сформулированные научно-методические рекомендации.

Поэтому для выявления информативных критериев отбора на различных этапах спортивной подготовки было проведено анкетирование экспертов, в качестве которых были привлечены квалифицированные тренеры по мини-футболу. Учитывая большое количество работ по отбору в классическом футболе, тренерам предлагалось выделить те стороны подготовленности юных спортсменов, которые максимально отражают особенности игровой деятельности в мини-футболе [2, 3, 5].

Перспектива улучшения качества подготовки футбольного резерва во многом зависит от использования научно обоснованной методики спортивной ориентации детей и подростков для занятий мини-футболом. На основании экспертной оценки прогностически значимых факторов и корреляционного анализа показателей разработана шкала оценки перспективности юных спортсменов. В шкалу оценки перспективности входят те показатели, которые являются информативными и несложными для исследования. Абсолютные результаты измерений, тестирования и оценки игровой деятельности переводятся в баллы, которые затем необходимо просуммировать или вычислить среднее значение [1, 4, 6, 7].

Исследуемые параметры были представлены в виде блоков, соответствующих разделам учебно-тренировочной работы.

Результаты исследования. Юные спортсмены, набирающие в сумме по 13 показателям от 52 до 65 баллов (или в среднем от 4 до 5 баллов) имеют высокие шансы достичь значительных успехов в мини-футболе, их следует отнести к высокому уровню перспективности. Футболисты, набравшие по сумме всех показателей от 13 до 39 баллов (в среднем от 3 до 4 баллов) относятся к среднему уровню перспективности. Такие игроки могут привлекаться к игре в мини-футбол, однако, в тренировочной работе с ними необходимо акцентировать тренировочную нагрузку на важных для мини-футбола показателях, а также регулярно проводить комплексное тестирование и оценку динамики прогностически значимых характеристик. Детей и подростков, набравших менее 39 баллов, нужно ориентировать на занятия другим видом спорта или переводить в оздоровительные группы, занимающиеся мини-футболом, если у них есть желание заниматься этим видом спортивной деятельности.

Таблица 1 - Интегральная шкала определения перспективности юных футболистов 10 лет для занятий мини-футболом

Разделы подготовки	Показатели для отбора	Баллы				
		1	2	3	4	5
Физическая	Бег 30 м	>5,8	5,4-5,7	5,1-5,3	4,7-5,0	<4,7
	Бег 8x30 м, с	<48	48,1-50,0	50,1-52,0	52,1-54,0	>54
	Бег 6 минут	<1000	900-1000	1000-1200	1200-1450	>1451
	Челночный бег 3x10 м	>9,0	8,7-9,0	8,4-8,6	8,1-8,3	<8,0
Техническая	Ведение мяча «змейкой»	>18	17,1-18	16,1-17	15,1-16	<15
	Ведение мяча на 30 м с обводкой 3-х стоек	>10,5	10,0-10,5	9,5-10,0	9,0-9,5	<9,0
	Жонглирование правой и левой ногой	<5	5-6	6-10	10-12	>12
Морфологические особенности	Соматический тип	<0,35 0 >0,60 0	0,350 - 0,380	0,380 - 0,400	0,400 - 0,420	0,420- 0,450
Функциональные показатели	УФС	<0,25 0	0,251 - 0,425	0,426 - 0,625	0,626 - 0,800	>0,80 0
	Индекс Кверга	<92	93-95	96-99	100-103	>103
	Задержка дыхания на вдохе	<40	40-44	45-49	50-55	>56
	Задержка дыхания на выдохе	<20	21-23	24-27	28-31	>31
Игровая	Экспертная оценка игровой деятельности	1	2	3	4	5



Таблица 2 - Интегральная шкала определения перспективности юных футболистов 14 лет для занятий мини-футболом

Разделы подготовки	Показатели для отбора	Баллы				
		1	2	3	4	5
Физическая	Бег 30 м	>6,6	6,1-6,5	6,0-5,6	5,5-5,1	<5,0
	Бег 8x30 м	<48	48,1-50,0	50,1-52,0	52,1-54,0	>54
	Бег 6 минут	<800	801-900	901-1000	1000-1250	>1251
	Челночный бег 3x10 м	>10,0	9,6-9,9	9,1-9,5	8,7-9,0	<8,6
Техническая	Ведение мяча «змейкой»	>16	15,1-16	14,1-15	13,1-14	<13
	Ведение мяча на 30 м с обводкой 3-х стоек	>10,5	10,0-10,5	9,5-10,0	9,0-9,5	9,0
	Жонглирование правой и левой ногой	<9	10-14	15-19	19-25	>25
Морфологические особенности	Соматический тип	<0,350 0 >0,600	0,350- - 0,380	0,380- - 0,400	0,400- - 0,420	0,420- - 0,450
Функциональные показатели	УФС	<0,375	0,376- - 0,525	0,526- - 0,675	0,676- - 0,825	>0,826
	Индекс Кверга	<95	95-98	99-101	102-104	>105
	Задержка дыхания на вдохе	45	45-50	51-55	56-60	61
	Задержка дыхания на выдохе	26	27-30	31-33	34-37	38
Игровая	Экспертная оценка игровой деятельности	1	2	3	4	5

По нашему мнению, использование алгоритма оценки перспективности юных футболистов будет способствовать дифференциации тренировочного процесса на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса, что позволит повысить тренировочную эффективность подготовки юных спортсменов и усилить оздоровительную направленность в группах детей и подростков, для которых футбол – прекрасное средство физической подготовки и досуга.

#### **Использованные источники**

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. - 549 с.
2. Андреев, С. Н. Мини-футбол: подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах: методическое пособие / Андреев С. Н., Левин В. С. - Липецк, 2004. - 494 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 199 с.
4. Заул Рами М.А. Содержание отбора в мини-футбол спортсменов 13-17 лет: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Заул Рами М.А. - Краснодар, 2011. - 24 с.
5. Полозов, А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / А.А. Полозов. – М.: На каждый день, 2007. - 328 с.
6. Скорович, С. Л. Методика акцентированного развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Скорович Сергей Леонидович. - Смоленск, 2012. - 149 с.
7. Чудин, А. Технология поэтапного отбора юных спортсменов 10 и 14 лет, занимающихся мини-футболом / А. Чудин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. 2006. - № 6. - С. 29.

# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ КИСТИ ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

**Родин А.В.,**

*к.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр*

**Бубненко О.М.**

*к.п.н., доцент, кафедра анатомии и биомеханики*

**Артюгин С.В.,**

*старший преподаватель, кафедра теории и методики спортивных игр*

**Кондрашенко А.В.**

*аспирант, кафедра теории и методики спортивных игр, СГУС, Смоленск*

**Аннотация.** Студенческая молодежь – это категория граждан страны, которая в ближайшей перспективе должна обеспечивать эффективное развитие страны. В процессе обучения в вузе девушки должны не только усваивать теоретический материал по изучаемым дисциплинам, но и вести активный образ жизни. Занятия спортивными играми и баскетболом, в частности, в спортивном вузе позволяет повысить функциональное состояние различных систем организма. Для решения профессиональных задач важное значение имеют показатели развития мышечной системы, которая в процессе занятий баскетболом обеспечивается с помощью специализированных средств подготовки. В статье представлен материал, который раскрывает особенности функционального состояния мышц кисти девушек с различной двигательной активностью в процессе занятий баскетболом в вузе.

**Ключевые слова:** девушки, студенческая молодежь, баскетбол, двигательная активность, функциональное состояние, мышцы кисти.

## FUNCTIONAL STATE OF MUSCLES OF THE HAND OF GIRLS WITH DIFFERENT MOTOR ACTIVITY

**Rodin A.V.,**

*Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Sports Games*

**Bubnenkova O.M.**

*Ph.D., Associate Professor, Department of Anatomy and Biomechanics*

**Artyugin S.V.,**

*Senior Lecturer, Department of Sports Game Theory and Methodology*

**Kondrashenkova A.V.**

*postgraduate student, Department of Theory and Methodology of Sports Games*

*SGUS, Smolensk*

**Abstract.** Student youth is a category of citizens of the country, which in the near future should ensure the effective development of the country. In the process of studying at a university, girls should not only assimilate theoretical material in the disciplines studied, but also lead an active lifestyle. Sports games and basketball in particular in a sports university allows you to increase the functional state of various systems of the body. To solve professional problems, indicators of the development of the muscular system, which is provided through specialized training tools during basketball, are important. The article presents a material that reveals the features of the functional state of the muscles of the hand of girls with various motor activity in the process of basketball at a university.

**Keywords:** girls, student youth, basketball, motor activity, functional state, hand muscles.

Актуальность исследования. В последнее время наблюдается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи [3]. Важнейшим направлением в решении данной проблемы является физическое воспитание, как важный компонент всестороннего развития студентов, формирования у них основ здорового образа жизни, организации полезного и активного отдыха, развития и восстановления физических и духовных сил, укрепления, реабилитации и коррекции состояния здоровья, воспитания морально-волевых качеств [4].

В работах ряда авторов Н.В. Криворучко (2013), К.М. Осипова (2020) отмечается снижение интереса молодежи к занятиям физическими упражнениями. Поэтому возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания в вузе за счет внедрения новых средств, методов и форм физического воспитания [1]. Одно из ведущих мест в развитии и совершенствовании человека занимает силовая подготовка, от которой во многом зависит его социальная адаптация и трудовой потенциал. Исследователи М.В. Цифра, А.Б. Зулхашева (2017) занимались вопросами исследования уровня развития силовых способностей в процессе физического воспитания.

Цель исследования – изучить функциональное состояние мышц кисти девушек с различной двигательной активностью

Задачи исследования:

1. Изучить методы оценки функционального состояния мышц кисти.
2. Определить показатели кистевой динамометрии студенток «СГУС» с различной двигательной активностью.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.
2. Динамометрия.
3. Метод статистической обработки полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в лаборатории кафедры анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «СГУС» в течение научно-исследовательской практики (11-22 октября 2021 года). В нем принимали участие 10 студенток 18-20 лет, пять из которых обучаются по направлениям не физкультурного профиля (АФК, БЖД) и пять – направлению «Спорт» и являются игроками женской баскетбольной команды (ЖБК) «СГУС».

Все студентки, принимавшие участие в исследовании, относились к основной медицинской группе. В ходе исследования испытуемые были разделены на 2 группы: 1-ая группа – студентки не физкультурного профиля, 2-ая группа студентки ЖБК «СГУС» [2].

Динамометрия – метод измерения силы сокращения различных мышечных групп. Для измерения функционального состояния мышц кисти использовался прибор динамометр, измеряющий силу сжатия (растяжения) мышц кисти. Существуют несколько видов динамометров: кистевые динамометры – показывают силу мышц-сгибателей пальцев; становой динамометр определяет «становую силу» – силу мышц-разгибателей туловища. В медицинских целях наиболее часто используются следующие типы динамометров: пружинный механический, рычажный механический, гидравлический и электрический.

В своей работе я использовала 2 вида кистевых динамометров механического (пружинного) типа. Усилие в таком приборе передается пружине, которая воспринимая его, растягивается или сжимается. Величина возникающей при этом силы упругости пропорциональна величине прилагаемого воздействия (экспандер, простейший безмен).

Методика измерения, динамометр берут в руку циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами). Затем без напряжения в плече поднимают руку в сторону, до получения с ним прямого угла. Вторую руку отпускают вниз вдоль туловища. С максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места) сжимают (растягивают) динамометр в течение 3 - 5 секунд.

Для получения более точных результатов рекомендуется проводить трехкратное измерение силы сжатия (растяжения) на правой и левой руке. Время отдыха между подходами - не менее 30 секунд. Для оценки результатов использовалось среднее значение силы сжатия (растяжения) мышц кисти.

Результаты исследования. Уровень развития силы девушек определялся по результатам выполнения кистевой динамометрии (кг). В ходе исследования установлено, что в контрольно-педагогическом испытании сжатие правой рукой испытуемые группы 1 показали результат  $18,5 \pm 1,67$  кг, группа 2 –  $26,4 \pm 1,96$  кг; левой рукой  $17,1 \pm 1,95$  кг и  $24,4 \pm 1,96$  кг, соответственно (таблица 1).

В испытании на растяжение правой рукой испытуемые группы 1 показали результат  $19 \pm 1,64$  кг, группа 2 –  $23,6 \pm 1,68$  кг; левой рукой  $16,2 \pm 1,98$  кг и  $21,6 \pm 0,98$  кг, соответственно (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели функционального состояния мышц кисти девушек

Статистические показатели	Сжатие правая рука		Сжатие левая рука		Растяжение правая рука		Растяжение левая рука	
	Гр. 1	Гр. 2	Гр. 1	Гр. 2	Гр. 1	Гр. 2	Гр. 1	Гр. 2
X	18,5	26,4	17,1	24,4	19	23,6	16,2	21,6
$\pm \sigma$	3,3	3,9	3,9	3,9	3,3	1,4	4,0	2,0
$\pm m$	1,67	1,96	1,95	1,96	1,64	0,68	1,98	0,98
v	18,09	14,88	22,83	16,10	17,30	5,75	24,51	9,07
t, p	t=3,06; p<0,05		t=2,63; p<0,05		t=2,58; p<0,05		t=2,43; p<0,05	

По показателям средних значений можно констатировать, что показатели у 2 группы (студентки ЖБК «СГУС») статистически значимо выше, чем у 1 группы (студентки не физкультурного профиля) по всем контрольным испытаниям. В частности, в испытании на сжатие правой и левой рукой на 7,9 кг (t=3,06; p<0,05) и 7,3 кг (t=2,63; p<0,05), соответственно; растяжение правой и левой рукой на 4,6 кг (t=2,58; p<0,05) и 5,4 кг (t=2,43; p<0,05), соответственно. Данный факт объясняется тем, что девушки, занимающиеся баскетболом, имеют регулярную активную двигательную деятельность, включающую силовую подготовку. Тренировочный процесс у них отличается от других видов спорта и проводится на высоком уровне.

В итоге исследования функционального состояния мышц кисти девушек (по методу динамометрии), можно сделать выводы:

1. Основным методом оценки функционального состояния мышц кисти является кистевая динамометрия.
2. Студентки, имеющие больший объем двигательной активности, имеют более высокие показатели функционального состояния мышц кисти.

### **Использованные источники**

1. Дюсенова, А.А. Морфологические характеристики как критерий спортивного отбора / А.А. Дюсенова, Е.А. Кокорина, Ли ХюнЧжу // Морфология. 2017. – Т. 126, Вып.4. – С.45.

2. Дорохов, Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа // – М.: Спорт Академ Пресс, 2002 – 236 с.

3. Криворучко, Н.В. Влияние чирлидинга на проявление силовых способностей студентов вузов 1-2 уровня аккредитации/ Н.В. Криворучко, И.П. Масляк, И.Н. Журавлёва // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. – № 9. – С. 38-42.

4. Осипова, К.М. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности российских и иностранных студенток / К.М. Осипова // В сборнике: Дни науки студентов Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Сборник материалов заочных научно-практических конференций. 2020. – С. 3764-3767.

5. Цифра, М.В. Исследование функционального состояния спортсменов-подростков / М.В. Цифра, А.Б. Зулхашева // Материалы 75-й открытой научно-практической конференции молодых ученых и студентов ВолгГМУ с международным участием. 2017. – С. 692-694.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА**

***Родин А.В.,***

*к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики спортивных игр*

***Захаров П.С.,***

*к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики спортивных игр*

***Луганская М.В.***

*старший преподаватель, кафедра Теории и методики спортивных игр СГУС, Смоленск*

**Аннотация.** Построение годичного тренировочного цикла при подготовке квалифицированных баскетболистов предусматривает планирование физической подготовки на различных периодах. Переходный период служит таким разделом, который направлен на восстановление сил поле продолжительного соревновательного периода, а также на поддержание кондиционной подготовленности на достаточно высоком уровне за счет активных средств подготовки, обеспечивающих эффективное включение игрока в новый игровой сезон на предсезонных сборах подготовительного периода годичного тренировочного цикла квалифицированных баскетболистов.

**Ключевые слова:** баскетбол, квалифицированные спортсмены, годичный тренировочный цикл, переходный период, физическая подготовка.

## **ORGANIZATION AND MAINTENANCE OF PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS IN TRANSITION PERIOD OF ONE YEAR TRAINING CYCLE**

**Rodin A.V.,**

*Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Sports Games*

**Zakharov P.S.,**

*Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Sports Games*

**Lugansk M.V.**

*Senior Lecturer, Department of Theory and Techniques of Sports Games*

*SGUS, Smolensk*

**Abstract:** The construction of a one-year training cycle in the training of qualified basketball players provides for the planning of physical training at various periods. The transition period serves as such a section that is aimed at restoring strength after a long competitive period, as well as at maintaining conditionality at a sufficiently high level through active training tools that ensure the effective inclusion of players in the new game season at the pre-season training camp of the preparatory period of the one-year training cycle of qualified basketball players.

**Key words:** basketball, qualified athletes, one-year training cycle, transition period, physical training.

**Введение.** Построения тренировочного процесса на отдельных этапах, планирование подготовки спортсменов, исследование проблем периодизации тренировки, являются одними из наиболее трудных вопросов спортивной подготовки [3, 8]. Планирование и реализация физической подготовки постоянно находится под пристальным вниманием ученых [1, 2, 7]. Надежный игрок, умеющий при необходимости эффективно действовать на любом участке поля и в любой игровой ситуации – крайне нужен команде, ставящей высоко перспективные турнирные или соревновательные цели. По мнению специалистов [4, 5, 6], в значительной степени определяет надежность и эффективность технико-тактического мастерства игрока его ловкость. От нее зависит умение мгновенно принимать решения (часто единственно верное в конкретной игровой ситуации) и точно их выполнять, или перестраивать свои действия (атакующие акценты команды) в связи с меняющейся обстановкой.

Поэтому изучение возможностей обеспечения эффективной физической подготовки, в том числе развития ловкости, на различных этапах подготовки баскетболистов является актуальным направлением



исследований. При этом построение подготовки в переходном периоде является наименее изученным.

Цель исследования – обосновать содержание физической подготовки баскетболистов в переходном периоде годового тренировочного цикла.

Организация исследования. Исследование эффективности содержания физической подготовки баскетболистов в переходном периоде годового тренировочного цикла проводилось путем математической обработки данных тестирования участников педагогического эксперимента, которыми явились квалифицированные игроки студенческой команды Смоленского государственного университета спорта (г. Смоленск). Для этого вычислялись средние значения, среднеквадратическое отклонение, ошибка среднего, а также рассчитать сравнительные данные для оценки статистической достоверности изменения средних значений до начала и по окончании эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты статистической обработки данных тестирования приведены в таблицах 1 и 2. По данным из таблиц видно, что изменения результатов тестирования физической подготовленности баскетболистов в течение переходного периода носят разный количественный и качественный характер в двух группах - контрольной и экспериментальной.

В упражнении (тест Купера) в контрольной группе среднее значение снизилось с 2172,1 до 2105,8 м ( $p > 0,05$ ). В экспериментальной группе среднее значение до начала эксперимента составило 2151,5 м, после - 2127,5 м ( $p > 0,05$ ). За 30 секунд в контрольной группе занимающиеся выполнили до эксперимента в среднем 25 сгибания-разгибания туловища, после эксперимента – 26. В экспериментальной группе этот показатель составил 25 и 26 раза. Длина прыжка с места в контрольной группе до эксперимента составляла в среднем 238,8 см, после – 236,7 см ( $p > 0,05$ ). В экспериментальной группе: 239,2 и 257,9 см ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Результаты статистической обработки данных тестирования контрольной группы

Этап	Тест Купера, м	Сгибание-разгибание туловища, раз	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Бег на 20м, с	Комплексное упр. 1, с	Комплексное упр. 2, с
ДЭ	2172,1±97,1	25,0±2,3	238,7±16,2	7,7±3,7	3,6±1,5	15,6±3,2	16,5±2,3
ПЭ	2105,8±101,2	26,0±1,8	236,7±11,5	7,0±2,4	3,6±0,9	15,9±3,0	17,3±1,9
АП	66,3	1,0	-2,0	-0,7	0	-0,3	-0,8
t	1,5	1,3	1,1	1,2	1,0	1,1	1,3
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примечание: ДЭ – до эксперимента; ПЭ – после эксперимента;

АП – абсолютный прирост.

Наклон вперед контрольная группа выполняла до эксперимента в среднем на 17,7 см, после – 17,0 см. Экспериментальная – на 17,6 и 17,7 см. В беге на 20 м контрольная группа показала результат 3,6 с до эксперимента и 3,6 с после эксперимента. В экспериментальной группе результаты составили 3,6 с и 3,6 с. Все изменения не достоверны при  $p > 0,05$ .

В комплексном упражнении на ловкость (челночный бег, с ведением мяча) средние результаты составили в контрольной группе 15,6 с до эксперимента и 15,9 с после эксперимента ( $p > 0,05$ ). В экспериментальной группе результаты составили соответственно 15,6 с и 14,3 с ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2 – Результаты статистической обработки данных тестирования экспериментальной группы

Этап	Тест Купера, м	Сгибание-разгибание туловища, раз	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Бег на 20м, с	Комплексное упражнение 1, с	Комплексное упражнение 2, с
ДЭ	2151,3±99,1	25±2,6	239,2±15,3	7,6±3,5	3,6±1,1	15,6±3,3	16,5±2,2
ПЭ	2127,5±90,6	26±2,4	237,9±13,6	7,7±3,1	3,6±1,3	15,3±2,9	16,1±2,0
АП	3,8	0	1,7	0	0	0,3	0,4
t	18	28	22	02	00	17	23
p	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05

При выполнении комплексного упражнения на технику (скоростное ведение мяча с броском в кольцо, 3 баскетбольных площадки) в контрольной группе до эксперимента среднее значение составило 16,5 с, после эксперимента 17,3 с ( $p > 0,05$ ). В экспериментальной группе среднее значение до эксперимента составляло 16,5 с, после – 15,1 с ( $p < 0,05$ ).

Результаты показывают различия в динамике показателей тестирования контрольной и экспериментальной группы. Сдвиги средних значений в контрольной и экспериментальной группе отличаются в разных тестах по величине и степени достоверности.

В тесте на выносливость (тест Купера) в контрольной группе среднее значение снизилось на 3%, в экспериментальной группе среднее значение величины пройденной дистанции снизилось на 1%. Данные изменения статистически не достоверны, то есть можно говорить о том, что уровень развития выносливости в обеих группах существенно не изменился. Похожая картина наблюдается в тестах на силу и на гибкость. Прирост и снижение результатов здесь не достоверны.

В скоростно-силовом упражнении (прыжок в длину с места) результаты в контрольной группе существенно не изменились – снижение в 0,9% не достоверно. В экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост на 4,1%. В упражнении на быстроту (бег на 20 м) в контрольной группе было снижение результата 0,220%. В экспериментальной группе снижение среднего времени бега на дистанции на 1,350%.

Таким образом, мы видим, что эффективность физической подготовки в двух группах существенно не отличается в отношении изменения уровня развития выносливости, силы, гибкости и быстроты.

В комплексном упражнении на ловкость в контрольной группе произошло достоверное снижение результата (увеличение времени выполнения упражнения) на 1,926%. В экспериментальной группе наблюдается прирост результатов на 2,027% с высокой степенью достоверности. Это отражает разницу в преимущественной направленности физической подготовки.

Различаются в двух группах результаты выполнения комплексного упражнения, направленного на оценку технической подготовленности баскетболистов. Мы видим, что время, затрачиваемое баскетболистами на выполнение данного упражнения, увеличилось перед началом следующего сезона по сравнению с окончанием предыдущего.

Подводя общий итог, мы видим, что наблюдается динамика результатов тестирования баскетболистов до и после проведения педагогического эксперимента, что говорит об изменении уровня физической и технической подготовленности баскетболистов в течение переходного периода. Очевидна разница в динамике средних результатов и разную степень статистической достоверности полученных данных в контрольной и экспериментальной группах.

Это позволяет сравнивать эффективность применяемых методик физической подготовки квалифицированных баскетболистов.

Заключение. Таким образом, данные тестирования говорят о более высокой эффективности примененной в экспериментальной группе методики физической подготовки баскетболистов. Она позволила повысить уровень развития ловкости и сохранить уровень технической подготовленности баскетболисток к началу нового сезона.

В экспериментальной группе наблюдаются меньшие по величине отрицательные сдвиги и больший прирост. Напомним, что статистически достоверными являются изменения в следующих тестах:

- прыжок в длину с места (прирост в экспериментальной группе);
- комплексное упражнение на ловкость (снижение в контрольной группе и прирост в экспериментальной);
- комплексное упражнение на технику (снижение в контрольной группе).

Таким образом, физическая подготовка квалифицированных баскетболистов в переходном периоде, направленная преимущественно на воспитание ловкости с помощью неспецифических средств подготовки позволила не только повысить уровень развития ловкости, сохранить уровень развития других качеств, но и предотвратить снижение уровня технической подготовленности баскетболистов.

#### **Использованные источники**

1. Губа В.П. Основы объема и интенсивности выполнения спортивных двигательных заданий: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, Н.В. Поздняк. М.: Спортивная книга, 2015. 60 с.

2. Губа В.П. Современные реалии интегральных особенностей эффективного выполнения соревновательной нагрузки / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 76-78.

3. Захаров П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Захаров Павел Сергеевич. Смоленск, 2013. 174 с.

4. Орехов А.А. Интегральная подготовка новых игроков студенческой баскетбольной команды / А.А. Орехов, С.А. Орехова, Н.А. Белоножкина, Л.В. Бокова, Е.Ю. Ивлиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 245-249.

5. Родин А.В. Взаимосвязь показателей функционального состояния квалифицированных баскетболистов, с качеством совершенствования технических приемов игры / А.В. Родин, Е.Д. Грязева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. №2. С. 83-88.

6. Родин А.В. Интегральные критерии величины тренировочной нагрузки в спортивных играх / А.В. Родин, П.С. Захаров // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: матер. XXVI Междунар. науч.-практ. конф. по пробл. физич. воспит. учаш. Коломна, 2016. С. 423-427.

7. Родин А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. Смоленск, 2017. 194 с.

8. Родин А.В. Перспективные направления совершенствования контроля интегральной подготовленности квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин, П.С. Захаров // Теория и практика физической культуры. 2017. №4. С. 71.

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СМОЛЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Столярова О.Г.,*

*ассистент, кафедра физической культуры, СмолГУ, Смоленск*

**Аннотация.** Высокий уровень физической подготовленности студентов позволяет без снижения эффективности участвовать в учебном процессе. Следует отметить, что максимальные значения физической подготовленности будущих специалистов в различных областях деятельности способствует эффективному решению профессиональных задач. Статья посвящена изучению динамики физической подготовленности студенток филологического и психолого-педагогического факультета Смоленского государственного университета.

**Ключевые слова:** университет, студенты, учебный процесс, физическая подготовленность, мониторинг.

## **DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF PHILOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACULTY OF SMOLENSK STATE UNIVERSITY**

*Stolyarova O.G.,*

*Assistant, Department of Physical Education SmolSU, Smolensk*

**Abstract.** A high level of physical fitness of students allows you to participate in the educational process without reducing efficiency. It should be noted that the maximum physical fitness of future specialists in various fields of activity contributes to the effective solution of professional tasks. The article is devoted to the study of the dynamics of physical fitness of students of the philological and psychological and pedagogical faculty of Smolensk State University.

**Keywords:** university, students, educational process, physical fitness, monitoring.

**Введение.** В настоящее время система российского образования ориентирована на формирование инициативной, самостоятельной личности и повышение качества учебного процесса. Мониторинг учебной деятельности является одним из эффективных методов, системного наблюдения за результатами этой работы.

Подходы, разрабатываемые в педагогике, ориентированы на активные методы обучения, стимулирующие работу обучающихся в процессе занятий, самостоятельные занятия студентов, нацеливая их на достижение определенного результата, формирования у них способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Под физической подготовленностью принято понимать процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развития основных физических качеств, повышение уровня работоспособности. На физическую подготовленность влияет ряд объективных факторов, к ним относятся возраст, половая и конституциональная принадлежность, и факторы, обусловленные внешними воздействиями – состояние здоровья, климатогеографические условия, экологическая и социально-экономическая обстановка в зоне проживания [4].

Мониторинг физической подготовленности позволяет оценить индивидуальные усилия студентов и качество работы со студентами преподавателя, динамику физической подготовленности от курса к курсу и в целом. В литературных источниках недостаточно отображены данные о сравнительной динамике физической подготовленности студентов на всем протяжении учебного процесса в высшем учебном заведении. Мониторинг физической подготовленности студентов на протяжении обучения с первого по третий – четвертый курс проводился в ряде вузов [1, 2, 3, 5].

В рамках нашего университета мы поставили задачу сравнить динамику физической подготовленности студенток двух групп на протяжении обучения с первого по третий курс.

**Цель исследования:** изучить динамику физической подготовленности студенток филологического и психолого-педагогического факультета.

**Методика и организация исследования.** В исследование за период 2017-2020 гг. приняли участие две группы студенток количеством 18 человек, занимающиеся в группе общей физической подготовки. В одной группе занимались 9 студенток филологического факультета направления подготовки педагогическое образование профиль «Английский, французский язык», в другой – 9 студенток психолого-педагогического факультета направления подготовки педагогическое образование профиль «Начальное образование, творчество в образовании». Все студенты занимались по одной утвержденной рабочей программе кафедры физической культуры СмолГУ. Для определения уровня физической подготовленности студенток использовали следующие обязательные контрольные тесты:

1. В зимнем семестре: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в сед за 1 мин, наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье;

2. В летнем семестре: бег на 100 м, 2000 м, прыжок в длину с места.

Нормативы тестов, разработанные кафедрой физического воспитания, с учетом оценки в баллах представлены в таблице 1. Для получения оценки «зачтено» по физической культуре студентам необходимо набрать минимум 9 баллов при выполнении трех контрольных нормативов.

По результатам выполнения контрольных тестов в зимний и летний семестры определялся уровень физической подготовленности студентов: 1 балл – низкий, 2 балла – ниже среднего, 3 балла – средний, 4 балла – выше среднего, 5 баллов – высокий.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, тестирование, методы математической статистики.

Таблица 1 – Тесты общей физической подготовки студентов СмолГУ

Контрольные тесты	Баллы				
	1	2	3	4	5
Летний семестр	Девушки				
100 м, с	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
2000 м, мин,с	12,15	11,55	11,35	11,15	10,30
Прыжок в длину с/м, м	1,50	1,60	1,70	1,80	1,95
Зимний семестр					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	6	8	10	12	14
Поднимание туловища в сед за 1 мин, кол-во раз	25	30	35	40	50
Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье, см	6	7	8	11	16

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая основные положения программы по физической культуре для различных специальностей филологического и психолого-педагогического факультета, 144 часа практических занятий отводиться на элективный курс для студентов 1 курса и 112 часов на 2-3 курс. Уровень физической подготовленности студенток двух групп определялся в каждом семестре с первого по третий курс. На основе результатов тестирования общей физической подготовки были выявлены объективные данные об уровне физической подготовленности студентов.

Результаты тестирования группы студенток филологического факультета представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня физической подготовленности студенток филологического факультета (n=9)

Контрольные тесты	1 курс	2 курс	3 курс	t, p	1-2	2-3	1-3
	$\bar{X} \pm m$						
100 м, с	18,51±0.50	17,41±0,32	17,94±0,32	t	- 2.67 0	2.50 6	- 1.64 7
				p	0.02 8	0.03 7	0.13 8
2000 м, с	807,67±29,5 1	694,78±16,7 8	735,11±22,3 3	t	- 2.63 5	1.92 8	- 1.88 2
				p	0.03 0	0.09 0	0.09 7
Прыжок в длину с/м, м	1,62±0,04	1,63±0,04	1,67±0,03	t	1.51 2	1.66 4	2.05 2
				p	0.16 9	0.13 5	0.07 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	9,78±1,42	9,11±1,21	10,56±1,04	t	- 0.33 7	0.83 7	0.61 9
				p	0.74 5	0.42 7	0.55 3
Поднимание туловища в сед за 1 мин, кол-во раз	40,33±2,74	38,33±1,01	39,33±1,01	t	- 0.67 8	0.96 1	- 0.31 5
				p	0.51 7	0.36 5	0.76 1
Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье, см	10,33±0,85	9,67±0,53	8,78±0,74	t	- 1.20 6	- 1.40 3	- 2.13 5
				p	0.26 2	0.19 8	0.06 5

Источник: анализ автора



Данные, представленные в табл. 2 свидетельствует о том, что уровень силовых и скоростно-силовых показателей физической подготовленности студенток филологического факультета на всем протяжении обучения практически не изменился ( $p>0,05$ ), а результаты в тестах относительно стабильны.

В тестировании на выносливость к концу второго курса уровень результатов студенток в беге на 2000 м достоверно снижается ( $p<0,05$ ), а по окончании третьего курса результаты не значительно возрастают ( $p>0,05$ ). Скоростные показатели подготовленности студенток по результатам тестирования на втором и третьем курсе достоверно снизились ( $p<0,05$ ) по сравнению с их результатами на первом курсе, что свидетельствует об эффективности учебного процесса.

На протяжении всего обучения наблюдается не значительное снижение показателей гибкости ( $p>0,05$ ), связанное, на наш взгляд, с физиологией организма.

Результаты тестирования группы студенток психолого-педагогического факультета представлены в таблице 3. Анализ данных представленных в табл. 3 позволяет выявить, что уровень скоростных и скоростно-силовых показателей физической подготовленности студенток психолого-педагогического факультета в период обучения практически не изменился ( $p>0,05$ ).

Таблица 3 – Показатели уровня физической подготовленности студенток психолого-педагогического факультета (n=9)

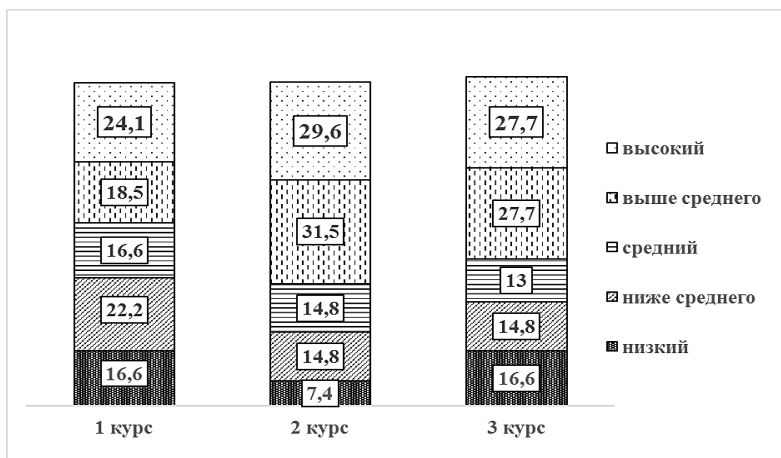
Контрольные тесты	1 курс	2 курс	3 курс	t, p	1-2	2-3	1-3
	$\bar{X} \pm m$						
100 м, с	17,71±0,26	17,57±0,27	17,70±0,39	t	-	0.416	-
				p	0.588	0.688	0.964
2000 м, с	732,11±22,56	701,00±12,77	712,89±16,33	t	2.266	0.529	0.622
				p	0.053	0.611	0.551
Прыжок в длину с/м, м	1,73±0,05	1,75±0,06	1,77±0,06	t	2.828	0.477	1.873
				p	0.022	0.646	0.098
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12,44±0,80	10,56±0,65	12,89±0,39	t	1.782	3.615	0.710
				p	0.113	0.007	0.498
Поднимание туловища в сед за 1 мин, кол-во раз	37,67±2,17	37,22±2,00	38,22±2,31	t	0.175	1.309	0.205
				p	0.865	0.227	0.842
Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье, см	11,89±0,90	10,00±0,50	8,33±0,97	t	-	-	-
				p	3.213	2.000	3.327
					0.012	0.081	0.010

*Источник: анализ автора*

В тесте на выносливость к концу второго курса показатели достоверно снизились ( $p < 0,05$ ), а по окончании третьего курса результаты не значительно возросли ( $p > 0,05$ ) также, как и у группы студенток филологического факультета. Естественно, что при сокращении количества практических занятий, на старших курсах, у студентов снижается мотивация к систематическим занятиям физической культурой, а учебные занятия не могут в полной мере обеспечить рост показателей выносливости.

Скоростно-силовые и силовые показатели подготовленности студенток к концу второго и третьего курса по результатам прыжка в длину с/м и сгибания и разгибания рук в упоре лежа достоверно возрастают ( $p < 0,05$ ), а показатели гибкости достоверно снижались на протяжении всего обучения ( $p < 0,05$ ), это может быть связано с увлечением занятиями силовыми упражнениями, которые могут привести к ограничению подвижности в суставах [6].

В результате трехгодичного исследования выявлена динамика уровней физической подготовленности студенток филологического и психолого-педагогического факультета СмолГУ.



Источник: анализ автора

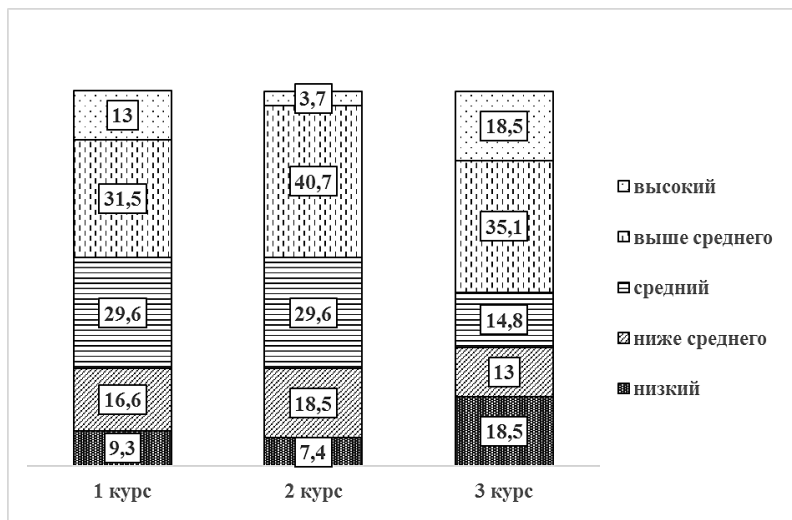
Рисунок 1 – Динамика уровней физической подготовленности студенток филологического факультета (%)

Анализ динамики уровней физической подготовленности у группы студенток филологического факультета за период обучения показал, что на первом курсе незначительная часть студенток 18,5% имеет уровень подготовленности выше среднего, на втором и третьем курсе процент этих студенток увеличивается до 31,5% и 27,7% соответственно (рисунок 1).

Число студенток, выполняющих нормативы на высокий уровень подготовленности, за весь период обучения составляет примерно 24-29%.

Средний и низкий уровень подготовленности на первом курсе имеет небольшая часть студенток в равных пропорциях 16,6%, уровень ниже среднего около 20% студенток. На втором и третьем курсе, число студенток, имеющих средний уровень и уровень ниже среднего, сокращается до 13% и 14,8% соответственно. Следует отметить, что на втором курсе число студенток, имеющих низкий уровень подготовленности, сокращается примерно в два раза, но на третьем курсе их число возрастает к исходному уровню, какой был у них на первом курсе.

Анализ динамики уровней физической подготовленности у группы студенток психолого-педагогического факультета за период обучения показал, что на первом курсе основная масса студенток имеет уровень подготовленности выше среднего 31,5% и процент этих студентов возрастает до 40,7% и 35% на втором и третьем курсе соответственно (рисунок 2).



Источник: анализ автора

Рисунок 2 – Динамика уровней физической подготовленности студенток психолого-педагогического факультета (%)

Высокий уровень подготовленности наблюдается у небольшого количества студенток – 13% на первом курсе и 18,5% на третьем курсе. На первом и втором курсе средний уровень подготовленности наблюдается примерно у 30% студенток, уровень ниже среднего имеет небольшое число студенток, примерно в равных пропорциях.

Лишь к третьему курсу сокращается число студенток, имеющих средний уровень подготовленности и уровень ниже среднего. Низкий уровень подготовленности имеет малая часть студенток на первом и втором курсе, но к третьему курсу наблюдается увеличение числа студенток, имеющих низкий уровень подготовленности.

Заключение. Анализ динамики показателей физической подготовленности позволяет выявить, что группа студенток психолого-педагогического факультета более развита физически, чем группа филологического факультета. Сравнивая динамику показателей физической подготовленности студенток филологического и психолого-педагогического факультета за трехлетний период обучения, можно видеть, что скоростные показатели студенток группы филологического факультета к концу третьего курса достоверно снизились ( $p < 0,05$ ), у группы психолого-педагогического факультета оставались практически неизменными. Результаты тестов, характеризующие уровень развития силы, группы студенток психолого-педагогического факультета достоверно возросли к концу третьего курса. Показатели выносливости к концу второго курса у студенток двух группы достоверно улучшались, а на третьем курсе не значительно ухудшались. Уровень развития гибкости студенток группы психолого-педагогического факультета к концу третьего курса достоверно снижался.

Анализ динамики уровней физической подготовленности позволяет выявить, что основная масса студенток группы психолого-педагогического факультета сохраняет средний уровень физической подготовленности и уровень выше среднего на протяжении всего обучения. На втором и третьем курсе доля студенток, имеющих низкий уровень и ниже среднего, возрастает. На наш взгляд, это связано прежде всего с потерей мотивации выполнения контрольных тестирований на более высокую оценку и к занятиям физической культурой в целом. Группа студенток филологического факультета наоборот на протяжении своего обучения сохраняет достаточную мотивацию к выполнению нормативов на высокий уровень подготовленности. На втором и третьем курсе доля студенток, имеющих уровень подготовленности выше среднего, возрастает. Формирование устойчивой мотивации, направленной на привлечение студентов к занятиям физической культурой, является одной из главных проблем многих исследований. В современных условиях необходимо изучать и оценивать психологические особенности обучающихся и их качества для выявления и преодоления личностных затруднений, улучшения адаптационных навыков, формирования здорового образа жизни [7].

Н.М. Юдина отмечает, что система педагогического тестирования помимо оценки физической подготовленности способна повышать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом; а нормативный подход к оценке физической подготовленности не только не является стимулом к самосовершенствованию, но в некотором роде даже препятствует этим процессам [8].

Поэтому нормированный подход к оценки физической подготовленности, должен строиться не только на объективных показателях подготовленности, но и с помощью субъективной оценки самих обучающихся, с учётом их личностных особенностей.

Анализ динамики физической подготовленности студентов показал, что для эффективной работы кафедры физического воспитания необходим комплексный мониторинг физической подготовленности студентов. Организация работы кафедры должна строиться не только на самом учебном процессе практических занятий физической культурой, но и на его результате, который отражается в улучшении здоровья студентов.

### **Использованные источники**

1. Демидко Н.Н. Динамика показателей физической подготовленности студентов физкультурного профиля Сибирского федерального университета: монография / Н.Н. Демидко, Н. В. Соболева, Л. И. Вериго [и др.]. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020. 160 с.
2. Койпышева Е.А. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студентов технического вуза / Е.А. Койпышева, В.Ю. Лебединский, Л.Д. Рыбкина // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 11-13.
3. Михайлов В.М. Контроль над физической подготовленностью студентов 1-4 курсов МГУПП (дневного отделения) / В.М. Михайлов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10. С. 71-75.
4. Обухов С.М. Мониторинг физической подготовленности / С.М. Обухов, А.Ю. Барабанщиков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 52.
5. Рютина Л.Н. Динамика физической подготовленности студентов железнодорожного вуза / Л.Н. Рютина // Теория и практика физической культуры. 2006. № 11. С. 50-52.
6. Сафoshин А.В. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафoshин, Ч.Т. Иванков, А.Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. 2-е изд. М.: Московский педагогический государственный университет, 2019. 392 с.
7. Шмер В.В. Использование методик самооценки психического состояния и самоконтроля в физическом воспитании студентов: практикум / сост. В. В. Шмер; Новосибир. гос. н-т экономики и управления. 2-е изд., испр. и доп. Новосибирск: НГУЭУ, 2018. С.5. 56 с.
8. Юдина Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза: автореферат дис. .... канд. пед. наук. / Н.М. Юдина. Волгоград, 2006. 24 с.

# ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВОЛЕЙБОЛИСТОК КИТАЯ

*Хуан Юнь,*

*аспирант, кафедра теории и методики волейбола, РГУФКСМиТ, Москва*

*Губа В.П.,*

*д.п.н., профессор, кафедра теории и методики волейбола, РГУФКСМиТ, Москва*

*Булыкина Л.В.,*

*к.п.н., доцент, кафедра теории и методики волейбола, РГУФКСМиТ, Москва*

**Аннотация.** Классификация спортивных травм в волейболе характеризуется степенью повреждения опорно-двигательного аппарата при выполнении игровых действий в процессе соревнований. Для профилактики спортивного травматизма в волейболе рекомендуется применять широкий спектр различных тренировочных средств, обеспечивающих укрепление мышечной системы. Эффективным подходом для повышения показателей силовых возможностей верхних и нижних конечностей спортсменов, являются специальные тренажеры. В статье дается экспериментальное обоснование эффективности применения специальных тренажерных устройств при профилактике спортивного травматизма волейболисток Китая.

**Ключевые слова:** волейбол, спортивные травмы, профилактика, спортивная тренировка, специальные тренажеры, мышечная система.

## PRACTICE OF USING SPECIAL SIMULATORS IN PREVENTING INJURIES OF CHINESE VOLLEYBALL PLAYERS

*Huang Yun,*

*postgraduate student, Department of Theory and Methodology of Volleyball*

*RGUFKSMIT, Moscow*

*Guba V.P.,*

*Ph.D., Professor, Department of Theory and Methodology of Volleyball*

*RGUFKSMIT, Moscow*

*Bulykina L.V.,*

*Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Volleyball*

*RGUFKSMIT, Moscow*

**Abstract.** The classification of sports injuries in volleyball is characterized by the degree of damage to the musculoskeletal system when performing game actions during the competition. For the prevention of sports injuries in volleyball, it is recommended to use a wide range of various training aids that ensure the strengthening of the muscle system. An effective approach to increase the power capabilities of the upper and lower limbs of athletes is special simulators. The article gives an experimental justification for the effectiveness of the use of special gym devices in the prevention of sports injuries of volleyball players in China.

**Keywords:** volleyball, sports injuries, prevention, sports training, special simulators, muscle system.

**Введение.** Волейбол - это спортивная игра, в которой предъявляют высокие требования к скорости, взрывной силе, гибкости и амплитуде движения, что приводит к частым травмам различных частей опорно-двигательного аппарата. Волейболисты - юноши имеют относительно низкую физическую форму по сравнению со взрослыми спортсменами. Спортивные травмы не только нарушают нормальный темп тренировки спортсмена, но и уменьшают атлетический уровень спортсмена [2, 3].

Изучение теории и методов силовых тренировок всегда было трудностью и горячей точкой соревновательного спорта. Быстрое развитие современного спортивного спорта побуждает людей продолжать исследовать и внедрять инновации в этой области. США, Германия, Норвегия и другие страны находятся на переднем крае исследований в области физической культуры. Еще в начале 1990-х годов ученые в этих странах начали изучать и распространять методы тренировки, используемые в фитнесе и реабилитации, на соревновательную спортивную тренировку. Тренировка на основную стабильность является одним из основных результатов. По мере того, как люди получают новое понимание этой концепции обучения, внимание к силовой тренировке постепенно смещается от конечностей к основным областям человеческого тела, исследуя роль и методы обучения основной мышечной группы, постепенно становятся центром исследований в отрасли, а затем внедряют многие методы и средства обучения. Sling Exercise Therapy является одним из них. Это новый метод силовой тренировки, основанный на современной теории реабилитации и широко используемый в тренировочной практике [1, 5, 6].

Одной из основных целей исследования спортивных травм является оценка профилактической эффективности профилактических мероприятий. Это требует, чтобы описание травмы было как можно более точным, чтобы облегчить сравнение до и после, большинство литературы не описывают тяжесть травмы, Ma Pearl, хотя введение " из-за травмы отсутствующих соревнований, время обучения (недели)", чтобы отразить степень травмы.

Но травма классифицируется только в соответствии с частями тела, не в соответствии с спортивной медициной в названии спортивной травмы, травма одного и того же участка может быть несколько.

Связь между предыдущими острыми травмами и современными хроническими травмами (устаревшими травмами, травмами) не описывается. Анализ специальной научно-методической литературы [4, 7] свидетельствует, что большое количество исследований посвящено спортивным травмам среди взрослых профессиональных спортсменов, спортсменов колледжа и студентов волейбольных команд. Однако, систематических и углубленных исследований спортивных травм среди юношеских волейболистов не достаточно.

Целью исследования – оценить эффективность применения специальных тренажеров при профилактике травматизма волейболисток Китая. Организация исследования. DAVID Torso Muscle Strength Test System – это система силовых тренировок и испытаний, разработанная и производимая немецкой компанией DAVID. У нее есть 7 специальных силовых тренажеров для основной области, например, позвоночник, таз и тазовая мышца тазобедренного сустава могут быть специально обучены и проверены. После консультаций с соответствующими экспертами и учеными в ходе эксперимента были отобраны пять из них в качестве основных инструментов для испытания изменений в ядре подвергшегося испытанию человека. Индикаторы теста: назад растянуть 30°; Талия левого и правого боковой изгиб 30°; Талия вокруг кругового движения 45°; Разгибание бедра 30°. (Слева и справа) Всего восемь предметов. Основные тестовые группы мышц-прямая мышца живота, вертикальная мышца позвоночника, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, latissimus спинного мозга, наружная косая мышца живота, большая ягодичная мышца и т. д.

Результаты исследований. Установлено, что 74,745% игроков считают, что их знания о профилактике спортивных травм недостаточны, а 24,21% считают, что у них есть общий запас знаний о профилактике спортивных травм (таблицу 1). Спортивные травмы происходят вместе со спортивными тренировками, и спортсмен, не обладающий определенным запасом знаний о профилактике спортивных травм, скорее всего, не знает, как предотвратить и избежать спортивных травм, что делает его более восприимчивым к травмам. Это также намекает на необходимость укрепления собственных резервов знаний и развития компетенций спортсменов по профилактике спортивных травм.



Таблица 1 – Перечень запасов знаний по профилактике спортивных травм у спортсменов

Варианты	мужчины n=143		Женщины n=142		Всего n=285
	выбрать число	доля	выбрать число	доля	
Общие знания	32	22.38	37	26.07	24.21
Отсутствие знаний	109	76.22	104	73.24	74.74

Таблица 2 – Доступ к знаниям по профилактике спортивных травм у спортсменов

Варианты	Количество вариантов		Всего, n=285
	Мужчины, n=143	Женщины, n=142	
Тренеры	127	129	256
Врачи	130	101	231
Собственный опыт	82	93	175
Интернет	58	31	89
Товарищи по команде	13	9	22
Родители	8	15	23
Книги	2	9	11

Каковы основные каналы доступа спортсменов к знаниям о спортивных травмах? Как видно из таблицы 2, в тройку лидеров входят тренеры, врачи и сами спортсмены. Исследование показало, что в настоящее время в Хэнаньской школе и физическом училище нет специального медицинского персонала, упомянутый выше врач должен быть школьным врачом или врачом больницы, врач может сообщить некоторые знания о профилактике травм, но эти знания не систематичны. Что касается осознания себя и только после травмы, то утрачивается руководящее значение профилактических знаний.

Внимание спортсменов и тренеров к профилактике спортивных травм также влияет на частоту спортивных травм. Изучая отношение спортсменов и тренеров к подготовительной деятельности, применению необходимой защитной экипировки, организации специальных упражнений для профилактики спортивных травм и т.д. Было установлено, что 55,79% спортсменов и 40% тренеров не уделяют должного внимания профилактике спортивных травм. В интервью также выяснилось, что многие тренеры считают, что обучение волейболистов в основном включает в себя технику, тактику, качество, психологию и т. д., и не считают, что нужно тратить усилия на планирование обучения профилактике спортивных травм, а другая часть тренеров считает, что большая часть обучения уже охватывает компоненты профилактики.

Независимо от того, встречаются ли в экспериментальной группе с тренировкой по подвеске в качестве основного метода тренировки или в контрольной группе с традиционными силовыми тренировками в качестве основной контрольной группы, после 9 недель силовых тренировок, все значения силы основных групп мышц встречаются. По сравнению с до эксперимента разница была достоверной ( $P < 0.01$ ). Это показывает, что обе программы силовых тренировок оказывают очевидное влияние на увеличение максимального значения момента силы основной группы мышц субъектов.

DAVID-130 в основном тестирует состояние наклон вперед из положения сидя, максимальное значение момента основной группы мышц АБС, может лучше отражать способность брюшной мышцы к синергии силы, тогда как DAVID-110 в основном используется для оценки состояния заднее удлинение спины, способность мышц спины работать вместе. Значения максимального момента силы перегиб вперед и заднее удлинение спины сидячего тела у испытуемых в первых двух группах эксперимента достоверно не отличались ( $P > 0.05$ ), а после эксперимента достоверно отличались ( $P < 0.05$ ).

Конкретные характеристики, следующие: максимального крутящего момента силы левого (правого) вращения позвоночника контрольной группы увеличилось с  $151.63 \pm 20.08$  Nm и  $152.25 \pm 26.58$  Nm до эксперимента до  $173.63 \pm 21.41$  Nm и  $169.88 \pm 29.68$  Nm после эксперимента, прирост составил 14.5% и 10.6% соответственно при внутригрупповом обследовании, отличия были значительными ( $P < 0.01$ ).

Экспериментальная группа увеличилась с  $154.25 \pm 27.49$  Nm и  $152.38 \pm 28.79$  Nm до эксперимента и увеличилась до  $186.13 \pm 26.08$  Nm и  $183.38 \pm 29.08$  Nm после эксперимента, скорость роста составила 20.6% и 21.0% соответственно, и по сравнению с этим разница достоверна ( $P < 0.05$ ), со статистической значимостью. Это показывает, что две программы силовых тренировок оказывают очевидное влияние на увеличение максимального значения крутящего момента групп мышц извилины испытуемых, но экспериментальная группа имеет лучшие программы тренировок.

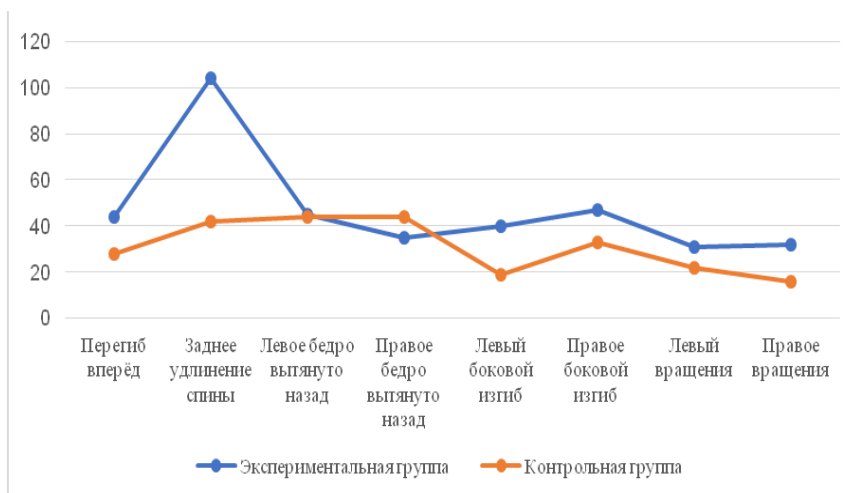


Рис. 1. Сравнение среднего значение роста основной силы у двух групп субъектов до и после эксперимента

**Заключение.** Для того чтобы более интуитивно наблюдать детали изменений показателей основной силы двух групп испытуемых, автор составил линейную диаграмму средней разницы показателей до и после эксперимента. В экспериментальной группе наблюдались более выраженные и статистически значимые ( $P < 0,05$ ) значения роста шести показателей основных силовых тестов, таких как наклон вперед из положения сидя, разгибание задней части спины, левое (правое) боковое сгибание и левое (правое) вращение чем в контрольной группе.). Увеличение силы после разгибания бедра назад мало чем отличалось от контрольной группы. Результаты показали, что, по сравнению с обычной силовой тренировкой, тренировка подвеса лучше работала для улучшения силовых способностей основных групп мышц волейболиста, таких как прямая мышца живота, внутренняя косая мышца, наружная косая мышца живота, Поясничная квадратная мышца и т. д. Это мало влияет на увеличение максимальной силы большой ягодичной мышцы.

#### Использованные источники

1. Ван, Ю. Исследование развития скорости и силы нижних конечностей у мужчин волейболистов / Ю. Ван // Журнал Лоянского университета. 2006. №04. С. 125-128.
2. Волейбол: учебник / под общ. ред. Л.В. Булькиной, В.П. Губы. М.: Советский спорт, 2020. 349 с.

3. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. М.: Спорт, 2019. 192 с.

4. Губа, В.П. Эффективность специальных тренажеров DAVID в практике подготовки квалифицированных волейболисток Китая / Губа В.П., Булькина Л.В., Хуан Юнь, Пустошило П.В. // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 25-27.

5. Лин Фэн. Университетская система оценки физической подготовленности волейболистов / Лин Фэн // Фуцзяньский образовательный институт Journal, 2014. №15 (4). С. 59-61.

6. Ма Минчжу. Исследование и исследование спортивных травм волейболистов в Китае / Ма Минчжу // Журнал Сианьского института физического воспитания, 2005. №05. С. 57-60.

7. Родин, А.В. Профилактика спортивного травматизма молодых высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта на основе фитнес-технологий / А.В. Родин // Адаптивная физическая культура. 2018. №2 (74). С. 40-41.

8. Тан Лей. Мое мнение о подготовке и обучении школьных волейболистов / Тан Лей // Информация о науке и технике, 2014. №12 (11). С. 166-167.

## **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЙЦОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ**

*Царев В.В.,*

*аспирант*

*Гончаров Ю.С.,*

*преподаватель*

*Кулишенко И.В.,*

*к.п.н., доцент, МГОУ, г.Москва*

**Аннотация.** В настоящее время возникает необходимость разработки программ по спортивной подготовке бойцов универсального боя, поиска новых подходов к процессу спортивной тренировки спортсменов данного вида спорта, разработки методики тренировки, касающихся различных видов подготовки. В статье рассматриваются применение комплексов упражнений интервальной тренировки совместно со специальной подготовкой на полосе препятствий. Приводится обоснование эффективности предложенной методики спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** универсальный бой, специальная полоса препятствий, физическое воспитание, физические качества, тренировочный процесс.

## THE INFLUENCE OF SPECIALIZED INTERVAL TRAINING EXERCISES ON THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF UNIVERSAL FIGHTERS

*Tsarev V.V.,*

*postgraduate student*

*Goncharov Y.S.,*

*teacher*

*Kulishenko I.V.,*

*Ph.D., associate professor, MGOU, Moscow*

**Annotation.** Currently, there is a need to develop programs for the sports training of universal combat fighters, to search for new approaches to the process of sports training of athletes in this sport, to develop a training methodology related to various types of training. The article discusses the use of sets of exercises for interval training in conjunction with special training on the obstacle course. The substantiation of the effectiveness of the proposed methodology of sports training is given.

**Keywords:** universal fight, special obstacle course, physical education, physical qualities, training process.

Программа спортивных состязаний по правилам универсального боя состоит из двух видов. Сначала спортсмена предстоит преодолеть специализированную полосу препятствий, куда входит преодоление лабиринта, забора, бума, горизонтальной лестницы, проползанные в трубу, преодоление сетки с канатом, стрельба из пневматического пистолета и метание ножа в цель. Затем спортсменам предстоит бой на ринге, таких предстоит 2 встречи по 2 раунда. Сочетание такой двигательной активности предъявляет высокие требования к функциональной и физической подготовленности, в том числе скоростно-силовой.

Эффективность тренировочного процесса бойцов универсального боя определяется результатом, который они показывают в соревновательной деятельности. Преодоление препятствий на полосе представлено разнообразными упражнениями, характеризующими работу различных мышечных групп, преимущественно в анаэробном и смешанном режимах, требующих проявления координации скоростно-силовых способностей. Для развития требуемых физических способностей была предложена методика скоростно-силовой подготовки с преимущественным использованием средств легкоатлетической направленности, в качестве метода использовалась интервальная тренировка. Экспериментальная группа занималась по предложенной методике.

Проанализируем динамику преодоления специальной полосы препятствий до и после проведения педагогического эксперимента. Для этого выделим отдельные участки полосы препятствий и сравним время прохождения каждого контрольной и экспериментальной группой. В процессе измерения времени прохождения отдельных отрезков сначала мы засекали время от линии старта до конца прохождения первого препятствия (лабиринт), а дальше до конца прохождения второго препятствия (забор) и т.д. При стрельбе или метании ножа, отсечка времени происходила в момент выпуска или из рук оружия, если попадания не было и назначалось штрафное препятствие, то момент прибегания возле оружия.

Анализ динамики преодоления полосы препятствий КГ показал, что за время проведения педагогического эксперимента (рис. 1) только время преодоления препятствия метания ножа показало достоверное увеличение показателя на 0,85 с ( $p < 0,05$ ), где прирост составил 12,1 % (рис. 14), а на участках преодоления лабиринта, забора и бума наблюдается недостоверный регресс результата по сравнению с началом эксперимента на 0,2 (-3,4%), 0,11 (-2,3%) и 0,15 (-3,5%) с, соответственно.

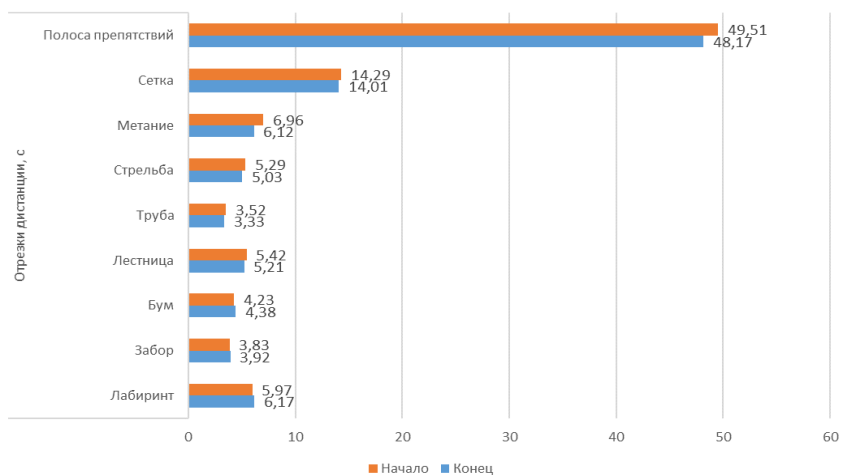


Рис. 1. Динамика показателей преодоления отрезков специальной полосы препятствий бойцов универсального боя контрольной группы

На всех остальных участках полосы препятствий произошло недостоверное улучшение показателей ( $p > 0,05$ ), а время прохождения всей дистанции уменьшилось с  $49,51 \pm 5,2$  до  $48,17 \pm 4,8$  с ( $2,7\%$ ) ( $p > 0,05$ ).

Положительные изменения в ЭГ произошли на всех участках кроме стрельбы, время прохождения которого увеличилось на  $0,61$  с ( $p < 0,05$ ) и забора на  $0,1$  с ( $p > 0,05$ ), это может быть связано с тем что спортсмены этой группы часто уходили на преодоление штрафного препятствия после промаха, а достоверно значимые ( $p < 0,05$ ) положительные изменения произошли на участках лабиринт (на  $1,22$  с или  $20,9\%$ ), бум (на  $0,89$  с или  $20,4\%$ ), горизонтальная лестница (на  $0,72$  с или  $13,2\%$ ) и наклонная сетка с канатом (на  $1,36$  с или  $9,5\%$ ) (рис. 2).

В целом преодоление специальной полосы препятствий составило  $45,96 \pm 3,9$  с, что на  $3,45$  с лучше в сравнении с исходным значением и на  $2,8$  с лучше результата, показываемого КГ, а прирост показателя составил  $8,2\%$ .

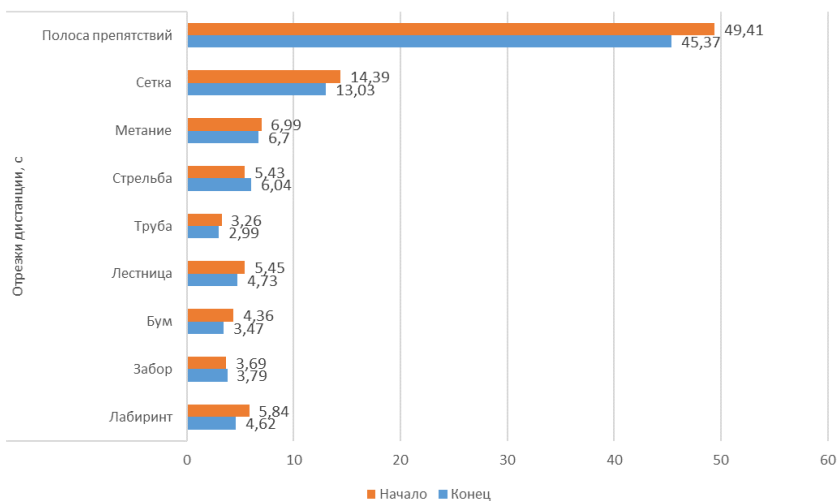


Рис. 2. Динамика показателей преодоления отрезков специальной полосы препятствий бойцов универсального боя экспериментальной группы

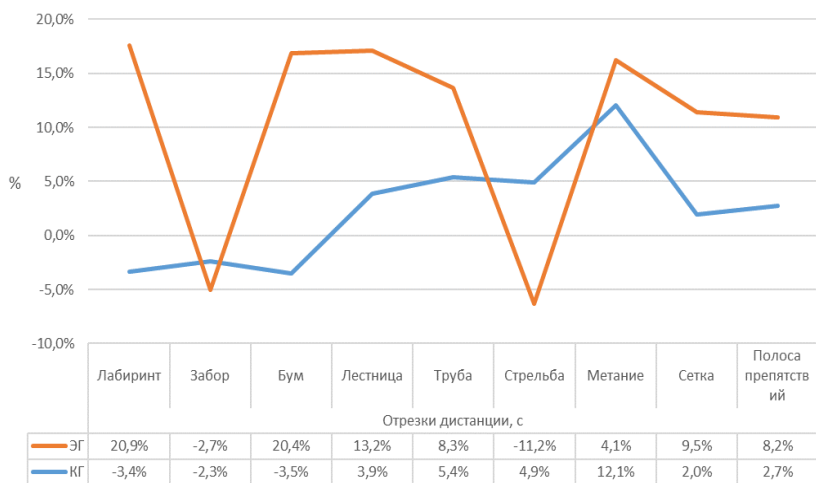


Рис. 3. Темпы прироста показателей преодоления отрезков специальной полосы препятствий бойцов универсального боя

Рассмотрим влияние экспериментальной методики на технико-тактические действия бойцов универсального боя. Нами были проанализированы соревновательные поединки до и после проведения педагогического эксперимента и проведена оценка технико-тактических действий во время боя. По результатам анализа, установлено, что в КГ оценка технико-тактических действий улучшилась, но достоверность различий оценок в начале и конце эксперимента не выявлена ( $p > 0,05$ ) (табл. 1). Так оценка технико-тактических действий руками выросла на 0,5%, ногами на 0,7%, технические действия борьбы на 1,3%.

К концу педагогического эксперимента в ЭГ выявлено достоверное увеличение показателей оценки технико-тактических действий в соревновательных боях техническими действиями ногами ( $17,1 \pm 1,2\%$ ,  $p < 0,05$ ) и техническими борьбы ( $19,4 \pm 0,8$ ,  $p < 0,05$ ).

Оценка технических действий руками выросла на 0,5%, и составила, но достоверность различий между начальными и конечными данными не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Таким образом удалось выяснить что предложенная программа спортивной подготовки положительно влияет на показатели соревновательной деятельности бойцов универсального боя.



Таблица 1 – Динамика результатов оценки-техничко-тактических действий соревновательного поединка бойцов универсального боя контрольной группы (%)

№ п/п	Технические действия	Этап эксперимента		t, P
		Начало $(\bar{X} \pm m)$	Конец $(\bar{X} \pm m)$	
1.	Руками	52,8±1,2	53,3±1,4	2,44, >0,05
2.	Ногами	12,9±1,0	13,6±1,0	2,07, >0,05
3.	Борьбы	13,8±1,1	15,1±1,4	2,16, >0,05

#### Использованные источники

1. Губа, В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-907225-47-3.

2. Полосин, С. В. Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья "универсальный бой" с учетом модельных характеристик соревновательной деятельности: автореф. дис. .... канд. пед. наук (13.00.04) / Полосин Сергей Владимирович. Санкт-Петербург, 2012. 22 с.

3. Царев, В. В. Особенности подготовки спортсменов, занимающихся универсальным боем с учетом физиологических особенностей организма / В. В. Царев, Ю. С. Гончаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 31.

4. Шукан, С. В. Методологические основы совершенствования методики подготовки бойцов универсального боя / С. В. Шукан, В. В. Леонов // Мир спорта. – 2016. – № 2(63). – С. 35-38.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД КИТАЯ

*Чернов С.В.*

*д.п.н., профессор, кафедра теории и методики баскетбола*

*Губа Д.В.,*

*к.п.н., доцент, кафедра туризма и гостиничного дела*

*Сунь Хайян,*

*аспирант, кафедра теории и методики баскетбола, РГУФКСМиТ, Москва*

**Аннотация.** Материалы статьи посвящены исследованию годовичного плана тренировок студенческой мужской сборной Китая по баскетболу. Результаты показывают, что в рамках системы профессиональных лиг контроль состояния конкуренции является ключевой проблемой исследования. Рациональное планирование тренировочного цикла на этапах подготовки, научное построение содержания спортивной тренировки, точное сочетание структуры нагрузки и понимание взаимосвязи между тренировкой и восстановлением после начала соревновательного периода - все вместе составляют современную технологию подготовки баскетболистов студенческих команд Китая. Внутренняя структура этой системы контроля соответствует требованиям по контролю и поддержанию конкурентоспособного состояния спортсменов и команд в течение длительного сезона.

**Ключевые слова:** баскетбол, профессиональная команда, технология подготовки, тренировочный цикл, годовой план обучения, структура нагрузки.

## MODERN TECHNOLOGIES FOR TRAINING BASKETBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS OF CHINA

*Chernov S.V.*

*Ph.D., Professor, Department of Theory and Methodology of Basketball*

*Guba D.V.,*

*Ph.D., Associate Professor, Department of Tourism and Hospitality*

*Sun Haiyang,*

*graduate student, Department of Theory and Methodology of Basketball*

*RGUFKSMiT, Moscow*

**Abstract.** The materials of the article are devoted to the study of the one-year training plan of the student men's basketball team of China. The results show that within the framework of the system of professional leagues, the control of the state of competition is a key problem of the study.

Rational planning of the training cycle at the stages of preparation, scientific construction of the content of sports training, an accurate combination of the load structure and an understanding of the relationship between training and recovery after the start of the competitive period - all together make up the modern technology for training basketball players of Chinese student teams. The internal structure of this control system meets the requirements for controlling and maintaining the competitive condition of athletes and teams for a long season.

**Keywords:** basketball, professional team, training technology, training cycle, annual training plan, load structure.

У тренировок команд профессиональных лиг есть свои особые законы. Степень понимания и усвоения этих законов напрямую влияет на конкретные мероприятия по обучению профессиональных тренеров команды, а также на то, являются ли учебные мероприятия тренеров разумными и научными и напрямую влияют на стабильность конкурентоспособного состояния команды. Поэтому обсуждение и изучение организации тренировочной работы и регулирования соревновательного состояния команды в рамках специальной системы соревнований профессиональных лиг имеет большое значение для повышения уровня профессиональной баскетбольной команды Китая и стабильных результатов в игре.

При плотном календаре соревнований физическая и психологическая нагрузка, которую несут спортсмены, очень велика. Регулирование соревновательного состояния команды должно поддерживаться на очень высоком уровне, так что спортсмены и команды всегда могут иметь хорошее соревновательное состояние в течение длительного сезона и обеспечивать нормальное использование навыков и тактики. Это то, с чем должна столкнуться любая команда. Проблема научного обоснования тренировочных циклов - это основная проблема, с которой сталкиваются тренеры.

С точки зрения тренировки и формирования соревновательного состояния преимущество одноцикловой тренировки состоит в том, что время тренировки больше, что удобно для непрерывного совершенствования технических и тактических возможностей команды, а также достаточно времени, чтобы построить тактическую систему нападения и защиты команды и продолжить ее оптимизацию. В то же время один цикл с большим промежутком времени может гарантировать, что спортсмены и команды получат относительно прочную основу для тренировок.

Структура нагрузки за один цикл относительно стабильна. Под контролем единого цикла тренировок формирование соревновательного состояния спортсмена или команды представляет собой относительно стабильный и постепенно улучшающийся процесс, позволяющий более точно регулировать соревновательное состояние до стадии соревнований.

Одноцикловое тренировочное управление больше подходит для подготовки к некоторым относительно коротким и концентрированным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, чемпионаты и так далее.

Цикл обучения состоит из двух или нескольких циклов. Общая структура тренировки относительно сложна, и структура нагрузки меняется относительно. В течение всего тренировочного цикла нагрузка и соревновательное состояние меняется волнообразно. Этот вид волнообразного состояния неуклонно формируется и улучшается. Под контролем двухпериодных или многопериодных тренировок спортсмены или команды могут накапливать относительно сильную энергию, чтобы выдерживать высокоинтенсивные тренировки и соревновательные нагрузки. Это накопление энергии может гарантировать, что спортсмены или команды будут иметь относительно долгую продолжительность физической работоспособности. В течение определенного периода времени наблюдается относительно хорошее конкурентное состояние. При этом за счет вариативности структуры нагрузки в двухпериодной и многопериодной форме у спортсменов и команды также формируется способность быстро корректировать соревновательное состояние за относительно короткий промежуток времени в общей функциональной трансформации. В игре необходимо использовать ограниченные интервалы для быстрой настройки и восстановления, переходящие в новое игровое состояние. Эта особая способность может лучше адаптироваться к частым играм с высокой интенсивностью, но состояние конкуренции очень хорошее на протяжении всей стадии игры.

Для спортсменов и команд мужской китайской баскетбольной лиги нужно иметь возможность поддерживать хорошее соревновательное состояние в течение почти 6-месячного соревновательного периода, чтобы завершить большое количество игр с высокой плотностью и интенсивностью соревнований. С точки зрения биологии и теории тренировок, а также закона формирования и поддержания конкурентоспособного состояния это невозможно. Столкнувшись с такой ситуацией, необходимо найти метод деления по периодам, который относительно ближе к системе соревнований.

Исходя из характеристик однопериодного и многопериодного (в том числе двухпериодного) при формировании соревновательного состояния, при разделении периодов тренировки на этапе подготовки, использование многопериодного обучения больше подходит для требований системы профессиональных команд. Хотя на этапе подготовки используется многопериодная тренировка, результирующее соревновательное состояние не всегда может быть в хорошем состоянии в течение почти 6-месячного соревновательного периода, но из-за волнообразных повторяющихся изменений тренировочной нагрузки удастся решить задачи оптимизации многолетней подготовки.

Следовательно, даже если сформированное относительно хорошее соревновательное состояние имеет ограниченное время поддержания, под контролем этой многопериодной тренировки спортсмены и команды формируются внутри самих себя. Очень важна своего рода способность быстро регулировать соревновательное состояние посредством регулирования некоторых небольших периодов тренировок.

Если тренировочный цикл этапа подготовки к участию в китайской Лиге «А» разделен на три промежуточных периода, то первый средний период может быть установлен в качестве основного промежуточного периода подготовки, то есть с середины мая до начала июля (1 полтора месяца). Второй средний период установлен как середина специальной подготовки, с начала июля до середины сентября (2 с половиной месяца). Третий средний период устанавливается как предматчевый средний период, а время - с середины сентября до начала ноября до начала сезона (1,5 месяца). Если основной период подготовительной фазы разделен на два промежуточных периода, то первый средний период устанавливается в качестве основного и специального промежуточного периода подготовки, а время - с середины мая до начала сентября (3 с половиной месяца). Второй средний период установлен как предматчевый средний период с начала сентября до начала ноября (2 месяца).

В тренировочном цикле этапа предматчевой подготовки, состоящем из трех промежуточных периодов, основная задача промежуточного периода базовой подготовки состоит в том, чтобы устранить физическую и психологическую усталость, накопленную в прошлом сезоне, и обеспечить стабильную подготовку команды к хорошей тренировке. Содержание тренировок на этом этапе сосредоточено на некоторой базовой тренировке команды, включая улучшение всесторонних способностей игроков к личной атаке и защите, решение проблем индивидуальных навыков игроков и проблем, выявленных в общей системе нападения и защиты команды в прошлом сезоне. В то же время комплексная физическая подготовка занимает на этом этапе относительно большую долю. В конце этого этапа обучения общие технические и тактические проблемы команды должны быть решены, а физические функции должны достигнуть относительно высокого уровня подготовки и полностью войти в оптимальное тренировочное состояние.

После перехода ко второму тренировочному периоду, то есть к периоду специальной подготовки, фокус тренировок постепенно смещается к уровню всестороннего улучшения общих наступательных и оборонительных возможностей команды. Продолжая улучшать определенный процент технических возможностей игроков, необходимо усилить характеристики игроков. Усиление команды заложило прочную основу индивидуальных способностей для улучшения общего уровня команды.

С другой стороны, увеличить долю тренировок наступательной и оборонительной тактики команды, основанной на улучшении исходной наступательной и оборонительной тактики, основанной на последних достижениях в развитии современной наступательной и оборонительной тактики баскетбола, и понимание последних достижений в наступательной и оборонительной тактике современного баскетбола. В то же время необходимо и дальше поддерживать большую долю качественной физической подготовки, и физическая подготовка должна постепенно отражать характеристики специальных предметов. Обучение на этом этапе постепенно будет иметь очевидный «комплексный» характер, обучение будет более комплексным, а общее комплексное состояние будет на уровне, близком к лучшему, но еще не достигшем лучшего.

После перехода к третьему промежуточному периоду, до среднего периода, основное внимание в тренировках уделяется дальнейшему совершенствованию наступательной и оборонительной технической и тактической системы. Обучение должно быть более подробным. При этом необходимо поддерживать качественную физическую подготовку. С окончанием передачи использование атакующей и оборонительной тактики среди игроков стало основным направлением тактической подготовки. Во второй половине этого периода середины цикла следует организовать специальный короткий период для участия в некоторых соревнованиях по разминке, чтобы проверить общий эффект от тренировок и улучшить негласное понимание сотрудничества с внутренними и иностранными игроками. Проблемы обнаруживаются во время разминки и сразу же исправляются. В то же время мы должны делать все возможное, чтобы получить самую свежую информацию о сопернике, чтобы скорректировать тренировку, особенно корректировку и изменение тактики. Следует провести имитацию целевых тренировок, чтобы сделать общую наступательную и оборонительную тактическую систему команды более совершенной. На этом этапе подготовка техническая и тактическая, физическая и психологическая подготовка спортсменов должна быть полностью приведена в боевое состояние.[3]

В общей системе тренировок характер и изменения структуры нагрузки самым непосредственным образом влияют на подготовку и регулирование соревновательного состояния спортсменов и команд. Если тренировочный цикл фазы подготовки команды, участвующей в лиге А, разделен на два промежуточных периода, должно быть два пика изменения нагрузки и интенсивности в середине тренировочного периода и если фаза подготовки разделена на три средних цикла, есть три пика объема и интенсивности. В то же время, в каждом небольшом цикле среднего цикла, форма волны нагрузки и интенсивность нагрузки также должны отражаться разнообразие. При многопериодной нагрузке это процесс неуклонно возрастающих колебаний.

Общий уровень нагрузки во второй половине периода выше, чем в предыдущей середине. В конце тренировочного периода всего подготовительного этапа нагрузка достигает наивысшего значения.

В структуре нагрузки каждого тренировочного цикла обычно подразумевается постепенное увеличение нагрузки. После того, как накопление количества достигнет определенного уровня, постепенно увеличивайте интенсивность нагрузки. В середине цикла частота изменений количества и интенсивности должна быть относительно большей. Частота этого изменения особенно отражается в небольшом периоде каждого среднего периода. Частота этого структурного изменения заключается в том, чтобы спортсмены и команды приспосабливались к состоянию краткосрочных корректировок на более поздних этапах всей лиги, быстро восстанавливались и быстро подтягивались. Препарат физиологической адаптивности.

В первой половине лиги поддержание конкурентоспособного состояния зависит от накопления на этапе подготовки. Вступая в среднюю и позднюю стадии лиги, по мере того как потребление биоэнергии и утомляемость спортсменов на этапе предматчевой подготовки постепенно усиливаются, соревновательное состояние естественным образом ухудшается. Это неизбежный закон. Именно на средней и поздней стадиях чемпионата игра действительно вышла на раскаленную стадию. Могут ли они выйти в плей-офф, смогут ли они успешно вылететь в низшую лигу, смогут ли они получить идеальный рейтинг в переходе плей-офф и т.д., Напрямую связаны с прямыми интересами команд, и конкуренция будет более интенсивной и жестокой. Тогда, в это время общее конкурентоспособное состояние команды будет иметь чрезвычайно важное влияние на результативность команды.

Регламент среднего и позднего этапов лиги отражен в двух периодах. Один из них - это регулирование, когда лига сама вступает в эту стадию; другой - регулирование на ранней и средней стадии всей лиги. Сможет ли он поддерживать хорошую конкурентоспособность в последней части лиги, на самом деле является результатом всестороннего регулирования в этих двух периодах. В первой половине лиги необходимо в полной мере использовать хорошие игровые условия, полученные в период подготовки, для каждой игры. В то же время обращайте внимание на чрезмерное потребление спортсменами и командами, а также на регулирование малого цикла соревновательного периода постарайтесь сохранить команду как можно лучше. Состояние конкуренции сохраняется дальше. В то же время, посредством научной и разумной организации малых циклов, на основе обеспечения полного восстановления спортсменов, периодически мобилизуйте и подтягивайте игровое состояние спортсменов. Обычно матчи лиги раз в неделю.

Итак, в программе тренировок одна неделя должна быть тренировочно-соревновательным циклом. В этот небольшой цикл тренировок включены три полных элемента подготовки спортсменов, соревнования и восстановления. Обычно домашние игры на 1-2 дня длиннее, чем выездные. Всего 6 тренировочных дней, кроме игрового дня дома. Фактически, у выездной игры всего 4 полных тренировочных дня, за исключением игрового дня и времени туда и обратно. Исходя из схемы тренировочной нагрузки, будь то короткий период тренировки после домашней игры или игры на выезде, должно быть два пика физиологической нагрузки. Но разница в том, что первая команда тренируется после домашней игры. Уровень пиковой нагрузки значительно выше, чем уровень пиковой нагрузки команды после выездной игры.

На втором уровне пиковой нагрузки не должно быть большой разницы между командой, которая играла дома, и командой гостей. Согласно опросу Чэнь Чжанюня о некоторых командах в сезоне А 1995-1996 годов, существует также такая общая черта в краткосрочной тренировочной нагрузке команд в период соревнований. В двух пиках нагрузки в малом цикле структура нагрузки также различается. Первый пик нагрузки фокусируется на количестве, а второй пик нагрузки - на интенсивности.

При организации тренировочного процесса основное внимание уделяется решению проблем, выявленных в предыдущей игре, и дальнейшему совершенствованию общей наступательной и оборонительной тактики. Во второй половине малого цикла требуется необходимый анализ соперников в следующей игре. И провести специальную целевую тренировку в соответствии с характеристиками противника. На протяжении всей тренировки малого цикла необходимо упорядочить некоторые ключевые технические тренировки от начала до конца, а временные нейронные связи, устанавливаемые различными техническими движениями в спортивном центре, должны постоянно укрепляться, чтобы предотвратить снижение технических возможностей из-за относительного отсутствия подготовки. В то же время в малом цикле определенное количество специальных физических тренировок должно быть организовано с учетом разумного понимания физиологической нагрузки в сочетании с активным восстановлением и своевременным восполнением сбережений биоэнергии. В соответствии с общими законами подготовки и формирования соревновательных условий, а также различных воздействий на спортсменов и команды при различных структурах нагрузки, в сочетании с характеристиками китайских профессиональных лиг, при разделении тренировочных циклов на фазе подготовки, двойные циклы или множественные циклы принимаются. Цикл относительно научный и разумный.



Двухпериодная или многопериодная структура нагрузки и конкурентное состояние, сформированное под ее контролем, сохранятся дольше. В то же время, при такой структуре нагрузки у спортсменов может формироваться особая физиологическая способность быстро восстанавливать соревновательное состояние через небольшой период мобилизации в период приглушенного соревновательного состояния.

В разных средних циклах каждого тренинга на этапе подготовки содержание и цели тренинга различаются. Организация тренировочного содержания и контроль физиологической нагрузки должны быть хорошо скоординированы, а подготовка различных техник и тактик и накопление физиологической энергии должны быть хорошо скоординированы. Добейтесь единства науки.

Во время соревновательного периода, с начала лиги, необходимо сознательно обращать внимание на регулирование общего соревновательного состояния команды, чтобы гарантировать, что игровое состояние команд на средней и поздней стадиях лиги лигу еще можно поддерживать на хорошем уровне. Во время соревновательного периода восстановление и тренировка команды может контролироваться с научной точки зрения и точно посредством организации небольших циклов, чтобы гарантировать, что непосредственное соревнование и поддержание более позднего состояния принимаются во внимание в наибольшей степени.

#### **Использованные источники**

1. Лу Цзидун. Основные принципы теории периодических тренировок и некоторые новые проблемы в исследованиях / Лу Цзидун, Ян Цзайхуай, Шао Бинь // Журнал Шанхайского спортивного университета. 2001. №25 (1). С. 46-50.

2. Лянь Бичжэнь. Исследование характеристик и схем тренировок баскетболистов дома и на выезде / Лянь Бичжэнь, Чжан Пэйфэн // Журнал Пекинского спортивного университета. 2005. №28(6). С.838-839.

3. Тан Цзинчэн. Теоретические основы разделения циклов спортивной тренировки: теория катастроф / Тан Цзинчэн // Журнал Уханьского института физического воспитания. 2004. №38(6). С.98-101.

4. Чэнь Чжанюнь. Характеристики расстановки тренировочной нагрузки мужской баскетбольной команды Китая после внедрения системы домашней и выездной игры / Чэнь Чжанюнь // Спортивная наука. 1997. №17(6). С. 43-49.

5. Чжун Пу. Баскетбольная тренировочная система и ее контрольные исследования / Чжун Пу // Спортивные технологии Хубэй. 2000. №19 (1). С. 58-60.

6. Ян Фэн. Понимание исследований по организации тренировок / Ян Фэн, Лу Фэн // Журнал Столичного института физического воспитания. 2001. №13(3). С. 34-37.

# СПОРТИВНОЕ ГРАЖДАНСТВО КАК ПРАВОВАЯ КАТЕГОРИЯ

*Шиховцов Ю.В.,*

*к.п.н., доцент, кафедра физического воспитания, СГЭУ, Самара*

*Галкин А.А.,*

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания, ПГУТИ, Самара*

*Орлова Е.Ю.*

*старший преподаватель, кафедра физического воспитания, ПГУТИ, Самара*

*Губа В.П.*

*д.п.н., профессор МГУСИТ, Москва*

**Аннотация.** Целью исследования в рамках настоящей статьи выступает анализ понятия спортивного гражданства, получившего распространение в отечественных исследованиях по вопросам регулирования общественных отношений в области физической культуры и спорта. Объектом исследования выступает совокупность общественных отношений, складывающихся в сфере профессионального спорта, предметом исследования – совокупность источников спортивного законодательства и теоретических источников, в рамках которых находит применение понятие спортивного гражданства. При проведенном в рамках статьи анализе посредством применения общенаучных и научно-специальных методов были решены задачи установления сущности спортивного гражданства, определения его соотношения с общим понятием гражданства, и прогнозирования перспектив нормативного закрепления соответствующей дефиниции. Авторы статьи приходят к выводу о наличии неразрывной связи спортивного гражданства с общим понятием гражданства, и предполагает целесообразным рассматривать спортивное гражданство как вторичное явление по отношению к гражданству в общем понимании.

**Ключевые слова:** спортивное гражданство, спорт, спортивное право, гражданство, натурализация, смена гражданства.

## SPORT CITIZENSHIP AS A LEGAL CATEGORY

*Shikhovtsov Yu. V.,*

*the candidate of pedagogical sciences, Associate Professor*

*Department of Physical Education, SGEU, Samara*

*Galkin A. A.,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education, PGUTI, Samara*

*Orlova E. Yu.,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education, PGUTI, Samara*

*Guba V. P.*

*Ph.D., Professor MGUSIT, Moscow*

**Abstract.** The purpose of the study within the framework of this article is to analyze the concept of sports citizenship, which has become widespread in domestic studies on the regulation of public relations in the field of physical culture and sports. The object of the research is the totality of social relations developing in the field of professional sports, the subject of the study is the totality of sources of sports legislation and theoretical sources, within which the concept of sports citizenship is used. In the analysis carried out within the framework of the article, through the use of general scientific and private scientific methods, the tasks of establishing the essence of sports citizenship, determining its relationship with the general concept of citizenship, and predicting the prospects for the normative consolidation of the corresponding definition were solved. The authors of the article come to the conclusion that there is an inextricable connection between sports citizenship and the general concept of citizenship, and suggests that it is expedient to consider sports citizenship as a secondary phenomenon in relation to citizenship in the general sense.

**Keywords:** sports citizenship, sports, sports law, citizenship, naturalization, change of citizenship.

Необходимость совершенствования законодательных норм и формирование теоретических концепций обуславливается развитием общественных отношений в сфере физической культуры и спорта. В рамках одной из таких концепций находит отражение идея о существовании спортивного гражданства как самостоятельной правовой категории. Необходимо отметить, что данный вопрос косвенно рассматривался лишь в единичных работах, в связи с чем представляется целесообразным провести его анализ в рамках настоящей статьи. Следовательно, целью данного исследования выступает анализ понятия спортивного гражданства и выявление его характерных особенностей

Прежде всего, необходимо установить содержание понятия спортивного гражданства в том толковании, которое заложено исследователями – как очевидно, в законодательстве отсутствует соответствующее нормативное определение. В решении данной задачи практически все исследователи руководствуются сопоставлением спортивного гражданства с общим понятием гражданства как публично-правовой категории, однако в вопросе о соотношении этих понятий существуют некоторые расхождения.

Часть исследователей единогласно отмечает, что понятие спортивного гражданства находится в неразрывной связи с общим понятием гражданства, и фактически является его частным проявлением. Иными словами, спортивное гражданство выступает факультативным по отношению к гражданству в его общем понимании [5].

Другие же исследователи утверждают, что сопоставляемые понятия принципиально необходимо ограничивать по своему содержанию, поскольку участие в спортивных соревнованиях с юридической точки зрения основано в первую очередь не на признаке наличия гражданства, а на согласии соответствующего лица с уставными целями организации (к примеру, спортивной федерации), которая обеспечивает организацию соревнований или участие в них.

Безусловно, в каждой из приведенных точек зрения имеется определенная логика, однако представляется не совсем обоснованным ограничивать спортивное гражданство от гражданства в том понимании, которое закладывается в него с позиции конституционного права. Представляется, что именно наличие гражданства соответствующего государства является основополагающим требованием для последующего участия спортсмена в составе той или иной национальной сборной, равно как и участие в спортивной федерации от определенного государства.

Наиболее наглядным примером тому служит такое явление, как «натурализация» спортсменов, получившая широкое распространение в последние годы в футболе – в частности, в сборной России, где были «натурализованы» такие игроки как Гильерме Маринато, и Марио Фернандес. Первичным условием для последующего включения указанных спортсменов в состав национальной сборной стало именно получение российского гражданства, при отсутствии которого дальнейшее рассмотрение вопроса об их участии в спортивных соревнованиях под флагом Российской Федерации было бы невозможным. Аналогичным образом получение испанского гражданства стало ключевым основанием для рассмотрения вопроса об участии Эмерика Ляпорта в Чемпионате Европы по футболу 2020 в составе сборной Испании [6].

В этой связи следует поддержать позицию авторов, которые считают спортивное гражданство производным явлением, базирующимся в первую очередь на наличии общего статуса гражданина у спортсмена. Несмотря на то, что спортивное гражданство не закреплено как понятие, его связь с общим понятием гражданства представляется неоспоримой.

Аналогичные выводы можно сделать, рассматривая вопрос о смене спортивного гражданства. Данному вопросу, в частности, посвящена работа Вершинина А.И., которым указывается на существование двойного регулирования в данной сфере общественных отношений: на уровне национального законодательства, определяющего статус гражданина и порядок его получения, а также на уровне локальных нормативных актов, которые определяют содержание деятельности международных спортивных федераций [4].

Необходимо отметить, что в ряде локальных нормативных актах международных спортивных федераций прямо указывается на общую категорию гражданства при нормативном установлении возможности принять участие в спортивных соревнованиях под флагом той или иной страны. Так, например, в рамках Регламента FIFA по статусу и переходам игроков в приложениях 2 и 3 сформулирован ряд положений, затрагивающих вопросы участия игроков в национальных спортивных федерациях [1]. В содержании указанных положений определяется перечень условий, при которых обладающее гражданством двух и более государств лицо может принимать участие в национальной спортивной федерации.

При этом необходимо отметить, что в содержании указанных положений сформулирован принцип, который с некоторой долей условности можно рассматривать как принцип спортивного гражданства. В соответствии с указанным принципом, спортсмен при наличии у него гражданства двух и более государств может выступать только за одну из национальных федераций соответствующих государств. Одновременно с этим является неотъемлемым элементом наличие прочной связи данного лица с соответствующей спортивной федерацией, которая по смыслу рассматриваемого Регламента может быть установлена при обнаружении следующих признаков: 1) Спортсмен или его биологические родственники по прямой восходящей линии родились на территории государства, к которому относится соответствующая спортивная федерация; 2) Спортсмен проживает на территории соответствующего государства не менее пяти лет с момента достижения совершеннолетнего возраста.

Возможность смены «спортивного» гражданства по рассматриваемому Регламенту также обусловлена рядом требований. В частности, такое право может быть реализовано спортсменом лишь единожды, и при условии, что спортсмен ни разу не принял участие в официальных международных матчах категории «А» - то есть, на уровне основной национальной сборной по футболу. В иных случаях, если, к примеру, спортсмен принимал участие в товарищеских играх или в играх молодежной и юношеской сборных – право стать членом другой национальной спортивной федерации сохраняется.

Основанием же для изменения «спортивного» гражданства является решение комитета по статусу игроков FIFA – то есть, спортсмен не может исключительно по собственной инициативе перейти в национальную спортивную федерацию другого государства. Аналогичные по содержанию положения находят закрепление в специальном регламенте Международной федерации баскетбола (FIBA): разрешается участие спортсмена лишь в одной из национальных спортивных федераций [2, 7].

При этом устанавливаются требования, в соответствии с которыми установлен лимит для включения в состав национальной сборной натурализованных игроков, а также игроков, которыми было получено гражданство соответствующего государства после достижения шестнадцатилетнего возраста.

При анализе регламентов иных видов спорта (в частности, биатлона и легкой атлетики) можно отметить наличие иных, дополнительных требований (например, установление для спортсмена трехлетнего периода прохождения карантина), однако ключевые принципы изменения «спортивного» гражданства остаются неизменными: спортсмен может сменить «спортивное» гражданство лишь единожды, равно как и может находиться в составе только одной национальной спортивной федерации. Все иные требования в зависимости от конкретного вида спорта имеют те или иные расхождения и различия.

Проведенный в статье анализ позволяет сделать вывод, что спортивное гражданство действительно можно рассматривать в качестве правовой категории в рамках отрасли спортивного законодательства. В отсутствие нормативного закрепления данной категории, как очевидно, сфера её применения охватывается исключительно теоретическими исследованиями. Насколько целесообразным было бы введение данного понятия в нормативные акты международных спортивных федераций – нельзя ответить однозначно, в отличие от ответа на вопрос о неразрывной связи спортивного гражданства с общим понятием гражданства.

На уровне российского национального законодательства предпринимались попытки изменения порядка получения гражданства, непосредственно связанные со сферой профессионального спорта. В июне 2014 года на рассмотрение Государственной Думы был внесен законопроект, предусматривавший возможность принятия в гражданство Российской Федерации без соблюдения каких-либо условий лиц, имеющих выдающиеся достижения в области спорта и изъявивших желание осуществлять в дальнейшем деятельность в указанной области в интересах Российской Федерации [3, 5].

Данный законопроект был отклонен в первом чтении, однако сам факт его внесения на рассмотрение позволяет сделать выводы:

- 1) спортивное гражданство действительно носит факультативный характер по отношению к гражданству в его общем понимании;
- 2) на уровне государства вопросам спортивного гражданства было уделено значительное внимание, в этой связи, представляется возможным формирование в перспективе соответствующего института спортивного законодательства.

### **Использованные источники**

1. Законопроект № 557023-6 «О внесении изменения в статью 13 Федерального закона «О гражданстве Российской Федерации» // АСОЗД, режим доступа: <https://sozd.duma.gov.ru/bill/557023-6> (дата обращения: 27.06.2021).
2. Вершинин, А.И. Особенности смены «спортивного гражданства» в сравнении требований спортивных федераций. / А.И. Вершинин // Спорт: экономика, право, управление. - 2020. - № 1. - С.14-17.
3. Нагих, С.И., Институт «спортивного гражданства». / С.И. Нагих, Н.Л. Пешин // Конституционное и муниципальное право. 2012. № 7. С. 23-28.
4. Международные правила FIBA. Книга 3: игроки и функционеры // Официальный сайт FIBA. URL: <http://www.fiba.basketball/internalregulations/book3/players-and-officials.pdf> (дата обращения: 26.06.2021).
5. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта / Дельцова Н.В., Зубкова М.Н., Иванова Л.А., Карева Ю.Ю., Кот М.К., Меденцева Е.В., Николаев П.П., Николаева И.В., Старцева С.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. // Самара, 2019. – 96 с.
6. Регламент FIFA по статусу и переходам игроков // Официальный сайт FIFA, режим доступа: <https://resources.fifa.com/image/upload/the-fifa-statutes-2018.pdf> (дата обращения: 26.06.2021).
7. Шиховцов, Ю.В. Правовое регулирование спортивной дипломатии / Ю.В. Шиховцов, Е.П. Крылова // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2021. - № 1 (12). – С. 86-88.

# ЗНАЧИМОСТЬ ЭКОЛОГИЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА

*Успенская М.Е.*

*к. т. н, доцент, заведующий кафедрой,  
кафедра гостиничного и ресторанного дела, ГАОУ ВО МГУССТ, Москва*

*Крамарова Т.Ю.*

*к. т. н, доцент, кафедра гостиничного и ресторанного дела,  
ГАОУ ВО МГУССТ, Москва*

*Бублиёва П.С.*

*магистрант, ГАОУ ВО МГУССТ, Москва*

**Аннотация.** На протяжении многих лет экологические технологии в практике гостиничного бизнеса являются важным фактором повышения конкурентоспособности гостиничной компании, ее успешной финансово-хозяйственной деятельности. В данной статье была рассмотрена сравнительная характеристика экологичных технологий в зарубежном и российском гостиничном бизнесе, с помощью анализа реализации этих технологий в сетевом и несетевом гостиничном бизнесе.

**Ключевые слова:** экологичные предприятия, сфера гостеприимства, эко-оптимизация, eco-friendly, эко-маркировка, отели, сетевые отели, программа «Зеленый ключ».

## EXPERIENCE OF RUSSIAN AND FOREIGN ENVIRONMENTAL ENTERPRISES IN THE FIELD OF HOSPITALITY

*Bublieva P.S.*

*Master student, MSIPCST, Moscow*

*Uspenskaya M. E.*

*Candidate of technical sciences, Associate Professor,  
Department of Hotel and Restaurant Business, MSIPCST, Moscow*

*Bubilyova P.S.*

*Master student, MSUST, Moscow*

**Abstract.** For many years, environmental technologies in the practice of the hotel business have been an important factor in increasing the competitiveness of a hotel company, its successful financial and economic activities. This article examined the comparative characteristics of environmentally friendly technologies in the foreign and Russian hotel business, by analyzing the implementation of these technologies in the network and non-network hotel business.



**Keywords:** environmentally friendly enterprises, hospitality, eco-friendly, eco-labeling, hotels, chain hotels, Green Key program.

Экономическое развитие в современном мире характеризуется множеством различных форм и проявлений, свойственных каждой стране или отдельной местности. Тем не менее все эти разнородные тенденции объединяются некоторыми общими закономерностями, благодаря чему вместе составляют единый глобальный процесс. Одной из таких ключевых «точек соприкосновения» социально-экономического прогресса во многих странах мира выступает его стремление к устойчивости, всестороннему развитию.

Концепция устойчивого развития – то есть такого развития, которое учитывало бы его последствия для всех сторон жизни человека и имело наиболее благоприятные для населения результаты в долгосрочной перспективе [1] – получила широкое распространение в большинстве экономических отраслей, включая такую значимую отрасль мирового хозяйства как гостиничная деятельность.

Экологический менеджмент в сфере гостеприимства представляет собой значимый элемент маркетинга. Экологичность услуг гостиницы выступает не только фактором их потребительской привлекательности, но и своеобразным признаком их качества и доступности. Соответствие гостиничных услуг экологичным стандартам выступает немаловажным бонусом, улучшающим впечатление гостей о сервисе в отеле и заставляющим оставлять больше положительных отзывов по сравнению с гостиницами, где не уделяется внимания экологическим стандартам. [2,3]

В связи с распространением «экологичного сознания» (англ. – *ecologic awareness*) как мейнстрима развития бизнеса в мире, гостиничное дело все больше вовлекается в орбиту про-экологичного движения, стремясь повысить свою привлекательность и конкурентоустойчивость на рынке (табл. 1) [5].

Таблица 1 – Динамика экологичных предприятий в гостиничном бизнесе стран мира

Страна/ регион мира	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Западная Европа	314	355	401	453	512	579	654
США	227	318	445	623	872	1221	1709
Юго-Восточная Азия	516	722	1011	1416	1982	2775	3885
Восточная Европа	146	161	177	194	214	235	259
Латинская Америка	82	90	99	109	120	132	145
Россия	32	48	72	108	162	243	365

Приведенные данные свидетельствуют о набирающем обороты росте количества экологических предприятий в гостиничном бизнесе стран мира. Россия не занимает передовых позиций в этом перечне, однако динамика показателей наглядно демонстрирует рост популярности экологического движения в российской индустрии гостеприимства [3].

Мировым лидером по количеству разрабатываемых и применяемых систем сертификации экологичности гостиничных предприятий, безусловно, являются европейские страны, где на сегодняшний день нашли широкое практическое применение множество систем оценки, варьирующихся преимущественно по объектам проведения сертификации – от недвижимости коммерческого назначения, жилых зданий, новостроек до дизайнерских объектов.

В истории сертификации гостиничных предприятий международное признание получили лишь несколько сертификационных систем. Первой и них стала система BREEAM (англ. Building Research Establishment Environmental Assessment), впервые внедренная на рынок в Великобритании в 1990 г. частным институтом исследования недвижимости BRE (англ. Building Research Establishment). Данная система оценки на протяжении ряда лет получала финансовую поддержку от британского правительства, благодаря чему завоевала статус образца для разработки других сертификационных систем, в том числе и за рубежом [4].

Другая система экологической сертификации, получившая международное признание, была разработана в 1996 г. в США при финансировании неправительственной организации Совет США по экологическому строительству и получила название LEED (англ. Leadership in Energy and Environmental Design). Данная система быстро распространилась во многих странах мира и по сей день повсеместно используется на американском рынке недвижимости. Итоговый сертификат LEED имеет оценку, определяемую по баллам всех разделов, которые являются обязательными для всех оцениваемых объектов.

Французская национальная система сертификации экологических гостиничных предприятий HQE (Haute Qualité Environnementale) была создана в 1996 г. и применяется только на локальном рынке, учитывая его главные особенности.

Позднее, в 2009 г., в Германии в целях удовлетворения запросов немецкого рынка недвижимости, предъявляющего к строительству более высокие, по сравнению с США, требования, при поддержке Федерального Министерства транспорта, строительства и городского развития была запущена в действие сертификационная система DGNB (англ. German Sustainable Building Certificate). Эта система обладает наиболее обширной из всех базой показателей, включающих как экологические показатели, так экономические и социальные критерии.

Число показателей, подлежащих оценке, в базе DGNB намного превышает их количество в более распространенных системах LEED и BREEAM: сюда включены такие дополнительные параметры оценки как затраты, долгосрочность сохранения зданием его потребительской ценности, его функциональность и возможности сдачи в аренду.

Среди сертификационных систем других районов Европы стоит отметить системы скандинавских стран (Швеция, Норвегия, Финляндия), для которых характерен крайне высокий уровень требований к качеству экологических зданий, что делает местные рынки высокоспецифичными, а применение унифицированных международных систем сертификации нерезультативным.

Помимо различий в составе используемых показателей и вариаций изначального предназначения оценки в рассматриваемых системах, присуждаемые объектам степени сертификации также различаются. Традиционно выделяют 3-4 степени соответствия в зависимости от количества выполненных при возведении здания критериев оценки.

Рассмотрим две основные модели градации качества «зеленых» гостиничных предприятий по степени их экологичности, в соответствии с которыми строятся оценочные рейтинги в существующих системах сертификации экологичных гостиничных предприятий.

1. Базовый уровень экологичности предполагает соответствие оцениваемого объекта минимально необходимому набору критериев экологичности гостиничных предприятий. Совокупность этих обязательных критериев формируется преимущественно на основе технических параметров объекта – степени его теплоизоляции, обеспечиваемой использованием теплоизоляционных материалов и конструкций; экономии электроэнергии, достигаемой за счет применения энергосберегающих осветительных приборов и «умных» самонастраиваемых термостатов в системе отопления помещений; качества воздуха, обеспечиваемого грамотным проектированием систем вентиляции и кондиционирования воздуха; использования преимуществ местоположения здания за счет установки на его крыше солнечных батарей, существенно повышающих его энергоэффективность. Такой подход к оценке здания можно назвать эколого-технологическим, исходящим из предположения о том, что для достижения целей природосбережения и экономической эффективности недвижимости необходимо и достаточно использовать при ее возведении передовые экологичные технологии. Он преобладает в ориентированных на коммерческую целесообразность сертификационных системах [6].

Закономерно, что в рамках данного подхода основной акцент при проведении оценки соответствия ставится на энергетическую эффективность, применение проверенных технологических решений в области экологического гостиничного бизнеса, что сужает область применения системы оценок только до проведения количественных измерений. Определение степени экологичности гостиничных предприятий изначально ставится в зависимость от факта использования при его возведении передовых и инновационных строительных технологий, конструкций и материалов, при этом практически полностью игнорируется экологический потенциал применения тех традиционных методов гостиничного дела, технологий и конструкторских решений, которые в определенных условиях также могут быть дружественными по отношению к окружающей среде и эффективными с экономической точки зрения.

2. Продвинутый уровень экологичности предполагает использование минимального набора необходимых технологий для возведения гостиничных предприятий с учетом всех особенностей места их расположения и условий окружающей среды. Данный подход ориентирован в первую очередь не на полное укомплектование сооружений новыми технологиями экологического строительства, а на рациональное их применение в соответствии с необходимостью, обусловливаемой окружающей средой. Такая концепция позволяет применять проверенные временем традиционные конструкторские решения, адаптировать уже существующие здания к меняющимся условиям окружения, повышая их экологичность за счет минимальных капиталовложений в обновление.

Такая концепция экологичности гостиничных предприятий и ее оценки исходит из понимания хрупкости равновесия окружающей среды, взаимозависимости объектов живой и неживой природы. С этой точки зрения экологичность строительства подразумевает практическую реализацию философии гармоничных отношений человека и природы, минимизации наносимого ей вреда и любого вмешательства в природную среду, угрожающего ее биоразнообразию.

С точки зрения выбора отдельных сертификационных систем для применения в условиях конкретной экономики важно выявить принципиальные особенности национального рынка гостиничных услуг, исходя из которых возможно проведение выбора наиболее соответствующих им существующих сертификационных систем в качестве основы для разработки собственных методов оценки экологических гостиничных предприятий.

Поскольку отели и гостиницы представлены на интернет-агрегаторах для их ускоренного выбора и бронирования (TripAdvisor, Booking.com и др.), то цена на гостиничные услуги устанавливается не на основе стоимостного подхода, а на основе конкурентного и ценностного ценообразования, и наличие сертификатов экологического соответствия играет значительную роль в повышении уровня воспринимаемой ценности гостиничных услуги позволяет обоснованно поднимать на них цену.

Таким образом, в основе выбора покупателя лежит определенное представление о соотношении цены и набора благ, которые можно за нее получить. Наличие дополнительных сертификатов экологического соответствия при этом выступает немаловажным бонусом, улучшающим впечатление постояльцев о сервисе в отеле и заставляющим оставлять больше положительных отзывов по сравнению с гостиницами, где их нет.

Эффектная презентация экологичности гостиничных предприятий онлайн оказывает влияние на положительное решение о покупке их услуг для большей части целевой аудитории, т.к. выбор отеля для размещения осуществляется онлайн, без предварительного визита и его осмотра. Поэтому действенными инструментами мерчандайзинга экологичности гостиничных предприятий онлайн являются: копии сертификатов соответствия, хорошие фото отеля снаружи и внутри, перечисление всех обязательных удобств и дополнительных услуг (с указанием, что они предоставляются по ценам поставщиков, без наценки), размещение положительных отзывов и удаление негативных.

Эстетичный внешний вид в духе экологичности (использование натуральных материалов в отделке, обилие живых растений) и удобство обустройства отеля также играет немаловажную роль в принятии решения о покупке его услуг – это поддерживает сложившееся положительное впечатление клиента об отеле, что экологически-ориентированный сервис оправдывает все ожидания и описание отеля в Интернете правдивое.

Очевидно, что влияние внешнего мерчандайзинга на основе экологичного образа на максимизацию продаж и прибылей отеля чрезвычайно велико – ведь именно внешнее впечатление побуждает первичных (и в значительной степени повторных) постояльцев останавливаться в отеле. Влияние дизайна и презентации экологичности отеля и его услуг оказывают решающее влияние на расходы клиентов по приобретению его услуг: наглядная, лаконичная, информативная презентация отеля на сайтах-поисковиках побуждает большинство постояльцев вбирать услуги отеля. Остальные опираются на предшествующий благоприятный опыт его посещения.

Следующие элементы презентации экологичности услуг отеля влияют на расходы покупателей:

1) наличие наглядной информации о комплектации и экологичности обустройства номеров, их размерах и их хорошие фото – расходы на бронирование и оплату номеров;

2) наличие информации о питании из натуральных органических продуктов (включенном в стоимость пребывания в отеле и дополнительных) и его хорошие фото – расходы на бронирование и оплату номеров, а также на питание;

3) наличие информации о дополнительных услугах, доступных в отеле для отдыха и бизнеса и их наглядное описание, отражающее соответствие требованиям экологичных систем – расходы на бронирование и оплату номеров, а также на дополнительные услуги.

Продвижение гостиничных услуг на базе экологичного имиджа сегодня нацелено на онлайн-каналы, поскольку решения о его выборе и оплата услуг целевой аудиторией осуществляются дистанционно. С этой точки зрения эффективными аутлетами и сценариями продвижения станут:

1) сайты поисковики отелей – размещение наглядной, краткой информации о базовой комплектации услуг, дополнительном сервисе и положительных отзывах постояльцев, а также ссылки на сайт отеля, где нужно разместить большое количество красивых фото в отличном качестве (с обязательной панорамой и виртуальной экскурсией), удобное меню выбора, бронирования и оплаты номеров онлайн;

2) собственный сайт компании – проведение акции среди постояльцев, оплативших номер с розыгрышем дополнительных платных услуг (например, обедов и ужинов на шведском столе отеля) – это создаст стимул у сомневающихся выбрать отель, оплатить его, чтобы получить возможность бесплатно пользоваться доп. услугами;

3) рассылка открытых оферт турагентствам в стране и за рубежом со специальным предложением посреднического вознаграждения за размещение клиентов в гостиницах – это повысит приток клиентов, приезжающих по туристическим путевкам.

Данные каналы и сценарии продвижения услуг отеля на базе экологичного имиджа дают максимальный прирост его посещаемости и выручки от клиентов. С учетом перечисленных аспектов потребительской ценности устанавливается более или менее высокая цена на гостиничные услуги. Как правило, дифференциации цен в рамках услуг экологичных гостиниц одной категории попадают в средний ценовой диапазон, приближаясь к нижней или верхней его границе, однако могут и выходить за его пределы (например, размещение в гостинице категории «3 звезды» с обширным набором аспектов потребительской ценности и наличием сертификатов экологического соответствия в структуре услуг может стоить как в гостинице категории «4 звезды»).

Таким образом, особенности позиционирования услуг «зеленого» гостиничного предприятия включают сочетание конкурентного и ценностного методов ценообразования, неприменимость стоимостного ценообразования (цена не привязана к расходам, а расходы устанавливаются, исходя из цены), наличие дифференцированного подхода к установлению цен на различные виды услуг в пределах одной категории отелей. Подводя итоги, можно сказать о том, что цель исследования была достигнута. Изучен опыт деятельности российских и зарубежных эко-предприятий сферы гостеприимства.

### **Использованные источники**

1. Жукова М.А. Развитие гостиничной индустрии на основе использования информационных технологий / М.А. Жукова // Управление. – 2018. – Т. 6. № 4. – С. 62-66.

2. Коршун Д.М. Зеленые технологии как инструмент конкурентной борьбы на рынке гостиничных услуг / Д.М. Коршун // Актуальные проблемы развития сферы туризма и гостеприимства. Сборник статей магистров. Под ред. Е.Ю. Никольской. – Москва, 2021. – С. 45-51.

3. Семенов М.М. Современные мировые тренды гостиничного бизнеса и возможности их применения в России / М.М. Семенов, М. Раденович, О.Г. Солнцева // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2019. – Т. 14. № 2. – С. 81-86.

4. Шадчнева А.А. Сертификация услуг экологического менеджмента как конкурентное преимущество предприятия в гостиничной индустрии / А.А. Шадчнева, Т.В. Буравчикова // Межкультурный диалог и сотрудничество ЕС и России: опыт реализации проектов Жан Монне в Нижневарттовском государственном университете. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 217-225.

5. Hotel industry worldwide - statistics & facts. – URL: <https://www.statista.com/topics/1102/hotels/> (дата обращения: 29.03.21).

6. Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future, UN, 1987. – P. 54. – URL: <http://www.un-documents.net/our-common-future> (дата обращения: 29.03.21).

# АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ

*Калякин С.В.,  
старший преподаватель, ВАВПВО ВСРФ, г. Смоленск*  
*Пресняков В.В.,  
к.п.н., доцент, ВАВПВО ВСРФ, г. Смоленск*  
*Савченко В.А.,  
к.п.н., доцент, ВАВПВО ВСРФ, г. Смоленск*

**Аннотация.** В данной работе проанализирован уровень физической подготовленности курсантов Военной академии войсковой противовоздушной обороны по курсам обучения от 1-го по 5-й на основе полученных оценок за экзамен в конце учебного года.

**Ключевые слова:** работоспособность, физические качества, военнослужащие подразделений ПВО, военно-профессиональная деятельность.

## ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF COURSES OF THE MILITARY ACADEMY DURING THE WHOLE PERIOD OF TRAINING

*Kalyakin S.V.,  
Teacher, VAVPVO, Smolensk*  
*Presnyakov V.V.,  
Ph.D., Associate Professor, VAVPVO, Smolensk*  
*Savchenko V.A.,  
Ph.D., Associate Professor, VAVPVO, Smolensk*

**Annotation.** This paper analyzes the level of physical fitness of cadets of the Military Academy of Military Air Defense for courses of study from 1 to 5 based on the marks received for the exam at the end of the academic year.

**Keywords:** working capacity, physical qualities, military personnel of air defense units, military professional activity.

В соответствии с положениями нормативных документов Министерства обороны Российской Федерации основной целью физической подготовки является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.



Однако в последнее время у поступающих в высшие военные учебные заведения мы видим заметное снижение уровня физической подготовленности. Несмотря на это учебное заведение обязано выпускать из своих стен офицера, соответствующего заданным критериям, физически подготовленного и способного эффективно выполнять возлагаемые на него задачи. В связи с этим представляется интерес изменения уровня физической подготовленности курсантов от первого до пятого курсов. Был проанализирован уровень физической подготовленности курсантов Военной академии войсковой противовоздушной обороны по курсам обучения за 2017, 2018 и 2019 учебные годы.

Анализ представленных данных свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности курсантов растет от курса к курсу. Так, в 2017 учебном году на первом курсе общая оценка по физической подготовке за курс составила 4,1 балла (отлично – 41,2 %, хорошо – 29,9 %, удовлетворительно – 25,4 %, неудовлетворительно – 3,5 %) (рисунок 1).

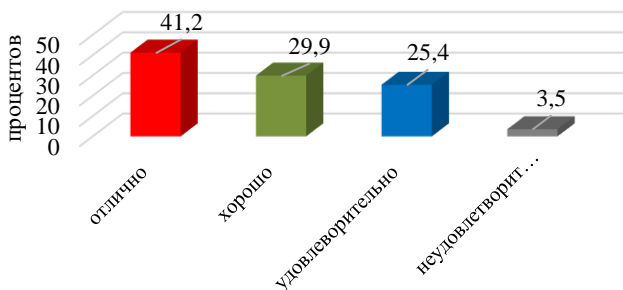


Рисунок 1 – Изменение уровня физической подготовленности курсантов, обучавшихся на 1-м курсе обучения

На втором курсе обучения средний балл по физической подготовке составил 4,3 балла (отлично – 45,7 %, хорошо – 34,7 %, удовлетворительно – 18,9 %, неудовлетворительно – 0,7 %). Отмечается увеличение количества курсантов, получивших отличные оценки и уменьшение числа курсантов, получивших удовлетворительные и неудовлетворительные оценки.

Третий курс характеризуется еще более выраженным улучшением – средний балл – 4,4 % (отлично – 53,0 %, хорошо – 32,9 %, удовлетворительно – 14,1 %, неудовлетворительно – 0 %).

Уровень физической подготовленности курсантов, обучавшихся в 2017 учебном году на втором курсе, соответствовал 4,4 баллам (отлично – 52,4 %, хорошо – 34,8 %, удовлетворительно – 12,0 %, неудовлетворительно – 0,8 %) (рисунок 2).

В 2018 году, на третьем курсе обучения, средний бал составлял 4,4 балла (отлично – 51,2 %, хорошо – 39,9 %, удовлетворительно – 7,4 %, неудовлетворительно – 0,4 %). Произошло уменьшение количества курсантов, получивших удовлетворительные и неудовлетворительные оценки.

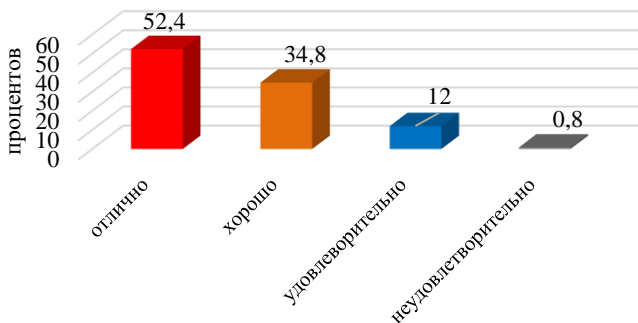


Рисунок 2 – Изменение уровня физической подготовленности курсантов, обучавшихся на 2-м курсе

Четвертый курс обучения (2019 учебный год) характеризовался увеличением среднего бала до 4,5 балла.

При этом отмечалось увеличение количества курсантов, получивших отличные оценки (отлично – 56,2 %, хорошо – 36,4 %, удовлетворительно – 7,4 %, неудовлетворительно – 0 %).

Уровень физической подготовленности курсантов, обучавшихся в 2017 учебном году на третьем курсе, соответствовал 4,4 баллам (отлично – 54,4 %, хорошо – 29,4 %, удовлетворительно – 14,5 %, неудовлетворительно – 1,7 %) (рисунок 3).

В 2018 учебном году, на четвертом курсе обучения, средний бал составлял 4,4 балла (отлично – 54,1 %, хорошо – 33,9 %, удовлетворительно – 11,6 %, неудовлетворительно – 0,4 %).

Произошло уменьшение количества курсантов, получивших удовлетворительные и неудовлетворительные оценки. Пятый курс обучения (2019 учебный год) характеризовался увеличением среднего балла до 4,5. При этом отмечалось увеличение количества курсантов, получивших отличные и хорошие оценки (отлично – 55,3 %, хорошо – 37,4 %, удовлетворительно – 7,3 %, неудовлетворительно – 0 %).

Как можно видеть уровень физической подготовленности курсантов характеризуется как достаточно высокий и имеет тенденцию повышения от курса к курсу обучения, несмотря на то что нормативы по физической подготовки от 1-го до 3-го курса существенно возрастают.

Количество неудовлетворительных оценок за период обучения уменьшается с 3,5% до 0%, что свидетельствует о том, что все выпускники вуза выполняют необходимый минимум по физической подготовке, предъявляемый им как будущим специалистам войсковой противовоздушной обороны.

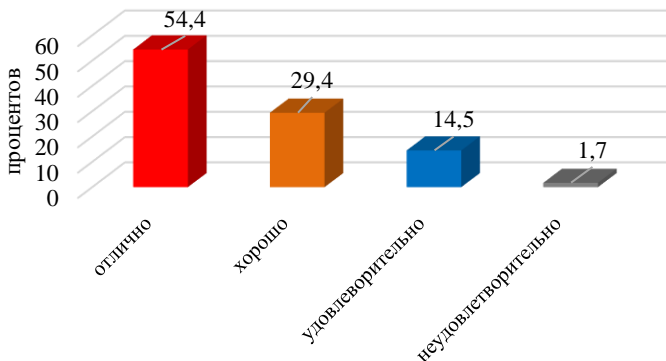


Рисунок 3 – Изменение уровня физической подготовленности курсантов, обучавшихся на 3-м курсе обучения

### Использованные источники

1. Болотин, А. Э. Структура педагогической модели физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А. Э. Болотин, А. В. Борисов, С. А. Скрипачев // Наука и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции, Сызрань, 28 апреля 2016 года. – Сызрань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. – С. 93-95.

2. Ендальцев, Б.В. Функциональное состояние, работоспособность военнослужащих в ходе оперативно-стратегических учений / Б.В. Ендальцев, И.И. Варжеленко, А.Н. Чиргин, М.В. Скачков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 2 (25). – С. 222–226.

3. Кадыров, Р.М. Теоретические основы разработки нормативных требований для оценки физической подготовленности военнослужащих / Р.М. Кадыров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2013.- № 3. -С. 11-15.

4. Фофанов, А.М. Определение профессионально важных качеств курсантов Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского / А.М. Фофанов, В.Н. Коваленко // Актуальные проблемы военно-профессионального образования и физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации: сб. науч. статей № 1. – СПб.: ВИФК, 2019. – С. 59-63.

Научное издание

Коллектив авторов

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ  
И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,  
ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА»**

Сборник материалов

XV Всероссийской юбилейной научно-практической  
конференции с международным участием,  
посвященной 55-летию образования МГУСиТ

25 ноября 2021 г.

Ответственный редактор – Д.И. Янгез  
Технический редактор – И.Б. Бабаханова  
Вёрстка и дизайн – И.Б. Бабаханова

Подписано в печать 30.12.2021 г. Формат 60x90/16.  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. – 22,19. Тираж 500 экз.

Издательство ГАОУ ВО МГУСиТ  
117519, г. Москва, ул. Кировоградская, д.21, к. 1, стр. 2.  
Телефоны: +7 (495) 454-74-58, +7 (495) 454-92-92  
E-mail: mgusit@mossport.ru, <https://portal.mgusit.ru>