



**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В СФЕРАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА**

**Сборник материалов XVI Международной
научно-практической конференции
17 ноября 2022 года**



Департамент спорта города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСИТ)

Проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства

**Сборник материалов XVI Международной
научно-практической конференции
17 ноября 2022 года**

Москва
2022

УДК 796; 379.85; 649.9

ББК 72

П78

Рецензенты

Губа В. П., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры Смоленского государственного университета, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации,

Быстрицкая Е. В., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии МГУСиТ

Редакционная коллегия сборника

Масягина Н. В., доктор педагогических наук, доцент, ректор МГУСиТ, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Отличник физической культуры и спорта,

Плешаков В. А., кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела проектной и научной деятельности Научного центра проектной деятельности и кадрового потенциала, профессор кафедры психологии МГУСиТ,

Леонтьева М. С., доктор педагогических наук, доцент, проректор МГУСиТ, *Гернет И. Н.*, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физиологии спорта и физического воспитания МГУСиТ,

Соловьёва А. В., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой психологии МГУСиТ,

Ушаков Р. Н., кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры гостиничного и ресторанного дела МГУСиТ

П78 **Проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции 17 ноября 2022 г.** – М.: ГАОУ ВО МГУСиТ, 2022. – 212 с.

ISBN 978–5–9630–0164–6

В настоящий сборник включены научные статьи участников XVI Международной научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства», состоявшейся 17 ноября 2022 года в ГАОУ ВО города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» при поддержке Департамента спорта города Москвы.

Издание адресовано всем тем, кто заинтересован в обсуждении и понимании сути актуальных научных проблем и образовательных трендов в физической культуре и спорте, туризме, гостеприимстве и креативных индустриях, готов к дискурсу по вопросам внедрения инновационных технологий университетского образования в отрасли и регионах.

Ответственность за достоверность материала статей несут авторы.

УДК 796; 379.85; 649.9

ББК 72

ISBN 978–5–9630–0164–6

© ГАОУ ВО МГУСиТ, 2022.

© Коллектив авторов, 2022.

© ГАОУ ВО МГУСиТ, оформление, 2022.

Содержание

РЕЗОЛЮЦИЯ XVI Международной научно-практической конференции
«Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры,
спорта, туризма и гостеприимства» 17 ноября 2022 года6

СЕКЦИЯ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Морозов А. П.

Проведение мониторинга подготовленности
на учебно-тренировочном этапе в легкой атлетике18

Чжао Пэн, Губа В. П.

Разработка программы модуля «Баскетбол» в подготовке
специалистов по физической культуре и спорту в Китае22

Захаров П. С., Луганская М. В., Шалаев О. В.

Совершенствование качества выполнения трёхочкового броска
высокорослыми баскетболистами студенческих команд
в подготовительном периоде27

Родин А. В., Прохорова К. В., Ковыряев Д. А.

Количественный и качественный состав нападающих действий
в современном волейболе33

Шэнь Фани, Губа В. П.

Формирование рациональной техники движений
у молодых волейболисток Китая38

Сюй Чжаньчжень, Булыкина Л. В.

Совершенствование программ подготовки волейболистов
студенческих команд Китая43

Тянь Шэнлун, Губа В. П.

Технология совершенствования двигательных навыков
волейболистов Китая с помощью средств лёгкой атлетики48

Юй Хаотун, Мартыненко И. В.

Развитие скоростных и силовых способностей фигуристок
Китайской Народной Республики53

Солодухин И. А., Мартыненко И. В.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
студентов-хоккеистов 18–24 лет с использованием
координационной лестницы58

Васенин Н. А., Быстрицкая Е. В.

К проблеме организации профессиональной переподготовки
и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике
в условиях федерации67

<i>Сысоева Е. Ю., Стадник Е. Г.</i> Формирование отношения к двигательной активности у студентов на примере скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре.....	74
--	----

СЕКЦИЯ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ТУРИЗМА

<i>Бадикова Ю. О., Солнцева О. Г.</i> Особенности развития персонала в индустрии туризма.....	82
<i>Печинская Я. В.</i> Потенциал региона в контексте его эффективного использования.....	88
<i>Качалич А. А., Романова М. М.</i> Развитие эко-отелей в РФ: современное состояние и перспективы развития.....	94
<i>Лазарева О. С., Магдич Е. А., Лазарева М. И.</i> Интеграция иностранного языка в развитие индустрии туризма	99
<i>Кужель Ю. Л.</i> Многообразие японской кухни как стимул развития гастрономического туризма.....	104

СЕКЦИЯ 3. НОВЫЕ РЕАЛИИ И ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ

<i>Карнаух А. Л., Романова М. М.</i> Развитие индустрии гостеприимства в современных экономических условиях	115
<i>Козлов Т. Л., Солнцева О. Г.</i> Обзор отечественных систем управления продажами гостиничных предприятий	121
<i>Мосалёв А. И., Сидорчук А. С.</i> Специфика продвижения несетевых гостиниц.....	127
<i>Языкеев А. Н., Мартыненко Д. В.</i> Оценка экономических, политических и социальных последствий чемпионата мира по футболу 2018 года	134

СЕКЦИЯ 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Ерёмин М. В., Милюков А. И., Захарова Н. В., Федоряченко С. Н.</i> Здоровый образ жизни как один из важных факторов в коррекции физического здоровья и формирования личностного развития	142
<i>Орлова Н. В., Спирыкина Я. Г., Рудь И. М., Суанов А. Н., Герасимова С. Ю.</i> Занятия физкультурой в программе «Московское долголетие»: роль в профилактике заболеваний.....	148

<i>Аляутдинова И. А., Сапожников С. А.</i> Оценка распространенности гиподинамии и нарушений питания среди населения, влияние на риск развития заболеваний	153
<i>Орлова С. Ю., Сапожников С. А.</i> Отношение студентов различного профиля обучения к курению, занятиям спортом и здоровому питанию	159
<i>Фатова К. С., Мартыненко И. В.</i> Особенности спортивной подготовки фигуристок-одиночниц пубертатного периода	164
<i>Киселева О. П., Рудзис И. В., Щедрова А. Ю.</i> Использование метода определения адаптационного потенциала системы кровообращения для оценки и прогнозирования уровня здоровья студентов, занимающихся спортивным ориентированием	169
<i>Поляков К. М., Левончук С. В.</i> Применение физических тренировок и гипербарической оксигенации в реабилитации больных COVID-19.....	175

СЕКЦИЯ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Дудкина Ю. И., Рогозина А. Н.</i> Физкультурно-спортивная деятельность как формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой у студентов туризма и гостеприимства	181
<i>Силенок В. С.</i> К проблеме профессиональной самореализации студентов вуза спорта и туризма в структуре языковой подготовки.....	187
<i>Полударова А. Г.</i> Формирование личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей	193
<i>Голошапова Ю. В.</i> Методика привлечения тренеров смежных видов спорта к преподаванию воздушной гимнастики на полотнах.....	198
<i>Болгова Е. М., Беловолов В. А., Беловолова С. П.</i> Некоторые аспекты формирования организационной культуры крупного образовательного комплекса	202
<i>Дусенко С. В.</i> О модернизации цифрового образования в России	207

РЕЗОЛЮЦИЯ

XVI Международной научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства»

17 ноября 2022 года

Организатор конференции: Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» (ГАОУ ВО МГУСиТ).

Информационная поддержка конференции: журнал «Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство»; сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции; официальный сайт ГАОУ ВО МГУСиТ (анонс: <https://mgusit.mosssport.ru/science/preview/38802/>).

Конференция проведена **17 ноября 2022 года в МГУСиТ** с целью ежегодного обсуждения актуальных научных проблем и образовательных трендов в физической культуре и спорте, туризме, гостеприимстве и креативных индустриях, развития творческого потенциала молодых исследователей, создания единого информационного пространства взаимодействия профессионалов для обсуждения инновационных технологий университетского образования в отрасли и регионе.

Формат конференции включал в себя десять мероприятий:

- пленарное заседание;
- панельную дискуссию «Научно-методологические проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства»;
- аспирантский форум «Проблемное поле методологии и технологии профессионального образования»;
- секционные заседания:
 - Секция 1. «Теория и методика спорта: проблемы и перспективы»;
 - Секция 2 «Современные проблемы развития отрасли туризма»;

- Секция 3 «Новые реалии и драйверы развития сферы гостеприимства: проблемы, решения, возможности»;
- Секция 4 «Медико-биологические и биомеханические проблемы физкультурно-спортивной деятельности» с двумя мастер-классами;
- Секция 5 «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»;
- два мастер-класса.

В работе конференции приняли участие порядка 300 учёных, исследователей, практиков и слушателей – граждане Российской Федерации, Республики Беларусь, Сербии, Китайской Народной Республики, Азербайджана, Кыргызстана – из 64 различных образовательных и научных учреждений:

- Московский государственный университет спорта и туризма;
- Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»;
- Белорусский государственный университет физической культуры;
- Полесский государственный университет;
- Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта;
- Кыргызско-Турецкий Университет «Манас»;
- Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта;
- Кыргызский экономический университет им. М. Рыскулбекова;
- Российский университет дружбы народов;
- Российский государственный социальный университет;
- Российский государственный гуманитарный университет;
- Российский государственный университет туризма и сервиса;
- Московская государственная академия физической культуры;
- Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма;
- Чайковская государственная академия физической культуры и спорта;
- Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации;
- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта;
- Смоленский государственный университет спорта;
- Российский Международный Олимпийский университет;
- Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Амосова;
- Российская академия народного хозяйства и государственной службы;
- Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К. А. Тимирязева;

- Российский государственный аграрный заочный университет;
- Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова;
- Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) им. И. М. Губкина;
- Адыгейский государственный университет;
- Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина;
- Московский государственный областной университет;
- Московский психолого-социальный университет;
- Южный федеральный университет;
- Московский педагогический государственный университет;
- Психологический институт РАО;
- Смоленский государственный университет;
- Государственный университет по землеустройству;
- Кубанский государственный университет;
- Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского;
- Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова;
- Челябинский государственный университет;
- Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации;
- Государственный университет управления;
- Северный Арктический федеральный университет им. М. В. Ломоносова;
- Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Амосова;
- Санкт-Петербургский государственный университет;
- Сургутский государственный университет;
- Государственный социально-гуманитарный университет;
- Университет мировых цивилизаций им. В. В. Жириновского;
- Пензенский государственный университет;
- Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет;
- Военная академия войсковой противовоздушной обороны ВС РФ;
- Военная академия материально-технического обеспечения;
- Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России);
- Московский архитектурный институт;
- Московский государственный университет пищевых производств;
- Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена;

- Московский государственный технический университет гражданской авиации;
- Дальневосточный федеральный университет;
- Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы;
- МИРЭА – Российский технологический университет;
- Институт возрастной физиологии РАО;
- Санкт-Петербургский Научно-исследовательский институт физической культуры;
- Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого;
- Институт экономики и культуры;
- Федеральный научный центр физической культуры и спорта.

Также в работе конференции приняли участие практики, работающие в более чем 20 других различных организациях: академиях, школах, колледжах, училищах и центрах и т. д., в том числе из: Центра поддержки спортсменов; ряда СШОР и спортивных интернатов, училищ олимпийского резерва Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга; физкультурно-спортивного объединения «Юность Москвы»; Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта; Московской академии фигурного катания на коньках; Московской академии плавания; авиационного учебного центра «Аэровальс»; медицинского центра «Доктор Милутин Ивкович-Палилула»; Московской федерации конькобежного спорта; Московской областной региональной спортивно-патриотической общественной организации «Вектор достижений»; Общероссийской общественной организации «Федерация хоккея с мячом России»; Роспатента и других.

А также полтора десятка специалистов: психологи и президент Ассоциации спортивных психологов; психолог юношеской сборной ЦСКА по гандболу; психолог СШОР «Юность» Калуги; руководитель инновационных проектов Ассоциации «Студенческая спортивная Лига самбо»; руководитель научно-образовательного проекта «Путь в науку»; директор по персоналу отеля DoubleTree by Hilton Moscow-Vnukovo Airport; представители туроператора ООО «Туртранс-Вояж»; руководитель отдела продаж ООО «Северное сияние»; менеджер по развитию бизнеса в компании Ostrovok.ru; ведущий специалист по работе с персоналом «O1 Standard», представители Общины Марийской традиционной религии «Мари кумалтыш» и независимые исследователи.

Участниками мероприятий конференции подготовлены и представлены к публикации статьи в сборник по итогам научно-практической конференции, раскрывающие вопросы повышения эффективности процессов физического воспитания и спортивной подготовки, проблемы и стратегии развития сферы гостеприимства в современных экономических условиях, медико-биологические основы проектирования программ физической

культуры, адаптивной физической культуры и реабилитации различных групп населения, пространственного маркетинга и брэндинга в туристской деятельности, психолого-педагогические проблемы формирования личности и коллектива в отраслях физической культуры, спорта, туризма, гостеприимства и креативных индустриях и др.

В качестве активных слушателей всех мероприятий конференции приняли участие представители отраслей физической культуры и спорта, туризма и гостеприимства, представители бизнеса, представители профессорско-преподавательского состава десятков вузов, педагогические работники иных образовательных учреждений, докторанты, аспиранты, магистранты, а также студенты среднего профессионального и высшего образования.

С приветственной речью на открытии конференции к её участникам и организаторам обратилась **Масягина Наталья Васильевна**, ректор ГАОУ ВО МГУСиТ, доктор педагогических наук, доцент, Заслуженный работник физической культуры РФ, Отличник физической культуры и спорта, Лауреат премии города Москвы 2019 года в области физической культуры, спорта и туризма, Лауреат премии Российской Федерации в области образования 2022 года.

На конференции особое внимание было уделено на пленарном заседании (модератор: **Леонтьева Мария Сергеевна**, д. пед. наук, доцент, проректор МГУСиТ) **состоявшимся докладам и выступлениям:**

- **Неверковича Сергея Дмитриевича**, д. пед. наук, профессора, академика РАО, профессора кафедры педагогики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (Москва), «Методология проектирования образовательных программ высшего образования»;
- **Губы Владимира Петровича**, д. пед. наук, профессора, профессора кафедры теории и методики волейбола Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (Москва), «Современный спорт, состояние и перспективы развития»;
- **Зотовой Фирузы Рахматулловны**, д. пед. наук, профессора, профессора кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Казань), «Динамика психофизиологических показателей квалифицированных спортсменов-мусульман в месяц Рамадан и её учёт в организации тренировочного процесса»;
- **Лёвушкина Сергея Петровича**, д. биол. наук, профессора, директора научно-исследовательского института спорта и спортивной медицины Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (Москва), «Мониторинг физического состояния школьников и комплексной подготовленности спортсменов на основе использования информационных технологий»;

- **Мартыненко Ивана Владимировича**, д. пед. наук, доцента, заведующего кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (Москва), «Система построения тренировочного процесса конькобежцев на этапах многолетней спортивной подготовки»;
- **Дусенко Светланы Викторовны**, д. социол. наук, доцента, заведующего кафедрой туризма и гостиничного дела Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (Москва), «Актуальные проблемы развития туризма в условиях инфраструктурных ограничений»;
- **Васильева Радивого**, PhD (биомеханика), доцента, старшего научного сотрудника лаборатории биомеханики НИИ физической культуры, спорта и туризма Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Казань), «Использование подометрических платформ в педагогических и прикладных задачах в сфере физической культуры и спорта»;
- **Цибульниковой Виктории Евгеньевны**, к. пед. наук, доцента кафедры педагогики и современных образовательных технологий, руководитель аппарата ректора Московского государственного областного университета (Москва), «Физическое воспитание в системе воспитательной работы в образовательной организации высшего образования».

Кроме 9 запланированных докладов пленарного заседания, в итоговую программу секционных заседаний, панельной дискуссии и аспирантского форума было отобрано 107 докладов (из поступивших около 200 заявок) и организовано 2 мастер-класса.

Работа панельной дискуссии «Научно-методологические проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства» (модераторы: **Быстрицкая Елена Витальевна**, д. пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии МГУСиТ, и **Плешаков Владимир Андреевич**, к. пед. наук, доцент, начальник отдела проектной и научной деятельности МГУСиТ) была построена на обсуждении следующих ключевых вопросов:

- педагогические средства развития культуры здоровья и ресурсы преодоления спортсменами стресса;
- проблемы продуктивного взаимодействия тренера и спортсмена, тренера и родителей юных спортсменов;
- фиджитал-соревнования как фактор цифровой трансформации системы подготовки кадров для индустрии спорта.

В результате состоявшейся панельной дискуссии включены в настоящую резолюцию следующие предложения:

В следующих конференциях МГУСиТ на регулярной основе планировать подобные панельные дискуссии, затрагивающие научно-мето-

дологические проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства.

Рекомендовать выступающим рассмотреть возможность создать на основе заявленных тем докладов проблемные, дискуссионные образовательные спецкурсы.

В работе аспирантского форума «Проблемное поле методологии и технологии профессионального образования» (модераторы: **Быстрицкая Елена Витальевна**, д. пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии МГУСиТ, и **Плешаков Владимир Андреевич**, к. пед. наук, доцент, начальник отдела проектной и научной деятельности МГУСиТ) приняли участие аспиранты кафедры психологии МГУСиТ, раскрывшие обоснование своих тем будущих кандидатских диссертаций.

В результате состоявшегося аспирантского форума включено в настоящую резолюцию следующее предложение:

В следующих конференциях обязательно и на регулярной основе планировать в качестве отдельной дискуссионной площадки обсуждение методологии исследований и полученных результатов в формате аспирантского форума.

В рамках заседания **секции № 1 «Теория и методика спорта: проблемы и перспективы»** (модераторы: **Леонтьева Мария Сергеевна**, д. пед. наук, доцент, проректор МГУСиТ, и **Черкашин Илья Афанасьевич**, д. пед. наук, профессор, профессор кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Амосова) обсуждались следующие актуальные вопросы:

- спортивная подготовка в различных видах спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов;
- система спортивных соревнований;
- контроль в спортивной тренировке.

На основе анализа и обобщения докладов и статей, представленных участниками **секции № 1**, были сформулированы следующие основные **выводы и предложения, включённые в настоящую резолюцию**:

Спорт в настоящее время служит мощным фактором укрепления взаимопонимания и дружбы между народами и странами.

Достижение высоких спортивных результатов является отражением социально-экономического развития, что способствует созданию положительного имиджа страны на международной арене и требует использования всего потенциала государства, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал.

Спортивная деятельность выполняет в обществе такие важные функции, как: образовательная и познавательная, духовно-нравственная, со-

циально-биологическая адаптация, снижение социальной напряжённости, профилактика заболеваемости, правонарушений, борьба с наркоманией, отвлечение подростков от улицы и вредных привычек.

Продолжить практику проведения научно-практических конференций по актуальным проблемам теории и методики спорта с широким привлечением ведущих отечественных и зарубежных учёных, специалистов и средств массовой информации; что позволяет шире взглянуть на современные проблемы спорта в стране, выделить основные направления поступательного развития отрасли на основе использования опыта зарубежных стран, а также научных разработок ведущих учёных и практиков из других регионов России.

В спорте высших достижений необходима дальнейшая разработка новой технологической базы развития спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики, биотехнологий, медицины, информатики и нанотехнологий.

В целях дальнейшего развития и культивирования видов спорта среди населения продолжить научную работу, направленную на разработку методик обучения с последующим изданием методических материалов и учебных пособий.

В рамках заседания **секции № 2 «Современные проблемы развития отрасли туризма»** (модератор: **Иванцов Александр Александрович**, канд. социол. наук, доцент, директор Института индустрии туризма и гостеприимства МГУСиТ) обсуждались следующие актуальные вопросы:

- особенности подготовки управленческих кадров и формирование компетенций будущих специалистов в сфере туризма на основе профессиональных стандартов;
- возможности и перспективы развития разных видов туризма в России.

По итогам работы **секции № 2 в настоящую резолюцию включены следующие выводы:**

Признать необходимость совершенствования подготовки кадров в сфере индустрии туризма с учётом современных тенденций развития цифровой экономики.

Отметить высокий уровень практикоориентированности образовательных программ Московского государственного университета спорта и туризма в сфере индустрии туризма как залог успешной конкурентоспособности на рынке образовательных услуг.

Отметить инновационность подходов профессорско-преподавательского состава кафедры туризма Московского государственного университета спорта и туризма в формировании образовательных программ в сфере креативных индустрий.

Признать необходимым совершенствование нормативно-правовой базы, научно-методического и организационно-методического обеспечения деятельности по развитию внутреннего туризма и преодолению последствий противоправного санкционного давления на Российскую Федерацию.

Отметить существенное значение научно-экспертной и организационно-методической деятельности Московского государственного университета спорта и туризма в сфере туризма и креативных индустрий для развития экономики Москвы в усложняющихся социально-экономических обстоятельствах.

Отметить необходимость интенсификации профориентационной работы в сфере туризма, менеджмента, рекламы и связей с общественностью, акцентируя внимание на учащихся средней ступени общего образования.

Обратить внимание на необходимость разработки программ магистратуры по направлениям «Менеджмент» и «Реклама и связи с общественностью».

В рамках заседания **секции № 3 «Новые реалии и драйверы развития сферы гостеприимства: проблемы, решения, возможности»** (модераторы: **Успенская Марина Евгеньевна**, канд. техн. наук, доцент, заведующий кафедрой гостиничного и ресторанного дела МГУСиТ, и **Ушаков Роман Николаевич**, канд. экон. наук, доцент, доцент кафедры гостиничного и ресторанного дела МГУСиТ, председатель совета молодых учёных МГУСиТ) обсуждались следующие основные вопросы:

- формирование экосреды в гостиничном и ресторанном бизнесе;
- цифровизация процессов оказания гостиничных услуг;
- развитие системы обучения и особенности подготовки кадров в индустрии гостеприимства;
- основные тренды развития гостиничных предприятий в современных условиях.

По итогам работы **секции № 3 в настоящую резолюцию включены следующие выводы:**

Необходимо активное продвижение экотрендов в процессе обучения гостиничному делу по программам СПО, бакалавриата и магистратуры.

Требуется глубокое изучение современных информационных систем в гостиничном и ресторанном бизнесе и направлений автоматизации бизнес-процессов в индустрии гостеприимства.

Нужно продолжать совершенствование системы подготовки специалистов для гостиничного и ресторанного бизнеса с учётом запросов рынка и трендов развития индустрии гостеприимства.

В рамках заседания **секции № 4 «Медико-биологические и биомеханические проблемы физкультурно-спортивной деятельности»** (модераторы: **Гернет Ирина Николаевна**, канд. мед. наук, доцент, заведующий

кафедры физиологии спорта и физического воспитания МГУСиТ, и **Васильев Радивой**, PhD (биомеханика), доцент, старший научный сотрудник лаборатории биомеханики НИИ физической культуры, спорта и туризма Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) обсуждались следующие основные вопросы:

- пути решения междисциплинарных и прикладных проблем физической культуры и спорта с использованием физиологических подходов;
- внедрение современных медико-биологических и биомеханических методов исследования в оценке эффективности применяемых методик в области физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта, а также поиск новых методов восстановления в спорте;
- определение метаболических предикторов старения с применением современных методов функциональных исследований для раннего выявления и моделирования процессов старения человека.

По итогам работы **секции № 4 в настоящую резолюцию включены следующие выводы:**

Осуществлять тесное научное сотрудничество профильных вузов в медико-биологических и биомеханических исследованиях в области физической культуры и спорта на международном уровне и совместно с ведущими НИИ России, уделяя особое внимание возможности опубликования совместных научных работ, подачи заявок на различные гранты и конкурсы.

Способствовать совершенствованию материально-технического обеспечения университетов с целью создания на их базе современных научно-исследовательских лабораторий для проведения медико-биологических и биомеханических исследований и повышения эффективности инновационных методов, применяемых в области физической культуры и спорта.

Учитывая высокий интерес к тем вопросам, которым посвящена конференция, предлагается выделить отдельный день конференции для проведения секционных заседаний для возможности заслушивания всех представленных докладов, их обсуждения, проведения мастер-классов и итоговой дискуссии.

В тематике данной секции было проведено 2 мастер-класса:

- «Биомеханический анализ стоп в статике и динамике с использованием RSscan платформ: батареи стандартных тестов, ситуационные тесты, адаптация оборудования под специальные цели, результаты исследований» (**Васильев Радивой**, PhD (биомеханика), доцент, старший научный сотрудник лаборатории биомеханики НИИ физической культуры, спорта и туризма Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань);

- «Использование светового тренажёра Blazerpod для тестирования и развития координационных способностей у лиц с различными нозологиями на занятиях АФК» (**Степанов Артём Евгеньевич**, бакалавр направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» МГУСиТ, и **Гернет Михаил Сергеевич**, старший преподаватель кафедры физиологии спорта и физического воспитания МГУСиТ).

В рамках заседания **секции № 5 «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»** (модераторы: **Соловьёва Алла Вячеславовна**, канд. пед. наук, заведующий кафедрой психологии МГУСиТ, и **Уляева Лира Гаязовна**, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии МГУСиТ, президент Ассоциации спортивных психологов) обсуждались следующие основные вопросы:

- проблемы подготовки обучающихся по профилю «Спортивная психология»;
- оценка компетенций тренеров и их отношение к деятельности спортивного психолога;
- саморегуляция и самореализация спортсменов с разным уровнем спортивных достижений;
- психотехники в сопровождении спортивной деятельности.

По итогам работы **секции № 5 в настоящую резолюцию включены следующие выводы:**

Признать необходимость подготовки спортивных психологов для отрасли в целом и для отдельных видов спорта.

Признать необходимость принятия профессионального стандарта по специальности «Спортивный психолог», поддержать инициативу Ассоциации спортивных психологов, научного и профессионального сообщества в части усиления интеграции для продвижения предложенного профессионального стандарта в Министерство труда и социальной защиты РФ.

Поддержать практико-ориентированную направленность и востребованность спортивных сообществ в реализации программ психологического сопровождения на разных этапах спортивной подготовки.

Признать необходимым открытие лаборатории по исследованию проблем личности спортсмена и тренера и их взаимодействия.

Признать необходимым усиление блока психолого-педагогических дисциплин в образовательных программах подготовки специалистов в Московском государственном университете спорта и туризма. Акцентировать внимание на сближении психологической науки с практикой подготовки спортсменов различных уровней квалификации, на психологическом сопровождении спортсменов, особенно в командных видах спорта.

В целом по итогам работы конференции предложено:

Одобрить в целом результаты конференции, отметить её актуальность и научно-практическую направленность.

Активизировать на разных уровнях проведение научных исследований по вопросам изучения современных тенденций, проблем и путей развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства.

Продолжить осуществляемое совершенствование подготовки спортивных кадров, кадров в сфере индустрии туризма и гостеприимства, креативных индустрий с учётом современных тенденций развития цифровой экономики.

Отметить существенное значение научно-экспертной и организационно-методической деятельности Московского государственного университета спорта и туризма для развития экономики Москвы и страны в целом в усложняющихся социально-экономических обстоятельствах.

Признать необходимым более активное вовлечение в научно-исследовательскую деятельность молодых исследователей (студентов, магистрантов, аспирантов, начинающих педагогов). Рекомендовать организацию и проведение Регионального открытого конкурса г. Москвы на лучшую научно-исследовательскую студенческую работу в сфере наук о спорте, туризме, гостеприимстве.

Активнее привлекать ресурсы студенческого научного общества «Научно-образовательный круговорот МГУСиТ» для организации и участия в научно-практических мероприятиях Московского государственного университета спорта и туризма.

Осуществить редакторскую подготовку, вёрстку и обеспечить издание сборника статей по итогам конференции, опубликовать цифровую версию сборника на сайте Московского государственного университета спорта и туризма, обеспечить постатейное размещение его материалов для индексации в базе Научной электронной библиотеки Elibrary.ru, согласно лицензионному договору СИО-6284/2022 от 12.09.2022 года.

Разместить на официальном сайте ГАОУ ВО МГУСиТ в разделе «Наука», подраздел «Научные мероприятия»: <https://mgusit.mosssport.ru/science/13086/> и в разделе «Наука», подраздел «Новости»: <https://mgusit.mosssport.ru/science/news/42227/> настоящую резолюцию.

17 ноября 2022 года
Оргкомитет конференции

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Научная статья
УДК 796

Проведение мониторинга подготовленности на учебно-тренировочном этапе в легкой атлетике

Антон Павлович Морозов¹

¹ Физкультурно-спортивное объединение «Юность Москвы»
Москомспорта, Москва, Россия

¹ morozov_anton_87@mail.ru

Аннотация. Достижение поставленных в многолетнем тренировочном процессе задач требует от тренера учёта различных факторов, оказывающих влияние на уровень спортивной формы занимающихся. Особое внимание должно уделяться подростковому возрасту, характеризующемуся неравномерным ростом организма и необходимостью применения все большего объема и интенсивности нагрузок.

Ключевые слова: требования, содержание программ, оценка состояния

Conducting preparedness monitoring at the training stage in athletics

Anton P. Morozov¹

¹ FSO "Youth of Moscow" Moskomspor, Moscow, Russia

¹ morozov_anton_87@mail.ru

Abstract. Achieving the tasks set in the long-term training process requires the coach to take into account various factors that affect the level of athletic fitness of those involved. Special attention should be paid to adolescence,

characterized by uneven growth of the body and the need to apply an increasing volume and intensity of loads.

Key words: requirements, program content, status assessment

Проблема формирования целостной системы контроля в легкой атлетике на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки является предметом пристального внимания многих отечественных учёных [1, 4]. Изменение физических возможностей современных подростков 13–17 лет по отношению к предшествующим поколениям серьезным образом сказывается на долгосрочных прогнозах их спортивной карьеры. Поскольку основными компонентами системы управления тренировочным процессом являются программирование тренировочного процесса, реализация тренировочной программы, комплексный контроль специальной подготовленности и собственно коррекция тренировочной программы, выбор формы и содержания мониторинга уровня подготовленности юных бегунов, метателей и прыгунов является насущной необходимостью.

Следует особо подчеркнуть, что резкое увеличение суммарных объёмов тренировочной работы на уровне высшего спортивного мастерства, как одно из направлений совершенствования методики спортивной тренировки предыдущих десятилетий (1990–2010-е), фактически исчерпало свои возможности и не всегда компенсирует неправильно проведенный отбор. И вместе с тем продолжается форсирование тренировочных объёмов, пагубно сказывающихся на здоровье спортсменов.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что из всех тренируемых физических качеств наибольшую опасность, с точки зрения развития перенапряжения сердечной мышцы, представляют дисциплины, требующие проявления высокого уровня выносливости – бег и ходьба на длинные и сверхдлинные дистанции. Регулярная оценка адаптации сердечно-сосудистой системы подростков к постоянно возрастающим физическим нагрузкам, фактически определяющей перспективы в спорте высших достижений, является одной из главнейших задач системы подготовки. При обследовании сердца у юных легкоатлетов необходимо соблюдать принцип последовательности в применении разных методов диагностики [1, 2], учета индивидуального роста и генетики.

В последние годы особый интерес вызывают показатели состава тела спортсменов [2, 3]. Данные о составе тела используется тренерами и спортивными врачами для оптимизации тренировочного режима в процессе подготовки к соревнованиям. Многолетние исследования [1, 4] позволили установить оптимальные значения жировой и мышечной массы тела у спортсменов на разных этапах годичного цикла подготовки. Так, в частности, снижение жировой массы ниже 6% при одновременном уменьшении мышечной массы в соревновательном периоде свидетельствует

о состоянии острого физического перенапряжения. Отрицательная динамика – когда в подготовительном периоде резко наращивается мышечная масса, а затем начинает падать к концу подготовительного периода и далее. Однако известно, что снижение доли жировой массы до 5–6%, а скелетно-мышечной массы в соревновательном периоде до 46% нежелательно и чаще свидетельствует о переутомлении спортсменов [3].

Кроме того, резкие изменения в соотношении мышечного и жирового компонентов массы тела способны вызвать серьезные сдвиги в деятельности гормональной системы подростков, прежде всего у девушек, что способно привести к падению не только параметров физического развития, но и снижению иммунитета, появлению большого числа травм. Программное обеспечение большинства биоимпедансных анализаторов позволяет учесть половые, возрастные и этнические особенности, а также размеры тела и уровень физической подготовки обследуемых.

Значительное внимание должно уделяться и таким показателям, особенно важным в беге на средние и длинные дистанции, как МПК, МОК, содержание выдыхаемого воздуха и т.д. Использование портативных анализаторов кислорода открыло новые горизонты в исследовании дыхания в процессе высокоинтенсивных нагрузок, однако их массовое применение затруднено в силу стоимости самих приборов и недостаточного уровня знаний в области интерпретации полученных данных. Для проведения контроля за указанными показателями деятельности дыхательной системы необходимо обращаться в физкультурно-спортивные диспансеры и спортивные лаборатории.

При наличии определенных ограничений в выборе медико-биологических или психологических методик диагностики состояния легкоатлетов, тренеру следует обратить внимание на педагогические тестирования.

Систематическое проведение тестов на определение уровня развития физических качеств также позволяет успешно управлять процессом подготовки. В типовых программах спортивной подготовки и научных трудах, посвященных контролю в различных дисциплинах легкой атлетики, приводится значительное число двигательных тестов, как отдельных, так и представленных в виде батарей, применение которых обеспечит тренера нужной информацией. Принципиальным моментом является применение тестов не только на оценку технической и специальной физической подготовленности, но и уровня развития всех физических качеств. В возрасте 13–16 лет продолжается развитие организма, после 15 лет начинает значительно увеличиваться мышечная сила, при направленном воздействии – двигательные-координационные способности, отдельные компоненты быстроты. При упущении из внимания данных процессов говорить о высоком потенциале спортсмена уже не приходится.

Подростковый возраст требует от тренера и контроля за психологическим состоянием спортсменов, ведь от способности к концентрации вни-

мания зависит результативность горизонтальных и вертикальных прыжков, метаний. В спортивной ходьбе и беге на длинные дистанции ключевыми компонентами успеха являются способность противостоять монитонии движений, то есть воспитание стрессоустойчивости. Своевременное обнаружение у спортсменов признаков усталости, «выгорания» может позволить не только вывести их из этого состояния, но предупредить травмы и нервные срывы.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что регулярное применение на учебно-тренировочном этапе мониторинга уровня физической, технической и тактической подготовленности у юных легкоатлетов различных специализаций и различной спортивной квалификации позволяет своевременно выявлять ранние признаки дезадаптации к физическим нагрузкам, которые требуют срочной коррекции объема и интенсивности тренировочных нагрузок, и позволяет оперативно оценивать динамику спортивной формы.

Список источников

1. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. 6-е изд. М.: Спорт, 2019. 342 с.: ил.
2. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2014. 624 с.
3. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. 27-е изд., перераб. и доп. М.: Спорт, 2019. 216 с.: ил.
4. *Чесноков Н. Н.* Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. М., 2017. 48 с.

Информация об авторе

А. П. Морозов – кандидат педагогических наук, доцент, начальник научно-методического отдела Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Физкультурно-спортивное объединение «Юность Москвы» Департамента спорта города Москвы, Москва, Россия

Information about the author

A. P. Morozov – Candidate of Science (Pedagogy), Associate professor, Head of the Scientific and Methodological Department of the State budgetary institution of the city of Moscow «Physical Culture and Sports Association «Youth of Moscow» of the Department of Sport of the City of Moscow, Moscow, Russia

Разработка программы модуля «Баскетбол» в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в Китае

Чжао Пэн ¹, Владимир Петрович Губа ²

^{1,2} Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² smolguba67@mail.ru

Аннотация. Подготовка специалистов для отрасли физическая культура и спорт в Китае определяется программами, которые должны обеспечить эффективное формирование компетенций, позволяющих успешно решать профессиональные задачи. В процессе проводимых исследований установлено, что разработка и обоснование программы модуля «Баскетбол» позволяет добиться существенных результатов в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту в Китае.

Ключевые слова: высшее образование, учебный процесс, физическое воспитание, баскетбол, практико-ориентировочный подход

Development of the basketball module program for training specialists in physical culture and sports in China

Zhao Peng ¹, Vladimir P. Guba ²

^{1,2} Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

² smolguba67@mail.ru

Abstract. In the training process of volleyball players of student teams, special attention is paid to improving various aspects of sports fitness, which serve as the basis for achieving technical skill. The conducted studies have shown the high efficiency of a differentiated methodology for the formation of a rational structure of technical techniques for playing volleyball players in China, including physical exercises that ensure the achievement of the maximum training effect.

Key words: higher education, educational process, physical education, basketball, practical and indicative approach

Актуальность. Стремительное развитие спортивной индустрии в условиях рыночной экономики отразилось на специализированном образовании, которое в последнее время в Российской Федерации претерпевает значительные изменения. В настоящий момент спортивное образование в нашей стране имеет достаточно консервативный характер, что не всегда обеспечивает эффективность формирования общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников, которые в последующем определяют уровень профессионализма в процессе трудовой деятельности. В физкультурно-спортивных вузах основное внимание при подготовке специалистов отводится спортивно-педагогическим дисциплинам. Анализ китайской системы высшего физкультурного образования также свидетельствует о высокой значимости игровых видов спорта в практике подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. В свою очередь необходимо отметить, что баскетбол является эффективным средством формирования компетентности будущего специалиста, так как он достаточно широко применяется в системе физического воспитания [3, 4, 6].

При подготовке высококвалифицированных специалистов Китая для отрасли физическая культура и спорт требуется более тщательное изучение вопросов, связанных с разработкой программы модуля «Баскетбол». Знание закономерностей формирования компетенций будущего специалиста при освоении программы спортивно-педагогических дисциплин обеспечивает качество образовательного процесса, что в конечном итоге позволяет добиться поставленных задач в физкультурном образовании студентов Китая [1, 2, 5].

В связи с этим актуальной становится разработка различных учебных дисциплин с акцентом на практико-ориентированное обучение.

Цель работы — обосновать программу модуля «Баскетбол» в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Результаты исследования. Для определения эффективности предлагаемой программы проводились анализ качества знаний студентов в течение семестра; анализ результатов итоговой контрольной работы; анализ результативности выполнения плановых тематических контрольных работ. В плановые контрольные работы включались разные виды заданий — уровень знаний теоретического материала и уровень владения практическими навыками.

Для оценивания результатов использовалась порядковая шкала с баллами 2, 3 (низкий уровень знаний), 4 (средний), 5 (высокий уровень знаний). Характеристикой группы являлось число ее членов, набравших

тот или иной балл. Сравнение было произведено по входному контролю (1 тестирование) и по результатам 2, 3 тестирования и зачетного теста по окончании исследования.

При формировании теоретических знаний особое внимание было уделено понятийному структурированию и технической подготовке (обучение основным техническим действиям в баскетболе). Были апробированы и скорректированы методические рекомендации для студентов и преподавателей по построению учебного процесса по модулю «Баскетбол», способствующих получению студентами соответствующих практических умений, владея которыми они смогут уверенно строить свою профессиональную деятельность.

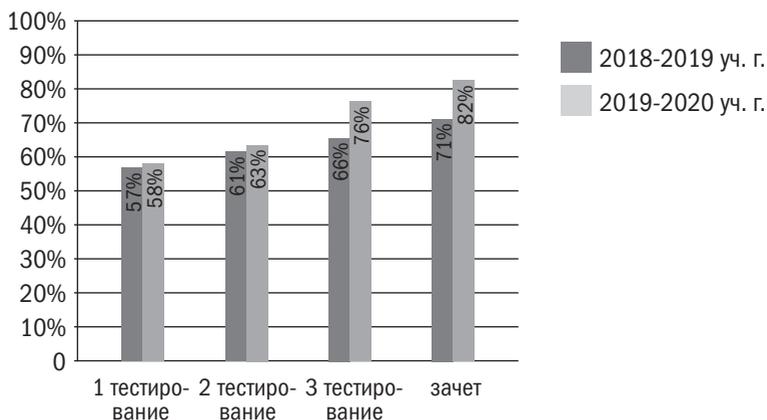


Рис. 1. Качество знаний студентов специализации «Спортивные единоборства» за период обучения по модулю «Баскетбол»

Для определения эффективности учебного процесса по разработанной рабочей программе были определены коэффициенты полноты усвоения теоретических знаний студентами. Был проведён анализ усвояемости студентами практических знаний. С этой целью были определены коэффициент полноты усвоения практических умений и навыков.

Практический материал оценивался по двум тестированиям уровня освоенности практических умений, навыков и зачетному занятию.

Результаты исследования показывают, что в 2019–2020 уч. году при работе по переработанной программе преподавателям удалось поднять уровень освоенности материала до 80%. Т.е. такие значения коэффициента полноты усвоения материала показывают, что материалом курса студенты овладели на 80% и готовы к самостоятельной работе по данному модулю.

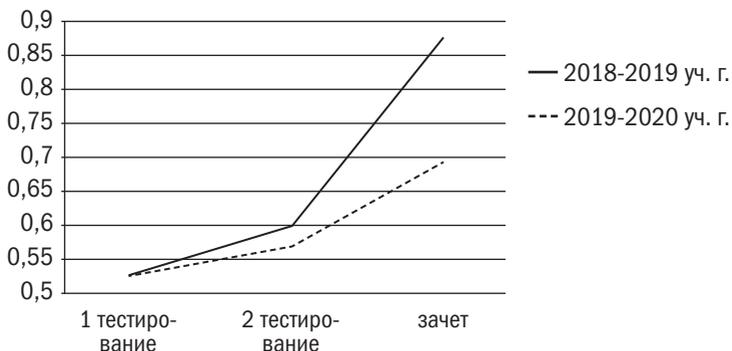


Рис. 2. Динамика роста коэффициентов полноты усвоения студентами практических умений и навыков по модулю «Баскетбол»

Как видим из графиков, на втором году использования предлагаемой рабочей программы уровень освоенности практическими умениями и навыками по модулю «Баскетбол» у студентов всех специализаций уже с середины семестра начинает резкое увеличение. Рациональный подход в начале изучения курса позволяет оптимально активизировать.

Заключение. Гармоничное сочетание педагогических методов обучения, требований профессиональных стандартов позволяет поднять на новый уровень процесс подготовки высококвалифицированных специалистов для области физической культуры и спорта.

Проведенное нами исследование подтвердило актуальность проблемы обоснования программы модуля «Баскетбол» в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта.

Список источников

1. Байер Е. А., Поджидаев С. Н., Ляшко Г. И., Киселева Л. Е. Инновационная модель учебных дисциплин физической культуры и спорта в системе высшего образования // Теория и практика физической культуры. № 6. 2020. С. 50-52.
2. Бахтизин Р. Н., Баулин О. А., Базилин Р. М., Шайхутдинова Н. А. Трансформация системы подготовки специалистов в условиях перехода на ФГОС 3++ // Высшее образование в России. 2019. № 5. С. 104-109.

3. Григорьев В. И., Давиденко Д. И., Чистякова В. А. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». № 4 (74). С. 39-45.
4. Коновалова Г. Н. Деятельностный подход к управлению адаптацией к учебному процессу студентов вузов физической культуры на основе рейтинговой оценки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск, 2006. 21 с.
5. Соколов А. М., Толстых А. Н., Бронникова В. В. Классификация методов построения тренировочного процесса студентов непрофильных вузов, занимающихся баскетболом // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 81-84.
6. Щенникова М. Ю., Евсеев С. П. Образовательная среда высшего образования в области физической культуры // Учёные записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 254-266.

Информация об авторах

Чжао Пэн – аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

В. П. Губа – доктор педагогических наук, профессор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Information about the authors

Zhao Peng – Postgraduate student, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia,

V. P. Guba – Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Совершенствование качества выполнения трёхочкового броска высокорослыми баскетболистами студенческих команд в подготовительном периоде

Павел Сергеевич Захаров¹, Мария Владимировна Луганская²,
Олег Владимирович Шалаев³

^{1,2,3} Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

¹ zahar21666@mail.ru

² menyanikto@mail.ru

³ shalaev-o@bk.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по совершенствованию трёхочкового броска высокорослыми игроками. Данный вид развития атаки появился относительно недавно и в связи с особенностями техники броска у центровых игроков требует особых подходов в индивидуальном развитии молодого спортсмена.

Ключевые слова: подготовительный период, студенты-баскетболисты, тренировка, трёхочковый бросок

Improving the quality of the three-point shot performance by tall basketball players of student teams in the preparation period

Pavel S. Zakharov¹, Maria V. Luganskaya², Oleg V. Shalaev³

^{1,2,3} Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia

¹ zahar21666@mail.ru

² menyanikto@mail.ru

³ shalaev-o@bk.ru

Abstract. The article presents the results of a study on the improvement of a three-point shot by tall players. This type of attack development appeared

relatively recently and, due to the peculiarities of the throwing technique of center players, requires special approaches in the individual development of a young athlete.

Key words: preparatory period, basketball students, training, three-point shot

Актуальность. Кто бы мог подумать, что за четверть века пресловутый «трёхочковый» бросок пройдёт путь от забавного, но второстепенного компонента игры до одного из главных составляющих атаки команды чемпионского калибра [1, 3].

В сезоне 1979/80 команды исполняли в среднем по три дальних броска за игру, в чемпионате 1995/96 – по 16, а в 2019/20 – по 22. В дебютном для трёхочковой дуги сезоне 1979/80 команда НБА совершала в среднем 2,8 дальних броска за игру. В сезоне 2014/15 как минимум 2,8 «трёхочковых» за встречу совершали 107 отдельно взятых игроков. Особенно стремительно количество попыток из-за дуги стало возрастать с начала XXI века: в сезоне 2000/01 команда Лиги НБА предпринимала в среднем 1124 попытки, тогда как для худшей команды сезона 2020/21 – «Миннесоты» – этот показатель составил уже 1223 [2, 5].

Довольно уверенный рост в период с сезона 2004/05 до 2007/08 сменился незначительным снижением в последующие несколько лет. Первый чемпионский сезон Леброна Джеймса обозначил начало тенденции устойчивого увеличения – +21,7% трёхочковых бросков суммарно за три года. По итогам десятилетия количество бросков из-за дуги возросло на колоссальные 41,8 %. Данная зависимость эффективности атакующих действий от процента реализации дальних бросков не подлежит никакому сомнению [4, 5].

Можно сделать заключение: чем чаще команда прибегает к «трёшкам», тем эффективнее становится игра этой самой команды на чужой половине площадки.

В специальной литературе можно обнаружить достаточное количество работ на тему технической подготовки баскетболистов в подготовительный период, но вопрос о целенаправленном развитии броска с дистанции у высокорослых игроков нами не были обнаружены. Тем более данный вид броска имеет много отличительных особенностей в его выполнении по сравнению с игроками периметра (скорость релиза, высота выноса, постановка ног). Всё это влияет напрямую на результат матча, поэтому развитию броска с дистанции у высокорослых игроков в учебно-тренировочном процессе нужно уделять особое значение.

Объект исследования – процесс технической подготовки студентов-баскетболистов.

Предмет исследования – экспериментальный комплекс упражнений для повышения результативности попаданий из-за трёхочковой дуги у высокорослых игроков.

Цель работы – разработать и обосновать экспериментальную методику улучшения результативности трёхочкового броска студентов-баскетболистов.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что предложенный экспериментальный комплекс, направленный на улучшение постановки ног, скорости выпуска мяча с кончиков пальцев и повышение высоты выпуска мяча при броске у высокорослых игроков, будет способствовать улучшению результатов точности бросков по кольцу с дальней дистанции.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть основные компоненты специальной технической подготовки студентов-баскетболистов в подготовительном периоде годового тренировочного цикла на примере дистанционного броска;
- 2) провести анализ уровня индивидуальной технической подготовленности высокорослых баскетболистов, выступающих в сборной команде СГУС (на примере трёхочковых бросков);
- 3) разработать и обосновать экспериментальный комплекс упражнений для повышения результативности попаданий у высокорослых студентов-баскетболистов в подготовительный период годового тренировочного цикла.

Практическая значимость. Полученные данные вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса баскетболистов. Упражнения, которые выполняются повторным методом в условиях высокой интенсивности, позволяют усовершенствовать методику развития индивидуальной технической подготовки у студентов-баскетболистов. В командах, применяемых результаты исследования, разработанная методика повышает качество выполнения бросков с дальней дистанции.

Методы исследования: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, опрос специалистов, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось с августа 2020 по март 2022 года и включало три этапа.

Первый этап проводился с августа 2020 года по май 2021 года. Был осуществлён анализ научно-методической литературы по специальной технической подготовке баскетболистов. Была выявлена проблематика исследования. Определены оптимальные контрольно-педагогические тесты и проведены тесты для определения начальной технической подготовки высокорослых участников эксперимента.

Второй этап (август 2021 – октябрь 2021 года). Был проведён формирующий педагогический эксперимент. Особенностью занятий с экспериментальной группой явилось включение дополнительных занятий, а именно в первой половине дня в понедельник, среду и пятницу выполнялись учебно-тренировочные занятия на технику броска («Бросковый убийца», «Король напряженной концовки» и «Чистый снайпер»).

Третий этап (ноябрь 2021 – март 2022 года). Была осуществлена статистическая обработка и интерпретация полученного материала, сформулированы выводы. Было проведено полное написание и оформление работы.

Установлено, что большинство высокорослых игроков студенческой команды СГУС возвращаются после переходного периода растренированными и имеют низкий уровень технической подготовленности на начало подготовительного периода (таблица 1).

Это говорит о недостаточном понимании игроками целей, задач и средств переходного периода годичного тренировочного цикла.

Таблица 1

Показатели специальной технической подготовленности студентов-баскетболистов в начале годичного тренировочного цикла

№	Ф.И.	Средний бросок, сумма из 40 попыток	3-очк., сумма из 20 попыток	1 м от 3-очк. линии, сумма из 40 попыток
1	Хло-ов Н.	22	8	25
2	Мих-ев Д.	21	5	23
3	Ста-ин Г.	19	6	17
4	Зай-ев Н.	18	7	17
5	Мак-ов И.	18	12	24
6	Пуш-ов Н.	21	11	18
7	Мир-ий Ж.	20	10	19
8	Ник-ин М.	17	9	20
9	Гла-ев Ж.	21	8	22
10	Пус-ев Д.	19	5	19
11	Чич-ов К.	21	4	21
12	Аза-ов В.	19	4	17

Результаты проведённого тестирования показали, что по сравнению с началом годичного тренировочного цикла произошло достоверное улучшение всех показателей (таблица 2).

Таблица 2

Изменения в показателях тестов по итогам подготовительного периода

Тест	КГ		ЭГ	
	Н	К	Н	К
Средний бросок	22,6±4,2	26,8±3,2	22,7±3,8	29±3,5
	p>0,05		p>0,05	
трёхочковый бросок	21,5±2,2	22,1±4,5	20,9±2,3	24,0±3,3
	p>0,05		p>0,05	
1 м дальше линии трёхочкового броска	8,7±1,3	10,2±1,1	8,4±2,0	12,3±1,9
	p>0,05		p>0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало периода, К – конец периода

Средний бросок. Так высокорослые студенты-баскетболисты СГУС достоверно улучшили результаты: с $0,9 \pm 0,3$ до $2,3 \pm 0,9$ раз.

Трёхочковый бросок. Результаты достоверно улучшились в экспериментальной группе с $20,9 \pm 2,3$ до $24,0 \pm 3,3$ раз.

Бросок в одном метре дальше линии трёхочкового броска. В экспериментальной группе произошло достоверное увеличение результатов в данных видах бросков у высокорослых студентов-баскетболистов (с $22,7 \pm 3,8$ до $29 \pm 3,5$ раз).

При этом изменения в контрольной группе имеют также положительную динамику, но менее выражены. Эта динамика констатирует естественный процесс тренировочного цикла.

Основная направленность подготовительного периода – непосредственный набор спортивной формы, что данные исследования показали. Но эффективность тренировочного процесса намного выше при использовании комплекса дополнительных бросковых заданий с дистанции.

Список источников

1. Вуден Д. Современный баскетбол // Пер. с англ. / Д. Вуден. М.: Физкультура и спорт, 2003. 256 с.
2. Комплексная методика повышения эффективности бросков с дистанции в студенческом баскетболе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А. В. Лаптев; МГАФК. Малаховка, 2014. 24 с.

3. Физиологические характеристики выполнения баскетбольных бросков мужчин и женщин / В. И. Андреев и др. // Теория и тактика физической культуры. 2012. № 7. С. 38-40.
4. Яхонтов Е. Р. Баскетбол / Е. Р. Яхонтов, З. А. Генкин. М.: Физкультура и спорт, 2001. С. 107-108.
5. Садись, три! О важности трёхочковых бросков в современном баскетболе // Sports.ru URL: <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/mr wonderwhyev/787630.html> (дата обращения: 20.10.2022).

Информация об авторах

П. С. Захаров – кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия,

М. В. Луганская – старший преподаватель, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия,

О В. Шалаев – студент, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Information about the authors

P. S. Zakharov – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia,

M. V. Luganskaya – Senior Lecture, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia,

O. V. Shalaev – Student, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Количественный и качественный состав нападающих действий в современном волейболе

Андрей Викторович Родин¹, Ксения Владимировна Прохорова²,
Дмитрий Александрович Ковыряев³

^{1,2,3} Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

¹ rodin67@bk.ru

² besyonokof@mail.ru

³ 5873377@gmail.com

Аннотация. В современных условиях развития игровых видов спорта, актуальным направлением научно-педагогических исследований является поиск наиболее важных направлений деятельности, требующих теоретико-методического обоснования, которые обеспечивают эффективное совершенствование спортивного мастерства на протяжении всей спортивной карьеры. В статье представлен материал, обобщающий результаты многолетних исследований, который раскрывает и описывает количественный и качественный состав нападающих действий в современном волейболе.

Ключевые слова: игровые виды спорта, волейбол, индивидуальные действия, атака, нападающий удар

Quantitative and qualitative composition of attacking actions in modern volleyball

Andrey V. Rodin¹, Ksenia V. Prokhorova², Dmitry A. Kovyryaev³

^{1,2,3} Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia

¹ rodin67@bk.ru

² besyonokof@mail.ru

³ 5873377@gmail.com

Abstract. In the current conditions of the development of game sports, the current direction of scientific and pedagogical research is the search for the most important areas of activity that require theoretical and methodological

justification, which ensure the effective improvement of sports skills throughout the entire sports career. The article presents material summarizing the results of many years of research, which reveals and describes the quantitative and qualitative composition of attacking actions in modern volleyball.

Key words: game sports, volleyball, individual actions, attack, striker strike

Введение. Женский волейбол за последнее время претерпел серьезные изменения в содержании игры. Так, одним из ключевых изменений является то, что выполняемые в процессе соревнований игровые действия стали отличаться высокой скоростью и атлетичностью их выполнения, особенно в фазе атаки. Нападающий удар, как основное средство атаки, выполняется высококвалифицированными волейболистками на большой высоте и с приложением максимальной силы. Постоянный контроль количественных и качественных характеристик выполнения прямого нападающего удара высококвалифицированными волейболистками в процессе соревновательной деятельности является одним из наиболее важных направлений работы спортивных статистиков, которые обеспечивают информацией тренера, вносящего коррективы по ходу матча в организацию атакующих действий команды [1, 3, 5].

Проводимые ранее исследования [2, 4, 6] позволяют констатировать, что для совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных волейболисток команд-участниц Суперлиги Чемпионата России актуальным направлением является системный анализ количественных и качественных характеристик выполнения нападающих действий в процессе соревнований. Только объективная информация о выполнении нападающего удара в игре дает возможность тренеру более качественно подойти к планированию тренировочного процесса высококвалифицированных волейболисток.

Теоретическое осмысление проблемы, а также анализ и обобщение научно-методической литературы и собственный опыт работы с командами по волейболу обусловили необходимость разрешения возникших **противоречий** в технологии интегральных исследований нападающих действий в современном волейболе (на примере женских команд Суперлиги Чемпионата России):

- между необходимостью достижения высокого технико-тактического мастерства и, в частности, выполнения нападающих действий высококвалифицированными волейболистками, с одной стороны, и отсутствием комплексных исследований посвященных разработке и обоснованию технологии оценки количественных и качественных характеристик, с другой стороны;
- между высокими требованиями к атакующему потенциалу команд высококвалифицированных волейболисток и недостаточной их физической и технико-тактической подготовленностью.

Указанные противоречия выражаются в форме **проблемной ситуации**, состоящей в повышении эффективности и результативности нападающих действий у высококвалифицированных волейболисток, участниц Чемпионата России (Суперлига).

Цель исследования – установить количественный и качественный состав нападающих действий в современном волейболе, определяющий дальнейшие направления совершенствования многолетней подготовки спортсменов.

Результаты исследований и их обсуждение. Проводимые на протяжении длительного времени исследования позволяют утверждать, что традиционная технология оценки количественных и качественных характеристики и система совершенствования прямого нападающего удара у высококвалифицированных волейболисток-участниц Чемпионата России (Суперлига) в настоящее время не отвечает тенденциям развития современной игры. Как показали исследования, совершенствование технико-тактических действий у высококвалифицированных волейболисток обеспечивается за счет разнообразных физических упражнений, которые обеспечивают применение различных вариантов исполнения технического приема в конкретном эпизоде игры.

Результаты анкетного опроса позволили установить, что современные тенденции развития женского волейбола определяются эффективностью нападающего удара с различных передач, которые оцениваются по итогам анализа данных протоколов педагогических наблюдений, включающих выполнение приема с учётом следующих условий: из какой зоны выполнялся нападающий удар, с какой передачи выполнялся нападающий удар, а также общее количество нападающих ударов, «выигранных», «проигранных».

Исследования позволили установить, что у высококвалифицированных волейболисток команд-участниц Суперлиги Чемпионата России отмечается улучшение показателей технико-тактической подготовленности в течение годового цикла. В частности, в течение подготовительного периода отмечается увеличение показателей в контрольных упражнениях: нападающий удар, выполняемый из зон 2, 3 и 4, по сравнению с данными, показанными в начале исследования ($p > 0,05$). В процессе соревновательного периода отмечается увеличение показателей выполнения прямого нападающего удара из глубины площадки, оцениваемого с помощью контрольного упражнения, реализуемого из зоны 1, 6 и 5 ($p < 0,05$). Исследования показали, что в течение соревновательного периода у высококвалифицированных волейболисток отмечается увеличение эффективности реализации прямого нападающего удара вблизи сетки и из глубины площадки на 36,1% и 47,8% соответственно.

При анализе характера и эффективности нападения в женских командах Суперлиги в процессе соревновательной деятельности было выявлено

но следующее: эффективность нападающих действий со скоростных передач у большинства команд оказалась выше, чем эффективность нападающих действий с высоких передач, исключение составляет лишь нападение из 4 зоны. Что касается эффективности нападения из различных зон, то у всех трех команд показатели различны, так команда «Динамо» Казань показала наибольшую эффективность нападения первым темпом (53,2%) по сравнению с эффективностью нападения вторым темпом (49,3%). Команда «Локомотив» показала наибольшую эффективность также в нападении первым темпом (53,9%), по сравнению с эффективностью в нападении вторым темпом (46,1%). Команда «Уралочка» НТМК также показала наибольшую эффективность в нападении первым темпом (65%) по сравнению с эффективностью нападения вторым темпом (35%).

Сравнительный анализ эффективности нападения трех команд – «Динамо» Казань, «Локомотив» и «Уралочка» НТМК – из различных зон показал следующее: нападение вторым темпом преимущественно выполняется из 4 зоны («Динамо» Казань – 28,8%; «Локомотив» – 29,2%; «Уралочка» НТМК – 22,3%). Видимо, это связано в основном с тем, что в условиях «сбитого» приёма данная зона является наиболее благоприятной для реализации атак с высокой передачи (вторым темпом). Единичные случаи нападения вторым темпом фиксировались в 3 зоне. В основном данные атакующие действия представляли собой нападающий удар по «переходящему» мячу. Показатели эффективности таких ударов оказались следующие: «Динамо» Казань – 2%, «Локомотив» – 1,6%, «Уралочка» НТМК – 1,6%. Следует отметить, что нападение первым темпом отличается равномерностью распределения нападающих действий в каждой из зон. Наиболее эффективными оказались нападающие действия в 3 зоне («Динамо» Казань – 20,7%, «Локомотив» – 14,1%, «Уралочка» НТМК – 18,7%).

Проведенные исследования позволили установить, что высококвалифицированные волейболистки команды «Уралочка» НТМК играют наиболее универсально и вариативно, задействуя в скоростной (темповой) игре все зоны нападения (4 зона – 16,3%, 3 зона – 18,7%, 2 зона – 13,7%, 6 зона – 13,5%). Результаты анализа количественных и качественных характеристик нападающего удара у команды «Динамо» Казань свидетельствуют, что игроки наиболее активно используют классическое нападение первым темпом в 3-ей зоне – 20,7%, и во 2-й зоне – 15,3%.

Анализ игровых действий позволил установить, что все рассматриваемые команды наиболее эффективно выполняют нападающий удар с высоких передач из 4 зоны («Динамо» Казань – 28,8%, «Локомотив» – 29,2%, «Уралочка» НТМК – 23,3%). В свою очередь установлено, что максимальной эффективности нападающего удара высококвалифицированные волейболистки достигают в зоне 4, когда атака выполняется с максимальной скоростью после хорошего приема с подачи. Необходимость затруднения

игры защитников определяется тем, что каждая из команд старается нападать, наиболее равномерно распределяя нагрузку вдоль сетки (по всем зонам нападения).

Заключение. Для успешной технико-тактической подготовки, которая в современном волейболе в большей степени определяет спортивный результат, необходимо достижение максимальных количественных и качественных характеристик выполнения прямого нападающего удара. Характерно, что техническая подготовка высококвалифицированных волейболисток-участниц Чемпионата России (Суперлига) имеет узкоспециализированный характер, однако от игроков все больше требуется в игре универсализма.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Арансон М. В., Озолин Э. С., Шустин Б. Н., Иванов А. В. Современные научные исследования по игровым видам спорта за рубежом // Теория и практика физической культуры. 2019. № 12. С. 9-10.
2. Губа Д. В., Родин А. В. Обоснование индивидуальной тактической подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 4. С. 46.
3. Макаров Ю. М., Чуркин А. А. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учебное пособие. СПб.: Олимп, 2008. 120 с.
4. Родин А. В. Теория и технология индивидуальной тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. М., 2022. 46 с.
5. Родин А. В., Егоров В. Н., Кашмина Е. О. Технология проектирования классификации индивидуальных тактических действий в волейболе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Издательство ТулГУ, 2017. С. 180-191.
6. Хрусталева Г. А., Губа В. П. Концепция управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных команд в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 101-104.

Информация об авторах

А. В. Родин – кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия,

К. В. Прохорова – аспирант, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия,

Д. А. Ковыряев – преподаватель, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Information about the authors

A. V. Rodin – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate professor, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia,

K. V. Prokhorova – Postgraduate student, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia,

D. A. Kovyryaev – Teacher, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796.01

Формирование рациональной техники движений у молодых волейболисток Китая

Шэнь Фани¹, Владимир Петрович Губа²

^{1,2} Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² smolguba67@mail.ru

Аннотация. В тренировочном процессе волейболисток студенческих команд особое внимание отводится повышению различных сторон спортивной подготовленности, которые служат основой для достижения технического мастерства. Проведенные исследования показали высокую эффективность дифференцированной методики формирования рациональной структуры технических приёмов игры волейболисток Китая, включающей физические упражнения, обеспечивающие достижение максимального тренировочного эффекта.

Ключевые слова: волейбол, молодые спортсменки, технические приёмы, рациональные движения, тренировочный процесс

Formation of rational movement technique among young volleyball players of China

Shen Fangl¹, Vladimir P. Guba²

^{1,2} Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

² smolguba67@mail.ru

Abstract. In the training process of volleyball players of student teams, special attention is paid to improving various aspects of sports fitness, which determine the achievement of high sports results in the process of competitive activity. The conducted studies showed the high efficiency of the differentiated methodology for improving the technical and tactical readiness of volleyball players of student teams of various roles, including special exercises that expand the arsenal of individual technical abilities.

Key words: volleyball, young athletes, technical techniques, rational movements, training process

Актуальность исследования. Структура тренировочного процесса в игровых видах спорта предусматривает повышение уровня в различных видах подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, игровая), которые необходимы для успешного ведения соревновательной борьбы [3, 5, 6]. К этому необходимо добавить, что успешность в различных видах подготовки волейболисток обусловлена характером используемых средств и методов на этапах становления мастерства, подбором оптимизированной нагрузки на различных периодах спортивной тренировки. Данные мероприятия в комплексной совокупности определяют достижение высоких спортивных результатов в игровых видах спорта [1, 2, 4].

Примечательно, что современные тренеры волейбольных команд осуществляют учебно-тренировочный процесс без применения программ и планирования спортивной тренировки при этом, не обращая должного внимания на совершенствование технической подготовленности волейболистов, которая имеет неустойчивый характер у игроков различных амплуа, что определило актуальность рассматриваемого вопроса.

Цель исследования – разработать и выявить эффективность методики дифференцированного совершенствования технических приёмов атаки и защиты у молодых волейболисток Китая.

Результаты исследования. Разработка методики формирования рациональной техники волейболисток Китая включала применение специальных физических упражнений, обеспечивающих повышение технико-тактических показателей в соревновательной деятельности, а также

увеличение двигательных возможностей игроков за счёт физической подготовки.

Основными задачами разработанной нами методики явилось:

- дифференциация игроков по амплуа для индивидуального подбора тренировочных заданий,
- применение специализированных упражнений по технике и тактике игры с учетом выполняемого на площадке игрового амплуа,
- систематический контроль технико-тактической подготовленности в тренировочной и соревновательной деятельности волейболисток различных игровых амплуа.

Основное увеличение нагрузки технической направленности идет за счёт существенного снижения игровой подготовки, которая в большом количестве нецелесообразна, так как имеются достаточно большие различия в технической подготовленности игроков различных амплуа, а также общей физической подготовки, которая затрудняется организационной основой по проведению предсезонных сборов, так как студентки находятся на каникулах.

При проведении контрольных испытаний на I этапе были получены результаты, характеризующие исходный уровень подготовленности игроков до индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных волейболисток. Для анализа результатов исследования потребовалась оценка специальной физической и технической подготовленности квалифицированных волейболисток (таблица 1).

Из таблицы 1 видно, что физическая подготовленность в экспериментальной и контрольной группе слабая, поэтому спортсменкам необходимо работать над воспитанием быстроты передвижений, над воспитанием быстроты двигательной реакции, быстроты ответных действий и над координацией.

Таблица 1

**Оценка специальной и технической подготовленности
квалифицированных волейболисток по контрольным упражнениям**

Наименование норматива	Результат	Оценка
1. Бег 30 м (с)	<5,0	отлично
	5,1-5,2	хорошо
	5,3-5,4	удовлетворительно
	>5,5	не удовлетворительно
2. Челночный бег 5х6 м (с)	<9,4	отлично
	10,4-9,5	хорошо
	11,4-10,5	удовлетворительно
	>11,5	не удовлетворительно

Наименование норматива	Результат	Оценка
3. Бег 92 м (с)	<24,9	отлично
	25,0-25,4	хорошо
	25,5-25,9	удовлетворительно
	>26,0	не удовлетворительно
4. Прыжок в длину с места (см)	>211	отлично
	195-210	хорошо
	181-194	удовлетворительно
	<180	не удовлетворительно
5. Метание мяча из-за головы 1 кг (м)	>15,0	отлично
	14,0-14,9	хорошо
	12,1-13,9	удовлетворительно
	<12,0	не удовлетворительно
6. Передача мяча двумя руками снизу в зону 3 (кол-во)	9-10	отлично
	7-8	хорошо
	4-6	удовлетворительно
	<3	не удовлетворительно
7. Передача мяча двумя руками снизу в квадрат 3х3 м (кол-во)	9-10	отлично
	7-8	хорошо
	4-6	удовлетворительно
	<3	не удовлетворительно
8. Передача мяча двумя руками снизу в зону 4 (кол-во)	9-10	отлично
	7-8	хорошо
	4-6	удовлетворительно
	<3	не удовлетворительно
9. Приём подачи (кол-во)	7-10	отлично
	5-6	хорошо
	3-4	удовлетворительно
	<2	не удовлетворительно
10. Приём подачи с перемещением (кол-во)	6-10	отлично
	4-5	хорошо
	2-3	удовлетворительно
	<1	не удовлетворительно

В тесте на скоростные качества средние значения говорят о несоответствии нормативным требованиям, а коэффициент вариации сообщает, что степень рассеивания данных считается незначительной. Норматив

«челночный бег на 30 м» показал, что у экспериментальной группы координационные способности ниже, чем у контрольной группы. Скоростная выносливость в обеих группах на хорошем уровне. Это объясняется тем, что большинство спортсменов в свободное время занимаются бегом на длинные дистанции. Тестирование на скоростно-силовые качества показал хороший уровень подготовленности.

Установлено, что выполнение передачи мяча двумя руками снизу с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3, и норматив № 8 – не соответствует нормативным требованиям, которые должны выполнять спортсменки.

Заключение. Поскольку игровая деятельность достаточно сложна в современном волейболе, важно совершенствовать точность передачи и обеспечивать ее высокую надёжность. Для этого необходимо выполнять упражнения из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Также игрок должен научиться до последнего концентрировать свое внимание на мяче, анализировать действия подающего игрока.

Список источников

1. Булькина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник. М.: Спорт, 2020. 624 с.
2. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки по виду спорта: спортивная дисциплина «Волейбол» и «Пляжный волейбол» / Под общ. ред.: Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. М., 2016. 223 с.
3. Губа В. П., Булькина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография. М.: Спорт, 2019. 192 с.
4. Корол М. Ю., Черепов А. В., Чайченко Н. Л., Бойчук Р. И. Совершенствование процессов восприятия у студентов-волейболистов в процессе подготовки к соревнованиям // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 2-8(34). С. 50-52.
5. Родин А. В., Луганская М. В., Ковыряев Д. А., Пустошило П. В. Совершенствование технических приёмов защиты на основе развития двигательных реакций квалифицированных волейболисток // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1(12). С. 51-55.
6. Шиховцов Ю. В., Николаева И. В., Кудинова Ю. В., Шиховцова Л. Г. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2016. № 3 (131). С. 281-287.

Информация об авторах

Шэнь Фани – аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

В. П. Губа – доктор педагогических наук, профессор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Information about the authors

Shen Fangl – Postgraduate student, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia,

V. P. Guba – Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796.015

Совершенствование программ подготовки волейболистов студенческих команд Китая

Сюй Чжаньчжень¹, Лариса Владимировна Булыкина²

^{1,2} Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² bulykina.lv@yandex.ru

Аннотация. Студенческий спорт в Китае является мощным средством социализации и повышения двигательного потенциала студентов, который реализуется в процессе профессиональной деятельности. Занятиям волейболом в вузах Китая уделяется большое значение, так как специалистам удастся добиться максимального образовательного и оздоровительного эффекта. Для повышения эффективности занятий волейболом необходимо постоянно совершенствовать программно-нормативное обеспечение подготовки занимающихся. Представленные в статье результаты исследования позволяют обосновать необходимость совершенствования программ подготовки волейболистов студенческих команд Китая.

Ключевые слова: волейбол, многолетний процесс подготовки, программно-нормативное обеспечение, студенческие команды

Improving training programs for volleyball players of chinese student teams

Xu Zhanzhen¹, Larisa V. Bulykina²

^{1,2} Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

² bulykina.lv@yandex.ru

Abstract. Student sports in China is a powerful means of socializing and increasing the motor potential of students, which is realized in the process of professional activity. Volleyball classes in Chinese universities are paid great importance, since specialists manage to achieve the maximum educational and health-improving effect. To increase the efficiency of volleyball classes, it is necessary to constantly improve the software and regulatory support for the training of those involved. The results of the study presented in the article make it possible to justify the need to improve the training programs for volleyball players of student teams in China.

Key words: volleyball, long-term preparation process, software and regulatory support, student teams

Актуальность исследования. Совершенствование физического воспитания в настоящее время регламентируется многими положениями, среди которых ведущее место занимает программно-нормативное обеспечение подготовки студенческих сборных команд по различным видам спорта. Волейбол в Китае является одним из наиболее популярных видов спорта, по которому проводятся соревнования [1, 5].

При организации процесса подготовки студенческих волейбольных команд важное место отводится материально-технической оснащенности мест занятий, наполняемости тренировочных групп различным контингентом, а также профессиональным способностям тренеров и педагогов, которые обеспечивают организацию учебно-тренировочного процесса в течение учебного года, направленного на специализированную подготовку [2].

Вместе с тем, анализ специальной научно-методической литературы [3, 4] свидетельствует о том, что для достижения высокой результативность учебно-тренировочного процесса студенческих команд по волейболу необходимо целенаправленно подходить к разработке специальных программно-нормативных документов, которые должны соответствовать решаемым задачам в процессе соревновательной деятельности. Таким

образом, представленные положения свидетельствуют об актуальности рассматриваемого вопроса.

Цель исследования – изучить современные подходы к совершенствованию программ подготовки волейболистов различной квалификации в Китае.

Результаты исследования. Теоретический анализ программно-нормативной документации позволил выявить следующие ключевые аспекты многолетней подготовки студенческих волейбольных команд Китая:

Сокращение объёма теоретической и контрольной подготовки в процессе организации занятий со студенческой командой позволяет существенно увеличить (до 2–2,5 часов) в течение недели время, отводимое на практическую подготовку команды.

Существующий дисбаланс в различных видах подготовок, свидетельствует о целесообразности увеличения времени, отводимого на формирование рациональных навыков и повышение уровня физической подготовленности студенческих волейбольных команд, что обеспечивает существенный прогресс в росте спортивного мастерства.

В процессе технической и тактической подготовки волейболистов студенческих команд необходимо применять простые упражнения, которые способны выполнить все занимающиеся. Интенсивность таких упражнений не должна превышать пульс 140–150 уд./мин, а объем двигательных заданий может достигать 65–70% от всех упражнений, применяемых в тренировке.

Организация общей и специальной физической подготовки волейболистов студенческих команд должна включать тренировочные упражнения, обеспечивающие развитие быстроты, скоростно-силовых способностей (прыгучести) и координационных способностей, которые позволяют быстро овладеть рациональной структурой двигательных действий.

Тренировочный процесс в течение годового цикла подготовки студенческой волейбольной команды должен быть построен таким образом, чтобы добиться максимального прогрессирующего эффекта за счёт пульсовой стоимости каждого упражнения.

Ключевое внимание в процессе тренировочного занятия должно отводиться основной части, которая решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. На занятиях по волейболу со студенческой командой целесообразно активно применять игровой и соревновательный методы, обеспечивающие существенный прогресс спортивно-технического мастерства занимающихся.

В процессе технико-тактической подготовки волейболистов студенческой команды Китая целесообразно значительное время (10–15%) отводить исправлению ошибок, что позволит сформировать рациональные и экономичные двигательные действия, являющиеся основой для достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности игроков.

При проведении занятий необходимо добиваться высокой плотности выполнения двигательных заданий. Необходимо минимизировать пассивность при выполнении заданий за счёт внедрения интересных и увлекательных форм организации занимающихся и проведения тренировочного упражнения.

Вышеизложенное свидетельствует о целесообразности совершенствования программ подготовки волейболистов студенческих команд Китая, чтобы обеспечить подготовку сборной команды к официальным соревнованиям и повысить уровень физической подготовленности, которая пригодится студенту в процессе будущей профессиональной деятельности.

В качестве оснований для совершенствования инновационной программы подготовки волейбольных студенческих команд Китая необходимо учитывать:

- наличие хорошей материально-технической базы;
- волейбол – это спортивная игра, в которой противоборство соперников осуществляется на игровой площадке разделенной сеткой, что требует специальной двигательной подготовленности игроков;
- игровые действия, выполняемые в процессе игры, связаны с перемещением игрока по площадке – создают положительную эмоциональную атмосферу в группе и вызывают позитивный психологический настрой на занятия;
- игровая деятельность в волейболе носит стремительный изменчивый характер, что предъявляет высокие требования к когнитивным способностям, которые необходимо развивать за счёт специализированных упражнений, обеспечивающих развитие скорости реагирования и координационных способностей;
- в процессе систематических занятий волейболом студенты овладевают не только новыми двигательными навыками, но и приобретают социально важные качества, которые могут пригодиться им в процессе профессиональной деятельности.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что разработанная и обоснованная программа подготовки студенческих волейбольных команд в высших учебных заведениях Китая способствует не только повышению двигательной активности, мотивов и потребностей к систематическим занятиям, психо-эмоционального состояния студентов, укрепления здоровья, но и является эффективным средством повышения спортивного мастерства, которое игроки должны демонстрировать в процессе соревновательной деятельности с целью достижения высоких спортивных результатов.

Обобщая полученные данные, необходимо заключить, что представленная программа может активно применяться тренерами-преподавателями высших учебных заведений в процессе организации занятий физической культурой.

Заключение. Таким образом, выявленные в ходе исследования факты, свидетельствующие о необходимости совершенствования программ подготовки волейболистов Китая, которые обуславливают целесообразность разработки соответствующей модели занятий физической культурой, основанной на преимущественном использовании средств волейбола для дальнейшей подготовки команды к официальным соревнованиям.

Программа физического воспитания студентов должна включать в себя такие компоненты, которые обеспечивают эффективную спортивную подготовку в избранном виде спорта. Обеспечение повышения спортивного мастерства студенческой команды Китая по волейболу определяется проективным, содержательным, технологическим и контрольно-учебным компонентами. Каждый из компонентов, в соответствии со своим местом в структуре модели и функциональным предназначением, имеет свое содержание.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Булыкина Л. В., Губа В. П., Сюй Ч. Анализ учебных программ по волейболу в колледжах и университетах Китая // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XV Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 2021. С. 47-50.
2. Губа В. П., Булыкина Л. В., Фэй Се. Методические аспекты организации тренировочных занятий волейболом с подростками Китая средних образовательных школ // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 78.
3. Губа В. П., Родин А. В., Зайнетдинов М. В. Программно-нормативное и методическое обеспечение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» при подготовке бакалавров по направлению «Спорт» // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 68.
4. Родин А. В., Губа Д. В., Губа В. П., Булыкина Л. В. Проблемные аспекты дистанционного преподавания специальных спортивных дисциплин в вузе в условиях ограничения жизнедеятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 74-76.
5. Сюй В., Губа В. П., Булыкина Л. В. Методика контроля скоростно-силовой нагрузки в процессе подготовки волейбольных команд Китая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 17-19.

Информация об авторах

Сюй Чжаньчжень – аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

Л. В. Булыкина – кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Information about the authors

Xu Zhanzhen – Postgraduate student, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia,

L. V. Bulykina – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate professor, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796.325

Технология совершенствования двигательных навыков волейболистов Китая с помощью средств лёгкой атлетики

Тянь Шэнлун¹, Владимир Петрович Губа²

^{1,2} Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² smolguba67@mail.ru

Аннотация. Многолетняя подготовка волейболистов предусматривает активное применение в тренировочном процессе различных физических упражнений, которые позволяют не только повысить показатели физической подготовленности, но и обеспечивают эффективное совершенствование двигательных навыков. В статье представлена информация, которая позволяет обосновать технологию совершенствования двигательных навыков волейболистов Китая с помощью средств лёгкой атлетики.

Ключевые слова: спортивная тренировка, волейбол, лёгкая атлетика, двигательные навыки, совершенствование технических приёмов игры

Technology for improving the motor skills of chinese volleyball players with the help of athletics

Tian Shenlong¹, Vladimir P. Guba²

^{1,2} Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

² smolguba67@mail.ru

Abstract. Long-term training of volleyball players provides for the active use of various physical exercises in the training process, which allow not only to increase the indicators of physical fitness, but also to provide effective improvement of motor skills. The article provides information that allows you to justify the technology of improving the motor skills of Chinese volleyball players using athletics tools.

Key words: sports training, volleyball, athletics, motor skills, improvement of technical techniques of the game

Введение. Эффективность формирования рациональных двигательных действий в волейболе обуславливается применением различных технологий, которые позволяют создать благоприятные условия для совершенствования спортивного мастерства и обеспечивают достижение максимальных спортивных результатов в процессе игровой деятельности. Наиболее актуальны направления, определяющие технологическую составляющую многолетнего тренировочного процесса волейболистов, должны активно применяться специалистами с целью обеспечения существенного прогресса занимающихся [2].

Практика подготовки волейболистов свидетельствует, что для достижения высокого уровня совершенствования двигательных действий волейболистов, а также повышения физической подготовленности спортсменов целесообразно активно использовать в тренировочном процессе средства, интегрированные из лёгкой атлетики.

При подготовке волейболистов важно соблюдать чёткую последовательность применяемых тренировочных средств, которые позволяют добиться высоких результатов в достаточно ограниченный промежуток времени. В процессе применения средств лёгкой атлетики в подготовке волейболистов, особое внимание необходимо уделять интенсивности выполняемых двигательных заданий, а также направленности на конкретные физические качества и двигательные способности [5].

Формирование рациональных двигательных действий спортсменов в волейболе должно подчиняться логике многолетнего тренировочного процесса, а также учитывать индивидуальные особенности развития зани-

мающихся. В процессе тренировочных занятий волейболом необходимо совершенствовать отстающие стороны подготовленности за счёт применения средств лёгкой атлетики. Среди таких отстающих сторон подготовленности волейболисток массовых разрядов, является слабое овладение структурой двигательных действий [1, 4].

Для достижения высокого уровня технического мастерства волейболистов необходимо применять тренировочные средства, интегрированные из других видов спорта. Установлено, что применяемые волейболистами физические упражнения лёгкой атлетики позволяют существенно повысить показатели физической подготовленности, тем самым положительно отражаясь на формировании двигательных навыков [3, 6].

Цель исследования – разработать и обосновать технологию совершенствования двигательных навыков волейболистов Китая с помощью средств лёгкой атлетики.

Результаты исследования. Технология формирования структуры двигательных действий волейболистов на основе средств лёгкой атлетики состоит из нескольких этапов, которые обеспечивают последовательность совершенствования спортивного мастерства игроков. Для этого рекомендуется использовать наиболее приемлемые и эффективные физические упражнения и методические приёмы в процессе выполнения специализированных заданий по технической подготовке. В процессе совершенствования технических приёмов игры целесообразно применять двигательные легкоатлетические задания, которые способствуют развитию быстроты двигательных реакций, что в конечном итоге определяет уровень спортивно-технического мастерства игрока (рисунок 1).

В процессе применения легкоатлетических упражнений в подготовке волейболистов Китая особое внимание отводилось развитию скоростных способностей, двигательной реакции и совершенствования эффективной структуры двигательных действий. Для этого акцент делался на физическую и технико-тактическую подготовку волейболистов Китая. В процессе формирования рациональных двигательных действий весь процесс совершенствования подчинялся этапности проведения тренировочных занятий.

В качестве эффективных средств технической подготовки волейболистов рекомендуется применять традиционные и экспериментальные комплексы упражнений.

Применение средств лёгкой атлетики на занятиях с волейболистами Китая в процессе формирования рациональных двигательных действий включало в себя предварительную разминку в течение 15–20 минут, которая была направлена на подготовку организма к тренировочной работе различного объёма, интенсивности и направленности воздействия. Разминка состояла из общей и специальной частей, которая включала, как

общеподготовительные, так и специализированные тренировочные задания. В процессе разминки применялись беговые и прыжковые упражнения, которые обеспечили эффективное развитие двигательных качеств и способностей, определяющих формирование рациональных двигательных действий волейболистов Китая.

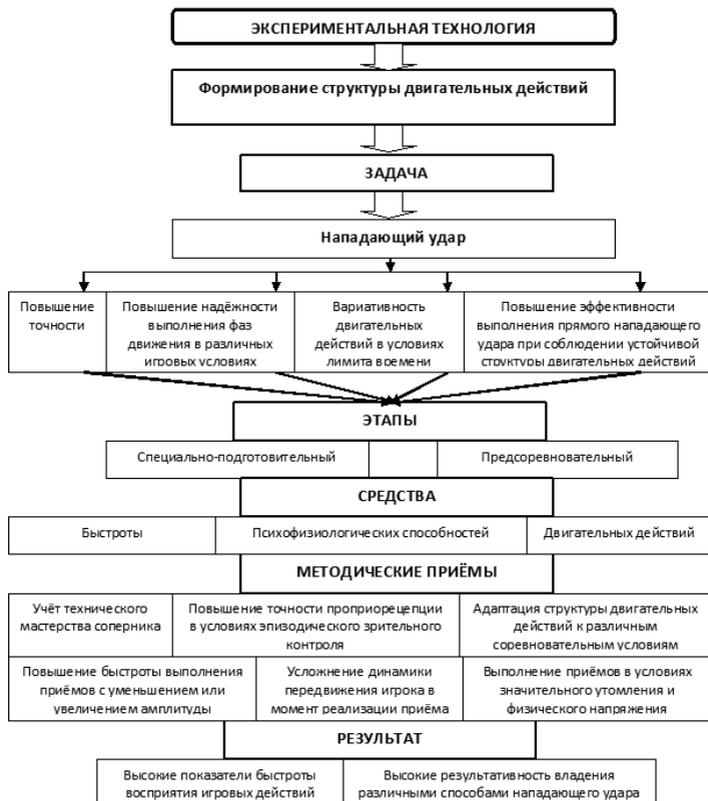


Рис. 1. Технология формирования структуры двигательных действий у волейболистов Китая

Основная часть занятия предусматривает применение легкоатлетических упражнений, способствующих формированию рациональной структуры двигательных действий волейболистов Китая. В основном эти упражнения связаны с выполнением различных перемещений с изменением направлений движения и быстротой реагирования на звуковой и зрительный сигнал. В основной части решались специальные задачи физической и технической подготовки.

Заключительная часть тренировочного занятия волейболистов Китая включала в себя проведение различных контрольных испытаний, направленных на изучение показателей двигательной и технической подготовленности спортсменов.

Заключение. Подготовка волейболистов Китая предусматривает рациональное применение накопленного опыта специалистов в области теории и методики спортивной тренировки.

Техника и тактика волейбола является одной из наиболее сложных в спортивных играх, так как двигательные действия выполняются ударным либо амортизирующим характером, и на обдумывание структуры движения у спортсмена ограничен лимит времени.

Применение технологии совершенствования двигательных навыков у волейболистов Китая с применением средств легкой атлетики позволяет существенно повысить уровень развития специальных физических качеств и показатели технического мастерства.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. М.: Физическая культура и спорт, 2005. 234 с.
2. *Булыкина Л. В., Губа В. П.* Волейбол: учебник. М.: Спорт, 2020. 412 с.
3. *Губа В. П., Родин А. В.* Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. 164 с.
4. *Родин А. В., Самойлов А. Б., Ефременков К. Н.* Основы методики спортивных игр: учебное пособие. Смоленск: СГАФКСТ, 2017. 190 с.
5. *Усков В. А.* Педагогическая технология программирования тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. М., 2004. 54 с.
6. *Шулятьев В. М., Мерзляков В. Н.* Основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: учебное пособие. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. С. 26-32.

Информация об авторах

Тянь Шэнлун – аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

В. П. Губа – доктор педагогических наук, профессор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Information about the authors

Tian Shenlong – Postgraduate student, Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia,

V. P. Guba – Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Russian University of Sport «ГСОЛИФК», Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796.91

Развитие скоростных и силовых способностей фигуристок Китайской Народной Республики

Юй Хаотун¹, Иван Владимирович Мартыненко²

¹ Российский университет спорта «ГСОЛИФК», Москва, Россия

² Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹yu_haotong@mail.ru

²w0102w@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена аспектам развития скорости и силы как основных физических способностей, необходимых спортсменам в фигурном катании на коньках. В работе приведены рекомендации для повышения эффективности скоростно-силовых тренировок, названы виды упражнений и способы повышения скоростных способностей, предложены инновационные приёмы проведения тренировок на повышение силы и скорости юных фигуристок.

Ключевые слова: сила, скорость, физические способности, фигурное катание на коньках

Developing the speed and strength skills of figurists in China

Yu Haotong¹, Ivan V. Martynenko²

¹ Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

² Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹yu_haotong@mail.ru

²w0102w@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the aspects of speed and power development as the main physical abilities necessary for athletes in figure skating. Recommendations for increasing the efficiency of speed and strength training are given in the work. Types of exercises and ways of increasing speed abilities are named. Innovative methods of training for increasing strength and speed of figure skaters are offered.

Key words: strength, speed, physical ability, figure skating

В фигурном катании на коньках скорость и сила играют важную роль в овладении спортивной техникой и повышении спортивных результатов. Сочетание особенностей каждого вида фигурного катания на коньках, выбор научно обоснованных методов тренировок помогут спортсменам развивать скорость и силу, улучшить технику и повысить спортивные результаты.

В первую очередь при максимальном увеличении мышечной силы следует уделять внимание повышению скорости выполнения двигательных действий, строго контролировать время и интервал занятий спортсменов [3].

При выполнении одиночных или комбинированных движений также требуется применение максимальной силы в течение определенного времени.

Наконец, при проведении силовых тренировок необходимо обращать внимание на поддержание оптимального сочетания скоростных и силовых упражнений и выбирать различные методы скоростно-силовых тренировок в соответствии с различными требованиями.

Максимальная сила в фигурном катании на коньках является основой силовых способностей, и по мере увеличения максимальной силы мышечная сила и выносливость ещё больше повышаются, что требует более быстрого выполнения движений. Скоростно-силовая тренировка обязательна, а упражнения и интервалы должны строго контролироваться, чтобы обеспечить эффект такого занятия.

В скоростно-силовой тренировке общее количество повторений определяется выполнением комплекса упражнений за раз без замедления движения спортсменом. Если спортсмен значительно снижает скорость движения, тренировку следует немедленно прекратить. Интервал между подходами должен быть достаточным, обычно 2-3 минуты [5].

Во время скоростно-силовых тренировок упражнения следует сочетать с скоростно-силовыми упражнениями, а упражнения крупных мышеч-

ных групп – с упражнениями мелких мышечных групп, что требует естественной координации и слаженности движений.

Существует несколько способов улучшить скоростные способности [4]:

- упражнения с весовой нагрузкой, такие как незначительный вес, приседания со штангой, рывок, толчок и т. д.;
- прыжковые упражнения высокой интенсивности – прыжки в длину, прыжки на одной ноге, прыжки с гирями и т. д.;
- сочетание скоростно-силовой подготовки без специальных технических средств является наиболее укоренившимся средством развития скоростно-силовых способностей спортсменов.

Метод скоростно-силовых тренировок также делится на три категории [6]:

1. Общая подготовка.

Общая подготовка может обеспечить повышение общей мышечной силы спортсменов, увеличить способность мышечной системы выдерживать физические нагрузки и заложить прочный фундамент для последующей специальной подготовки, имеет множество методов тренировки, широкий тренировочный диапазон, много повторений. Предполагает низкую интенсивность выполнения.

Основное внимание в силовых тренировках уделяется развитию сократительных характеристик мышц, но силовые тренировки также должны включать гибкость и растяжение мышц, чтобы обеспечить диапазон движения каждого сустава во время упражнений для достижения высокой эффективности в расслаблении, координации и тренировке.

2. Быстрая силовая тренировка.

Тренировка использует вес тела для выполнения различных беговых и прыжковых движений с определенной степенью трудности, дополненных непрерывными и быстрыми упражнениями на растяжку и сгибание, аналогичными гимнастическим техническим движениям, выполняемым спортсменами для преодоления сверхлёгких нагрузок. Например, прыжок в длину на 5–10 шагов или прыжок в длину на одной ноге с разбега; выполнение быстрых растяжек; развитие скорости и силы с помощью 30 секунд переворотов, 30 секунд быстрых висов, 30 секунд быстрых подтягиваний.

3. Специальная базовая силовая тренировка.

Тренировка основана на быстрой силовой и специфической интенсивной тренировке элементов в сочетании с высокоинтенсивной, малоподходной, малоповторной, длинноинтервальной и целенаправленной тренировкой.

В спортивной практике тренировка скоростно-силовых способностей юных спортсменов располагает разнообразными способами и средствами. Во время тренировки их следует выбирать и целенаправленно использовать в соответствии с реальными возможностями спортсмена [2].

Развитие силы и скорости также применяется в спортивной гимнастике. Далее рассмотрим несколько примеров. Скоростно-силовая подготовка является важной частью женской гимнастической подготовки. Для того чтобы спортсмены могли добиться отличных результатов в вольных упражнениях, на брусьях, в опорном прыжке и на бревне, необходимо уделять внимание скоростно-силовой тренировке.

Заниматься женской спортивной гимнастикой нужно с раннего возраста, так как многие спортсменки имеют достаточную подготовку, чтобы выиграть чемпионаты высшего уровня в возрасте 13–14 лет. Что ещё более важно, спортивная гимнастика стремится к совершенству и инновациям не только для совершенствования функций и потенциала человеческого тела, но и для внедрения инноваций в средствах и движениях силовых тренировок. Поэтому, согласно трактовке некоторых специалистов и учёных, физиологическими и психологическими особенностями юных гимнасток принято считать, что тренировки в современной женской спортивной гимнастике должны следовать шести основным принципам [1]:

- энергетические характеристики силовой тренировки должны соответствовать техническим движениям;
- действие силовой тренировки должно соответствовать технике;
- направление силовой тренировки должно соответствовать техническим движениям;
- при выполнении силовых упражнений требуется максимальная несущая способность;
- необходимо использовать упражнения с отягощениями;
- в силовой тренировке технические движения не выполняются слишком быстро.

В скоростно-силовой подготовке в спортивной гимнастике есть ещё одна особенность: в вольных упражнениях, опорном прыжке и на бревне спортсмены должны иметь достаточную силу ног. Следовательно, спортсменам необходимо выполнять силовые тренировки ног, чтобы они обладали взрывной и скоростной силой, а также тренировать силу сокращения нижних конечностей в голеностопном и коленном суставах для стабильного приземления после выполнения сложных сальто на соревнованиях.

В базовой подготовке также необходимо модернизировать методы обучения, основываясь на психологических особенностях спортсменов и используя конкурсы, игры и других мотивирующие приёмы [3].

Скоростно-силовая тренировка является важной частью подготовки юных гимнасток. Только если тренеры обладают тягой к новаторству, исходят из объективных законов тренировки и добавляют в неё новые методы и идеи, можно повысить шансы на победу. В целях введения инноваций в методику скоростных и силовых тренировок можно комбинировать различные методы, формы и содержание тренировок, а развитие, потенциал

и статус спортсменов необходимо закладывать в основу для повышения мотивации спортсменов и стимулирования их креативности и инициативы. В результате исследований было обнаружено, что инновации могут быть реализованы на основе оригинального комбинированного метода и метода трансплантации [7].

Таким образом, существует много способов по развитию скоростно-силовых способностей, и от правильного выбора метода тренировки зависит его развитие. Методы скоростно-силовых тренировок объективно требуют инноваций. Необходимо обучать, направлять спортсменов, при этом придерживаясь результатов современных научных исследований, что позволит им достичь высших результатов в фигурном катании на коньках.

Список источников

1. *Мартыненко И. В.* Влияние пубертатного периода на технический результат соревновательной деятельности / И. В. Мартыненко, И. В. Абсалямова, Е. А. Пахамович // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 4. С. 71-76.
2. *Мартыненко И. В.* Влияние весо-ростовых показателей на соревновательную надёжность фигуристок-одиночниц при выполнении прыжковых элементов / И. В. Мартыненко, Е. С. Борисенкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (Российский журнал физического воспитания и спорта). 2019. Т. 14. № 3. С. 12-18.
3. 欧阳莉. 女子体操运动员力量速度训练的实践研究[A]. 运动练. 2021. 11 (25). С. 54-56.
4. 庾宇. 对儿童女子体操运动员速度力量训练的探讨 [J]. 运动精品. 2020. 39 (5). С. 81-82.
5. 郑湘平, 肖紫仪, 聂应军. 中国10~11岁优秀女子体操 运动员力量素质训练水平评价与诊断研究[J]. 成都 体育学院学报. 2020. 46 (1). С. 107-113.
6. 刘鹏. 对儿童女子体操运动员速度力量训练的探讨[J]. 科技创新导报. 2020. 22 (5). С. 185-187.
7. 魏为. 核心力量训练提升女子体操运动员专项素质的效果分析[J]. 运动品. 2019. 38 (5). С. 83-84.

Информация об авторах

Юй Хаотун – аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

И. В. Мартыненко – доктор педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about the authors

Yu Haotong – Postgraduate student, Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia,

I. V. Martynenko – Doctor of Science (Pedagogy), Assistant professor, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796.96

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей студентов-хоккеистов 18–24 лет с использованием координационной лестницы

Иван Александрович Солодухин¹, Иван Владимирович Мартыненко²

¹ Российский государственный аграрный университет –
Московская сельскохозяйственная академия им. К. А. Тимирязева,
Москва, Россия

² Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

¹ soloduivan@gmail.com

² w0102w@ya.ru

Аннотация. Статья посвящена аспектам развития скоростных и скоростно-силовых способностей хоккеистов 18–24 лет. В исследовании приняли участие 24 хоккеиста, выступающих за хоккейный клуб «Тимирязевские Зубры» университета РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева. Работа содержит авторский комплекс упражнений с применением координационной лестницы, эффективность которого обоснована результатами педагогического тестирования с интерпретацией полученных данных и сформулированными авторами выводами.

Ключевые слова: хоккеисты, координационная лестница, развитие скоростных способностей, тренировочный процесс, студенческий спорт

Development of speed abilities of student hockey players 18–24 years old using the coordinate ladder

Ivan A. Solodukhin ¹, Ivan V. Martinenko ²

¹ Russian State Agrarian University –

Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia

² Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹ soloduivan@gmail.com

² w0102w@ya.ru

Abstract. The article is devoted to the aspects of speed and speed-force ability development of hockey players 18–24 years old. 24 hockey players playing for hockey club «Timiryazev Bisons» of Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy took part in the research. The work contains the author’s complex of exercises with the use of coordination ladder, the effectiveness of which is justified by the results of pedagogical testing with the interpretation of the data obtained and the conclusions formulated by the authors.

Key words: hockey players, coordination ladder, pedagogical experiment, development of speed abilities, training process, student sport

С каждым годом уровень конкуренции в студенческом спорте повышается. Хоккей становится все более динамичным. И к спортсменам-студентам также предъявляются высокие требования, в том числе к их скоростным и скоростно-силовым способностям. А тренерам необходимо находить современные и эффективные средства улучшающие эти способности [1, 2, 6, 7].

Именно поэтому в качестве средства подготовки хоккеистов в подготовительном периоде годичного макроцикла предлагается выполнять комплекс упражнений на координационной лестнице, которая является универсальным тренажером, имитирующим плоскую горизонтальную лестницу. Координационная лестница представляет собой перекладины, связанные между собой веревками (стропами) [3, 4, 5].

В педагогическом эксперименте приняли участие 24 студента, входящих в состав сборной РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева по хоккею, в возрасте от 18 до 24 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие первый спортивный разряда и кандидата в мастера спорта. Тренировочные занятия в зале («на суше») проводились на базе РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, а на льду – на ледовой арене «Genesis».

План общеподготовительного этапа годичного макроцикла представлен в соответствии с рисунком 1.

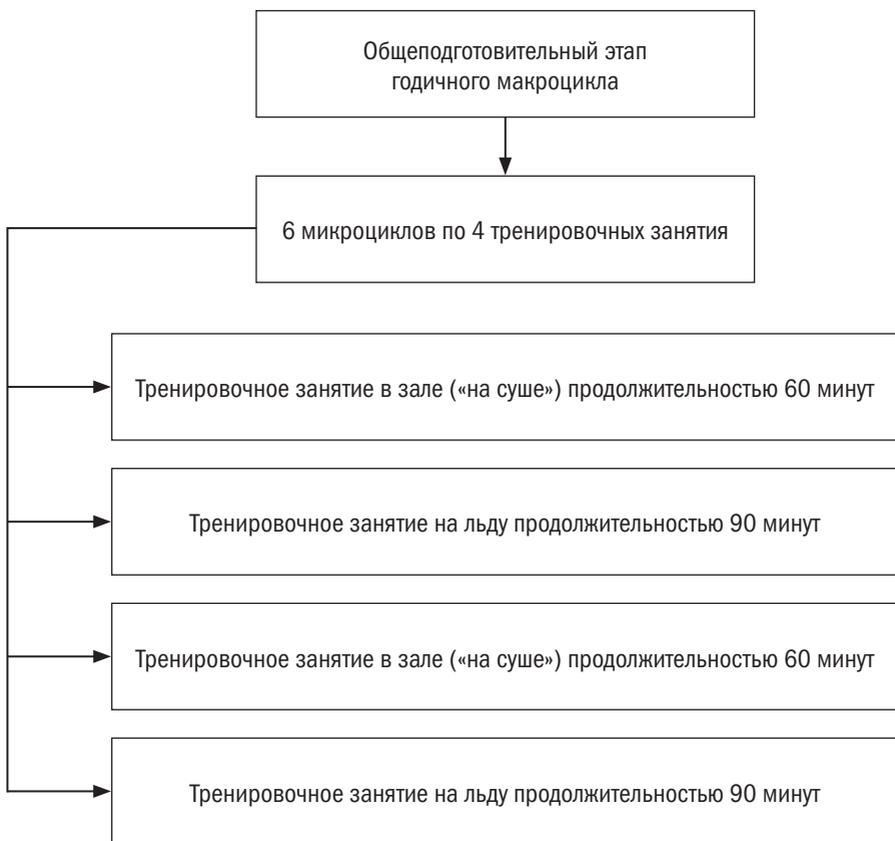


Рис. 1. План общеподготовительного этапа годичного макроцикла

В начале экспериментальной работы было проведено исходное тестирование по двум показателям, а затем определены контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группа по 12 спортсменов. Отличие заключалась в том, что ЭГ выполняла комплексы упражнений на координационной лестнице продолжительностью 20–25 минут, в начале основной части

тренировочного занятия в зале («на суше»), а КГ осуществляла тренировочный процесс по общепринятой программе. На тренировочных занятиях на льду в начале основной части обе группы выполняли базовые упражнения, направленные на катание [8]. В педагогическом эксперименте использовалась координационная лестница с 10 клетками и длиной 2,8 м. Комплекс упражнений на координационной лестнице, направленный на развитие скоростных способностей ЭГ представлен в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

Примерный комплекс упражнений на координационной лестнице, направленный на развитие скоростных способностей

Упражнения	Дозировка	Методические указания
Бег лицом вперед по одному касанию в «квадрат» И.П. лицом к лестнице	2 подхода	В каждую клетку необходимо наступить только одной ногой
Бег лицом вперед по два касания в «квадрат» И.П. – стоя лицом к лестнице	2 подхода	В каждую «клетку» необходимо наступить левой и правой ногой, максимально быстро
Приставной шаг в лестницу с продвижением вперед И.П. стоя лицом вперед к лестнице, одна нога находится внутри лестницы, другая нога снаружи	2 подхода	Движение необходимо выполнять из И.П. Ноги ставим вместе, ногу которая была внутри убираем наружу лестницы и ставим в «клетку» впереди, ногу которая осталась внутри «клетки», при этом важно чтобы одна нога всегда находилась в «клетке». Начинать движение необходимо в медленном темпе. По мере овладения техническими особенностями данного упражнения, увеличивать скорость выполнения до максимально возможной
Бег вперёд с проносом ноги спереди И.П. – стоя сбоку лестницы	2 подхода	Выполняется бег вперёд со сменой направления, в «клетку» должна попадать только дальняя от лестницы нога
Бег с забеганием и выбеганием из лестницы боком	1 подход правым боком, 1 подход левым боком	Необходимо выполнить поочерёдное забегание и выбегание из лестницы. В «клетку» первой должна попасть та нога, в сторону которой

Упражнения	Дозировка	Методические указания
		выполняется движение (если правым боком, то правая нога, затем левая, а если левым – то левая нога, затем правая)
Бег с забеганием и выбеганием из лестницы	2 подхода	Выполняется бег, при котором стопы поочередно ставятся в «клетку» лестницы, при выбегании стопы ставятся шире последующей «клетки» лестницы, и таким образом выполняется движение вперед максимально быстро
Прыжки разножкой И.П. – лицом к боковой части лестницы	1 подход правым боком, 1 подход левым боком	Поочередно выполняется смена ног прыжком, в «клетку» первой ставится та нога, в сторону которой выполняется упражнение (если правым боком, то правая нога, затем левая, а если левым – то левая нога, затем правая). Движения необходимо выполнять максимально быстро
Прыжки «узко- широко» И.П. стоя лицом к лестнице	1 подход лицом вперед, 1 подход спиной вперед	Выполняем движение вперед поочередными прыжками в лестницу ставя ноги узко (руки согнуты в локтях находятся впереди туловища) и из лестницы ставя ноги широко (руки выпрямлены и находятся сзади туловища)
Прыжки «змейкой» на двух ногах И.П. стоя с боку лестницы	2 подхода	Выполняем прыжки на двух ногах со сменой направления. Два прыжка в одну сторону два прыжка в другую сторону с продвижением вперед по диагонали.
Прыжки в сторону на одной ноге с продвижением вперед. И.П. лицом к лестнице	1 подход правой ногой, 1 подход левой ногой	Выполняем прыжки в лестницу и сразу же из нее с продвижением вперед на одной ноге

Комплекс упражнений на координационной лестнице, направленный на развитие скоростно-силовых способностей ЭГ, представлен в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2

**Примерный комплекс упражнений,
направленный на развитие скоростно-силовых способностей**

Упражнения	Дозировка	Методические указания
Прыжки в посадке хоккеиста на двух ногах лицом вперед. И.П. лицом к лестнице, ноги согнуты до прямого угла между бедром и голенью	2 подхода	Стопы параллельны друг другу, колени не выходят за проекцию стопы, спина прямая, лопатки собраны, руки выпрямлены и находятся сзади при прыжках выполняют мах вдоль туловища вперед, взгляд направлен вперед, прыжки необходимо выполнять в каждую «клетку» лестницы с обязательной паузой и фиксацией И.П.
Прыжки в посадке хоккеиста на двух ногах спиной вперед. И.П. спиной к лестнице ноги согнуты до прямого угла между бедром и голенью	2 подхода	Стопы параллельны друг другу, колени не выходят за проекцию стопы, спина прямая, лопатки собраны, руки согнуты в локтях, находятся под подбородком при прыжках выполняют мах назад вдоль туловища, взгляд направлен вперед, прыжки необходимо выполнять в каждую «клетку» лестницы с обязательной паузой и фиксацией И.П.
Прыжки в посадке хоккеиста на двух ногах «узко широко» лицом вперед И.П. лицом к лестнице, ноги согнуты до прямого угла между бедром и голенью	2 подхода	Необходимо выполнять поочередные прыжки из посадки хоккеиста в одну «клетку» ставя ноги во внутрь и последующим прыжком ставя ноги широко снаружи «клетки»
Прыжки разножкой из посадки хоккеиста вперед. И.П. лицом к лестнице ноги согнуты до прямого угла между бедром и голенью	2 подхода	Выполняем поочередные прыжки со сменой ног одна нога находится впереди в «клетке» другая нога сзади в «клетке». Руки работают, как в легкоатлетическом беге

Упражнения	Дозировка	Методические указания
Прыжки разножкой из посадки хоккеиста в сторону. И.П. лицом к лестнице ноги согнуты до прямого угла между бедром и голенью	1 подход левым боком, 1 подход правым боком	Поочередно выполняется смена ног прыжком, в «клетку» первой ставится та нога, в сторону которой выполняется упражнение (если правым боком, то правая нога, затем левая, а если левым – то левая нога, затем правая). Руки работают, как в легкоатлетическом беге
Прыжки вперед из посадки хоккеиста на одной ноге. И.П. лицом вперед «опорная» нога находится внутри «клетки» и согнута до прямого угла между бедром и голенью вторая нога выпрямлена находится снаружи	1 подход правой ногой, 1 подход левой ногой	Из И.П. выполняем прыжок вперед в следующую клетку лестницы, вся масса тела находится на «опорной ноге». Руки работают, как в легкоатлетическом беге

В начале и сразу после педагогического эксперимента проводились тестирования уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, которые включали в себя два теста, предложенные в Федеральном стандарте по виду спорта хоккей: легкоатлетический бег 30 м с высокого старта, бег на коньках 30 м [9]. Результаты тестирования скоростных и скоростно-силовых способностей студентов-хоккеистов 18–24 лет до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования скоростных и скоростно-силовых способностей студентов-хоккеистов 18-24 лет КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

Показатели	Группы	Исходное тестирование (X±m)	Контрольное тестирование (X±m)	Прирост показателей W (%)
Легкоатлетический бег 30 м с высокого старта, с	ЭГ	4,4±0,25 с	4,1±0,21	6,81
	КГ	4,3±0,27	4,2±0,23	2,32

Показатели	Группы	Исходное тестирование (X±m)	Контрольное тестирование (X±m)	Прирост показателей W (%)
Бег на коньках 30 м, с	ЭГ	5,86±0,11	5,08±0,06	13,31
	КГ	5,92±0,15	5,43±0,15	8,27

Прирост показателей в тесте легкоатлетический бег 30 м с высокого старта составил в ЭГ 6,81%, у КГ – 2,32%. В тесте бег на коньках 30 м у КГ прирост показателей составил 8,27%, а у ЭГ – 13,31%.

Выводы. По завершении эксперимента можно утверждать, что применение упражнений на координационной лестнице в тренировочном процессе студентов-хоккеистов 18–24 лет положительно влияет на их скоростные и скоростно-силовые способности, что в свою очередь помогает хоккеистам в их соревновательной деятельности достигать положительных результатов. А именно за счёт преимущества в скорости над соперником, игроки получают дополнительное время для принятия решения и создание опасных моментов в атаке и нейтрализации атакующих действий соперника. Команда РГАУ-МСХА им К. А. Тимирязева «Тимирязевские Зубры» прочно закрепилась в лидерах «Студенческой хоккейной лиги» и успешно выступает в соревнованиях в рамках Московских студенческих спортивных игр в дивизионе «Магистр».

Список источников

1. *Зациорский В. М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.
2. *Мартыненко И. В.* Актуализация методики подготовки конькобежцев 11–12 лет в современных условиях / И. В. Мартыненко // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2015. № 3. С. 155-164.
3. *Мартыненко И. В.* Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И. В. Мартыненко. Челябинск, 2011. 23 с.
4. *Мартыненко И. В.* Система построения тренировочного процесса конькобежцев на этапах многолетней спортивной подготовки: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / И. В. Мартыненко. М., 2022. 48 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. 543 с.
6. Солодухин И. А. Применение нестабильных поверхностей в тренировочном процессе хоккеистов: доклады ТСХА. выпуск 293. Часть II. М.: Изд-во Российского государственного аграрного университета – МСХА им. К. А. Тимирязева, 2021. С. 613-616.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ИЦ «Академия», 2003. 480 с.
8. Национальная программа спортивной подготовки хоккеистов по виду спорта хоккей: программный материал по этапам и видам спортивной подготовки хоккеистов (виды упражнений, средства, методы тренировки) С.153-218. URL https://fhr.ru/upload/iblock/deb/Natsionalnaya-programma_interaktiv.pdf (дата обращения 26.10.2022).
9. Приказ Минспорта от 15 мая 2019 г. N 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Зарегистрировано в Минюсте России 07 июня 2019 г. №54882) // Министерство спорта Российской Федерации URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz373ot15052019.pdf> (дата обращения: 05.02.2020).

Информация об авторах

И. А. Солодухин – старший преподаватель, РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева, Москва, Россия,

И. В. Мартыненко – доктор педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about the authors

I. A. Solodukhin – Senior lecturer, Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia,

I. V. Martynenko – Doctor of Science (Pedagogy), Assistant professor, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

К проблеме организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике в условиях федерации

Николай Александрович Васенин¹, Елена Витальевна Быстрицкая²

^{1,2} Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

¹ akro-nn@mail.ru

² oldlady@mail.ru

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу проблемы организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике в условиях федерации. В научной статье мы используем экспертную оценку президентов и старших тренеров региональных федераций для определения проблем организации дополнительного профессионального образования в условиях федерации и профессиональных компетенций действующих тренеров.

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование тренера по спортивной акробатике

On the problem of the organization of professional retraining and advanced training of coaches in sports acrobatics in the conditions of the federation

Nikolay A. Vasenin¹, Elena V. Bystritskaya²

^{1,2} Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹ akro-nn@mail.ru

² oldlady@mail.ru

Abstract. This article is devoted to the analysis of the problem of the organization of professional retraining and advanced training of coaches

in sports acrobatics in the conditions of the federation. In the scientific article, we use the expert assessment of the presidents and senior coaches of regional federations to determine the problems of organizing additional professional education in the conditions of the federation and the professional competencies of existing coaches.

Key words: additional professional education of a sport acrobatics coach

Спортивная акробатика является сложно-координационным видом спорта и в первую очередь развивает ловкость, силу и координацию у детей. Акробатика симметрично развивает тело ребёнка, способствует правильному формированию осанки и мышечного корсета, развивает подвижность суставов и пространственное ориентирование [1; 2; 5]. Акробатикой начинают заниматься мальчики и девочки с 4 лет, именно поэтому тренер по спортивной акробатике должен быть компетентен не только в вопросах профессиональной деятельности (нормативная база, должностные инструкции, техника выполнения и порядок изучения акробатических элементов), но и в вопросах психофизических особенностей развития детей [3; 4].

В связи с предъявляемыми высокими требованиями к профессиональным качествам тренеров по спортивной акробатике и потребностью правильной учебно-методической работы спортивных федераций мы обратились к проблеме организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике в условиях федерации.

Актуальность темы исследования. В настоящее время в России функционируют более 50 региональных федераций спортивной акробатики. Развитие спортивных федераций напрямую зависит от профессиональных компетенций её представителей. Следовательно, исследование проблемы организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике является актуальной.

В связи с этим выявлены **противоречия:**

- между потребностью федерации в профессиональных кадрах по спортивной акробатике и отсутствием программ дополнительного профессионального образования в условиях федерации;
- между потребностью применения потенциала спортивных федераций в системе дополнительного профессионального образования и отсутствием образовательного процесса в рамках федерации;
- между потребностью в целевом обновлении тренировочного процесса по спортивной акробатике и отсутствием готовности тренеров по спортивной акробатке к совершенствованию педагогического процесса;
- между потребностью в самореализации тренера по спортивной акробатике в рамках профессиональной деятельности и отсутствием

педагогической поддержки профессиональной деятельности тренера в рамках федерации.

Степень разработанности. В ходе исследовательской работы нами были проанализированы источники получения информации тренерами по спортивной акробатике.

В настоящее время тренер по спортивной акробатике часто обращается к профессиональной литературе из СССР, используя опыт и фундаментальные знания заслуженных тренеров Советского Союза, изложенные в книгах:

- Владимир Павлович Коркин «Азбука Спорта», 1983 г.;
- Виктор Николаевич Болобан «Спортивная акробатика», 1988 г.;
- Геннадий Яковлевич Соколов «Основы техники парно-групповых акробатических упражнений», 1988 г.

В процессе изменения правил акробатики, совершенствования технического исполнения акробатических элементов, тенденций развития вида спорта тренеры по спортивной акробатике используют опыт современников, изложенный в книгах, научных статьях и онлайн курсах:

- Татьяна Анатольевна Морозевич-Шилюк «Методология подготовки акробатов высокого класса», 2014 г.;
- Валентина Юрьевна Соснина, Владимир Александрович Нетоля «Акробатика для всех», 2014 г.;
- Наталья Леонидовна Горячева «Проблемы и тенденции развития спортивной акробатики в России», 2020 г.;
- Реваз Владимирович Гургенидзе Онлайн-курс для спортсменов на этапе спортивного совершенствования «Acrodemia», 2021 г.

В связи с изменениями правил спортивной акробатики на 2022–2024 год и высокими требованиями к техническому исполнению акробатических элементов многие методические указания из СССР устарели, а современники затрагивают тему профессиональной переподготовки косвенно или не в полном объёме.

Изучив вопрос организации дополнительного профессионального образования тренера по спортивной акробатике, мы выявили проблему в содержательно-технологическом обеспечении данной системы: каким образом формируются курсы переподготовки и повышения квалификации в профильных вузах без учёта запросов спортивных федераций.

Цель – исследование и диагностирование проблемы организации дополнительного профессионального образования тренера по спортивной акробатике в условиях спортивной федерации.

Для успешной работы спортивной федерации в системе дополнительного профессионального образования необходимо внедрить модель подготовки в систему дополнительного профессионального образования на базе профильного вуза, где целевую содержательную и технологическую основу

повышения квалификации и профессиональную переподготовку создаёт педагогический коллектив спортивной федерации, а образовательный процесс регламентируется с применением уставных документов вуза.

После проведения базового тестирования и определения уровня компетенций каждого специалиста необходимо предложить ему соответствующую модель программы подготовки:

1. Доподготовка – повышение квалификации действующих тренеров для работы на этапе спортивного совершенствования.
2. Переподготовка – курсы профессиональной переподготовки для тренеров из смежных, гимнастических видов спорта для работы на тренировочном этапе.
3. Формирование дополнительных компетенций – дополнительное профессиональное образование тренера по спортивной акробатике для совершенствования базовых знаний и работы на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования. Для выявления проблем в организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике в условиях федерации нами был составлен экспертный чек-лист и проведён опрос руководителей и старших тренеров региональных спортивных федераций. Экспертами научной работы выступили:

1. Алёна Олеговна Зубова, президент Кировской областной общественной организации «Федерация спортивной акробатики», Киров.
2. Антон Сергеевич Меденцев, президент Белгородской общественной организации «Федерация спортивной акробатики», Белгород.
3. Теймураз Владимирович Гургенидзе, главный тренер сборной команды России, Московская область.
4. Александр Сергеевич Степанов, старший тренер-преподаватель Мурманской общественной организации «Федерация Спортивной Акробатики», Мурманск.
5. Николай Александрович Васенин, президент нижегородской общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация Спортивной Акробатики», Нижний Новгород.

Экспертам предлагалось выставить оценку суждениям от 0 до 5, где 0 – полностью не согласен с суждением, 5 – полностью согласен с суждением. Нами было затронуто 3 темы для профессиональной оценки:

1. Программы переподготовки и дополнительного профессионального образования тренера по спортивной акробатике в условиях федерации.
2. Профессиональные компетенции тренера по акробатике.
3. Системы мотивации и самореализации тренера по спортивной акробатике.

В таблице 1 представлены суждения и оценки экспертов.

Таблица 1

Экспертная оценка суждений

№	Суждения	Эксперты					Усреднённый ответ
		1. Киров	2. Белгород	3. Моск. область	4. Мурманск	5. Нижний Новгород	
1	Успешность работы федерации напрямую зависит от профессиональных компетенций тренеров	5	3	5	5	4	4,4 / 88%
2	Перед началом работы тренеры по спортивной акробатике проходят курсы повышения квалификации или дополнительное образование	0	4	3	4	3	2,8 / 56%
3	Любая федерация принимает на работу квалифицированных тренеров по спортивной акробатике	2	4	2	5	3	3,2 / 64%
4	Федерация регулярно проводит тестирование тренеров по акробатике для определения уровня профессиональных компетенций	0	3	3	2	4	2,4 / 48%
5	Тренер по акробатике часто сталкивается с проблемой нехватки знаний в обучении спортсменов новому элементу	2	4	3	3	4	3,2 / 64%
6	Во всех федерациях есть система мотивации и поощрений тренеров по акробатике	0	2	5	3	4	2,8 / 56%
7	Действующие учебные пособия федерации достоверно отражают современные тенденции развития спортивной акробатики	1	3	2	2	3	2,2 / 44%

Анализ экспертной оценки. По результатам экспертной оценки руководителей и старших тренеров региональных федераций мы получили объективную оценку сложившейся ситуации по организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров по спортивной акробатике в условиях федерации.

По первому суждению все эксперты поставили высокую оценку – 88 %, о прямой зависимости успешной работы спортивной федерации от профессиональных компетенций тренеров по спортивной акробатике, эта оценка подтверждает актуальность нашего исследования по вопросу необходимости постоянной работы по повышению квалификации кадрового состава в условиях федерации.

По второму суждению можно сделать вывод о том, что в настоящий момент при трудоустройстве в спортивную федерацию только 56 % тренеров проходили курсы переподготовки и повышения квалификации. А исходя из третьего суждения, 36 % действующих тренеров по спортивной акробатике в настоящий момент нуждаются в получении дополнительного профессионального образования.

Нами было выявлено, что в своей профессиональной деятельности 64 % тренеров сталкиваются с проблемой нехватки собственных знаний в обучении спортсменов новому акробатическому элементу, а значит спортивным федерациям необходимо уделить особое внимание на промежуточное тестирование и педагогическую поддержку кадрового состава.

Немаловажную роль самореализации тренера в профессиональной деятельности играет система мотивации и поощрения внутри спортивной федерации. По результатам опроса во всех федерациях эта работа проводится в разном объёме, но все эксперты отметили важность положительной оценки со стороны старшего тренера и руководства.

В завершении анализа чек-листа нами была выявлена одна из главных проблем развития профессиональных компетенций тренера по спортивной акробатике – это отсутствие современных учебных пособий, достоверно отражающих тенденции развития спортивной акробатики.

Авторские разработки. Нижегородская общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация Спортивной Акробатики» в лице президента НОФСО ФСА Николая Александровича Васенина проводит вступительные испытания по определению уровня компетенций тренера. На основании полученных данных перед началом работы тренер проходит соответствующие семинары по повышению квалификации тренера по спортивной акробатике и получает допуск к работе с детьми на соответствующем этапе подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования.

Во всех залах федерации установлен видеоконтроль тренировочного процесса. Старший тренер и тренеры высшей категории федерации ежемесячно просматривают записи тренировок подопечных и выставляют разработанный личный рейтинг тренера, основываясь на эффективности тренировки и применении знаний, полученных на семинарах переподготовки. Опытные тренеры регулярно оказывают педагогическую поддержку для продуктивной и эффективной работы всей федерации. «Федера-

ция Спортивной Акробатики» Нижегородской области предусматривает постоянное взаимодействие с родителями воспитанников посредством открытых уроков, родительских собраний и анкетирования. Для взаимодействия тренера с детьми нашей федерацией была разработана система мотивации и поощрений спортсменов на каждом этапе подготовки. На начальном уровне подготовки разработан АкроДневник «Мой старт» с рекомендациями по выполнению домашних заданий на протяжении всего учебного года с постепенным увеличением нагрузки. На тренировочном этапе разработан АкроДневник «Я – акробат» с рекомендациями по тестированию физических качеств на протяжении учебного года и памяткой по квалификационным соревновательным дорожкам федерации. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования разработан дневник акробата с рекомендациями по организации правильного питания и контролю веса, по планированию соревнований и самоанализу тренировочного процесса.

Выводы. Основываясь на принципах системы дополнительного профессионального образования: непрерывность и обязательность профессиональной переподготовки тренеров как неотъемлемых частей исполнения должностных обязанностей; обеспечение опережающего характера обучения с учётом перспектив развития тренера и спортсменов; подготовки кадрового резерва, можно сделать вывод о необходимости тесного взаимодействия профильных вузов со спортивными федерациями по вопросам подготовки профессиональных кадров: совершенствование действующих программ дополнительного профессионального образования с учётом запросов спортивных федераций, разработка и внедрение трёхуровневой модели подготовки в зависимости от профессиональных компетенций тренера по спортивной акробатике в условиях федерации, а также необходимость разработки дневника тренера для педагогического сопровождения профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Болобан В. Н.* Спортивная акробатика. Киев: Выща шк., 1988. 166 с.
2. *Коркин В. П.* Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.
3. *Морозевич-Шилюк Т. А.* Методология подготовки акробатов высокого класса: монография. Минск: БГУФК, 2014. 192 с.
4. *Соколов Г. Я., Алябышев А. П.* Основы техники парно-групповых акробатических упражнений. Омск: ОГМФК, 1988. 56 с.
5. *Соснина В. Ю., Нетоля В. А.* Акробатика для всех. Киев: НУФВСУ, Олимп. Лит., 2014. 200 с.

Информация об авторах

Н. А. Васенин – президент Нижегородской общественной региональной физкультурно-спортивной организации «Федерации спортивной акробатики», аспирант, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия,

Е. В. Быстрицкая – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about the authors

N. A. Vasenin – President of the Nizhny Novgorod public regional physical culture and sports organization «Federation of Sports Acrobatics», Postgraduate student, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia,

E. V. Bystritskaya – Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Professor of the Department of Psychology, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796

Формирование отношения к двигательной активности у студентов на примере скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре

Елена Юрьевна Сысоева¹, Елена Григорьевна Стадник²

^{1,2} РЭУ им. Г. В. Плеханова

¹ alenka.sy@mail.ru

² Stadnik.EG@rea.ru

Аннотация. В статье анализируются факторы, оказывающие влияние на отношение студентов к занятиям физической культурой. Рассматривается необходимость внедрения скандинавской ходьбы в процессе об-

учения, как одного из способов формирования мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни. Проведён анализ особенностей и сильных сторон такого вида физической активности, как скандинавская ходьба. Разработаны предложения по продвижению скандинавской ходьбы в студенческом информационном поле и рекомендации по её внедрению в учебный процесс.

Ключевые слова: физическая культура, скандинавская ходьба, здоровый образ жизни, высшее учебное заведение, студенты

Forming attitude to motor activity among students on the example of scandinavian walking on physical education lessons

Elena Y. Sysoeva¹, Elena G. Stadnik²

^{1,2} Plekhanov Russian University of Economics

¹ alenka.sy@mail.ru

² Stadnik.EG@rea.ru

Abstract. The article analyzes the factors influencing the attitude of students to physical culture. The necessity of introducing Nordic walking in the learning process is considered as one of the ways to form students' motivation to lead a healthy lifestyle. The analysis of the features and strengths of this type of physical activity as Nordic walking was carried out. Proposals have been developed to promote Nordic walking in the student information field and recommendations for its implementation in the educational process.

Key words: physical education, Nordic walking, healthy lifestyle, higher education institution, students

В настоящее время студенты отводят физическому развитию далеко не первое место в жизни. Изменившийся жизненный ритм, сидячий образ жизни, приоритет онлайн общения взамен реального и ряд других факторов негативно влияют на человека. Появляются проблемы со здоровьем, нарушается обмен веществ, возникают сердечно-сосудистые заболевания и нервные срывы. Возможной причиной данной негативной тенденции является отсутствие у студентов желания и мотивации заниматься физической культурой и спортом. Залогом эффективности проведения занятий во многом являются именно мотивы их посещения.

Согласно проведённым исследованиям, мотивами большинства учащихся являются: получение зачёта по дисциплине, отдых от остальных предметов, возможность скоротать время [1]. Напрашивается вывод, что

студенты не осознают всей значимости и возможностей, которые даёт физическая культура. Существуют определенные предпосылки данной проблемы. Во-первых, недостаточный содержательный уровень, обыденность программы, невозможность организации занятий, способных вызвать интерес у учащихся, например, проведение тренировок в виртуальной реальности, благодаря использованию дорогостоящего оборудования, прохождение полос препятствий, вследствие травмоопасности данного мероприятия и другие [5].

Ещё одной проблемой формирования отношения у студентов к занятиям физической культурой является противопоказания по здоровью. Учащиеся со специальной и подготовительной группами здоровья, число которых постоянно увеличивается, не могут посещать обычные занятия, включающие высокий уровень физической активности. Часто фактором снижения мотивации к занятиям у таких студентов является сравнение их результатов с результатами представителей основной группы здоровья. Поэтому в обучении необходимо применять дифференцированный подход, учитывающий интересы всех групп.

Кроме того, необходимо уделить внимание формированию мировоззрения, комплексу знаний и мотивированности студентов к физическим упражнениям. Это позволит изменить их нейтральное или отрицательное отношение к двигательной активности, а также может быть ключом к повышению эффективности проводимых занятий [2].

Физическая культура на свежем воздухе имеет ряд преимуществ по сравнению с тренировками в зале. Однако создать интересную программу и при этом совместить интересы всех студентов довольно сложно. Отличным примером проведения занятий на открытом воздухе, при этом учитывающем вышеперечисленные факторы, является скандинавская ходьба. Это довольно новый вид физической активности, появившейся в прошлом столетии благодаря финскому лыжнику Юхо Мието, который применил ходьбу с палками во время летних тренировок.

В России популярность скандинавская ходьба обрела только в начале 2000-х годов. Внешне весь процесс выглядит как прогулка с палками, однако это отличная альтернатива бегу. При скандинавской ходьбе задействованы практически все мышцы тела: так, плечи и грудь работают наравне с нижней частью тела, когда при спортивной ходьбе верхняя часть необходима только для компенсации работы нижней, в сравнении, бег оказывает колоссальную нагрузку на позвоночник и тем самым может наносить вред организму. Палки создают дополнительную опору, способствующую равномерному распределению нагрузки и улучшению равновесия. При ходьбе с палками потребление энергии вырастает в полтора раза по сравнению с обычной, кроме того, увеличивается и расходование калорий [4]. Положительное влияние оказывается и на здоровье челове-

ка. Регулярные тренировки дают следующий результат: заметно улучшается кровообращение, благодаря постоянной равномерно распределённой нагрузке, ускоряется обмен веществ в организме, происходит насыщение клеток кислородом, формируется мышечный корсет, укрепляется шейный и спинной отделы позвоночника, как следствие корректируется осанка и походка человека. Помимо прочего, занятия скандинавской ходьбой позволяют избежать определенных заболеваний (гипертонии, ожирения) и повысить иммунитет [6]. Ещё одним плюсом является возможность разговоров во время занятия ходьбой.

Несмотря на значительные преимущества, скандинавская ходьба не смогла набрать такой же популярности в России, как за рубежом. Причиной этому может служить неправильное позиционирование данного вида физической активности. У граждан сложилось мнение, что скандинавская ходьба подходит только пожилым людям, и, как следствие, молодёжь не воспринимает ходьбу с палками всерьёз. Останавливает молодых людей от занятий и возможная неловкость, возникающая при виде прохожими процесса тренировки. В странах Европы скандинавская ходьба – это отдельный вид фитнеса. Например, во французских школах, при сдаче нормативов, вместо бега учащийся вправе выбрать ходьбу с палками. Данный вид физической активности с рождения прививается как спорт, являющийся альтернативой бегу.

Занятия физической культурой в вузе обладают рядом преимуществ, которые учащиеся, к сожалению, не учитывают, когда выбирают посещать данную дисциплину или нет. Во-первых, физические упражнения способствуют укреплению здоровья, развитию умственных и физических способностей, которые актуальны всегда. Кроме этого, физическая культура играет важную роль в личностном развитии человека, так как способствует появлению таких качеств, как целеустремлённость, стрессоустойчивость и дисциплинированность. Физические тренировки также могут стать отличным отвлекающим фактором от вредных привычек и неприятных жизненных обстоятельств. Учитывая всё вышесказанное, значимость физической культуры в жизни нельзя недооценивать, именно поэтому важно популяризировать физические занятия среди студентов. Разумеется, это возможно только путём формирования заинтересованности учащихся к двигательной активности как в стенах вуза, так и за его пределами. Отличным примером такой активности служит скандинавская ходьба.

Чтобы определить отношение студентов к занятиям физической культурой и узнать имеется ли скандинавская ходьба в программе обучения в вузах, а также определить эффект, полученный от её посещения, был проведён социологический опрос посредством «Google Форм» среди лиц, проживающих в Российской Федерации, в возрасте от 18 до 22 лет, являющихся студентами московских университетов. Всего в исследовании

приняло участие 122 человека. Респондентам было предложено пройти анкетирование, включающее в себя пять вопросов по исследуемой теме.

Проведённый социологический опрос показал, что только 20 % всех опрошенных респондентов посещают каждое занятие физической культурой в университете, 40 % учащихся частично посещают, а оставшаяся часть вообще не бывает на занятиях по данной дисциплине. Данная статистика подтверждает, что молодые люди недостаточно времени уделяют своей двигательной активности, хотя согласно образовательным стандартам и нормам, физическая культура является обязательным предметом в университетах, и посещать её необходимо для обеспечения нормального развития и функционирования организма студентов.

Проведённое анкетирование показало, что причины отказа от посещения занятий довольно разнятся (рис. 1). Наибольшая часть опрошенных аргументировала свои пропуски состоянием здоровья, 40 % просто не хотят испытывать какую-либо дополнительную физическую нагрузку, равные доли респондентов отметили, что нехватка мотивации и времени являются достаточными причинами для пропуска занятий.



Рис. 1. Причины нежелания студентов посещать занятия по физической культуре

Данные показатели свидетельствуют о том, что не во всех московских вузах существуют специальные программы занятий для людей с подготовительной и специальными группами здоровья, а также о низком уровне интереса и мотивированности студентов к физической активности в университете.

Один из пунктов опроса был направлен на выявление уровня осведомлённости студентов касательно скандинавской ходьбы. Большинство опрошенных имеют представление о данной форме физической культуры, особенностях и положительных сторонах, только треть слышала название и 20 % когда-либо пробовали заниматься. Из этого следует, что скандинавская ходьба получила информационное распространение

в Российской Федерации, однако до практики дошла только небольшая часть людей.

Анкетирование также показало, что на уровне высших учебных заведений скандинавская ходьба не распространена. Большая часть опрошенных отметила, что не знает, есть ли скандинавская ходьба у них в университете, а 45 % заявили, что она отсутствует. Это объясняется тем, что скандинавская ходьба – довольно новая форма физической активности для России и, несмотря на её внушительные преимущества, не имеет массового применения при проведении занятий по физической культуре.

Респонденты, которые занимаются скандинавской ходьбой, отметили, что наиболее ощутимыми положительными эффектами от тренировок были: укрепление здоровья, развитие личностных качеств, улучшение физической формы и моральная разгрузка. Большинство из перечисленных эффектов свойственны любому виду физической активности, однако при скандинавской ходьбе шанс нанести вред своему организму значительно меньше, чем при беге или спортивной ходьбе, это свидетельствует о том, что данный вид двигательной активности оптимальнее для укрепления здоровья.

Финальный пункт опроса (рис. 2) показал, что из тех респондентов, кто ни разу не занимался скандинавской ходьбой, 40 % не уверены, хотели бы они попробовать данную форму двигательной активности, треть опрошенных заявила, что попробовала бы, а оставшаяся часть предпочла отказаться.

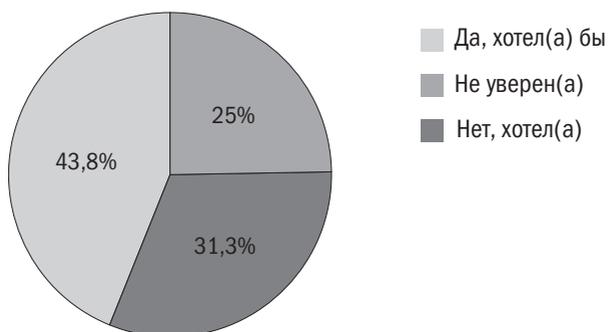


Рис. 2. Желание респондентов начать заниматься скандинавской ходьбой

Большинство опрошенных выразили неопределённость в ответ на данный вопрос, причиной этому является неправильное позиционирование скандинавской ходьбы в Российской Федерации и недостаточная информированность о преимуществах, которыми она обладает.

Выводы и рекомендации. В ходе проведённого исследования было выявлено, что значительная часть студентов недооценивает важность занятий физической культурой в их жизни, такое отношение необходимо планомерно изменять. Понятно, что повышение мотивации к физической деятельности далеко не быстрый процесс, потому что учащиеся должны анализировать предложенные способы укрепления здоровья и увидеть положительный результат после их применения [3].

Результаты исследования позволяют сказать, что в московских университетах не распространено внедрение скандинавской ходьбы в программу занятий по физической культуре, однако в масштабах страны, экспериментальные программы, включающие скандинавскую ходьбу в план занятий, имели место.

Можно предположить, что благодаря внедрению скандинавской ходьбы в образовательные программы вузов, повысится уровень посещаемости физической культуры, и состояние здоровья частично перестанет быть причиной неявки. Кроме того, при внедрении новой формы занятий может возрасти интерес со стороны других групп студентов и, как следствие, поменяется отношение к двигательной активности.

Таким образом, для студентов скандинавская ходьба – это уникальная возможность сохранить и укрепить своё здоровье, повысить интерес и мотивированность к посещению занятий физической культурой, а также изменить своё отношение к двигательной активности в лучшую сторону.

Список источников

1. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. С. 1043.
2. Лукьянова Л. М. Скандинавская ходьба как средство физической подготовки // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 129-133.
3. Самарина Ю. Е. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе / Ю. Е. Самарина, В. П. Демеш // Молодой учёный. 2020. № 48 (338). С. 468-471.
4. Соколова И. В. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре как оздоровительной технологии // Современный учёный. 2019. № 4. С. 80-86.
5. Шемятихин В. А., Добрынин И. М. Мотивация занятиями скандинавской ходьбой как средство поддержания здорового образа жизни у студентов вузов // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2018. № 11. С. 17-22.

6. Шиманский О. В., Солнышкина Ю. О., Журина И. И., Симина Т. Е., Звягинцев П. Н. Скандинавская ходьба как модуль занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2020. № 6. С. 44-47.

Информация об авторах

Е. Ю. Сысоева – старший преподаватель кафедры физического воспитания, РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия,

Е. Г. Стадник – старший преподаватель кафедры физического воспитания, РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия

Information about the authors

E. Y. Sysoeva – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia,

E. G. Stadnik – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ТУРИЗМА

Научная статья
УДК 331.108

Особенности развития персонала в индустрии туризма

Юлия Олеговна Бадикова¹, Оксана Глебовна Солнцева²

^{1,2} Государственный университет управления, Москва, Россия

^{1,2} ogsolntse@mail.ru

Аннотация. Система развития персонала в организациях представляет из себя комплекс элементов, которые помогают в повышении кадрового потенциала для достижения поставленных целей. В статье рассмотрены актуальные существующие требования к персоналу в индустрии туризма. Целью исследования является выявление факторов, влияющих на развития персонала. Особое влияние уделяется профессиональному потенциалу сотрудников в индустрии туризма. Данное исследование фокусируется на том, что основой эффективной работы организации является хорошо подобранный коллектив. Обучение персонала в индустрии туризма имеет на сегодняшний день большое значение. Главным конкурирующим элементом среди туристических фирм является высококвалифицированный персонал.

Ключевые слова: индустрия туризма, система развития персонала, формирование кадров, обучение, кадровый потенциал

Features of personnel development in the tourism industry

Yulia O. Badikova¹, Oksana G. Solntseva²

^{1,2} State University of Management, Moscow, Russia

^{1,2} ogsolntse@mail.ru

Abstract. The Staff Development System in the organizations is a set of elements that help to increase the staff capacity to achieve the objectives. The article considers actual existing requirements to personnel in the tourism industry. The purpose of the study is to identify factors that influence the development of personnel. Special influence is given to the professional potential of employees in the tourism industry. This study focuses on the fact that the basis of effective work of the organization is a well-chosen team. Training of personnel in the tourism industry is important today. The main competitive element among tourism firms is highly qualified personnel.

Key words: tourism industry, personnel development system, training, training, personnel potential

Сегодня индустрия туризма одна из самых развивающихся сфер, и персонал должен всегда соответствовать этому развитию. Основной проблемой остается то, что персонал в туризме не соответствует мировым стандартам обслуживания клиентов.

Развитие персонала представляет собой целостный и непрерывный процесс личности сотрудников организации с целью увеличения производительности. Такая возможность, как развитие, должна быть доступна для каждого человека в организации, так как это не только повышает эффективность организации, но и улучшает психологический климат в коллективе [6]. В случае отсутствия развития персонала в любой организации будет идти постоянный процесс текучести кадров.

В настоящее время всё шире становятся требования к персоналу в индустрии туризма. Помимо общепринятых условий, как, например, высокая заинтересованность в выполняемой работе, чёткая дисциплина, ответственность и высокие исполнительные качества, добавляются ещё такие, как готовность работать в экстремальных условиях, быстро и чётко находить пути решения проблем, умение находить подход к любому человеку.

Система развития персонала в организациях представляет собой комплекс элементов, которые помогают в повышении кадрового потенциала для достижения поставленных целей. К числу элементов, входящих в систему развития персонала в индустрии туризма, относят:

- элементы организационной структуры;
- элементы повышения квалификации или переквалификации;
- элементы формирования кадрового потенциала, профессиональной карьеры, замещение должностей;
- систему данных о развитии кадров, итогах аттестации и оценке работы персонала.

Обучение персонала в индустрии туризма играет важную роль, как так туризм занимает немаленькую долю в экономике страны [2]. Для экономического восстановления такой отрасли в экономике, как туризм, просто

необходим квалифицированный персонал, которого сейчас крайне мало. Многие из сотрудников туристических организаций владеют устаревшими знаниями, у них отсутствует навык быстро подстраиваться под ситуацию и решать её. Также многие сотрудники не имеют квалификации в данной сфере, а руководствуются своим опытом.

Процесс обучения представляет собой не просто получение знаний в определенной сфере. Результат обучения – это способность сотрудника находить наиболее эффективные пути решения проблем, с учетом полученных знаний. Особенность обучения персонала в индустрии туризма основывается на профессиональной деятельности человека. Можно выделить основные задачи, которые необходимо решить для обучения персонала в сфере туризма:

- дать все необходимые знания, которые в дальнейшем помогут для решения стоящих перед сотрудником задач;
- помочь сотруднику применять имеющийся опыт в данной индустрии;
- дать навыки, которые помогут эффективно управлять организациями в сфере туризма;
- дать понять сотруднику, что его развитие будет способствовать не только повышению эффективности в каком-то одном отделе, а также это повлияет и на работу организации в целом.

Обучение персонала в индустрии туризма имеет на сегодняшний день большое значение. Это объясняется тем, что сейчас в условиях рынка к квалификации сотрудника предъявляют высокие требования. Те знания, умения, способности, которые эффективно работали в прошлом, на данный момент уже теряют свою силу. Быстро меняется индустрия туризма, поэтому перед организациями стоит очень важная задача – как можно быстрее подготовить персонал к происходящей ситуации.

В результате развития персонала в индустрии туризма компания имеет следующие преимущества:

- быстрое и удачное разрешение проблем, связанных со способностью правильно работать с конкурентами;
- получение знаний, умений, навыков сотрудниками в отрасли туризма в процессе обучения помогает стремительно окупать вложения, направленные на эти цели;
- улучшение способности сотрудников приспосабливаться к нововведениям социально-экономической сферы, а также к жестким условиям в международной туристической индустрии;
- сплочение персонала внутри коллектива, сохранение ценностей корпоративной культуры.

К процессу отбора персонала в индустрии туризма предъявляют много требований, к ним относят:

- наличие профессионального образования в индустрии туризма либо же дополнительного образования в данной сфере;

- наличие опыта работы в туризме;
- стремление к постоянному развитию в индустрии туризма;
- знание действующего законодательства в сфере туризма.

Помимо профессиональных качеств, касающихся туристической индустрии, важны и личные качества сотрудника. Очень ценится пунктуальность, коммуникабельность, ответственность, умение быстро принимать решения. Знание иностранного языка является преимуществом перед другими кандидатами на должность.

Деятельность каждой компании не обходится без формирования штата сотрудников. От того, насколько хорошо устроена организация по найму персонала, зависит будущее компании. Процесс формирования кадров содержит следующие этапы: поиск; отбор; найм; распределение новых сотрудников по рабочим местам.

Для подбора персонала отдел кадров может рассматривать кандидатов как внутри организации, так и использовать внешние источники поиска сотрудников [7]. Преимущество поиска кандидата на требуемую должность внутри компании состоит в том, что тут не требуются вложения больших материальных затрат, а также специалист по персоналу примерно может знать, кто подходит на данное рабочее место и обладает умениями профессиональной деятельности. Поиск кандидата внутри фирмы имеет и недостаток. Он заключается в том, что внутри фирмы ограниченное количество претендентов на должность.

Внешние поиски сотрудников многообразны, в основном на сегодняшний день большим спросом пользуется интернет, а именно – сайты поиска работы. Например, «hh.ru», «Авито», «Rabota.ru» и другие. Многие вузы сотрудничают с организациями, которые могут предоставить работу студентам.

При отборе кандидатов нужно определить соответствие возможностей кандидата на требуемую должность. Так, на данном этапе необходимо понять, подходит ли данный человек по духу к тем сотрудникам, которые уже работают в организации [5]. Это является очень важным моментом. Ведь человек может хорошо справляться со своими обязанностями, но при этом в коллективе будет царить недружелюбная атмосфера. Процесс отбора делится еще на несколько этапов, порядок которых каждый работодатель выбирает сам [1]. Он вправе несколько этапов вообще опустить. Примерно процесс отбора выглядит так:

- знакомство с резюме претендента на должность;
- предварительная беседа, на которой работодатель может узнать об опыте работы кандидата, образовании и остальных интересующих его вопросах. Если при телефонном разговоре у работодателя не возникло никаких вопросов, то кандидата приглашают на собеседование;

- собеседование может проводиться либо в устной, либо в письменной форме. В основном все работодатели предпочитают устную форму;
- подведение итогов;
- принятие решения, подходит ли кандидат на должность или стоит продолжать поиски, в случае положительного решения кандидата необходимо представить руководителю организации;
- заключение трудового договора.

Основой эффективной работы предприятия является хорошо подобранный коллектив. Индустрия туризма имеет особенность, персонал организации является весомой частью развития туризма в стране. Экономические исследования показали, что, когда речь касается улучшения качества туристической продукции, в основном все компании делают упор на конкурентов, анализ рынка, на факторы окружающей среды. Но мало кто понимает, что улучшение качества туристических услуг нужно начинать с персонала. Сотрудники в индустрии туризма являются важным звеном конечного туристического продукта. Поэтому качество предоставления услуг напрямую зависит от профессионализма сотрудников организации [3]. Порой, чтобы удовлетворить все желания клиента, сотрудник должен максимально подстраиваться под ситуацию. Особенностью индустрии туризма является большой вклад человеческих ресурсов для конечного результата [4]. Человеческий фактор имеет огромное влияние на качество продукта. Именно для этого в индустрии туризма он должен постоянно развиваться и не стоять на месте. Без этого просто не получится эффективной работы компании.

Для того, чтобы поддерживать качество, нужно придерживаться некоторых правил. Многие туристические компании разрабатывают для этого стандарты обслуживания. Стандарты обслуживания устанавливают условия, которые оценивают качество обслуживания. Например, к таким критериям относят: скорость ответа на заданный клиентом вопрос, внешний вид, способности разговаривать на иностранном языке. Не всегда стандарты обслуживания равно качеству, потому что у туристических компаний большое количество клиентов и каждый из них своеобразен, к каждому нужен свой подход. Поэтому для качественного обслуживания клиентов персонал должен уметь быстро понять, что действительно желает клиент, быть внимательным к мелочам, вежливо разговаривать с клиентом, интонация должна быть спокойная, чтобы клиент мог расслабиться и получить хорошие эмоции от предоставленной услуги.

На сегодняшний день для улучшения качества туристических услуг необходимы не только знания в профессиональной сфере, но еще и личностные качества сотрудника, опыт. Система развития персонала в индустрии

туризма должна постоянно улучшаться, чтоб поднимать уровень данной отрасли в экономике страны.

Особенностью работы персонала в индустрии туризма является ежедневное общение с клиентами. Для этого сотрудники должны быть высококвалифицированными, уметь находить общий язык с гостем с первых минут, проявлять спокойствие в экстренных ситуациях, быстро находить пути решения проблем, если они появляются. Персонал индустрии туризма должен всегда помнить, что именно он влияет на улучшение качества туристического продукта. Его знания, умения коммуницировать с людьми являются главным инструментом продажи туристических услуг.

Список источников

1. *Оганесян А. П.* Отбор персонала в гостиничной сфере: Материалы 34-й Всероссийской научной конференции молодых ученых. Государственный университет управления. М., 2019. С. 285-289.
2. *Офицерова Н. А.* Роль туризма в Российской экономике // Львовские чтения-2018 / Под научной редакцией Г. Б. Клейнера. М.: Государственный университет управления, 2018. С. 137-140.
3. *Седярова П. Г.* Особенности подготовки специалистов ивент-индустрии // Научный вестник МГУСИТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 1(71). С. 76-82.
4. *Солнцева О. Г.* Формирование человеческого капитала индустрии гостеприимства // Человек, природа, общество и технологии. М.: Государственный университет управления, 2022. С. 134-136.
5. *Солнцева О. Г.* Влияние менталитета на адаптацию организационной культуры в условиях международной компании // Вестник университета. 2019. № 1. С. 30-33.
6. *Солнцева О. Г.* Особенности современной системы управления мотивацией сотрудников гостиничного бизнеса // Актуальные проблемы управления-2018 [Текст]; Государственный университет управления. М.: Издательский дом ГУУ, 2019. С. 61-64.
7. *Фирсова А. Е.* Особенности подбора и отбора персонала в индустрии гостеприимства // Актуальные проблемы и стратегии развития сферы туризма и гостеприимства: сборник статей / Под ред. Е. Ю. Никольской. М.: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «КноРус», 2021. С. 296-305.

Информация об авторах

Ю. О. Бадикова – магистрант, Государственный университет управления, Москва, Россия,

О. Г. Солнцева – кандидат экономических наук, доцент, Государственный университет управления, Москва, Россия

Information about the authors

Yu. O. Badikova – Master's student, State University of Management, Moscow, Russia,

O. G. Solntseva – Candidate of Sciences (Economics), Associate Professor, State University of Management, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 338.48

Потенциал региона в контексте его эффективного использования

Яна Валерьевна Печинская¹

¹ Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

¹ yana_potoyalo@mail.ru

Аннотация. Исследование процессов регионального развития и прогнозирования всегда находилось в центре внимания отечественной науки, экономической и социальной географии. Несмотря на широкий спектр рассматриваемых в экономической литературе факторов общественного развития трактовка их роли весьма разнопланова. Поэтому важными исследовательскими проблемами остаются вопросы комплексной оценки факторов социально-экономического развития региона и выявления потенциала развития региона. Для многих стран перспективным направлением регионального развития является туризм. Каждый туристический регион имеет присущие ему природные ресурсы, особенности их размещения, национальные и исторические черты, свою структуру хозяйства, уровень экономического развития, специализацию. Поэтому представления туристов о стране складываются из глубоких и всесторонних знаний всех ее регионов.

Ключевые слова: потенциал региона, туристический потенциал, инновационный потенциал, инновационно-туристический потенциал

Regional potential in the context of its effective use

Yana V. Pechinskaya¹

¹Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Belarus

¹yana_potoyalo@mail.ru

Abstract. The study of the processes of regional development and forecasting has always been in the center of attention of domestic science, economic and social geography. Despite the wide range of factors of social development considered in the economic literature, the interpretation of their role is very diverse. Therefore, the issues of a comprehensive assessment of the factors of socio-economic development of the region and the identification of the development potential of the region remain important research problems. For many countries, tourism is a promising area of regional development. Each tourist region has its own natural resources, features of their location, national and historical features, its own economic structure, level of economic development, specialization. Therefore, tourists' ideas about the country are made up of deep and comprehensive knowledge of all its regions.

Key words: The potential of the region, tourism potential, innovation potential, innovation and tourism potential

Функционирование экономической системы возможно лишь при наличии некоторого потенциала, но на сегодняшний день к данному понятию среди ученых-экономистов не сложилось единого подхода. Под потенциалом вообще понимаются возможности, способности, скрытые, нереализованные резервы изучаемого объекта, которые при изменении окружающих условий могут перейти из возможности в действительность. Сам по себе потенциал без определения цели его использования существовать не может, поскольку, говоря о каком-либо потенциале, всегда имеют в виду то, для чего требуются резервы и возможности, а именно – для достижения некоторого конечного результата. Потенциал развития региона характеризует возможности его развития при использовании всего комплекса территориальных ресурсов, особенностей существующей и перспективной структуры его хозяйства, географического положения в интересах повышения качества жизни населения региона [1].

В современных условиях большинство авторов предлагают исследовать потенциал региона комплексно по следующим составляющим: социально-экономический, инвестиционный, инновационный, трудовой, экспортный, природно-ресурсный потенциалы (рис. 1).



Рис. 1. Составляющие регионального потенциала [2]

Представленный подход к оценке потенциала региона позволяет оценивать регион не по отдельным группам его потенциала, а изучать его в комплексе.

В научной литературе имеются разные взгляды на формирование потенциала региона. Однако, несмотря на различные подходы к структуре потенциала региона, во многих случаях используется лишь формальное определение его структуры, без достаточного раскрытия сущности изучаемого явления и специфики взаимосвязей, возникающих между разнокачественными потенциалами. В связи с этим можно сказать, что при анализе потенциала региона учитываются далеко не все необходимые аспекты.

Сравнительный анализ составляющих регионального потенциала приведен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ составляющих регионального потенциала

Автор, подход	Потенциалы, элементы	Преимущество	Недостаток
А. А. Мироедов	- природно-экологический; - ресурсно-производственный;	Структурный подход, позволяющий комплексно исследовать потенциал региона	Не отражены ресурсы постиндустриального развития, а именно иннова-

Автор, подход	Потенциалы, элементы	Преимущество	Недостаток
	<ul style="list-style-type: none"> - трудовой; - внешнеэкономический - бюджетно-финансовый 		ционные, научные, информационные
Г. Г. Фетисов, В. П. Орешин	<ul style="list-style-type: none"> - трудовой; - природный; - производственный 	Исходят от исходных возможностей региона	Не отражены ресурсы постиндустриального развития, а именно инновационные, научные, информационные
С. Н. Растворцева	<ul style="list-style-type: none"> - природный; - финансовый 	Потенциал региона рассматривается с позиции имеющихся ресурсов (природных) и существующих возможностей (финансовых)	Не учитывается комплексный подход к оценке потенциала региона
Л. С. Шеховцева	<ul style="list-style-type: none"> - население; - бизнес-сообщество; - органы управления; - инфраструктура; - безопасность; - экология 	Учтены субъекты региона	Отсутствие базиса, который включает природно-ресурсный потенциал и ресурсы постиндустриального периода развития: инновационные, научные, информационные
В. А. Столбов, М. Д. Шарыгина	<ul style="list-style-type: none"> - тяготения; - емкости; - наличия (концентрации); - устойчивости; - позиционирования 	Альтернативный подход, имеющий сложный состав, учитывающий ресурсы, возможности и географическое расположение региона	Не учитывает финансовые и экологические составляющие потенциала региона

Примечание: разработано автором на основе [3]

Представленный в таблице 1 сравнительный анализ составляющих регионального потенциала позволяет отметить, что большинство авторов определяют потенциал региона исходя из его первоначальных возможностей (природный, производственный, финансовый и трудовой потенциалы).

Основные расхождения в составе регионального потенциала выражаются, во-первых, в проявлении альтернативного подхода, учитывающего многоаспектность потенциала региона, определяющего не только ресурсы, резервы и географическое расположение региона, что даёт определенные возможности для его развития (В. А. Столбов, М. Д. Шарыгина), во-вторых, Л. В. Шеховцева учитывает субъекты региона (бизнес-сообщество, органы управления), которые включает в его состав, и которые напрямую влияют на достижение целей региональной политики. Ряд авторов, при всей значимости работ, представленных в таблице 1 исследователей, не обозначают проблему необходимости учета ресурсов постиндустриального развития: инновационный, научный и информационный потенциалы. Мы приходим к выводу о целесообразности изучения особенностей состава регионального потенциала и различных методологических подходов к его пониманию, что и определяет исследовательскую проблематику. В дальнейшем исследовании автор будет ориентироваться на комплексный подход к структуре потенциала региона (рис. 1).

Учитывая приоритетность развития сферы туризма в регионе, ни один из вышепредставленных авторов не выделяет в региональном потенциале туристический потенциал, только природный или природно-ресурсный. Туристический потенциал выделяют как отдельный самостоятельный потенциал, когда рассматривают ресурсы и возможности туризма на региональном и национальном уровнях. Учитывая возрастающую роль регионального туризма и мультипликативный эффект данной отрасли, автор считает необходимым выделять туристический потенциал не отдельно, а в составе потенциала региона, так как учитывая только природно-ресурсный не учтённым остаются историко-культурный потенциал и туристическая инфраструктура, что является упущенными возможностями для развития региона в целом.

Особый интерес в последнее время приобретают инновации в сфере услуг, в частности, в туризме. Туризм, как и другие сферы хозяйствования, нуждается в переходе на инновационный путь развития.

Все туристически развитые страны стремятся к новым инновационным подходам, так как инновационно развитые страны особенно привлекают туристов в последнее время. Большую роль играют маркетинговые инновации и коммуникации, позволяющие продвигать (рекламировать) имеющиеся ресурсы на международном рынке.

Специфика инновационных процессов в сфере туризма связана со сложностью учёта отдельных инноваций и оценки их влияния непосредственно на туристическую отрасль. Изучение закономерностей и тенденций комплексного освоения инноваций, планирование положительных результатов и управление ими – это методологическая сложная проблема в туризме [4].

Туристический потенциал без инновационного и без устойчивой поддержки инвестиционного потенциала является лишь теоретической возможностью освоения туристических продуктов и услуг, которые будут востребованы рынком конкурентноспособной продукции. Возможность создания инновационно-туристического потенциала (далее – ИТП) региона будет выступать базой реальной оценки успешной реализации инновационных решений в туризме в регионе.

Объективно существующая на современном этапе необходимость развития взаимосвязи туристического и инновационного потенциалов приводят к возрастающей роли их синтеза и введению в оборот понятия инновационно-туристический потенциал, концепция формирования которого представлена на рисунке 2.

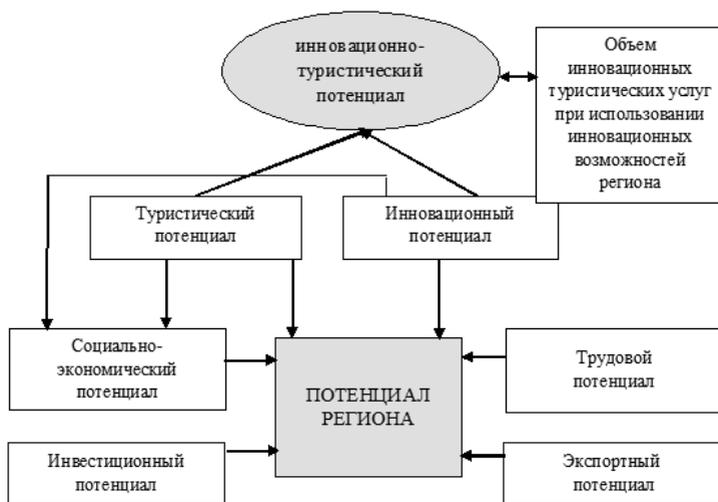


Рис. 2. Взаимосвязь потенциалов в концепции формирования инновационно-туристического потенциала региона

Примечание: разработано автора на основе [2]

Таким образом, теоретический анализ литературы показал, что структура потенциала региона рассматривается достаточно широко, но в то же время целый ряд конкретных вопросов остается мало разработанным.

К этим вопросам можно прежде всего отнести: 1) не рассматриваются возможности туристического потенциала в разрезе потенциала региона для развития регионального туризма и повышения конкурентоспособности региона в целом; 2) ряд авторов не учитывает в составе регионального потенциала научный, инновационный и информационный потенциалы.

Список источников

1. Шалмуев А. А. Основные составляющие потенциалов регионального развития – URL: <https://clck.ru/32h9UH> (дата доступа: 02.11.2022).
2. Ковальская Л. С. Методический подход к оценке регионального потенциала – URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1761> (дата доступа: 04.11.2022).
3. Шеховцева Л. С. Методические подходы к исследованию региона: формирование стратегических целей – URL: <https://clck.ru/32h9VB> (дата доступа: 04.11.2022).
4. Андреева А. А., Тихомирова И. И. Инновационная деятельность в сфере туризма: сущность и специфика – URL: <https://clck.ru/32h9VM> (дата доступа: 02.11.2022).

Информация об авторе

Я. В. Печинская – старший преподаватель кафедры менеджмента туризма и гостеприимства Института менеджмента спорта и туризма, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Information about the author

Yana V. Pechinskaya – Senior lecturer of the Department of Tourism and Hospitality Management, Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Научная статья
УДК 338.48

Развитие эко-отелей в РФ: современное состояние и перспективы развития

Ангелина Александровна Качалич¹, Марианна Михайловна Романова²

^{1,2} РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия

¹ angelinak24@gmail.com

² romanova.mm@rea.ru

Аннотация. В статье рассмотрен новый вид размещения – эко-отель. Проанализированы особенности и современное положение эко-отелей на рынке гостиничных предприятий РФ. В работе указаны перспективы экологических средств размещения и его преимущества для экономики страны.

Ключевые слова: эко-отель, туризм, экология, экологическая сертификация, инновационная деятельность

Development of eco-hotels in Russia: the current state and development prospects

Angelina A. Kachalich¹, Marianna M. Romanova²

^{1,2} Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

¹ angelinak24@gmail.com

² romanova.mm@rea.ru

Abstract. This article considers a new type of accommodation - eco-hotel. Features and current position of eco-hotels in the market of hotel enterprises of the Russian Federation have been analyzed. The article shows prospects of ecological means of accommodation and its advantages for the economy of the country.

Key words: eco-hotel, tourism, ecology, environmental certification, innovation

Экологический туризм стал довольно популярен в последние годы. Защита экологии с каждым днём становится всё более обсуждаемой темой в мире. Вследствие стремления помочь экологической среде люди стали больше обращать внимание на окружающую мир и стремиться проводить как можно больше времени на природе. Поэтому эко отели стали популярным направлением среди туристов. Российская Федерация имеет огромный потенциал в развитии данного направления. 13,6% площади России – природные территории. Из них – 108 заповедников и 64 национальных парка общей площадью около 235,5 млн га. Эко-отели, расположенные на данных территориях, позволяют людям ознакомиться с особенностями дикой природы, изучить природные памятники, увидеть животный мир в естественной среде обитания, а также познакомиться с различными ремёслами [2].

В России эко-отели только начинают завоёвывать нишу гостиничного бизнеса. На сегодняшний день эко-отели России многообразны и расположены практически во всех регионах нашей страны: на Дальнем Востоке, Алтае; Прибайкалье, Забайкалье, на Урале, Кавказе; Черноморское побережье, в Крыму, Северном и Центральном регионе. На данный момент наиболее популярными регионами для эко-отелей являются: Краснодарский край, Калининградская и Московская области. Рейтинг по развитию таких предприятий возглавляют крупные города, это обусловлено тем, что

люди хотят скрыться от городской суеты и поэтому выбирают такое времяпрепровождение на выходных.

Несмотря на всю красоту Алтайского края и Республики Карелии, эко-отели пока не так популярны в этих местах, как, например, в Московской области. Это можно объяснить тем, что в этих субъектах пока не налажено хорошее транспортное сообщение, а также не хватает осведомлённости среди населения. Тем не менее, экотуризм продолжает развиваться в этих местах, и в будущем, благодаря такому природному потенциалу, люди будут выбирать эти места в качестве длительного отпуска. Такой вид размещения остаётся актуальным практически на протяжении всего года. Гостиничные номера оборудованы всем необходимым для летнего и зимнего периода [2].

Эко-отели в России представляют собой небольшие домики или бунгало с красивым видом на природе. Главным критерием построения такого отеля – это использование экологичных материалов как снаружи, так и внутри дома. Также необходимо помнить про использование энергоэффективных систем отопления и про энергосбережение, что поможет окружающей среде. Чаще всего такие отели имеют на своей территории небольшие фермы, где постояльцы могут пообщаться с животными. Также если эко-отель находится в живописных местах, то отель может предоставлять различные услуги, например, на Алтае эко-отели предлагают сплав по реке или пешие прогулки по Алтайским горам [2, 3].

Что касается управления эко-отелями, то оно немного отличается от обычных гостиниц. Российские эко-отели разрабатывают различные программы, которые позволяют людям экономить природные ресурсы, вводя это в привычку. Также важно всегда помнить, что цель предприятия – не навредить природе. Но одна из главных задач всё же остаётся – предоставление максимального комфорта гостю.

Сегодня эко-отели не классифицируются с законодательной точки зрения. В России компания «GBCG» проводит «зелёную» сертификацию по оценке соответствия LEED, BREEAM и др. Наличие данных сертификатов означает соблюдение гостиницей международных экологических стандартов. Ещё один стандарт, существующий в РФ, был создан российской некоммерческой организацией «Экологический союз». Новый стандарт «Листок жизни» СТО-56171713-007-2020 «Услуги средств размещения. Требования экологической безопасности и методы оценки» позволит сохранить окружающую нас природу. В данном стандарте описаны экологичные способы минимизации отходов или их правильная утилизация, освещение эко темы среди персонала, запрет на всё «одноразовое» и многое другое. Но по-прежнему соблюдение данного стандарта является добровольным [5, 6].

В будущем эко-отели будут развиваться ещё более активно. Примерные инвестиции, необходимые для строительства такого типа размещения, составляют от 5 млн рублей, по данным инвестиционного агентства «MACON». Ещё один решающий фактор в сторону эко-отелей – упрощённое оформление земельного участка. Так как эко-отели зачастую не являются капитальной постройкой, то пакет документов и свод разрешений на строительство намного меньше, чем при строительстве обычной гостиницы [7].

Развитие эко-отелей увеличит оборот денежного потока, что приведёт к существенному увеличению собираемых налогов. Также власти региона будут иметь дополнительный доход от сдачи земли в аренду, что, несомненно, является плюсом для развития экономики.

Эко-отели являются относительно инновационным видом деятельности. Такой бизнес будет создавать новые направления в гостиничной сфере. Из-за моды и новизны на экологию, на эко-отели обращает внимание молодёжь, не только как на объект отдыха, но и в качестве инвестиции. Поэтому в будущем эко-отели предложат большое количество рабочих мест для молодёжи, что позволит соединить их работу и интересы [4].

По данным Ростуризма, к 2026 году объем рынка эко-отелей может составлять около 30 млн долларов. В сравнении с крупными гостиничными предприятиями этот показатель не такой высокий, но учитывая, что рынок эко-отелей находится в стадии развития, то есть шансы, что через 10 лет предприятия, занимающиеся сохранением окружающей среды, увеличат объем рынка.

Таким образом, эко-отели – перспективное направление в РФ за счёт имеющихся природных территорий. На данный момент эко-отели находятся в активной стадии роста. Можно с уверенностью сказать, что в будущем данный вид размещения станет популярным у населения России как для отдыха, так и для собственной реализации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Кульгачёв И. П., Ильина Е. Л., Романова М. М.* Россия туристическая и её место в международном туризме // Тенденции развития индустрии гостеприимства, туризма и спорта: российский и зарубежный опыт. Сборник статей. М.: Издательство Русайнс, 2021. С. 21-29.
2. *Лапочкина В. В.* Экологический туризм в России: тенденции развития / В. В. Лапочкина, Н. В. Косарева, Т. А. Адашова // Международный научно-исследовательский журнал. 2016.
3. *Панченко Т. А.* Деятельность отеля в условиях тенденции ресурсосбережения / Т. А. Панченко, В. Е. Крылова // Молодой учёный. 2021.

- № 16 (358). С. 186-188. URL: <https://moluch.ru/archive/358/80038/> (дата обращения: 12.10.2022).
4. Печерица Е. В. Возможные пути решения проблем ресурсосбережения на предприятиях гостиничного бизнеса / Е. В. Печерица // Журнал правовых и экономических исследований. 2017. № 4. С. 252-254.
 5. Зелёный офис // Зелёный офис URL: <https://z-of.ru/> (дата обращения: 20.10.2022).
 6. Экологический союз // Экологический союз URL: <https://ecounion.ru/> (дата обращения: 20.10.2022).
 7. Масон // Масон URL: <https://macon-realty.ru> (дата обращения: 20.10.2022).

Информация об авторах

А. А. Качалич – студент, РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия,
М. М. Романова – кандидат экономических наук, доцент кафедры гостиничного и туристического менеджмента, РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия

Information about the authors

A. A. Kachalich – Student, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia,
M. M. Romanova – Candidate of sciences (Economy), Associate professor of the Department of Hotel and Tourism Management, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Интеграция иностранного языка в развитие индустрии туризма

Ольга Сергеевна Лазарева¹, Евгений Александрович Магдич²,
Мария Игоревна Лазарева³

¹ ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта,
Москва, Россия

² Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

³ МГИМО, Москва, Россия

¹ olgalazareva.lazareva@yandex.ru

² ewgen3991@mail.ru

³ mashkasun2000@mail.ru

Аннотация. Статья рассматривает возможность интеграции иностранного языка в программу обучения туристской деятельности с целью предоставления больших возможностей для выпускников в сфере международного туризма. Включение в образовательную систему такой дисциплины, как «Иностранный язык», наряду с «Лингвострановедением», сделает обучение в вузах более эффективным и обеспечит фундаментальную подготовку. Интегрируя иностранный язык в образовательную программу по туризму, необходимо учитывать особенности национальной самобытности, культуру поведения, принятые манеры поведения субъектов коммуникации. Для получения более высоких результатов в обучении любой дисциплине, в том числе иностранному языку, педагог прибегает к использованию активных технологий, превращая обучающегося из пассивного слушателя в активного участника образовательного процесса.

Ключевые слова: туризм, интеграция, интерактивные технологии, языковая подготовка, коммуникативные навыки

Integration of a foreign language into the development of the tourism

Olga S. Lazareva¹, Evgeniy A. Magdich², Maria I. Lazareva³

¹ Centre of Sports and Education “Sambo-70” of Committee
of Physical culture and sport of Moscow, Moscow, Russia,

² Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia,

³ MGIMO University, Moscow, Russia

¹ olgalazareva.lazareva@yandex.ru

² ewgen3991@mail.ru

³ mashkasun2000@mail.ru

Abstract. The article considers the possibility of integrating a foreign language into the training program of tourism activities in order to provide greater opportunities for graduates in the field of international tourism. The inclusion of such a discipline as “foreign language” in the educational system, along with “linguistics”, will make higher education more effective and provide more fundamental training. Integrating a foreign language into the educational program for tourism, it is necessary to take into account the peculiarities of national identity, culture of behavior, accepted manners of behavior of communication subjects. To achieve better results in teaching any discipline, including a foreign language, the teacher resorts to the use of active technologies, turning the student from a passive listener into an active participant in the educational process.

Key words: tourism, integration, interactive technologies, language training, communication skills

В настоящее время туризм является быстро развивающейся индустрией, становящейся все более популярной и востребованной в современном обществе. Туристический бизнес – это многогранная сфера деятельности, охватывающая множество сопряженных с ней отраслей, таких как экономика, география, социология, психология, управление, культура, история и многие другие. Базовый навык, необходимый каждому специалисту сферы туризма, безусловно, грамотное ведение диалога. Одним из самых главных аспектов успешного бизнеса туристской направленности является общение, как вербальное, так и невербальное.

Владение иностранным языком не только расширяет территориальные границы для деятельности туристической компании, но также является необходимым средством коммуникации, упрощающим и делающим более эффективным результат работы любого менеджера по туризму. Самым распространенным языком для международного общения был и остается английский. Свободное владение английским языком увеличивает возможности прогрессивной рекламы туристических продуктов, поскольку на английском языке в основном выпускаются буклеты, рекламные брошюры, создаются посты в социальных сетях.

С помощью иностранного языка легче понять менталитет, приобщиться к истории, культуре и традициям страны, проще найти общий язык

с представителями разных стран [1]. Следовательно, при подготовке профессиональных кадров в области туризма необходим интегрированный с иностранным языком подход. Причем, интеграцию языка с преподаванием специальных дисциплин следует вести системно, поскольку только системный подход приводит к успешной результативности, когда по окончании вуза мы получаем компетентного во всех отношениях профессионала.

Помимо специальных профессиональных и языковых навыков и умений, приобретаемых студентами в процессе обучения, методика преподавания иностранного языка предполагает также развитие личностных качеств, способностей к логическому мышлению, анализу, коммуникативных навыков.

Туристическая индустрия и иностранный язык – звенья одной цепи, крепко взаимосвязанные между собой. Рассматривая методику преподавания того и другого, можно выделить общие цели и задачи:

- коммуникативные (умение вести диалог, дискуссию);
- культура поведения (нормы этикета);
- развитие способностей к логическому мышлению, анализу;
- развитие памяти;
- развитие личностных качеств.

Интеграция иностранного языка в образовательный процесс туристической деятельности возможна разными способами. Один из самых простых вариантов – проведение семинаров таких дисциплин, как «Организация туристической деятельности», «Менеджмент», «Маркетинг» [2] на иностранном языке. Безусловно, такая интеграция может создать множество дополнительных проблем: дефицит преподавательских кадров, недостаточный уровень языковой подготовки студентов и прочие.

Принимая во внимание эти нюансы, хочется напомнить о том, что все работает в системе. Системный подход позволяет быстро и верно выстроить процесс и добиться положительных результатов. Так, языковую интеграцию следует вводить постепенно, но системно, начиная с отдельных семинарских занятий для студентов старших курсов с приглашением, например, носителей языка, специалистов сферы туризма. Безусловно, на начальном этапе обучения кафедре иностранных языков необходимо вывести обучающихся на определенный уровень, который позволил бы свободно принимать участие в таких интегрированных занятиях.

В качестве практических занятий можно предложить студентам подготовить конференцию, выставку для приглашенных иностранных специалистов. Такая практика позволит студентам качественнее и быстрее освоить профессиональные компетенции, необходимые им для будущей успешной карьеры.

Для будущих профессионалов в туристической деятельности крайне важен диалог культур, особенно в нестабильное время, при возникнове-

нии конфликтов между государствами. В таких ситуациях межкультурная коммуникация становится крайне необходимой как для урегулирования конфликтов для блага общества в целом, так и для успешной деятельности любой отдельно взятой туристической компании. Таким образом, интеграция иностранного языка как образовательной дисциплины подразумевает не только языковую компетентность, но развивает у обучающихся культурологические и межкультурные навыки общения [3, 4].

Невозможно освоить язык в полной мере, не имея понятия о стране изучаемого языка. Чтобы состоялся межкультурный диалог, следует изучить также традиции, повседневные привычки, быт, этнос иноязычной страны [5]. В противном случае свободное владение иностранным языком теряет свою многофункциональность, превращаясь лишь в средство передачи информации.

С языковой многофункциональностью сталкивается любой менеджер туристической компании в ведении деловых переговоров с зарубежными партнерами, письменных и устных, в обсуждении условий гостиничного сервиса за рубежом, в работе с туристами-иностранцами. Профессиональный работник туристической сферы предоставляет клиенту широкий спектр услуг, включая удовлетворение культурных, физических, информационных, образовательных потребностей, реализуя при этом основную функцию иностранного языка – передачу информации (информативную).

Интегрируя иностранный язык в образовательную программу по туризму, необходимо учитывать особенности национальной самобытности, культуру поведения, принятые манеры поведения субъектов коммуникации. Дисциплину по лингвострановедению следует осваивать параллельно с изучением иностранного языка. В общий начальный страноведческий курс, сопровождающий языковую подготовку, могли бы войти такие аспекты, как общие сведения об истории, географическом положении, политической и экономической ситуации, этносе, быте, традициях той или иной страны. Образовательная программа по иностранному языку должна включать аутентичные материалы, вокабуляр, связанные с туристической деятельностью, практические занятия в форме ведения диалога, проектной групповой деятельности, конференций, круглых столов, выставок.

Для получения более высоких результатов в обучении любой дисциплине, в том числе иностранному языку, педагог прибегает к использованию активных технологий, превращая обучающегося из пассивного слушателя в активного участника образовательного процесса. На сегодняшний день в системе образования существуют некоторые интерактивные методики, позволяющие поддерживать речевую активность такими формами, как ролевая импровизационная дискуссия, интерактивные языковые игры с использованием речевых клише, заданных ситуативных диалогов. Используя такую интерактивную форму подачи материала, стоит уделить особое внимание обратной рефлексии, где важна скорость и ответная реакция.

Информационные технологии также можно отнести к интерактивному методу обучения. Сегодня на образовательном рынке широко представлены мультимедийные программы, разработанные по новейшим методикам, содержащие разнообразные интерактивные задания. Такие программы хорошо подошли бы для самостоятельного изучения и пополнения лексического запаса необходимой терминологией. К информационным вспомогательным ресурсам можно отнести и электронные учебники, всевозможные мобильные приложения, которые прекрасно дополняют процесс обучения удобным решением тестовых заданий, как правило, с исправлением ошибок и последующим разъяснением. В интернете на сегодняшний день можно найти множество ресурсов, полезных для пополнения вокабуляра по заданным темам, а также тренажеров для развития устной речи.

Управленческие и креативные задания можно вводить в виде интерактивной деловой игры. Такая форма побуждает к активному контакту, убирает языковой барьер и способствует более эффективному развитию навыков устной речи.

Таким образом, интеграция иностранного языка в образовательный процесс способствует более эффективному результату обучения и открывает перед выпускниками широкие возможности успешной карьеры в сфере международного туризма.

Список источников

1. *Белая Е. Н.* Теория и практика межкультурной коммуникации: Учебное пособие. М.: ФОРУМ, 2011. 208 с.
2. *Ветошкина Т. А.* Роль изучения иностранного языка в межкультурной коммуникации // Ученые записки Российского государственного социального университета. № 10. 2010. С. 198-206.
3. Ростуризм. Профессиональные требования в сфере туризма// <http://www.russiatourism.ru/content/3/section/35/detail/3512/>.
4. *Гарибова Л. В.* Реализация культурологического подхода в преподавании иностранного языка в вузе // Сб. науч. тр. Сев.-Кав. ГТУ: Серия «Гуманитарные науки». 2007. № 5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ncstu.ru> (дата обращения: 27.02.2014).
5. *Тер-Минасова С. Г.* Язык и межкультурная коммуникация. М.: Слово, 2000. 624 с.

Информация об авторах

О. С. Лазарева – учитель английского языка высшей категории, почетный работник образования г. Москвы, ГБОУ ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, Москва, Россия,

Е. А. Магдич – доцент кафедры туризма, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия,
М. И. Лазарева – магистрант, МГИМО, Москва, Россия

Information about the authors

O. S. Lazareva – English teacher of the highest category, honorary worker of education of Moscow, Centre of Sports and Education “Sambo-70” of Committee of Physical culture and sport of Moscow, Moscow, Russia,

E. A. Magdich – Associate Professor of the Department of Tourism, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia,

M. I. Lazareva – Master’s student, MGIMO University, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 338.48

Многообразие японской кухни как стимул развития гастрономического туризма

Юрий Леонидович Кужель ¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

¹ korkyr@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена описанию разнообразной японской кухни, которая насчитывает долгую историю и распространена в мире. Подчёркиваются её особенности, основанные на сбалансированном питании, широком применении морепродуктов, овощей и мяса. В работе акцентируется внимание на описании меню традиционных японских ресторанов, которые посещаются как японцами, так и иностранными туристами. Японские туроператоры для привлечения клиентов специально разрабатывают гастрономические туры в сельскую местность, где можно насладиться

продуктами, часто выращенными на местных фермах, или морепродуктами, добытыми в морях, омывающих Японию. В перечне туров определены районы, славящиеся изысканными местными продуктами *гототи гурмэ*.

Гастрономические туры в Японии весьма разнообразны и включают широкий спектр национальной кухни. Особый интерес у туристов вызывает совместное приготовление блюд, участие в мастер-классах. Гастрономическая привлекательность регионов страны сопровождается ростом как внутреннего, так и въездного туризма.

Ключевые слова: блюда, сбалансированное питание, туризм, морепродукты, тур гурманов, местные продукты, ресторан

The variety of Japanese cuisine as a stimulus for the development of gastronomic tourism

Yury L. Kuzhel¹

¹ Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹ korkyr@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the description of the diverse Japanese cuisine, which has a long history and is spread in the world. Its features based on a balanced diet, wide use of seafood, vegetables and meat are emphasized. The paper focuses on the description of the menu of traditional Japanese restaurants, which are visited by both Japanese and foreign tourists. For attract customers, Japanese tour operators are specifically developing gastronomic tours to the countryside, where they can enjoy products often grown on local farms or seafood obtained from the seas surrounding Japan. The list of tours identifies areas famous for the exquisite local products.

Gastronomic tours in Japan are very diverse and include a wide range of national cuisine. Of particular interest to tourists is the joint preparation of dishes, participation in master classes. The gastronomic attractiveness of the country's regions is accompanied by an increase in both domestic and inbound tourism.

Key words: cuisine, balanced diet, tourism, seafood, gastronomic tour, local products, restaurant

В 2013 г. ЮНЭСКО включила национальную кухню Японии *васёку* (западная еда *ёсёку*, широко распространена в Японии и в повседневной жизни теснит национальную) в Список нематериального культурного наследия. Основанием для такого решения явились следующие свойства японской гастрономии: первородность готового продукта; сбалансирован-

ность питания; сохранение естественной красоты, природности блюд, связанных со сменой времен года, а также их зависимость от календарных праздников. В 2019 г. путеводитель «Мишлен» признал Токио кулинарной столицей мира, и двенадцати заведениям присвоили три звезды, сорока двум – две звезды, ста пятидесяти восьми – одну звезду [6, с. 9]. Разработанная в Японии стратегия «Cool Japan» предусматривает распространение в мире традиционной еды и напитков. В рамках программы «Japan Brand Program» в ряде стран – Турции, Австралии, Перу, Бельгии, Канаде и др. в последние годы проводились мероприятия по популяризации японских сладостей вагаси, а также сакэ и вина. Гастрономическая культура Японии широко представлялась как на самом высоком уровне, когда правительство через МИД и другие организации устраивали приёмы, дегустации, презентации японской кухни, так и осуществлялась реализация национального бренда путём открытия ресторанов в различных городах мира. По данным Белой книги Министерства сельского хозяйства, лесоводства и рыболовства (2020 г.), в 2019 г. их число превысило 156 тыс. В 2020 г. в России было десять сертифицированных японских ресторанов, из них пять в Москве.

Система общественного питания Японии начала складываться в период Токугава (1603-1867). Обширная информация о продуктах, блюдах, рецептах их приготовления содержится в кулинарных текстах, свитках эмакимоно, а также на ширмах бёбу. К началу XVIII в. в столице Эдо было более шести тысяч объектов общепита, а в 1643 г. появился первый сборник кулинарных рецептов «Записи о еде» («Рёри моногатари»). В Японии существовала традиция: путешествуя по тракту Токайдо (Эдо – Киото) от одной станции к другой, обязательно отведать местные деликатесы, общее название которых экибэн (эки – станция). Целью активных передвижений населения по стране в том числе был и интерес к кухне различных районов. Дорожные угощения играли важную роль в культуре странствий.

Преклонение японцев перед едой, прежде всего, определяется эстетическими мотивами. Для них трапеза – не банальный прием пищи, а почти ритуальное действие, сопровождаемое созерцанием приготовления еды поваром или же непосредственным участием в создании блюда. В основе японской кулинарии лежат принципы, сложившиеся веками: должна отвечать пяти способам обработки, соответствовать одному из пяти вкусов, вызывать пять ощущений, включать пять цветов. Удачный маркетинговый ход для популяризации японской еды в 1932 г. сделал Ивасаки Рюдзо, основавший компанию по изготовлению и продаже искусно выполненных муляжей блюд, которые выставлялись в витринах ресторанов.

Японскую кухню определяют две линии – горная *яма но сати* (овощи, рис, мясо, птица) и морская *уми но сати* (разнообразные морепродукты) [1, с. 99]. Изысканную японскую еду можно попробовать в специали-

рованных рестораниках или традиционных гостиницах *рёкан*, многие из которых за кулинарную изощрённость красиво называются *бисёкуядо*. Принцип *кодавари*, составляющий одну из основ жизненной философии японцев *икигай* [4, с. 3], определяет ответственное отношение ко всему, в том числе приготовлению еды, доведение её до совершенства. Это проявляется в создании кулинарных изысков – *кодавари но иппин*, утонченных по вкусу и оформлению блюд, насладиться которыми японцы отправляются в самые статусные рестораны, которые часто работают при традиционных гостиницах *рёкан*. Для приготовления таких деликатесных блюд используются особые продукты, привезённые из разных регионов страны.

В рационе питания японцев важнейшими компонентами являются рыба, моллюски, морские водоросли. Ассортимент даров моря насчитывает более двух тысяч всевозможных видов. Трудно отдать предпочтение той или иной рыбе или блюду из морепродуктов, поскольку всё морское в руках японского повара при сохранении первородности продукта приобретает необыкновенно глубокие вкусовые качества. Тем не менее, выделяется ряд блюд, к которым японцы проявляют особую привязанность, посещают специализированные рестораны или выезжают на два-три дня в *рёканы*, которые известны их приготовлением, в **гастрономические туры**, *табэаруки цуа*, или **туры гурманов** *гурмэ цуа* [3, с. 439-440].

Японцы, в течение веков не употреблявшие мяса, запрещённого с приходом в середине VI в. буддизмом, в XX в. стали большими любителями мясных блюд, которые сейчас играют в национальной кухне значительную роль [5, с.19]. Своеобразие приготовления, локальные вкусовые особенности сделали блюда из мяса достоянием традиционной кулинарии, и редко кто вспоминает об их континентальном происхождении.

Ресторан «Момондзия» в Токио, существующий с 1718 г., предлагает блюда из оленины, дикого кабана, медвежатины, а тушеные в горшочке оленину и конину подают в ресторане «Хамако» (Июкогама). Повара ресторана «Такиноя» (Хаконэ) известны особым способом разделки мяса кабана, а блюдо из этого дикого животного за цветочное сочетание ингредиентов получило название «пионовое набэ» (набэ – одно из самых народных традиционных блюд, приготовленное на бульоне из самых разнообразных компонентов: морепродуктов, мяса, овощей, лапши, грибов и т.п. Оно собирает за одним столом представителей разных поколений семьи). С открытием сезона охоты 15 ноября и до середины февраля *рёкан* «Курэха сансо» (г. Тояма) потчует своих гостей блюдами из дикой утки и фазана – *татакия набэ*. А ресторан Кидзисё в Кидзугава близ Киото специализируется на блюдах из фазанов, при приготовлении которых не повреждаются внутренности, приобретает особый вкус, не похожий на привычную дичь.

Изначально японцы были вегетарианцами, и сейчас много приверженцев этого направления в питании. Как правило, продукты для вегетарианских блюд не закупаются, а выращиваются на местных полях и огородах [1, с. 122]. Семья хозяина и немногочисленные помощники готовят простую, но очень вкусную еду, отведать которую гости специально приезжают из разных уголков Японии (рёканы «Сансуйкан» преф. Нагано, «Юядо Сакамото» преф. Исикава). В Японии не редкость *рёканы*, в которых подают овощи с собственных огородов, ведь они сохраняют природные вибрации и особенно полезны. Также встречаются ресторанчики, где кормят рисом, выращенным на своих полях («Рёкан Фукумотоя, преф. Оита). В таких регионах наблюдается переплетение аграрного и гастрономического туризма.

В рационе вегетарианского питания велика роль грибов *киноко*, которые издавна использовались в японской кухне и в качестве самостоятельного блюда, и как один из компонентов национальной кулинарии. Среди грибов пользуются популярностью *усибитэ* и *сиитакэ*. Собранные осенью грибы *мацутаке* украшают меню рёканов «Рёся Уманодзю» (преф. Нагано), «Номикуи акинаи Сабури», «Тярокубэккан» (стол. округ Киото).

Гастрономические туры в Японии весьма разнообразны и включают широкий спектр национальной еды: гречневая лапша *соба*, пшеничная *удон*, суп *мисо*, вегетарианские, а также постные блюда *сёдзин рёри* [2, с. 101], их дзэнбуддийский вариант *футя рёри* и многое другое. Туры гурманов очень популярны в Японии, и в них вовлекается все больше иностранцев, которые открывают для себя новые блюда, кроме тех, к которым они уже привыкли у себя на родине: *суси*, *сасими*, *тэмпура* и т.д. [10]. Одним из определяющих мотивов для посещения иностранными туристами Японии всегда было желание попробовать японскую еду: в 2016 г. их число составляло 72.1 %, а 59.3 % захотели с этой целью ещё раз посетить страну [6, с 18].

Среди иностранцев популярностью пользуется Токио *рамэн-тур*, занявший в 2020 г. 15 место в рейтинге въездных туров по данным агентства Trip Advisor [7]. Блюдо *рамэн*, представляющее собой насыщенный бульон с пшеничной лапшой и различными добавками – мясо, яйца, овощи, зелень широко распространено за границей, тем не менее, иностранцы хотят вкусить настоящий местный *рамэн*. Туристы как индивидуально, так и в сопровождении гида посещают топовые ресторанчики по приготовлению *рамэн* в районах Токио – Накамэгуро, Эбису, Сибуя, где не только наслаждаются разнообразными видами *рамэн*, включая *вега-рамэн*, но и знакомятся с историей этой популярной и в других странах еды, а также способами её приготовления [9]. Настоящий рай для любителей *рамэн* открывается в «Музее Син Иокогама *рамэн*», где на одной территории сосредоточено девять специализированных ресторанчиков,

предлагающих разнообразные блюда, основу которых составляет лапша *рамэн*.

Пешеходные гастрономические туры в Токио организуются в районы Ситамати – Амэёко, Накамисэ, Янака Гиндза, Цукидзи, Сунамати Гиндза, каждый из которых предлагает свои фирменные блюда [11]. Например, в Накамисэ в рамках специального кондитерского тура *вагаси тур* – это *нингёяки* (зажаренные печенья в форме куколок с натуральной сладкой начинкой из бобов), *нурэокаки* (смоченная в соевом соусе рисовая булочка), *агэмандзю* (булочка, посыпанная кунжутом и с начинкой из фасоли *сюмари* с о. Хоккайдо), *айсумонака* (традиционные рисовые вафли *монака* разной формы, но между ними не бобовая паста, а мороженое), *хиясимаття* (охлажденный порошкообразный чай *маття*) [8].

Гастрономические туры по ресторанчикам Осака, где девяносто пять звездных мишленовских заведений, непременно доставят удовольствие любителям японской кухни. Ведь в Японии с давних времён в ходу присловье: «В Киото любят пощеголять, в Осака поесть». Поход в старый район Дотомбори и на улицу того же названия, где сосредоточено около семидесяти ресторанчиков, непременно входит в гастрономическое путешествие по Осака. Считается, что самое известное заведение – это комплекс ресторанов «Кани Дораку», находящихся в семиэтажном здании, где подают крабы в разном виде: вареные, сырые, на гриле, в виде супа, запеканки и даже крабового риса, приготовленного по особой технологии в присутствии посетителей. И это не единственный исходный продукт, который готовят при гостях. Там же, в Дотомбори, в ресторане «Мидзуно» можно отведать приготовленное своими руками традиционное осакское блюдо *окономияки* в виде блина, наполненного разнообразными ингредиентами. Другой фаворит осакской кухни – блюдо из кусочков осьминога, запеченных в тесте – *такояки*, которое также можно самому приготовить в самом пафосном ресторане «Pizza Ball House», специализирующемся на блюдах из осьминога, в том числе и осьминога в горшочке *такано набэ*. В Осака есть сеть ресторанчиков «Дзубораёя», где подают самую экзотичную рыбу *фугу*, яд которой при умелом приготовлении вызывает «приятное» легкое отравление, за что она любима гурманами. Её сырой вариант *фугусаси* тоже в предпочтении у японцев. Любопытное место в Осака в цепочке гастрономических изысков – ресторан консервов с самым необычным наполнением – мясо тюленя, оленя, медведя или омлет, паштет из тунца и др.

Как было сказано выше, в Киото «любят пощеголять», но старая императорская столица также известна своими утонченными блюдами *кёрёри*, которым более 1200 лет. Истинных гурманов в Киото, прежде всего, привлекают блюда *кё кайсэки рёри* (*кётофу кайсэки рёри*), заложившие основу японской кулинарии, отличительной чертой которых является не

только изысканный вкус, но и их искусная подача на художественно выполненной посуде [13]. По преданию, буддийские монахи для избавления от чувства голода клали себе на живот подогретый камень (*кайсэки* – камень и пазуха). Сейчас *кайсэки* – традиционный японский обед, включающий большой выбор разнообразных блюд: закуску, холодное, варёное, жареное, тушёное и т.д. Каждый японец любит полакомиться *кайсэки рёри*. Этот набор из деликатесов, как правило, подаётся во время торжественных приёмов и представляет собой множество тарелочек и чашечек с маленькими порциями самой изысканной еды, отличающейся разнообразием форм и вкуса. *Кётофу кайсэки рёри* сейчас потчуют в пафосных *рёканах*, о чем хорошо осведомлены знатоки и почитатели кухни для избранных («Хиирагия рёкан», г. Киото и др.). *Кайсэки рёри*, зародившись как монашеская вегета-еда, затем сопровождала чайную церемонию в формате *тя кайсэки рёри*.

В самые дорогие рестораны Киото поставляются традиционные местные овощи необычной формы и вкуса, выращенные в результате многовековой селекции. Процесс длительного и тщательного отбора привел к появлению особых овощных культур – *кё*. Стратегия развития национальной кухни вызвала оживление регионов, в том числе сельскохозяйственных, где активно развивается не только аграрное производство, но и туризм.

Вышеупомянутая еда *футя рёри* тоже является достопримечательностью столичной императорской кулинарии и сейчас готовится в ресторанах недалеко от храмов Дайтокудзи и Нандзэндзи. В *футя рёри* входят высушенные пенки соевого молока *юба* и пшеничный глютен (белок) *фу*. Попробовать соевый творог *тофу* (в многовековой истории употребления *тофу* – соевого творога, существуют разные варианты: холодный, отварной, жареный и т.д.) с морскими водорослями *юдоду* из свернувшегося соевого молока, спрессованного в блоки и нарезанного кубиками, можно в ресторанах недалеко от Нандзэндзи. Оригинальная подача *футя рёри* в виде многоярусной коробки практикуется в ресторане недалеко от храма Мампукудзи, который рекомендуют посетить туристам.

Особенность гастрономических туров Киото в том, что самые изысканные блюда в формате *кё кайсэки рёри* часто готовят в ресторанах, расположенных в старинных усадьбах, с веранд которых открываются виды на традиционные японские сады. Наслаждение едой и созерцание рукотворной природы, заключённой в небольшой масштаб сада с каменными фонариками *исидоро*, прудом, мостиком, ёмкостью для омовения *цукубай*, создают особую атмосферу соприсутствия, соучастия.

Также известны киотоские блюда *обандзай рёри* – вариант комплексного обеда из супа, жареной рыбы, баклажан, тушёного мяса с картофелем, а также *хамо* – морской угорь в холодном, горячем виде, на гриле, снежный краб *мацуба* (округ Киото), сезонный *такэ но ко суси* – суси,

фаршированные молодыми побегами бамбука. Киотоские сладости – это тоже особое пристрастие гурманов. Особенно популярны *нагамаси* в форме цветов, фруктов, листьев из рисовой муки с бобовым наполнителем *адзуки*. *Яцухаси* – треугольники из рисовой муки с пастой из красной фасоли, посыпанные корицей, кунжутом, зелёным чаем (образованному японцу это название напоминает мостик *яцухаси* из восьми деревянных досок в воде среди ирисов из «Повести об Исэ», в которой герой застыл от восхищения при виде диких ирисов).

В гастрономические туры часто включают посещение самых известных рынков, первое место среди которых принадлежит токийскому рыбному рынку *уогаси*, до октября 2018 г. находившемуся в Цукидзи на берегу реки Сумида, а сейчас в районе Тоёсу. Просуществовавший с 1935 г. исторический рынок Цукидзи в отличие от современного Тоёсу, мирового оптового лидера, до сих пор привлекателен для туристов, хотя там осталась только розничная торговля рыбой, плодоовощной продукцией, а также сосредоточено много кафе, ресторанов, мелких магазинчиков. Рыбные рынки, которые есть в каждом приморском городе, – самая популярная достопримечательность для туристов, хотя не менее интересны и фермерские рынки. В Осака – это рынок Куромон, насчитывающий более чем 170-летнюю историю, где торгуют не только свежей рыбой, но и всевозможными сельскохозяйственными продуктами, а также разнообразными промышленными товарами. Есть в Осака и чисто рыбный рынок с известным рестораном «Суси Эндо», где не редкость очереди из желающих попасть туда. Туристы, посещающие Киото, отправляются на рынок Нисики, известный как «кухня Киото» с XVI в. На японских рынках царит особая атмосфера, которую создают колоритные продавцы, громко и завлекающе туристов приготовлением на месте экзотических для иностранцев блюд, диковинными по размерам овощами и фруктами, а также аукционом тунца.

Туристическая фирма «Ёмиури трэвэл сервис» организует сезонные гастрономические путешествия, в которых в зависимости от времени года можно насладиться характерными блюдами: зимой – крабами, устрицами, *фугу*, осенью – лососем, красной икрой, грибами *мацутаке*, летом – угрём, икрой морского ежа *уни*, весной – креветками, моллюсками *асари*, *сирасу*, бамбуковыми побегами. В реестре туров определены районы, славящиеся изысканными местными продуктами *гототи гурмэ*. Остров Сикоку известен говядиной *Ава*, лапшой *удон*, скумбрией *саба*, говядину *Хида* едят в районе *Идзу*, черную говядину в *Миядзаки*, а *сасими* из конины – *басаси* в *Кумамото*, *Фукуока*, *Нагано*, на *Хоккайдо* в почете краб, морской ёж, суп *карри*, мясное блюдо степной кулинарии чингискан, а также молочные сладости, например, шоколад и мороженое с наполнителем из лаванды [12]. Окинавские повара особенно искусны в приготовлении

блюду из всех частей свиной туши вплоть до пяточка, ушей, губ, век и т.п. В Аомори завоевывает популярность молочный *карри с мисо*, который вызывает восторг даже у путешественников из Индии, родине карри.

Кроме традиционной подачи блюд, ингредиенты которых заготовлены заранее, активно используются морепродукты, выловленные и приготовленные при посетителях или даже с их участием. В ресторанчике «Хижина ама» (Исэдзима) гостям подают только что доставленные ныряльщицами *ама* из глубины моря ушки *аваби* на гриле. Трапеза сопровождается фольклорными танцами и песнями. В префектуре Кагава автобусная компания «Удон Бас» организует тур с посещением ресторанов, где посетителей, 20 % которых иностранцы, угощают лапшой *удон*. В той же префектуре в г. Котохира у ворот святилища Кинтохирагу расположена школа «Накано удон», где можно самому приготовить лапшу и насладиться ее вкусом.

Самый крупный туроператор Японии фирма JTB с 1964 г. предлагает пакетный тур «Sunrise Tour», вошедший в тройку топовых, в программе которого посещение рынка Цукидзи, где, кроме обзорной экскурсии, туристы дегустируют разновидность *суси – сусинигири*. В рамках посещения матча сумо туристы также узнают секреты приготовления специфического блюда из серии *набэмоно – тякконабэ*, приготовленного из множества ингредиентов, которое сумоисты едят в большом количестве для увеличения массы тела.

Для гурманов разработаны четыре типа гастрономических путешествий, отвечающие их возможностям и пристрастиям:

- Тур, где можно есть в неограниченном количестве – *табэходайцуки но гурмэ цуа*;
- Тур для любителей фруктов – *кадзицугари, или фруцугари* ;
- Сезонный тур – *дзюн но сёкудзай*;
- Тур морепродуктов – *уми но сати цуа*.

Среди поклонников еды различаются гурманы класса Б, которые довольствуются популярной, вкусной, но не дорогой местной едой, и истинные гурманы, относящиеся к *дзэйтаку гурмэ*, или А – гурмэ, предпочитающие изысканные, роскошные, дорогие блюда.

Согласно рейтингу популярности блюд у иностранных туристов, который определило по опросу в 2018 г. Японское агентство по туризму, на первом месте были мясные блюда – 23,9 % (Гонконг, Китай), далее *рамэн* – 19,9 % (США, Канада, Германия, Великобритания, Франция), *суси* – 16,9 % (Сингапур, Малайзия, Индонезия, Филиппины, Австралия, Испания), рыба – 12,6 % (Китай, Корея, Тайвань, Гонконг). Иностранцы, несмотря на привлекательность морепродуктов и рыбных блюд, в данном опросе отдают предпочтение ресторанам, где готовят *якинику* (мясо на гриле), и *стейк-хаусам*.

В Японии несколько лет назад запущен проект «Air Kitchen», целью которого является предоставление иностранцам возможностей для приобретения кулинарного опыта [14]. Туристы на месте знакомятся с японской культурой питания, вместе с хозяином готовят традиционные блюда. В таких кулинарных мастер-классах могут принимать участие как индивидуальные туристы, супружеские пары, семьи с детьми, так и группы туристов. По информации организаторов проекта, 87 % турагентств воспользовались платформой «Air Kitchen» более одного раза.

Для поддержания местного туризма правительство Японии оказывает содействие сельским поселениям, которые предлагают готовый турпакет, включающий размещение, питание, развлекательную программу. Эти инициативы привели к увеличению числа внутренних и иностранных туристов в 2018 г. до 3,66 млн человек. Такой рост в известной мере обеспечен и выдвинутой Министерством сельского хозяйства программы «Исследуйте региональные вкусы», суть которой заключается в поддержании мер по продвижению местных продуктов питания, включая морепродукты. Сертификация регионов, представляющих бренд «Вкус Японии» и предлагающих свои продукты, также способствует привлечению туристов [6, с. 18-19]. Японская ассоциация общественного питания, созданная в 1974 г., через постоянных и ассоциированных членов, в свою очередь, тоже осуществляет политику популяризации японской культуры питания.

Японская культура познаётся, в том числе, через кулинарию, которая считается важным фактором национального самосознания, этнической и религиозной идентичности, и, являясь «мягкой силой», помогает создавать положительный образ страны. Благодаря национальному гастрономическому коду мир знакомится с мировоззренческими и ценностными смыслами японского народа. Традиционная еда *васёку* как основной структурообразующий компонент японской гастрономии служит показателем национальной самобытности, маркером принадлежности к японской цивилизации. Кулинарная привлекательность регионов Японии через расширение гастро-направлений сопровождается ростом как внутреннего, так и въездного туризма.

Список источников

1. Кужель Ю. Л. Японские традиционные гостиницы рёкан в культуре страны. М.: Книгодел, 2007.
2. Кужель Ю. Л. Привязанности японского путешественника / Японское общество: меняющееся и неизменное: коллективная монография. М.: ИВ РАН, 2014. С. 94-110.

3. Кужель Ю. Л. Япония. Туристское страноведение. Западная и Северная Европа. Япония. М.: Юрайт. 2018. С. 353-465.
4. Моги Кэн. Маленькая книга. Смысл жизни по-японски. М.: Азбука-Аттикус, 2018.
5. Такахаси Дзюнко. Секрет долголетия 100-летнего человека. Опыт жителей Страны восходящего солнца как сохранить здоровье и ничего не забыть: 100 лет не предел. М.: Эксмо, 2017.
6. Тимонина И. Л. Гастродипломатия Японии: экономические эффекты. Японские исследования. 2021. № 2. С. 6-25.
7. Токио рамэн-тур // Tripadvisor URL: https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g1066450-d15512411-Reviews-Tokyo_Ramen_Tours-Meguro_Tokyo_Tokyo_Prefecture_Kanto.html (дата обращения 15.10.22).
8. Рейтинг блюд, которые нравятся иностранцам <https://www.google.com/search> (дата обращения 15.09.22).
9. Гастрономические туры в Токио <https://www.google.com/search> (дата обращения 15.10.22).
10. Список гастрономических туров <https://www.clubt.com/keyword> (дата обращения 15.09.22).
11. Гастротур по Токио // HelloAini URL: <https://helloaini.com/areas/tokyo/categories/walking/tags/tabearuki> (дата обращения 15.10.22).
12. Рекомендуемый гастротур по Хоккайдо 2022 // Holiday URL: <https://haveagood.holiday/areas/16/categories/148/spots> (дата обращения 15.09.22).
13. Гастротур по Киото 15 топовых мест // Jalan URL: <https://www.jalan.net/news/article/299287/> (дата обращения 15.09.22)
14. Связь с миром через кулинарию // airKitchen URL: <https://airkitchen.me/host.php> (дата обращения 15.10.22).

Информация об авторе

Ю. Л. Кужель – доктор искусствоведения, кандидат филологических наук, профессор, профессор кафедры иностранных языков, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about the author

Yu. L. Kuzhel – Doctor of Science (Art), Candidate of sciences (Philology), Professor, Professor of the Department of Foreign Languages, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

НОВЫЕ РЕАЛИИ И ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ

Научная статья
УДК 728.5

Развитие индустрии гостеприимства в современных экономических условиях

Анна Леонидовна Карнаух¹, Марианна Михайловна Романова²

^{1,2} РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия

¹ Anchoss14@gmail.com

² Romanova.MM@rea.ru

Аннотация. Индустрия гостеприимства в настоящее время является отраслью, продолжающей своё активное развитие в современных реалиях в состоянии затруднительной политической и экономической обстановки в стране. В данной статье проведён анализ актуальных направлений развития, а также современных тенденций гостиничного бизнеса в стране. Проведён анализ причин высокой конкурентоспособности и рентабельности гостиничных предприятий. Исследованы основные проблемы, существующие в индустрии и их влияние на функционирование отрасли в целом. Актуальность статьи подтверждается тем, что индустрия гостеприимства развивается со стремительной скоростью, учитывая количество постоянно появляющихся отелей и тенденций, поэтому необходимо анализировать их работу и совершенствовать стандарты обслуживания для того, чтобы уровень гостиничной индустрии в РФ оставался на достойном уровне и не уступал зарубежным конкурентам.

Ключевые слова: гостиничный бизнес, экономические условия, развитие индустрии гостеприимства, экономика гостиничного бизнеса

Development of the hospitality industry in the current economic conditions

Anna L. Karnauh¹, Marianna M. Romanova²

^{1,2} Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

¹ Anchoss14@gmail.com

² Romanova.MM@rea.ru

Abstract. The hospitality industry currently continues its active development in modern realities in a difficult political and economic situation in the country. This article analyzes current directions of development, as well as current trends in the hotel business in the country. The analysis of the reasons for the high competitiveness and profitability of hotel enterprises is carried out. The main problems existing in the industry and their impact on the functioning of the industry as a whole are investigated. The relevance of the article is confirmed by the fact that the hospitality industry is developing at a rapid pace, given the number of constantly emerging hotels and trends, therefore it is necessary to analyze their work and improve service standards so that hotel industry in the Russian Federation remains at a decent level and is not inferior to foreign competitors.

Key words: hotel business, economic conditions, development of the hospitality industry, economics of the hotel business

На сегодняшний день индустрия гостеприимства вынуждена поддерживать своё стабильное функционирование в достаточно жёстких экономико-политических условиях. Для этого предприятия вынуждены анализировать рынок конкурентов и выделять их сильные и слабые стороны, для того чтобы повысить качество и рентабельность своих услуг, увеличив тем самым прибыль. Принято считать, что с закрытием границ гостиничный бизнес перестал быть актуальным для современных гостей, однако индустрия смогла приспособиться к нынешней ситуации в стране и мире и продолжает формировать уникальные тенденции и строить пути развития для поддержания своей репутации и привлечения новых, а также удержания постоянных гостей в гостиничных предприятиях.

Гостиничная индустрия в настоящее время занимает 6 % от общей доли внутреннего валового продукта и примерно 5 % от совокупных налоговых поступлений в макроэкономике [4]. Из этих процентных данных можно сделать вывод о том, что данная сфера является значимым звеном для развития экономики страны и мира, более того, индустрия слу-

жит драйвером для социально-экономического развития государства, а совершенствование гостиничной индустрии влечёт за собой последовательное развитие иных сфер, которые являются не менее важными для общей доли ВВП.

Нестабильный валютный курс, закрытие большинства границ, тяжелая политическая обстановка и отсутствие уверенности в завтрашнем дне, безусловно, влияют на потребительский спрос. Российские граждане всё чаще предпочитают планировать свою туристическую дестинацию в такие страны, как Турция, Египет, ОАЭ, Мальдивы и некоторые страны СНГ. Российский туризм терпит убытки, но учится приспосабливаться к этим условиям, развивая внутренний туризм, открывая новые направления и формируя выгодные программы кэшбэка в отелях.

На сегодняшний день рынок гостиничного бизнеса изобилует видами средств размещения, формами обслуживания и уникальностью предоставляемых гостю услуг. Бизнес-путешественник может с лёгкостью разместиться в конференц-отеле с комфортабельными номерами и доступными переговорными комнатами, семьи с удовольствием заселятся в резорт-отель с полным набором услуг анимации и включённым питанием, гости с относительно низким доходов выберут хостел, а семейные пары охотно предпочтут бутик-отель с завораживающим интерьером и персонализированным сервисом. Карта гостя и анализ потребителей проводятся именно с целью выявления основных потребностей и предпочтений каждой целевой группы, на основании этих данных формируются новые программы лояльности, открываются новые отели и создаются специальные пакеты для удовлетворения всех потребностей гостей [5]. Именно индустрия гостеприимства не потеряет своей актуальности ввиду четкого видения своих потребителей и постоянного поиска новых подходов к улучшению качества их пребывания и отдыха.

Следует выявить следующие тенденции в сфере гостиничного бизнеса:

- открытие ЭКО-направлений и акцент на близости к природе и приверженности к экологии;
- открытие глэмпингов;
- открытие малых отелей и бутик-отелей;
- увеличение числа оздоровительных поездок и модернизированных отелей-санаториев;
- внедрение безопасного проживания при участии «Safe Travels»;
- улучшенная персонализация в соответствии с личными потребностями гостей;
- продолжение развития внутреннего туризма и открытие новых туристических дестинаций;
- увеличение важности личного контакта после пандемии «Covid-19»;
- борьба с кадровым голодом на предприятиях;

- внедрение тренда ESG (Ecology + Sustainable development);
- оптимизация технологий бронирования;
- автоматизация процедур check-in и check-out;
- внедрение блок-чейн решений;
- укрепление кибер-безопасности и сохранности данных гостей;
- внедрение интеллектуальной системы прогнозирования загрузки;
- туры с использованием виртуальной реальности;
- создание чат-ботов отелей;
- «умные» номера в отелях и т.д. [3].

Тем не менее, даже с учётом прослеживаемых тенденций в сфере гостиничного бизнеса возникает ряд проблем, связанных с некомпетентностью управленческого аппарата или несерьёзностью подхода к ведению бизнеса:

- отсутствие тщательного анализа рынка конкурентов;
- малое количество квалифицированных кадров на предприятиях;
- ошибки в стратегическом планировании;
- неполнота расчётов основных экономических и финансовых показателей;
- ошибки в маркетинговой стратегии предприятий;
- отсутствие точности в формировании ценовой политики;
- ошибки в определении рентабельности;
- неэффективное и/или нерациональное использование экономических ресурсов гостиничного предприятия;
- экономия на техническом обслуживании;
- экономия на расходных материалах;
- внедрение практики «Двойного бронирования»;
- экономия на персонале и его нехватка;
- ошибки в построении организационной структуры;
- недооценка преимуществ конкурентов и т.д.

Выявленные проблемы существенно влияют не только на маркетинговые и репутационные, но и на финансово-экономические показатели в функционировании предприятий гостиничного бизнеса. Большинство собственников бизнеса настроены лишь на получение быстрой прибыли, однако именно стратегическое планирование и углубление в особенности и тонкости сферы помогут в должной мере усовершенствовать работу предприятий и, соответственно, увеличить долю ВВП на сферу гостиничных услуг в стране и мире.

В заключение мы предлагаем формировать особую стратегию, включающую в себя рациональное использование инновационных технологий, ведь именно они в настоящее время являются едва ли не главным критерием конкуренции между гостиничными предприятиями. Каждый стремится доказать конкурентам и гостям, что является лидером на рынке. Внед-

рение нововведений – это необходимая мера для обеспечения должного уровня сервиса помимо квалифицированного персонала и высококлассного обслуживания [7].

Нельзя отрицать, что гостиничные технологии сформировали новую эпоху в индустрии гостеприимства. В гостиничной индустрии существует множество технологий для полноценного обслуживания гостей и повышения эффективности отеля: PMS, виртуальная реальность, чат-боты. Тем не менее, есть отельеры, которые по-прежнему считают, что избыточные технологии стоят дорого и мало что дают взамен. Но очень важно понимать, что инвестиции в технологии означают инвестиции в качество обслуживания гостей. А в конкурентном деловом мире именно гостевой опыт способен привлечь новых клиентов и удержать постоянных клиентов [8].

Инвестиции в технологии – это не только модернизируемый аксессуар для улучшения обслуживания гостей, но и разумная стратегия в борьбе за клиентов. Важно помнить, что инновации без оценки рентабельности не имеют смысла. Специалисты рекомендуют внедрять инновации в том случае, если инновационный бюджет составляет от 1 до 10 % инновационного потенциала [6].

Сигналами, побуждающими гостиницу к инновациям, должны служить следующие предпосылки:

- обнаруживается новая задача или ситуация, решение которой имеет спрос со стороны рынка;
- существует потенциальная возможность решения данной проблемы на самом предприятии;
- на рынке гостиничных услуг можно встретить весьма неожиданные технологии и инновации, многие из которых не требуют внедрения высоких технологий, но при этом обязательно запомнятся гостю [3].

Таким образом, можно сделать вывод: внедрение инноваций будет способствовать привлечению потенциальных клиентов в гостиницу, а также влиять на формирование имиджа организации, тем самым позволит отелю выходить на лидирующие позиции в конкурентной борьбе среди подобных организаций.

В настоящее время существует множество способов совершенствования качества услуг гостиниц, но, чтобы ими правильно воспользоваться, необходимо проанализировать сами методы, свой рабочий процесс, сопоставить их с целями отеля, с его миссией, и на основе данной информации принимать решения. В современных экономических реалиях гостиницы вынуждены буквально выживать, осваивая новые пути совершенствования услуг. Управление качеством гостиничного продукта отеля – нелёгкий процесс, ведь качество услуг должно постоянно повышаться, чтобы увеличивать экономические показатели и быть привлекательным для потенциальных гостей и прибыльным для экономики страны.

Список источников

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2020 г. № 1853 г. Москва «Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2020 г. № 1860 «Об утверждении Положения о классификации гостиниц».
3. *Белозерова Ю. М.* Повышение качества туристских услуг Российской Федерации: сборник тезисов докладов участников серии круглых столов Федерального агентства по туризму / под ред. Ю. М. Белозеровой. М.: Русайнс, 2016. С. 148-162 URL: <https://book.ru/book/922055> (дата обращения: 28.10.2022).
4. *Захарова Н. А.* Нормативно-правовые основы туристской и гостиничной деятельности: учебное пособие / Н. А. Захарова. М.: Ай Пи Ар Медиа, 2020. С. 57-64. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: URL: <https://www.iprbookshop.ru/93540.html> (дата обращения: 28.10.2022).
5. *Никольская Е. Ю., Попов Л. А., Ковальчук А. П.* Стандартизация и контроль качества гостиничных услуг: учебник / Никольская Е. Ю., Попов Л. А., Ковальчук А. П. М.: КноРус, 2021. С. 309-321 URL: <https://book.ru/book/936834> (дата обращения: 28.10.2022).
6. *Романова М. М., Кульгачёв И. П.* Инновационные технологии в туризме и гостеприимстве // Вестник Академии. 2017. № 2. С. 106-110.
7. *Кустова И. А.* Бизнес-идеи по повышению качества гостиничных услуг в современной России // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014229> (дата обращения: 27.10.2022).
8. TQM - Всеобщий менеджмент качества // Менеджмент качества – URL: https://www.kpms.ru/General_info/TQM.htm (дата обращения: 29.10.2022).

Информация об авторах

А. Л. Карнаух – студент Высшей школы менеджмента, РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия,

М. М. Романова – кандидат экономических наук, доцент кафедры гостиничного и туристического менеджмента, РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия

Information about the authors

A. L. Karnauh – Student of the Higher School of Management, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia,

M. M. Romanova – Candidate of Sciences (Economics), Associate Professor of the Department of Hotel and Tourism Management, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 640.41

Обзор отечественных систем управления продажами гостиничных предприятий

Тихон Львович Козлов¹, Оксана Глебовна Солнцева²

^{1,2} Государственный университет управления, Москва, Россия

^{1,2} ogsolntse@mail.ru

Аннотация. В современных условиях развития национальной экономики гостиничная индустрия находится под негативным влиянием различных факторов. В рамках данной научной статьи освещаются существующие проблемы на рынке гостиничных услуг РФ. В ходе анализа выявлено, что ограничения в сфере использования зарубежных информационных технологий в значительной степени ухудшает ситуацию в сфере управления продажами гостиничных предприятий. Определяется необходимость использования современных CRM-систем отечественного производства для управления продажами в гостиничном бизнесе. Осуществляется обзор ключевых программных продуктов в данной сфере.

Ключевые слова: гостиничные предприятия, управление продажами, CRM-система

Overview of domestic sales management systems of hotel enterprises

Tikhon L. Kozlov¹, Oksana G. Solntseva²

^{1,2} State University of Management, Moscow, Russia

^{1,2} ogsolntse@mail.ru

Abstract. In the modern conditions of development of the national economy, the hotel industry is under the negative influence of various factors. Within the framework of this scientific article the existing problems in the market of hotel services of the Russian Federation are highlighted. The analysis revealed that restrictions in the use of foreign information technologies significantly worsen the situation in the field of management of sales of hotel enterprises. The necessity of using modern CRM-systems of domestic production for sales management in the hotel business is determined. Review of key products in this area.

Key words: hotel enterprises, sales management, CRM-system

В новых условиях постоянных ограничений и санкций гостиничные предприятия находятся под негативным влиянием различных внешних и внутренних факторов. На текущий момент в связи с ужесточением геополитического противостояния возникли новые угрозы для устойчивого развития гостиничного бизнеса: падение деловой активности и потребительского спроса; отток части внутренней клиентской базы за рубеж; сокращение объемов внешних туристов; ограничения в сфере использования зарубежных информационных систем и технологий.

Ограничения в сфере использования импортных информационных технологий в значительной степени ухудшает ситуацию в сфере управления продажами гостиничных предприятий. Фактически процесс управления продажами предприятий гостиничной сферы можно разделить на предпродажный и продажный [1].

В рамках предпродажного этапа управления продажами компании осуществляется формирование процесса привлечения клиентов и потенциальных клиентов предприятия [3]. Это реализуется за счёт привлечения клиентов: через международные (Booking, Airbnb и др.) туристические сервисы (ТурДом, Трэвел.ру и др.); путём создания корпоративных сайтов; посредством Google и Яндекс-рекламы; посредством использования социальных сетей (Vk, Telegram и др.) [5].

При этом следует понимать, что на современном этапе часть данных механизмов использовать на российском рынке гостиничного бизнеса

нерационально или невозможно. Фактически использование международных туристических сервисов, Google рекламы и части зарубежных социальных сетей либо запрещено, либо существенно ограничено на территории РФ. В связи с чем управление на предпродажном этапе сводится к использованию исключительно отечественных сервисов и платформ. Что, с одной стороны, сокращает источники привлечения клиентов, а с другой стороны, повышает уровень конкуренции российских представителей гостиничного бизнеса в структуре отечественных информационных платформ [4]. Следует отметить, что отечественный рынок CRM-систем в полной мере может удовлетворить потребности отечественного гостиничного бизнеса в данном аспекте.

На сегодняшний день в сфере управления продажами российские представители гостиничного бизнеса используют следующие системы управления продажами: Портье; Эдельвейс; WP Гостиница; Autoportye; UCS Shelter.

Безусловно, следует понимать, что отечественный рынок ИТ-продуктов для предприятий гостиничной сферы гораздо шире [2], однако существенных различий между программным обеспечением в сфере управления продажами предприятий не прослеживается.

Так, в рамках функционирования ПК Портье [6] доступен широкий спектр функций для пользователя:

1. Бронирование – полный цикл процесса бронирования, с возможностью выбора номера, его замены, а также переноса дат или их изменений с использованием льгот и скидок.
2. Заселение – эффективное управление быстрым заселением, переселением, перераспределением гостей между номерами, архивирование и использование опыта предыдущих периодов.
3. Расчёты – обеспечение своевременности и эффективности расчётов с клиентами относительно оплаты за проживание, системы скидок, возврата средств, расчета наиболее эффективных ценовых предложений.
4. Отчётность – возможность формирования отчетов для всех форм ведения бизнеса, а также эффективный экспорт и управления готовыми отчетами гостиничного предприятия.
5. Управление ценами – эффективная система управления и изменения ценами на услуги в гостиничном предприятии, с возможностью их изменения и добавления новых.
6. Обучающие материалы – в программу встроены материалы по обучению и переобучению персонала.
7. Секьюритизация – программа обеспечивает высокую степень безопасности и сохранности данных.

В рамках функционирования программы Эдельвейс [8] пользователю предлагаются четыре пакета: отель с номерным фондом, менее 100 номеров; крупный отель; загородные комплексы; сеть отелей.

Каждый из данных программных пакетов имеет свои преимущества и особенности в рамках расширенного спектра услуг, отелей и отельных комплексов, в то же время следует отметить, что базовый функционал данных пакетов практически идентичен, различия проявляются исключительно в рамках индивидуальных особенностей, данных бизнес-единиц. Основным функционалом данной программы являются следующие элементы:

- удаленное бронирование номеров;
- отмена и перенос бронирования;
- управление распределением и перераспределением клиентов гостиничного комплекса;
- удаленная оплата, возврат средств, изменения цен и дат бронирования номера;
- сбор и обработка персональных данных постояльцев и клиентов гостиницы;
- формирование первичной и комплексной документации и отчетности согласно нормативам бухгалтерской и финансовой отчетности РФ.

Программа WP Гостиница [10] представляет собой современную CRM-систему отечественного производства, ключевыми преимуществами которой являются такие элементы: эффективная встраиваемость; многофункциональная унификация в рамках взаимодействия с другими программными продуктами; универсальность использования.

Ко всему прочему следует отметить, что данная программа также в полной мере включает в свою структуру функции вышеприведенных программ в сфере управления продажами в гостиничном бизнесе.

Программный продукт отечественного производства Autoportye [7] является действенным решением для представителей гостиничного комплекса Российской Федерации в сфере управления продажами и взаимодействием с клиентами гостиницы.

Ключевыми особенностями данной CRM-системы являются такие элементы как: учёт рабочего времени и эффективности администраторов; учёт рабочего времени и эффективности горничных; система безопасности передвижения; формирование заказов в баре; эффективное штрихкодирование и считывание.

Ко всему прочему следует отметить, что данная программа также в полной мере включает в свою структуру функции вышеприведенных программ в сфере управления продажами в гостиничном бизнесе.

UCS Shelter [9] так же, как и предыдущие программы представляет собой автоматизированную систему управления продажами гостиничных предприятий и взаимоотношениями с сотрудниками и клиентами.

В рамках данной программы произведена возможность автоматизации работы персонала компании в рамках их взаимодействия с клиентами, с целью минимизации затрат компании, повышения уровня эффективности обслуживания и комфортности проживания клиентов гостиницы.

В целом можно определить, что современные программные продукты в сфере управления продажами в гостиничном бизнесе имеют множество схожих функций в связи с тем, что они призваны решать комплексные проблемы в сфере функционирования предприятий данного бизнеса. В то же время следует понимать, что ИТ-решения в данной сфере являются необходимым элементом, который позволяет сократить время и затраты на обслуживание процессов управления продажами; повысить уровень экономической эффективности деятельности гостиничного предприятия; обеспечить должный уровень конкурентоспособности экономического субъекта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Данченкова Ю. И.* Трансформация продвижения и конкурентоспособности индустрии гостеприимства в условиях цифровизации // Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика. Технологическое лидерство: взгляд за горизонт / Министерство науки и высшего образования РФ, ГУУ. Том Выпуск 2. М.: ГУУ, 2021. С. 20-26.
2. *Кожухов И. С.* Инновационные концепции развития технологий в индустрии гостеприимства // Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика. Технологическое лидерство: взгляд за горизонт / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ГУУ. Том Выпуск 2. М.: ГУУ, 2021. С. 272-278.
3. *Козлов Т. Л.* Проблемы управления потребительскими предпочтениями в сфере туризма и гостеприимства // Управление персоналом, социальными и бизнес-коммуникациями: методы, модели, технологии. М.: Государственный университет управления, 2022. С. 161-163.
4. *Солнцева О. Г.* Искусственный интеллект на современном этапе развития гостиничной индустрии // Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика. Революция в управлении: новая цифровая экономика или новый мир машин. Том Выпуск 5. М.: ГУУ, 2018. С. 134-140.

5. Фирсова А. Е. Электронные каналы продаж как инструмент продвижения гостиничных услуг // Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика. Революция в управлении: новая цифровая экономика или новый мир машин. Том Выпуск 5. М.: ГУУ, 2018. С. 288-295.
6. ПК Портье. URL: <https://www.bg.market/portier.html> (дата обращения: 11.11.2022).
7. Программа Autoportye. URL: <https://autoportye.ru/> (дата обращения: 11.11.2022).
8. Эдельвейс. URL: <https://edelweiss.edelink.ru/projects> (дата обращения: 11.11.2022).
9. UCS Shelter. URL: <https://www.datakrat.ru/software/ucs-abonement/shelter> (дата обращения: 11.11.2022).
10. WP Гостиница URL: https://wfsys.ru/hotel/?utm_source=a2is&utm_medium=partner&utm_campaign=a2is_202003&utm_content=hotel (дата обращения: 11.11.2022).

Информация об авторах

Т. Л. Козлов – магистрант, Государственный университет управления, Москва, Россия,

О. Г. Солнцева – кандидат экономических наук, доцент, Государственный университет управления, Москва, Россия

Information about the authors

T. L. Kozlov – Master's student, State University of Management, Moscow, Russia,

O. G. Solntseva – Candidate of Sciences (Economics), Associate Professor, State University of Management, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Специфика продвижения несетевых гостиниц

Антон Игоревич Мосалёв¹, Александра Станиславовна Сидорчук²

^{1,2} Российский государственный гуманитарный университет,
Москва, Россия

¹ mosalev.ai@rggu.ru

² sidorchuk-sasha@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности продвижения в гостиничном бизнесе, приведён сравнительный анализ механизмов продвижения сетевых и несетевых гостиниц и проанализирована специфика продвижения несетевых гостиниц.

Ключевые слова: продвижение, несетевая гостиница, продвижение в социальных сетях, поисковая реклама

Specifics of promotion of non-chain hotels

Anton I. Mosalev¹, Alexandra S. Sidorchuk²

^{1,2} Moscow State University for the Humanities, Moscow, Russia

¹ mosalev.ai@rggu.ru

² sidorchuk-sasha@mail.ru

Abstract. The article explores peculiarities of promotion in the hotel business, provides a comparative analysis of the mechanisms for promoting chain and non-chain hotels, and analyzes the specifics of promotion of non-chain hotels.

Key words: promotion, non-chain hotel, social media marketing, search ads

Продвижение гостиниц – это комплекс маркетинговых мероприятий, направленных на информирование потребителей об услугах и деятельности гостиницы, имеющее целью увеличение спроса и, как следствие, увеличение продаж [1].

Гостиничный рынок в России устроен таким образом, что значительная часть отелей (по разным данным, от 9 000 до 15 000 гостиничных объектов [2]) так или иначе зависят от каналов продаж. Эти каналы зачастую

управляют продажами и продвижением намного эффективнее, чем сам отель. Однако в настоящее время, в связи с экономической нестабильностью, многие каналы, доля которых составляла около 35-40 % бронирований на начало 2022 года [3] (онлайн трэвел агентства: «Booking», «Hotels.com», «Agoda»; метапоисковики: «Trivago», «Tripadvisor»), либо ввели ограничения деятельности в РФ, либо вовсе ушли с российского рынка. Поэтому, чтобы минимизировать риски ухода определенных каналов бронирования, специалисты Ассоциации «Независимый Гостиничный Альянс» рекомендуют гостиницам развивать собственный канал продаж, пробовать новые способы и каналы продвижения [2].

Однако крупные гостиничные сети находятся в более выигрышной позиции по сравнению с несетевыми отелями, которые обладают меньшим бюджетом (при сравнении финансовых показателей аналогичных средств размещения с использованием государственного информационного ресурса БФО видно, что выручка сетевых отелей превышает выручку аналогичных несетевых примерно в 4 раза) и меньшим штатом специалистов, занимающихся продвижением [4]. Несетевым отелям приходится бороться с сильными конкурентами в виде международных и российских гостиничных сетей, чтобы продавать свой продукт. При этом, механизмы, которые работают для сетей, не всегда будут работать в отелях без филиалов.

Чтобы наиболее подробно рассмотреть актуальные механизмы продвижения, используемые несетевыми гостиницами, лучше всего привести сравнительный анализ методов продвижения сетевых и несетевых гостиниц. В таблице приведены механизмы продвижения, выделенные такими авторами, как Лукина О. В. и Михайлец А. В. [1, 2].

Таблица 1

Сравнительный анализ механизмов продвижения сетевых и несетевых гостиничных предприятий

Механизм продвижения	Специфика гостиничных сетей	Специфика несетевых гостиниц
Сайт	Собственный сайт	Типовой сайт или его отсутствие
Приоритетный канал продвижения	SEO (Продвижение официального сайта в поисковой выдаче)	Продвижение гостиницы через ОТА (особенно актуально при отсутствии сайта)
Интернет-реклама	Баннерная реклама (эффективно работает, когда есть уже узнаваемый бренд)	Поисковая реклама (помогает повышать узнаваемость)
Продвижение в соц. сетях (SMM)	SMM как инструмент повышения узнаваемости бренда	SMM как канал бронирования
Рассылки	E-mail рассылки	Рассылки в мессенджерах

Очевидно, что официальный сайт повышает доверие потенциальных гостей к бренду. Согласно исследованию «Hospitality Net», 87% гостей посещают официальный сайт отеля, перед тем как принять решение о бронировании [5]. Однако разработка собственного сайта – очень дорогое предприятие. Поэтому наиболее популярным решением среди несетевых гостиниц являются типовые сайты (например, сайты от «TravelLine» или «Вново»), которые уже имеют встроенные модули бронирования и системы управления лояльностью.

При этом, на рынке услуг размещения присутствуют игроки, не имеющие собственного сайта. Более часто такое явление встречается среди малых несетевых средств размещения (гостевые дома, хостелы, кемпинги и т. д.), однако некоторые гостиницы также не имеют собственного сайта. Стоит отметить, что доля таких гостиниц очень мала и составляет примерно 3–4% [3]. Для гостиниц без официального сайта основным каналом продаж является ОТА. По данным «TravelLine» за первый квартал 2022 года, в топ популярных ОТА для отелей и гостиниц входят «Ostrovok.ru», «Alean.ru», «Bronevik.com» и «101Hotels.com» [3]. Стоит добавить, что во второй половине 2022 года «Яндекс Путешествия» также занимает значительную долю на рынке. При этом явного лидера на данный момент нет, ситуация постоянно меняется в пользу различных ОТА. Доля ОТА на рынке гостиничных услуг представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Доля ОТА за первый квартал 2022 г. [6]

Популярным инструментом Интернет-рекламы является поисковая реклама в «Яндекс Директ» и «Google Ads». Благодаря тому, что объявления соответствуют запросам пользователей, первые конверсии можно получить сразу после запуска рекламной кампании. Расходы на поисковую рекламу у всех типов отелей составляют до 90% общего бюджета [7]. При этом, данный механизм очень эффективно помогает несетевым отелям: увеличивает прямые продажи примерно в 3 раза, а в целом продажи со всех каналов могут возрасти на 70% [7].

Баннерная реклама в Интернете – достойная альтернатива поисковой, однако наиболее эффективно она работает с сетевыми гостиницами, помогая увеличивать узнаваемость единого бренда.

Нельзя забывать про таргетинг. Правильно настроенный таргетинг способен повысить конверсию рекламы на 20% и даже больше [7]. Данный рекламный механизм позволяет определять заинтересованную аудиторию и показывать рекламу именно ей. Основными инструментами таргетинга для несетевых отелей выступают бесплатные веб-сервисы (например: «Google Analytics» или «Яндекс Метрика»). Сетевые отели предпочитают комбинировать бесплатные и платные сервисы, такие как, например, «TargetHunter», «Livedune» и др.

Ещё одним каналом продвижения, работающим с механизмом таргетинга, является блог-платформа «Яндекс Дзен». Главный плюс «Яндекс Дзен» – возможность выйти на тёплую аудиторию, которой интересно ваше предложение, ведь алгоритмы показывают пользователям рекламные материалы в соответствии с их интересами. На площадке присутствует потенциальная аудитория для любой тематики, любого пола и возраста. Основная аудитория «Яндекс Дзен», интересующаяся туризмом и гостеприимством, представлена на рисунке 2.

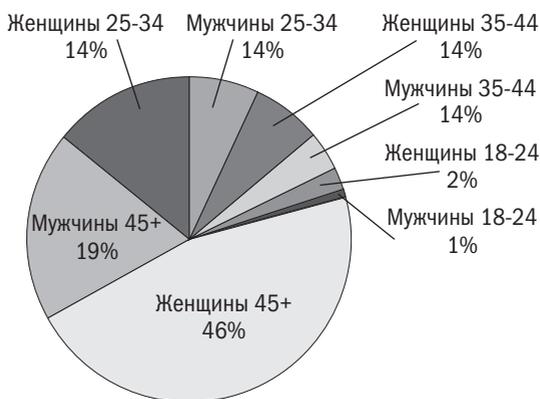


Рис. 2. Аудитория Яндекс Дзен. Переходы по объявлениям в сфере туризма и гостеприимства [8]

Рекламные статьи могут быть гораздо длиннее поста в социальных сетях, и благодаря такому долгому контакту с аудиторией в одной статье маркетологи могут не только рассказать о продукте или услуге, но и сформировать потребность, отработать возражения и подтолкнуть к покупке [8]. А если пользователь проявил интерес к предложению, но не совершил покупку, можно напомнить ему о себе ретаргетингом.

Ретаргетинг – не менее полезный инструмент, который будет работать эффективно с любыми отелями (даже несетевыми), т.к. потенциальный гость уже посещал сайт отеля. Его также можно осуществлять с помощью «Google Ads» и «Яндекс Директ». Напомнить о себе можно на сайтах, которые посещает пользователь, в почтовом ящике, социальных сетях. Доля затрат на ретаргетинг не превышает 10% от общего рекламного бюджета [7].

Что касается SMM или продвижения в социальных сетях – стоимость перехода в социальных сетях обычно ниже, чем в «Яндекс Директе» или «Google Ads». С помощью рекламы в соц. сетях можно повысить популярность сообщества или официальной страницы отеля, а также привлечь пользователей непосредственно на официальный сайт. Более того, активность пользователей (подписки, лайки и комментарии) позволяет повысить эффективность рекламы без финансовых вложений.

Причём важно понимать, в каких социальных сетях присутствует максимальное количество целевой аудитории конкретной гостиницы, и фокусироваться именно на них. С уходом ряда социальных сетей приходится искать новые каналы взаимодействия с аудиторией. Сейчас это «ВКонтакте», «Одноклассники», «Telegram» и другие сети, которые с марта 2022 года фиксируют рекордные притоки аудитории [2]. Важным нюансом здесь является то, что присутствие гостиничных сетей в социальных сетях помогает повышать узнаваемость бренда и выступает своеобразной площадкой, дающей возможность собирать обратную связь от гостей. В случае с несетевыми отелями, социальные сети могут выступать источником реальных бронирований. Пользователи сети могут сделать бронь с помощью специального сервиса внутри страницы (через кнопку «Забронировать») или просто через чат с сообществом. В случае с гостиничными сетями это не работает, т.к. гости предпочитают бронировать либо через официальный сайт, где можно получить скидку по программе лояльности, либо через OTA, где можно забронировать по наиболее выгодной цене.

Что касается рассылок – в e-mail-маркетинге, который предпочитают использовать сетевые гостиницы, хорошим считается коэффициент открываемости писем в 20-30%. Для сравнения: для мессенджер-рассылок этот коэффициент составляет 85-90% [2]. Современные сервисы позволяют устанавливать форму подписки на несколько платформ на своем сайте (например, WhatsApp и Telegram), что даёт возможность пользователю самостоятельно выбрать актуальный для него мессенджер. Это значит, что рассылки он будет получать там, где проводит больше времени. Рассылки в мессенджерах делаются через чат-ботов. Это программы, которые имитируют для пользователя разговор с менеджером.

Чат-бот можно использовать как для массовых рассылок и сбора обратной связи, так и для общения с аудиторией (его можно настроить таким образом, чтобы бот отвечал на вопросы клиентов и вёл диалог по разным сценариям).

Подводя итог. Несетевым отелям приходится заниматься продвижением в условиях ограниченного бюджета. Поэтому зачастую инструменты, которые используют такие гостиницы, похожи на инструменты гостиничных сетей, но отличаются доступностью и упрощённостью. Такой подход делает стратегию продвижения несетевых средств размещения более гибкой, что позволяет ей легко адаптироваться к изменениям, происходящим сейчас на рынке туристических и гостиничных услуг.

Таким образом, можно сделать вывод, что специфика продвижения несетевых отелей выражается в разработке более простых сайтов и, как следствие, фокусе на продвижении с помощью онлайн трэвел – агентств, а не собственного сайта; отсутствии сильного бренда, что делает рациональным выбор поисковой текстовой рекламы в противовес баннерной рекламе; использовании социальных сетей как источника реальных бронирований; ориентации на развитие коммуникации в мессенджерах, в противоположность электронной почте.

При этом, каждый конкретный случай уникален. Гостинице не стоит слепо следовать правилам или успешным примерам других отелей. Необходимо понимать свою аудиторию и общаться с ней на её территории, делать ставку на индивидуальный подход и максимально эффективно использовать специфику продвижения несетевых гостиниц, что, в свою очередь, будет способствовать повышению конкурентоспособности таких средств размещения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лукина О. В. Продвижение услуг гостиниц в сети Интернет / О. В. Лукина // Научный вестник МГИИТ. 2019. № 1 (57). С. 82-89.
2. Система маркетинга и продаж в отеле // Hotelier. PRO URL: <https://hotelier.pro/marketing/item/andrey-mikhaylets-sistema-marketinga-i-prodazh-v-otele/> (дата обращения: 24.10.2022).
3. В каких каналах продвигать отель // TravelLine URL: <https://www.travelline.ru/blog/kak-prodvigat-otel/> (дата обращения: 26.10.2022).
4. Сидорчук А. С., Ключевская И. С. Специфика программ лояльности несетевых отелей // А. С. Сидорчук, И. С. Ключевская // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сб. трудов конф. М. : Московский психолого-социальный университет, 2021. С. 484-488.

5. 7 Hotel Trends to Watch in 2020 // Hospitality Net URL: <https://www.hospitalitynet.org/opinion/4096432.html> (дата обращения: 26.10.2022).
6. Гонка российских OTA // Hotelier. PRO URL: <https://hotelier.pro/news/item/gonka-rossiyskikh-ota/> (дата обращения: 31.10.2022).
7. Семь эффективных инструментов для продвижения отелей и санаториев // PPC World URL: <https://ppc.world/articles/sem-effektivnyh-instrumentov-dlya-prodvizheniya-oteley-i-sanatoriev/> (дата обращения: 24.10.2022).
8. Как бизнесу привлекать клиентов из «Яндекс Дзена» // vc.ru URL: <https://vc.ru/marketing/405670-kak-biznesu-privlekat-klientov-iz-yandeks-dzena-samyu-polnyu-gayd> (дата обращения: 27.10.2022).

Информация об авторах

А. И. Мосалёв – кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры общественных связей, туризма и гостеприимства, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия,

А. С. Сидорчук – магистрант, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

Information about the authors

A. I. Mosalev – Candidate of Sciences (Economical), Associate Professor of the Department of Public Relations, Tourism and Hospitality, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia,

A. S. Sidorchuk – Master's student, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Оценка экономических, политических и социальных последствий чемпионата мира по футболу 2018 года

Андрей Николаевич Языкеев¹, Дмитрий Владимирович Мартыненко²

¹ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² Институт конструкторско-технологической информатики РАН,
Москва, Россия

¹ yazukeev@live.ru

² martynenko_dv@yahoo.com

Аннотация. В статье авторы обобщили опыт проведения Чемпионата мира по футболу и предприняли попытку оценки экономических, политических и социальных последствий Чемпионата мира по футболу 2018 года.

Ключевые слова: Чемпионат мира по футболу, инфраструктура городов, крупное международное спортивное соревнование

Assessment of the economic, political and social consequences of the 2018 FIFA World Cup

Andrey N. Yazykeev¹, Dmitry V. Martynenko²

¹ Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

² Institute of Design and Technological Informatics
of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

¹ yazukeev@live.ru

² martynenko_dv@yahoo.com

Abstract. In the article, the authors summarized the experience of the FIFA World Cup and attempted to assess the economic, political and social consequences of the 2018 FIFA World Cup.

Key words: Football World Cup, urban infrastructure, major international sports competition

В 2018 году Россия впервые стала принимающей страной Чемпионата мира по футболу – 21-го чемпионата по футболу ФИФА. По итогам проведения игр, президент ФИФА Джанни Инфантино назвал прошедший в России чемпионат «лучшим и самым красивым за всё время» [1]. В своем финансовом отчете ФИФА также признал чемпионат в России самым прибыльным за историю проведения игр: выручка организатора составила 5,357 млрд \$, а чистый доход 3,533 млрд \$ [2].

Однако в России на протяжении нескольких лет не смолкали споры экспертов о том, окупились ли вложения страны в чемпионат. Спорность и неоднозначность ответа на этот вопрос возникает, с одной стороны, из-за отсутствия общепринятой методики оценки результатов крупных спортивных ивент-мероприятий для принимающих стран. С другой – из-за сложности подсчета всех эффектов от проведения подобного рода мероприятий. Условно полученные страной хозяйкой чемпионата результаты можно разделить на экономические, политические, социальные.

Отдельно также стоит выделить имиджевые эффекты для городов, принимающих мега-события. Классическими примерами позитивного преобразования городов в результате проведения Олимпийских игр считаются истории успеха Барселоны и Лиллехаммера [3]. После проведения Олимпийских игр 1992 года Барселона буквально преобразилась, капиталовложения в мега-событие принесли отдачу в виде экономического роста в течение десятков лет, роста количества туристов и изменения статуса города – сегодня Барселона один из мировых деловых центров, где проходят бизнес-мероприятия и инвестиционные конгрессы. Лиллехаммер до проведения зимних олимпийских игр 1994 года был малоизвестным небольшим норвежским городком на берегу озера Мьеса. Хотя экономический эффект от проведения здесь соревнований оценивается неоднозначно, результаты в плане развития имиджа города, его узнаваемости на международном уровне довольно убедительны. Лиллехаммер из неизвестного провинциального города превратился в одно из наиболее узнаваемых мест северной Европы, в 2012 году город стал «главным героем» популярного одноименного сериала Netflix, а в 2016 году здесь прошли Вторые зимние юношеские Олимпийские игры.

Взвешенная оценка результатов проведения крупнейших международных ивент-мероприятий позволяет выявить успешные стратегии, послужившие в дальнейшем росту экономики регионов, усилению политических позиций страны на международной арене и улучшению социального климата в городах, принимавших мега-события. Поскольку проведение международных соревнований требует значительных капитальных затрат и многолетней подготовки, оценка последствий мега-событий, способствует наиболее рациональному распределению ресурсов в будущем.

По мнению большинства специалистов, строго финансовый подход к оценке экономической эффективности или окупаемости капитальных вложений в подготовку к проведению крупных международных спортивных мероприятий не отражает всего многообразия последствий проведения таких мега-событий для принимающих стран. В то же время, неудачные примеры проведения Олимпийских игр в Монреале и Афинах, приведшие к тяжелым экономическим последствиям в Канаде и Греции [3], указывают на необходимость выработки определенных стратегий распределения затрат и оценки экономических последствий мега-событий.

Согласно данным Правительства РФ, на подготовку к Чемпионату мира по футболу 2018 года из бюджетов разных уровней было потрачено 678, 1 млрд. рублей. Из них непосредственно на строительство стадионов и спортивных объектов выделялись лишь четверть всех затрат. Основные средства пошли на строительство транспортных объектов, современных гостиниц, модернизацию аэропортов, благоустройство и подготовку инфраструктуры городов к приему большого числа болельщиков.

Вложения в подготовку Чемпионата распределялись в течение шести лет и включали в себя вклад не только федерального, но и региональных бюджетов, а также инвестиции частного сектора. Чаще всего, рассматривая экономические эффекты от проведения чемпионата, экономисты апеллируют общими цифрами ожидаемого роста ВВП страны в год проведения чемпионата [РБК]. Данный подход нам кажется не совсем корректным. Рассуждая о незначительном (на 0,2 пп.) росте ВВП страны в 2018 году, эксперты не учитывают, во-первых, долю затрат на подготовку к чемпионату в бюджетах 2013–2018 годов, во-вторых, преимущественно локальный характер произведенных вложений, наиболее заметный на уровне городов и регионов, принимавших основные матчи чемпионата.

На наш взгляд, поскольку основные вложения были направлены на модернизацию инфраструктуры городов, при оценке экономических последствий чемпионата необходимо учитывать рост экономических показателей в принимавших соревнования регионах как минимум на протяжении периода с 2013 по 2019 год. Включение 2020-го и последующих годов представляется нецелесообразным, так как пандемия Covid-19 и последовавший за ней экономический кризис вызвали общий спад в экономиках многих стран и регионов, нивелировав многие достижения предыдущих лет. Однако эти факторы скорее относятся к непрогнозируемым форс-мажорным обстоятельствам и, соответственно, не могут учитываться при анализе экономических последствий тех или иных проектов.

Ключевым сводным показателем экономического роста регионов служит расчет валового регионального продукта. Рассмотрим рост ВРП регионов, принимавших основные матчи Чемпионата за период с 2013 по 2019 годы. Размеры и диверсифицированный характер экономик фе-

деральных городов Москвы и Санкт-Петербурга позволяют предположить, что проведение мундиала не могло оказать существенного влияния на рост ВРП этих субъектов.

Данные, представленные Росстатом, демонстрируют, что все регионы участники мундиала продемонстрировали рост ВРП от 1,5 до почти двукратного. Наибольшее увеличение валового регионального продукта продемонстрировали Калининградская и Ростовская области, а также республики Татарстан и Мордовия. Здесь рост ВРП за исследуемый период превысил средние показатели по стране.

Стоит также отметить, что Нижегородская и Волгоградская области продемонстрировали больший прирост ВРП по сравнению с равнозначными по размеру экономик регионами соседями (соответственно Пермским краем и Саратовской областью). Лишь три региона: Свердловская, Самарская области и Краснодарский край не демонстрируют сравнительно высоких показателей роста ВРП за исследуемый период. Здесь мы не видим заметной корреляции между инвестициями в подготовку Чемпионата мира по футболу и опережающим ростом региональной экономики. Возможно, это объясняется тем, что в структуре экономик Свердловской и Самарской областей высока доля промышленного производства, что делает экономические эффекты от мундиала менее заметными. В то же время по мнению ряда экспертов экономический эффект чемпионата для Екатеринбурга и Самары все же довольно заметен, в виде увеличения туристических потоков, улучшения инвестиционного климата и дополнительного притока средств федерального бюджета [4].

Строительство стадионов в ряде городов чемпионата (Калининград, Екатеринбург) открыло большие возможности для девелоперского освоения прилегающих земель. А реконструкция транспортных магистралей сформировала каркас для дальнейшего экономического развития территорий.

Политическую результативность Чемпионата мира по футболу 2018 можно рассматривать с точки зрения влияния мега-события на достижение позитивных результатов во внутренней политике и внешнем политическом позиционировании государства. Традиционно при оценке результативности полученные достижения сравниваются с заложенными при планировании целями. Однако применить такой подход к политическим последствиям затруднительно, так как основные цели значимых политических событий редко публично объявляются заранее.

Для оценки внешних политических результатов мундиала необходимо учитывать ситуацию в международных отношениях и общий информационный фон, сложившийся вокруг страны в преддверии проведения Чемпионата мира по футболу. Период активной подготовки к проведению чемпионата совпал с эпохой масштабного внешнеполитического противостояния

ведущих мировых держав. С декабря 2010 года – момента объявления страны победительницы второго тура голосования в Цюрихе – произошли серьезные военные конфликты в Ливии, Сирии и Украине, произошло присоединение Крымского полуострова к России, против страны были введены первые масштабные экономические санкции, а в зарубежной прессе все чаще звучали обвинения в различных нарушениях международного порядка и агрессии. Успех зимних Олимпийских игр 2014 года был во многом нивелирован допинговым скандалом, с последующим отстранением российских спортсменов от участия в олимпийских играх 2016 и 2018 годов.

Все эти события формировали негативный информационный фон в зарубежной прессе, представляя Россию как агрессивную северную страну с недружелюбными и воинственно настроенными жителями. Громкие информационные скандалы вокруг сюжетов с отравлением Скрипалей, применением запрещённых видов оружия в Сирии и ряд дипломатических демаршей в западных странах создавали негативный образ страны в глазах иностранных граждан. Предпринимались попытки лишить Россию права проведения Чемпионата мира по футболу и различные варианты бойкота соревнований. На фоне такого негативного внешнего информационного фона позитивные политические последствия провидения мундиала для нашей страны стали особенно заметными. Высокий уровень подготовки соревнований, благожелательная атмосфера праздника, отсутствие громких конфликтов между болельщиками – сформировали совсем другое, более позитивное восприятие страны в глазах миллионов зарубежных болельщиков и многочисленных иностранных журналистов. Даже на фоне санкций, в период проведения чемпионата ведущие мировые СМИ размещали преимущественно позитивные материалы о нашей стране.

Только на церемонии открытия Чемпионата мира по футболу присутствовали 20 глав иностранных государств, общее количество высокопоставленных иностранных делегаций, посетивших различные матчи чемпионата, превысило несколько десятков. По данным Ростуризма, общее количество туристов и болельщиков, посетивших мундиаль, составило 6,8 миллионов человек, из них 3,4 миллиона были иностранцами. По справедливому заявлению Президента России В. В. Путина, главным политическим результатом соревнований стало то, что приехавшие к нам иностранцы убедились в гостеприимстве нашей страны и доброжелательности по отношению к гостям из других стран, в результате многие негативные стереотипы восприятия России рухнули.

Таким образом, можно сделать вывод, что Чемпионат мира по футболу 2018 оказал значительные позитивные внешнеполитические эффекты, фактически на время преломив преимущественно негативное освещение деятельности России в международных СМИ. Посещение страны значи-

тельным числом высокопоставленных иностранных делегаций во многом способствовало устранению ощущения внешнеполитической изоляции страны, а позитивные впечатления миллионов иностранных болельщиков оказали позитивное влияние на формирование благоприятного общественного мнения во многих странах мира.

Стоит также отметить, что Чемпионат мира по футболу 2018 года стал единственным престижным международным событием, не получившим негативного освещения в международных СМИ. Успех чемпионата сформировал позитивные настроения в российском обществе, что способствовало устойчивости внутривнутриполитической ситуации на протяжении следующих лет.

При оценке социальных последствий крупных международных спортивных соревнований чаще всего принимаются во внимание социальные выгоды от развития инфраструктуры в городах, расширение видов деятельности за счет развития туристических услуг, рост популярности спорта, особенно среди молодежи, развитие волонтерского движения и другие факторы способные оказывать долгосрочное позитивное влияние на социальное развитие городов и регионов. Наиболее заметным и измеримым показателем позитивного влияния на социальное развитие служит увеличение туристских потоков, развитие туристического потенциала регионов, принимавших соревнования. По итоговым данным Ростуризма, общее количество туристов и болельщиков, посетивших мундиаль, составило 6,8 миллионов человек (в том числе 3,4 миллиона иностранных туристов) [1]. Общий туристический поток в городах, принимавших игры, увеличился на 40% по сравнению с предыдущим годом. Спрос на краткосрочную аренду жилья в городах проведения ЧМ вырос в четыре раза, говорится в исследовании международной онлайн-площадки Airbnb.

Так, например, по данным правительства Калининградской области, загрузка отелей в Калининграде и приморских городах в дни игр достигала 99%. По предварительным расчётам, Калининградская область рассчитывала принять около 130 тысяч туристов. По итоговым данным Ростуризма, за время Чемпионата регион посетили 260 тысяч туристов, в том числе 90 тысяч иностранцев. Общий туристический поток в регионе вырос на 40%, а въездной поток более чем в 7 раз.

В рамках подготовки к Чемпионату мира по футболу в городах, принимающих соревнования, была проведена большая работа по следующим направлениям:

- формированию условий для удобных перемещений болельщиков на объектах транспортной инфраструктуры;
- организация работы гостиниц, предприятий общественного питания, туристских объектов;
- обучение персонала индустрии гостеприимства, гидов-переводчиков,

- разработка специальных туристских маршрутов, программ экскурсионного обслуживания;
- организация культурных, развлекательных и образовательных мероприятий для болельщиков;
- установка туристской навигации, создание служб информирования и поддержки гостей;
- благоустройство городских улиц, парков и общественных пространств, реконструкция фасадов многоквартирных домов и сооружений.

Эти и другие мероприятия заложили основу для развития туристической индустрии в регионах, улучшили городскую среду, позволили решить часть вопросов развития транспортной инфраструктуры.

Чемпионат стал значимым стимулом для развития волонтерского движения в стране. По данным, озвученным оргкомитетом «Россия-2018», для подготовки соревнований были обучены и задействованы более 35 тысяч волонтеров. Стоит отметить, что 2018 год в России был объявлен годом волонтерства, таким образом, волонтерские центры, созданные в регионах, сформировали сеть добровольческих общественных организаций, продолживших свою работу после мундиаля.

Еще одним важным последствием чемпионата стал упрощенный порядок въезда иностранцев в Россию. Система использования ID болельщика показала высокую эффективность во время проведения соревнований, на основе полученного опыта была разработана процедура выдачи электронных виз, значительно упростившая впоследствии въезд иностранных туристов. Внедрение электронных виз, по расчетам экспертов, позволило в последующие годы увеличить въездной туристский поток в РФ на 25–30%.

Главной упущенной возможностью прошедшего чемпионата, на наш взгляд, стало отсутствие системной работы по развитию массового спорта. Крупные международные соревнования способствуют популяризации спорта среди молодежи, Чемпионат мира по футболу 2018 мог заложить основу для развития массового футбольного движения в молодежной среде. Для этого в числе мероприятий по подготовке к мундиалю необходимо было уделить внимание строительству спортивных объектов, организации полей для мини-футбола, включению футбольных соревнований в систему занятий школьников, подготовке тренерских кадров.

При таком подходе к проведению престижных спортивных соревнований можно добиться долгосрочных социальных перспектив в виде улучшения состояния здоровья населения, снижения употребления алкоголя, табачных изделий и наркотиков среди подростков, роста популярности спорта. Развитие массового спортивного движения решает проблемы загруженности спортивных стадионов после проведения крупных международных соревнований. А главное создает надежный фундамент для спортивных побед в будущем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Екатеринбург уже не будет прежним. 25 декабря 2017 года // Эксперт-Урал URL: <https://expert.ru/ural/2018/01/ekaterinburg-uzhenе-budet-prezhnim/> (Дата обращения: 24.10.2022).
2. Рейтинги доверия политикам, одобрения работы государственных институтов, рейтинги партий. Аналитический обзор 28 сентября 2018 г. // ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rejtingi-doveriya-politikam-odobreniya-raboty-gosudarstvennykh-institutov-rejtingi-partij-13> (Дата обращения: 22.10.2022).
3. The World Cup helped Russia put on its best face – and the world smiled back. 14 июля 2018 г. // The Independent URL: <https://www.independent.co.uk/sport/football/world-cup/world-cup-2018-russia-best-pictures-fans-video-fifa-vladimir-putin-a8443636.html> (Дата обращения: 22.10.2022).
4. Исследование: ЧМ по футболу увеличил спрос на аренду жилья. // ТАСС – URL: <https://tass.ru/ekonomika/5371504> (Дата обращения: 23.10.2022).
5. Дусенко С. В., Никифорова Ю. О. Региональные программы туризма как драйвер развития территорий. // Инновации и инвестиции. 2022. № 5. С. 237-240.

Информация об авторах

А. Н. Языкеев – магистрант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

Д. В. Мартыненко – аспирант, Федеральное государственное автономное учреждение науки «Институт конструкторско-технологической информатики» Российской академии наук, Москва, Россия

Information about the authors

A. N. Yazykeev – Master's student, Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia,

D. V. Martynenko – Postgraduate student, Federal State Autonomous Institution of Science Institute of Design and Technological Informatics of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Научная статья
УДК 796.015.14

Здоровый образ жизни как один из важных факторов в коррекции физического здоровья и формирования личностного развития

Максим Викторович Ерёмин¹, Александр Игоревич Милюков²,
Наталья Викторовна Захарова³, Светлана Николаевна Федоряченко⁴

^{1,3} Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

² Российский государственный социальный университет (РГСУ),
Москва, Россия

⁴ Высшая школа экономики, Москва, Россия

¹ eremin-max@mail.ru

² milyukov-1997@mail.ru

³ znv-mgusit@mail.ru

⁴ fedoryachenko.sn@yandex.ru

Аннотация. Сегодня здоровый образ жизни занимает ключевое место в спорте, поскольку достижение наивысших результатов невозможны без соблюдения основных компонентов здорового образа жизни. ЗОЖ способствует укреплению здоровья, профилактики развития заболеваний, а также формированию личностного развития индивидуума. Всестороннее развитие личности одна из главных целей воспитания. Благодаря спорту у человека развиваются физические качества (скорость, гибкость, коор-

динация, выносливость и т.д.). Здоровый образ жизни – важный фактор, который в совокупности со спортом способствует гармоничному развитию физических, умственных и личностных качеств человека.

Ключевые слова: спорт, здоровье, личность, физическая культура, здоровый образ жизни

A healthy lifestyle as one of the important factors in the correction of physical health and the formation of personal development

Maxim V. Eremin¹, Alexander I. Milyukov²,
Natalia V. Zakharova³, Svetlana N. Fedoryachenko⁴

^{1,3} Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

² Russian State Social University, Moscow, Russia

⁴ Higher School of Economics, Moscow, Russia

¹ eremin-max@mail.ru

² milyukov-1997@mail.ru

³ znv-mgusit@mail.ru

⁴ fedoryachenko.sn@yandex.ru

Abstract. Today, a healthy lifestyle occupies a key place in sports, since achieving the highest results is impossible without observing the basic components of a healthy lifestyle. Healthy lifestyle promotes health promotion, prevention of diseases, as well as the formation of personal development of the individual. Comprehensive personal development is one of the main goals of education. Thanks to sports, a person develops physical qualities (speed, flexibility, coordination, endurance, etc.). A healthy lifestyle is an important factor that, together with sports, contributes to the harmonious development of physical, mental and personal qualities of a person.

Key words: sport, health, personality, physical culture, healthy lifestyle

По данным ВОЗ, здоровье на 50% зависит от образа жизни человека, его активности и рациона питания. Сегодня активно развивается одна из острых проблем – гиподинамия. Более 75% граждан РФ небрежно относятся к своему образу жизни, игнорируя физическую активность. Отказ от активного образа жизни приводит к разрушению здоровья, развитию заболеваний и набору избыточного веса. ВОЗ на сегодняшний день характеризует ожирение как эпидемию мирового значения [1].

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим труда, сна и отдыха, профилактические мероприятия гигиенического характера, а также вести активный образ жизни [2].

Ожирение – это хроническое заболевание, развитию которого способствовали следующие факторы:

- генетическая и наследственная предрасположенность к набору веса;
- болезни внутренних органов (щитовидная железа, печень и т.д.);
- сидячий образ жизни – отсутствие двигательной активности (гиподинамия);
- неправильное питание (чрезмерное злоупотребление продуктами с повышенным содержанием жира, сахара и соли);
- стресс (депрессия) и иные психологические проблемы.

Перечисленные выше факторы в совокупности приводят к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабету, раку, инсульту, атрофии мышц и т.д. В РФ ожирением страдают более 20%, с каждым годом количество лиц с избыточной массой тела возрастает, тем самым уменьшается общий уровень продолжительности жизни. У 38% мужского и 39% женского населения показатели индекса массы тела равны значению 25, что показывает явный избыток массы тела. При этом у 6,6% населения показатель индекса массы тела равен 40 – высокий показатель ожирения.

Для расчёта индекса массы тела необходимо воспользоваться формулой А. Кетле: $\text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$, $\text{ИМТ(BMI)} = m / h^2$, m – масса тела в килограммах, а h – рост в метрах) [Милюков, 2020, с. 376]. Полученные результаты путём расчёта необходимо сопоставить с таблицей, указанной ниже.

Таблица 1

Классификация значений ИМТ

Индекс массы тела ИМТ	Классификация
Меньше 16	Явный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная масса тела
18,5-25	Нормальная масса тела
25-30	Избыточная масса тела (стадия предожирения)
30-35	Ожирение 1-й степени
35-40	Ожирение 2-й степени
40 и более	Ожирение 3-й степени

В таблице 1 отражена классификация индекса массы тела, с помощью которой можно оценить дефицит или избыток (ожирение) массы тела. У спортсменов и подростков в возрасте до 18 лет данные показатели мо-

гут не совпадать, рекомендуемый возраст для расчёта ИМТ от 20 до 65 лет, поскольку организм в данный возрастной диапазон сформировался и закончился пубертатный период.

Соблюдением всех компонентов здорового образа жизни можно минимизировать развитие ожирения.



Рис. 1. Основные компоненты здорового образа жизни

На рис. 1 мы видим, что большую роль играет двигательная активность – 30%, далее идёт рациональное питание – 25%, следом режим дня, труда и отдыха – 15%, 11% отводится на личную гигиену, 8% уходит на формирование здорового сна, закаливание – 6% и культура межличностного общения – 5%. Таким образом, только в совокупности данные факторы имеют благоприятный эффект на здоровье и формирование личностного развития. Игнорирование и несоблюдение компонентов ЗОЖ ведёт к снижению продолжительности жизни.

Нами была разработана трёхэтапная оценка физического здоровья человека по трём критериям (отжимания, пресс и приседания).

Таблица 2

Трёхэтапная оценка физического развития

Пол	Кол-во	Оценка
1. Отжимания от пола		
Мужчины	50	Отлично – 5 б.
	40	Хорошо – 4 б.
	30	Удов. – 3 б.
	< 30	Неудов. – 2
Женщины	20	Отлично – 5 б.
	15	Хорошо – 4 б.
	10	Удов. – 3 б.
	< 10	Неудов. – 2 б.

Пол	Кол-во	Оценка
2. Пресс		
Мужчины	50	Отлично – 5 б.
	40	Хорошо – 4 б.
	30	Удов. – 3 б.
	< 30	Неудов. – 2 б.
Женщины	30	Отлично – 5 б.
	25	Хорошо – 4 б.
	20	Удов. – 3 б.
	< 20	Неудов. – 2 б.
3. Приседание		
Мужчины	50	Отлично – 5 б.
	40	Хорошо – 4 б.
	30	Удов. – 3 б.
	< 30	Неудов. – 2 б.
Женщины	30	Отлично – 5 б.
	25	Хорошо – 4 б.
	20	Удов. – 3 б.
	< 20	Неудов. – 2 б.

В таблице 2 разработан и отражён комплекс физических упражнений, который позволяет оценить физическое состояние. После выполнения упражнений баллы суммируются и сопоставляются с оценочной таблицей.

Таблица 3

Оценка показателей физического развития

№	Баллы	Характеристика
1	6	Стадия тяжело больного человека
2	9	Стадия недомогания
3	11	Стадия неопределённости
4	12	Стадия развития
5	15	Стадия оптимального состояния

Таким образом можно оценить физическое состояние человека с целью дальнейшего саморазвития.

После оценки физического состояния по таблице 2 и 3 у 15 студентов была выявлена стадия неопределённости, а у других 15-я стадия развития. Было принято решение в течение 6 месяцев интенсивно вести активный

образ жизни, в качестве физической активности была выбрана оздоровительная ходьба (10–15 км в день), и придерживаться здорового питания.

При активном образе жизни необходимо сбалансированно питаться, потребляя необходимые витамины и минеральные элементы. Рацион питания испытуемых не превышал 1500–1800 ккал в сутки, за счёт этого процесс снижения веса проходил постепенно и без вреда для организма. Для вычисления потраченных калорий и пройденного километража использовались новые технологические средства – фитнес-трекер «Xiaomi Mi Band 5», подключенный к смартфону через приложение «Mi Fit».

Подводя итоги, можно констатировать, что данная концепция по укреплению здоровья и формированию личностного развития основывается в первую очередь на компонентах здорового образа жизни. Соблюдение всех критериев позволяет укрепить здоровье и снизить избыточную массу тела.

Список источников

1. Милюков А. И. Методика снижения веса студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта / А. И. Милюков, М. В. Ерёмин, Л. С. Каримова // Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме: материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых [Электронный ресурс]. Москва: РГСУ, 2019. С. 114-117.
2. Милюков А. И. Эффективная методика укрепления здоровья и снижения веса молодёжи путём применения ходьбы и здорового питания / А. И. Милюков, М. В. Ерёмин // Инноватика физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием [Электронное издание]. М.: РГСУ, 2020. С. 374-379.

Информация об авторах

М. В. Ерёмин – кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия,

А. И. Милюков – магистрант, Российский государственный социальный университет, Москва, Россия,

Н. В. Захарова – кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия,

С. Н. Федорченко – тьютор, Высшая школа экономики, Москва, Россия

Information about the authors

M. V. Eremin – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia,

A. I. Milyukov – Master’s student, Russian State Social University, Moscow, Russia,

N. V. Zakharova – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia,

S. N. Fedorchenko – Tutor, Higher School of Economics, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 615.825

Занятия физкультурой в программе «Московское долголетие»: роль в профилактике заболеваний

Наталья Васильевна Орлова¹, Яна Геннадьевна Спирыкина²,
Инесса Михайловна Рудь³, Артур Николаевич Суанов⁴,
Софья Юрьевна Герасимова⁵

^{1,2} Российский национальный исследовательский
медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

^{3, 4, 5} ГБУЗ «ГП № 23 ДЗ г. Москвы», Филиал № 5, Москва, Россия

^{1, 2} vrach315@yandex.ru

^{3, 4, 5} janezo@yandex.ru

Аннотация. С марта 2018 года в Москве реализуется региональная программа «Московское долголетие», включающая физические занятия в спортивных секциях по спортивным играм, фитнесу, плаванию. Занятия проводятся в залах лечебной физкультуры в поликлиниках, в спортивных залах, площадках, фитнес-центрах, бассейнах. Одним из эффективных и востребованных методов является скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба повышает устойчивость за счёт использования палок. В результате она предлагает чрезвычайно эффективный метод упражнений для пожилых людей и пациентов в условиях очень низкого риска. Скандинавская

ходьба улучшает чувство равновесия у пожилых людей, способствует нормализации веса, улучшает эмоциональный статус. Проведённое исследование, включившее 744 участников программы «Московское долголетие», занимающихся физкультурой, выявило улучшение качества жизни, настроения, социализации пенсионеров. Занятия способствовали профилактике заболеваний, гипотензивному эффекту, снижению холестерина.

Ключевые слова: программа «Московское долголетие», профилактика заболеваний, физическая активность, скандинавская ходьба

Physical education classes in the program «Moscow Longevity», the role in the prevention of diseases

Natalia V. Orlova¹, Yana G. Spiryakina², Inessa M. Rud³,
Artur N. Suanov⁴, Sofya Y. Gerasimova⁵

^{1,2} Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

^{3,4,5} City polyclinic № 23, Brunch № 5, Moscow, Russia

^{1,2} vrach315@yandex.ru

^{3,4,5} janezo@yandex.ru

Abstract. Since March 2018, Moscow has been implementing the regional program “Moscow Longevity”, which includes physical training in sports sections on sports games, fitness, swimming. Classes are held in physical therapy halls in polyclinics, gyms, playgrounds, fitness centers, swimming pools. One of the most effective and popular methods is Scandinavian walking. Nordic walking increases stability through the use of sticks. As a result, it offers an extremely effective exercise method for the elderly and patients in very low-risk settings. Nordic walking improves the sense of balance in the elderly, promotes weight normalization, improves emotional status. The conducted study, which included 744 participants of the Moscow Longevity program engaged in physical education, revealed an improvement in the quality of life, mood, and socialization of pensioners. Classes contributed to the prevention of diseases, hypotensive effect, cholesterol reduction.

Key words: Moscow Longevity program, disease prevention, physical activity, Nordic walking

В Российской Федерации с 2018 года проводится программа «Активное долголетие», включающая пожилых людей и направленная на профилактику хронических заболеваний. С марта 2018 года в Москве реализует-

ся регионарная программа «Московское долголетие». В программу ходят досуговые мероприятия – клубы по интересам и различные мероприятия, творческие занятия – пение, живопись и др., обучающие программы – информационные технологии, английский язык и др. Физические занятия включают спортивные секции по спортивным играм - футбол, волейбол, баскетбол, кёрлинг, настольный и большой теннис, бадминтон, фехтование, гольф, бильярд, тир и другие. С марта 2019 года в рамках этого проекта выделено направление «Тренировки долголетия», обеспечивающее занятия физкультурой при поликлиниках города, в спортивных залах, бассейнах.

Цель исследования: изучение влияния программы «Московское долголетие» на качество жизни, на психоэмоциональное состояние и физическое здоровье пациентов.

Материалы и методы: включены 744 пациента, в возрасте от 55 лет до 86 лет, участвующие в занятиях в кабинетах ЛФК при поликлиниках ЮВАО г. Москвы. Занятия проходили в спортивных залах, а также на спортивных площадках. В число наиболее популярных занятий входила скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба за счёт использования палок снижает нагрузку на суставы нижней части тела и повышает устойчивость. В результате она предлагает чрезвычайно эффективный метод упражнений для пожилых людей и пациентов в условиях очень низкого риска. Скандинавская ходьба существенно увеличивает интенсивность обычной ходьбы за счёт вовлечения рук в движение. Это увеличивает как сердечно-сосудистые, так и мышечные потребности движения. Скандинавская ходьба улучшает чувство равновесия у пожилых людей, способствует нормализации веса, улучшает эмоциональный статус.

Среди пациентов, включённых в исследование, диагноз артериальной гипертензии был установлен у 77% пациентов. Более 70% пациентов имели мультиморбидную патологию: заболевания опорно-двигательного аппарата, ожирение, церебро-васкулярную болезнь и др. Пациентам было предложено заполнить анкету, опросник «Самочувствие, активность, настроение», а также визуально-аналоговую шкалу самочувствия. Анкетирование включало вопросы о возрасте, поле, продолжительности участия в программе, вопросы по наличию хронических заболеваний, оценку качества жизни. Была проведена оценка факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, уровня физической активности до включения в программу и после, клинических и лабораторных показателей, оценка толерантности к физическим нагрузкам, тредмил-тест, оценка влияния занятий в программе «Московское долголетие» на течение заболевания, в т.ч. число госпитализаций, развитие гипертонических кризов, инфаркта миокарда, инсульта.

Результаты исследования показали, что средний возраст участников программы «Московское долголетие» составил 66,6 лет. Количество мужчин, посещавших занятия физкультурой, составило 9% от общего количества. Вероятно, это объясняется большей инертностью мужской популяции пенсионного возраста к принятию новых занятий, привычек, изменению и расширению круга общения.

После проведённых занятий в программе «Московское долголетие» 41% отметили увеличение повседневной физической активности (тест «Самочувствие, активность, настроение»), 94% отметили улучшение самочувствия и настроения. Участники программы «Московское долголетие» также отметили позитивные изменения в жизни, связанные с занятиями физкультурой, в т.ч. расширение круга общения, улучшение когнитивных функций – внимания и памяти. Результаты визуально-аналоговой шкалы «самочувствие на день опроса», выявило, что 90 % опрошенных отмечали уровень самочувствия ≥ 50 %, 53 % указывали уровень 70–100%. 85% пациентов отметили, что семья оказывает им моральную поддержку в занятиях физкультурой, в 6 % случаев члены семьи занимаются физической активностью вместе с опрошенными. Обследование выявило, что увеличение физической активности привело к снижению уровня общего холестерина ($p < 0,05$). Выявленное снижение липопротеидов низкой плотности, триглицеридов и глюкозы крови не было достоверно значимым. Исследование, проведённое A. Omar et al., также выявило снижение холестерина и глюкозы крови у пациентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями [1]. Участники программы «Московское долголетие» отметили повышение толерантности к физическим нагрузкам, а также нормализацию артериальной гипертензии. Доказано, что регулярная физическая активность, в т.ч. аэробные физические нагрузки оказывают длительный гипотензивный ответ [2–4]. Регулярная физическая нагрузка в виде быстрой ходьбы, бега трусцой, плавания, езды на велосипеде снижает артериальное давление [5]. Исследование Gomeñika NA, et al. показало, что нетренированные пожилые люди, занимающиеся свободной ходьбой и скандинавской ходьбой в течение восьми недель, продемонстрировали улучшения функциональной подвижности, качества жизни, повышение индекса восстановления опорно-двигательного аппарата. Занятия эффективно улучшили экономичность и функциональность ходьбы, а также сохранили механику походки [6].

Выводы. Участие в программе «Московское долголетие», которое включает занятия в группах физкультуры, улучшает качество жизни, настроения, способствует социализации пенсионеров, является профилактикой заболеваний, оказывает гипотензивный эффект, корректирует липидный профиль.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Omar A., Normazlan Husain M., Taufik Jamil A., et al. Effect of physical activity on fasting blood glucose and lipid profile among low income housewives in the MyBFF@home study. BMC Womens Health. 2018 Jul 19; 18 (Suppl 1): 103.
2. Чазова И. Е., Жернакова Ю. В. от имени экспертов. Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертонии // Системные гипертензии. 2019. № 16 (1). С. 6-31.
3. Williams B., Mancia G., Spiering W., et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). European Heart Journal, Volume 39, Issue 33, 01 September 2018, p. 3021-3104,
4. Whelton P. K., Carey R. M., Aronow W. S., et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. JACC VOL. 71, NO. 19, 2018: e127-248.
5. Ghadieh A. S., Saab B. R. Evidence for exercise training in the management of hypertension in adults. Can Fam Physician. 2015 Mar; 61 (3): 233–239.
6. Gomeñuka N. A., Oliveira H. B., da Silva E. S., Passos-Monteiro E., da Rosa R. G., Carvalho A. R., Costa R. R., Rodríguez Paz M. C., Pellegrini B., Peyré-Tartaruga L. A. Nordic walking training in elderly, a randomized clinical trial. Part II: Biomechanical and metabolic adaptations. Sports Med Open. 2020 Jan 13; 6 (1): 3.

Информация об авторах

Н. В. Орлова – доктор медицинских наук, профессор, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия,

Я. Г. Спирыкина – кандидат медицинских наук, доцент, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия,

И. М. Рудь – кандидат медицинских наук, заведующий Филиалом № 5 ГБУЗ «ГП № 23 ДЗ г. Москвы», Москва, Россия,

А. Н. Суанов – заведующий отделением медицинской реабилитации Филиала № 5 ГБУЗ «ГП № 23 ДЗ г. Москвы», Москва, Россия,

С. Ю. Герасимова – инструктор по лечебной физкультуре Филиала № 5 ГБУЗ «ГП № 23 ДЗ г. Москвы», Москва, Россия

Information about the authors

N. V. Orlova – Doctor of Sciences (Medical), Professor, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia,

Ya. G. Spiryakina – Candidate of Sciences (Medical), Associate Professor, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia,

I. M. Rud – Candidate of Sciences (Medical), Head of Branch № 5 of City polyclinic № 23, Moscow, Russia,

A. N. Suanov – Head of the department of medical rehabilitation of Branch № 5 of City polyclinic № 23, Moscow, Russia,

S. Yu. Gerasimova – Instructor in physical therapy of Branch № 5 of City polyclinic № 23, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 61

Оценка распространенности гиподинамии и нарушений питания среди населения, влияние на риск развития заболеваний

Ирина Анисимовна Аляутдинова¹, Степан Андреевич Сапожников²

^{1,2} Российский национальный исследовательский
медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

¹ vrach315@yandex.ru

² sas1387@mail.ru

Аннотация. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний включают пол, возраст, генетическую предрасположенность, курение, ожирение, артериальную гипертензию, гиподинамию и др. Коррекция модифицируемых факторов риска, таких как гиподинамия, нарушения питания и избыточная масса тела, позволяют значительно снизить риск сердеч-

но-сосудистой смертности. Обследование 1422 москвичей с артериальной гипертонией выявило, что 41,7% имеют избыточную массу тела, а 33% имеют ожирение различной степени. Большое распространение среди населения имеет употребление фастфуда. Анкетирование выявило низкую информированность населения о содержании в данных продуктах большого количества соли. Почти никто не ассоциировал эти продукты с высокой калорийностью. Проведенное исследование выявило высокую распространенность ожирения и избыточной массы тела среди пациентов с артериальной гипертонией. Оценка эффективности влияния одновременно на несколько факторов риска, выявила, что люди, мотивированные к коррекции одного фактора, с большей вероятностью будут следовать комплексным рекомендациям по коррекции нескольких факторов риска.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, факторы риска, ожирение, гиподинамия

Assessment of the prevalence of inactivity and eating disorders among the population, the impact on the risk of diseases

Irina A. Alyautdinova¹, Stepan A. Sapozhnikov²

^{1,2} Pirogov Russian National Research Medical University,
Moscow, Russia

¹ vrach315@yandex.ru

² sas1387@mail.ru

Abstract. Risk factors for cardiovascular diseases include gender, age, genetic predisposition, smoking, obesity, hypertension, physical inactivity, etc. Correction of modifiable risk factors, such as physical inactivity, eating disorders and overweight, can significantly reduce the risk of cardiovascular mortality. A survey of 1,422 Muscovites with arterial hypertension revealed that 41,7% are overweight, and 33% are obese of varying degrees. The use of fast food is widespread among the population. The survey revealed low awareness of the population about the content of large amounts of salt in these products. Almost no one associated these foods with high calorie content. The study revealed a high prevalence of obesity and overweight among patients with arterial hypertension. Evaluation of the effectiveness of influencing several risk factors simultaneously revealed that people motivated to correct one factor are more likely to follow comprehensive recommendations for correcting several risk factors.

Key words: cardiovascular diseases, risk factors, obesity, physical inactivity

Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смерти населения. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает, в первую очередь, коррекцию факторов риска. Среди факторов риска выделяют не модифицируемые факторы, такие, как пол, возраст, наследственность, и модифицируемые факторы риска, в число которых входят артериальная гипертензия, курение, ожирение, гиподинамия и др. [1]. Генетическая предрасположенность не только увеличивает риск развития заболеваний сердца, но и обуславливает склонность к модифицируемым факторам риска – табакокурению и ожирению [2–4]. Beaver K. M. и соавторы обнаружили доказательства генетического вклада в пищевое поведение пар братьев и сестер-подростков, участвовавших в Национальном исследовании здоровья подростков [5]. Гиподинамия является причиной смерти среди 7,2% населения планеты, в том числе увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний [6]. Исследования показывают, что более четверти взрослого населения планеты имеют низкий уровень физической активности. Гиподинамия, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, определяется как неспособность накопить по крайней мере 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности или сочетание обеих интенсивных нагрузок в неделю. В 2018 г. ВОЗ разработала новый Глобальный план действий в области физической активности на 2018–2030 гг., в котором даны рекомендации по мерам, направленным на то, чтобы помочь людям повысить уровень физической активности. Планируется к 2030 г. повысить физическую активность населения на 15% [7].

Особую озабоченность вызывают огромные различия в уровнях физической активности между регионами, странами, возрастными группами и полом. Среди взрослого населения в 2016 г. уровень гиподинамии в странах с высоким уровнем дохода составил 36,8%, что вдвое превышало уровень в странах с низким уровнем дохода (16,2%). В большинстве стран женщины менее активны, чем мужчины [8].

Снижение физической активности провоцирует резистентность к инсулину и может усиливать центральное ожирение. Инсулинорезистентность и связанное с ним воспаление рассматривают в качестве основного патогенетического звена в развитии сердечно-сосудистых заболеваний. В висцеральной жировой ткани синтезируются провоспалительные факторы, способствующие развитию атеросклероза [9, 10]. Ожирение в настоящее время оценивается как глобальная эпидемия. Всемирная организация здравоохранения сообщает, что почти 1,5 миллиарда взрослых

в возрасте 20 лет и старше и 43 миллиона детей в возрасте до 5 лет имеют избыточный вес. Ожирение предрасполагает к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, онкологических заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата, психическим расстройствам и др.

Нами было проведено анкетирование пациентов с артериальной гипертензией, обратившихся в поликлиники г. Москвы. Опрос включил 1422 пациента, средний возраст которых составил 57 лет. Было выявлено, что у 360 человек (25,3%) – нормальный индекс массы тела, 593 человека (41,7%) имеют избыточную массу тела, а 469 человек (33%) – ожирение различной степени (рис. 1).

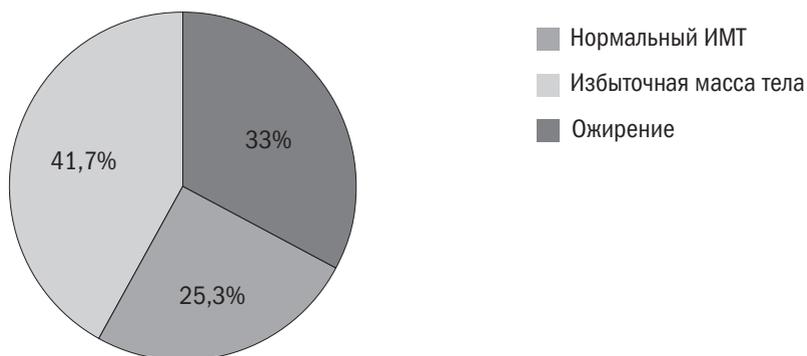


Рис. 1. Распространенность избыточной массы тела среди пациентов с артериальной гипертензией

Результаты оценки частоты употребления фастфуда и полуфабрикатов выявили, что 262 человека (18,4%) отрицательно относились к этим продуктам и не использовали их в качестве приёма пищи и перекусов не столько из-за их вредного влияния на организм, а из-за имеющихся определённых проблем с желудочно-кишечным трактом, 874 человека (61,5%) иногда прибегали к таким продуктам в случае крайней необходимости, 232 человека (16,3%) часто использовали в повседневной жизни полуфабрикаты и перекусывали фастфудом и 54 человека (3,8%) делали это ежедневно. Анкетирование выявило низкую информированность населения о содержании в данных продуктах большого количества соли. Почти никто не ассоциировал эти продукты с высокой калорийностью. Таким образом проведенное исследование выявило высокую распространенность ожирения и избыточной массы тела среди пациентов с артериальной гипертензией. Почти 20% пациентов употребляют фастфуд, несмотря на его высокую калорийность и высокое содержание соли.

Наиболее эффективной профилактической стратегией является та, которая приводит к изменению образа жизни в отношении диеты, физической активности, отказа от курения и контроля метаболических нарушений. В приверженности к здоровому образу жизни большое значение имеет мотивация. Исследования показывают, что люди, мотивированные к коррекции одного фактора риска, с большей вероятностью будут следовать комплексным рекомендациям по коррекции нескольких факторов риска. Более того, успешное изменение одного или нескольких видов поведения в отношении здоровья может повысить мотивацию в отношении коррекции других факторов риска [11].

Выводы. Низкий уровень физической активности и нездоровое питание широко распространены в развитых и развивающихся странах. Низкая физическая активность и неправильные пищевые привычки являются основными причинами избыточного веса и ожирения. Отсутствие физической активности и неправильное питание повышают риск развития многих хронических заболеваний и состояний, и эти риски усугубляются при наличии ожирения. Повышение физической активности и здоровое питание являются эффективными мерами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Орлова Н. В. Воспаление и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: дисс. ... д-ра мед. наук. М., 2008. 194 с.
2. Орлова Н. В. и др. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертензии как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний // Медицинский альманах. 2011. № 3 (16). С. 81-84.
3. Орлова Н. В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца // Сердечная недостаточность. 2008. Т. 9. № 4 (48). С. 180-183.
4. Чукаева И. И., Клепикова М. В. и др. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертензией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена // Системные гипертензии. 2011. Т. 8. № 1. С. 48-51.
5. Beaver K. M., Flores T., Boutwell B. B., Gibson C. L. Genetic influences on adolescent eating habits. *Health Education & Behavior*, 2012; 39(2), 142-151.
6. Сторожаков Г. И. и др. Поликлиническая терапия: учебник. М., 2007. 701 с.
7. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva World Health Organization; 2018.

8. Чукаева И. И., Клепикова М. В. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин // Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
9. Чукаева И. И. и др. Изучение цитокиновой активности у больных острым инфарктом миокарда // Российский кардиологический журнал. 2010. Т. 15. № 4. С. 5-9.
10. Чукаева И. И. и др. Изучение влияния воспаления на прогноз острой кардиоваскулярной патологии. пути коррекции // Российский кардиологический журнал. 2009. Т. 14. № 5. С. 30-34.
11. Meland E. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Mar 28;14(1):42.

Информация об авторах

И. А. Аляутдинова – кандидат медицинских наук, ассистент, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия,

С. А. Сапожников – врач-методист, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

Information about the authors

I. A. Alyautdinova – Candidate of Sciences (Medicine), Assistant, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia,

S. A. Sapozhnikov – methodologist, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Отношение студентов различного профиля обучения к курению, занятиям спортом и здоровому питанию

София Юрьевна Орлова¹, Степан Андреевич Сапожников²

¹ Российский государственный университет нефти и газа им. И. М. Губкина, Москва, Россия

² Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

¹ vrach315@yandex.ru

² sas1387@mail.ru

Аннотация. Курение, ожирение и гиподинамия приводят к раннему развитию сердечно-сосудистых заболеваний и другой патологии. Исследования, проведенные среди студентов университетов разных стран, показывают распространенность курения среди студентов до 50%, гиподинамии от 20 до 80%, ожирения до 22 %. Анкетирование, проведенное нами среди студентов Москвы, выявило в 2 раза меньший процент курильщиков среди студентов медиков в сравнении со студентами немедицинских вузов. Распространенность гиподинамии среди студентов составила менее 20%. Исследования подтверждают взаимосвязь ожирения и избыточной массы тела с мужским полом, возрастом, с более высоким уровнем доходов, отсутствием физической активности, употреблением табака, фактом физического насилия в детстве. В России существуют государственные программы, направленные на борьбу с факторами риска.

Ключевые слова: факторы риска, студенты, курение, ожирение, гиподинамия

The attitude of students of various fields of study to smoking, sports and healthy eating

Sofia Y. Orlova¹, Stepan A. Sapozhnikov²

¹ National University of Oil and Gas «Gubkin University», Moscow, Russia

² Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

¹ vrach315@yandex.ru

² sas1387@mail.ru

Abstract. Smoking, obesity and physical inactivity lead to the early development of cardiovascular diseases and other pathologies. Studies conducted among university students from different countries show the prevalence of smoking among students up to 50%, physical inactivity from 20 to 80%, obesity up to 22%. A survey conducted by us among students of Moscow revealed a 2 times lower percentage of smokers among medical students in comparison with students of non-medical universities. The prevalence of inactivity among students was less than 20%. Studies confirm the relationship between obesity and overweight with male gender, age, higher income, lack of physical activity, tobacco use, and the fact of physical violence in childhood. In Russia, there are government programs aimed at combating risk factors.

Key words: risk factors, students, smoking, obesity, physical inactivity

Курение является одной из ведущих предотвратимых причин смерти. Ежегодно 6 млн человек умирают в результате курения. Несмотря на международные усилия по борьбе с курением, число людей, которые продолжают курить, во всем мире растет. Наряду с рисками для здоровья, курение у молодых людей ухудшает физическую форму, снижает работоспособность и выносливость, повышает вероятность зависимости и злоупотребления психоактивными веществами [1]. Поступление в университет связано с большей независимостью молодых людей, меньшим контролем со стороны родителей, увеличением степени влияния сверстников на образ жизни. Эти факторы способствуют повышению риска употребления табакокурения, алкоголя, наркотических веществ. Исследование, проведенное среди студентов университетов Омана, выявило распространенность курения 9%. Выявлены значимые различия по полу, месту жительства, доходу, наличию курящих в семье, курса обучения и успеваемостью [2]. В сравнении с Оманом курение среди российских студентов имеет большее распространение. Анкетирование 100 студентов Астраханского государственного медицинского университета выявило, что 15% курили ежедневно, 13% иногда, 22% пробовали, но не курят, 50% не пробовали ни разу [3]. Проведенное нами исследование о распространенности курения выявило, что число курящих в возрасте 18–30 лет составляет 27,4%, 30–40 лет – 48,4%, 40–50 лет – 41%, 50–60 лет – 38,5%, старше 60 лет – 18,3%. Изучение распространенности этой привычки среди студентов вузов Москвы выявило, что среди медиков 21% курящих, среди студентов не медицинского профиля – 47 %. Количество студентов, занимающихся в спортивных секциях или имеющих абонемент в фитнес клубы, соответственно составило 11% и 23%. Процент студентов с низкой физической активностью в медицинских и немедицинских вузах не имел статистически достоверной разницы и составил менее 20%.

Отсутствие физической активности также связано с увеличением распространенности и смертности от сердечно-сосудистых и других заболеваний. Исследование Goje M, et al. включило 202 мужчины и 692 женщины возрастной группы 18–25 лет. Было выявлено, что распространенность гиподинамии среди студентов составила 41,4%. Используя однофакторный анализ, исследование показало, что существует связь между полом (женщина), низким доходом семьи, низкой самооценкой и отсутствием физической активности. Физическая инертность была выше среди женщин, у лиц с низким доходом семьи [4].

Изучение распространенности низкой физической активности и связанные с ней факторы среди 17 928 студентов университетов в 23 странах выявило отсутствия физической активности от 21,9% в Кыргызстане до 80,6% в Пакистане. Корреляционный анализ выявил взаимосвязь низкой физической активности с низким или ниже среднего уровнем дохода, пропуском завтрака, отсутствием социальной поддержки, недостаточным весом, избыточным весом или ожирением, употреблением продуктов с избытком жиров и холестерина, низким уровнем знаний о влиянии гиподинамии на риск развития заболеваний [5].

Неправильное питание и избыточный вес/ожирение увеличивают риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, диабета второго типа, остеопороза, различных видов рака и депрессии. Ожирение среди молодых людей увеличивает пожизненный сердечно-сосудистый риск [6–8]. Современные исследования показывают, что наихудшая диета из всех состоит из комбинации продуктов с высоким содержанием углеводов и жиров, особенно диет с высоким содержанием трансжиров. Такая диета способствует повышению уровня триглицеридов и холестерина, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ), инфаркту миокарда, инсульту, диабету и другим серьезным проблемам [9, 10].

Изучение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний выявило, что наличие нескольких факторов способствует увеличению риска развития и смерти от ССЗ. Подтверждена роль наследственности и генетической предрасположенности к ССЗ. При наличии определенного генотипа риски негативного воздействия курения, ожирения и гиперхолестеринемии значительно увеличиваются [11, 12]. Изучение распространенности избыточного веса/ожирения и связанных с ним факторов среди студентов университетов из 22 стран включило опрос 6773 (43,2%) мужчин и 8913 (56,8%) женщин в возрасте от 16 до 30 лет (средний возраст 20,8 лет, SD = 2,6). В исследовании оценивался индекс массы тела (ИМТ). Среди мужчин распространенность недостаточной массы тела составила 10,8%, нормальной массы тела 64,4%, избыточной массы тела 18,9% и ожирения 5,8%, среди женщин распространенность недостаточной массы тела составила 17,6%, нормальной массы тела 62,1%, избыточной массы тела 14,1% и ожирения

5,2%. В целом 22% имели избыточный вес или ожирение (24,7% мужчин и 19,3% женщин). Корреляционный анализ выявил взаимосвязь ожирения и избыточной массы тела с мужским полом в более молодом возрасте, а у женщин - со старшим возрастом. Также выявлена взаимосвязь с более высоким уровнем доходов, отсутствием физической активности, употреблением табака, фактом физического насилия в детстве [13].

В России большое значение уделяется профилактике ССЗ и формированию здорового образа жизни [14]. Выявление факторов риска, а также проведение мероприятий, направленных на их коррекцию, проводят в Центрах здоровья, функционирующих на базах поликлиник, куда может обратиться любой гражданин. Сотрудники проводят консультации по диетологии, отказу от курения, разрабатывают индивидуальные программы по физической активности [15]. В функции Центров здоровья входит проведение мероприятий по ознакомлению населения с вредными факторами риска и мерам по их коррекции. В период пандемии и социального дистанцирования проводилось дистанционное консультирование [16]. Проведение мероприятий и программ по здоровому образу жизни доказало свою эффективность.

Выводы. Риск ишемической болезни сердца, инсульта, диабета второго типа, остеопороза, различных видов рака и депрессии связан с поведенческими и биомедицинскими детерминантами здоровья, такими как отсутствие физической активности, неправильное питание и избыточный вес/ожирение, курение. Отсутствие физической активности и неправильное питание – это связанные виды поведения, которые влияют на здоровье и благополучие, а также на поддержание здорового веса. Такое поведение лежит в основе риска неинфекционных состояний, связанных с образом жизни. Распространенность факторов риска среди студентов показывает необходимость разработки стратегий по снижению распространенности курения, ожирения и гиподинамии, а также информированию молодежи о вредном воздействии факторов риска на организм человека и поддержанию негативного отношения к курению.

Список источников

1. *Сторожаков Г. И. и др.* Поликлиническая терапия: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2011.
2. *Omari O. Al., Sharour L. A., Wynaden D., et al.* Knowledge, Attitudes, Prevalence and Associated Factors of Cigarette Smoking Among University Students: A Cross Sectional Study. *J Community Health.* 2021 Jun; 46 (3): 450-456.
3. *Антонова А. А. и др.* Распространённость табакокурения среди студентов медицинского университета // *Международный научно-исследовательский журнал.* 2021. № 6 (108).

4. Goje M., Said S. Physical Inactivity and Its Associated Factors among University Students. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences. 2014; 13 (10): 119-130.
5. Pengpid S., Peltzer K., Kassean H. K. et al. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries. Int J Public Health. 2015 Jul; 60 (5): 539-49.
6. Орлова Н. В. и др. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2011. № 2. С. 8-12.
7. Чукаева И. И., Клепикова М. В. и др. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертонией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена // Системные гипертензии. 2011. Т. 8. № 1. С. 48-51.
8. Чукаева И. И. и др. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа // Клиническая медицина. 2008. Т. 86. № 1. С. 27-30.
9. Орлова Н. В. и др. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008. Т. 7. № 6 S1. С. 271.
10. Солошенкова О. О. и др. Дислипидемии в клинической практике. Часть 1 // Лечебное дело. 2009. № 3. С. 12-17.
11. Орлова Н. В., Ситников В. Ф. и др. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертензии, как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний // Медицинский альманах. 2011. № 3 (16). С. 81-84.
12. Чукаева И. И., Клепикова М. В. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин // Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
13. Peltzer K., Pengpid S., Samuels T. A., et al. Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. Int J Environ Res Public Health. 2014 Jul 21; 11(7): 7425-41.
14. Чукаева И. И. и др. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие. М., 2016.
15. Орлова Н. В. и др. Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья // Медицинское право. 2011. № 1. С. 38-43.
16. Пинчук Т. В. и др. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2020. Т. 11. № 3 (39). С. 102-117.

Информация об авторах

С. Ю. Орлова – аспирант, Российский государственный университет нефти и газа имени И. М. Губкина, Москва, Россия,

С. А. Сапожников – врач-методист, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

Information about the authors

S. Yu. Orlova – Postgraduate student, National University of Oil and Gas «Gubkin University», Moscow, Russia,

S. A. Sapozhnikov – methodologist, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796

Особенности спортивной подготовки фигуристок-одиночниц пубертатного периода

Катарина Станиславовна Фатова¹, Иван Владимирович Мартыненко²

¹ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

¹ katarinafatova@yandex.ru

² w0102w@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрено влияние пубертатного периода спортсменок на их спортивные результаты, работоспособность в тренировочной деятельности и проблемы, с которыми сталкиваются фигуристки во время этого периода.

Ключевые слова: пубертатный период, фигурное катание на коньках, соревновательная деятельность

Features of sports training skaters singles puberty period

Katarina S. Fatova¹, Ivan V. Martinenko²

¹ Russian State University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

² Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹ katarinafatova@yandex.ru

² w0102w@yandex.ru

Abstract. The article considers the influence of puberty period of female athletes on their sports performance, performance in training activities and problems that figure skaters face during this period.

Key words: puberty, figure skating, competition

Введение. Фигурное катание на коньках предъявляет повышенные требования к технике выполнения упражнений, характеризующихся комплексным проявлением физических способностей [5, 6].

Из-за высокой конкуренции, особенно в сборной России, постоянно усложняются требования к фигуристам. Спортсмены развиваются путём освоения сложнокоординационных специальных элементов с их постоянно меняющимся вращательным характером исполнения [4].

В фигурном катании время начала выступлений на международном уровне совпадает с периодом их полового созревания.

Начало полового созревания и его интенсивность варьируются и зависят от многих факторов, включая состояние здоровья, диету, климат, образ жизни и социально-экономические условия. Генетика также играет важную роль [2].

По мнению Т. Ф. Абрамовой, подготовка фигуристов-подростков должна включать большое количество аэробных упражнений с целью ускорения обменных процессов жирового депо и включения жирового субстрата в общее энергообеспечение. Подростки-спортсмены начинают значительно набирать вес за счёт увеличения жировой ткани. Аэробные нагрузки как главный враг жировых отложений во всех проблемных зонах могут быть представлены известной серией круговых упражнений. Бег на длинные и средние дистанции, ходьба, прыжки со скакалкой, велотренажёр, плавание и танцы. Во время этих упражнений важно поддерживать частоту сердечных сокращений (ЧСС) в пределах 70–80 % от вашего максимального физиологического значения в аэробной зоне [1].

После аэробной нагрузки активизируется энергичный процесс сжигания запасённого в течение дня гликогена, продолжающийся около 20–30

минут, после чего организм переключается на сжигание белков и жиров. Если занятие длилось не менее 40–50 мин, то процесс сжигания жира будет продолжаться в течение двух часов и после тренировки. Однако если в течение этого времени выпить стакан сока или съесть яблоко, то процесс будет остановлен: организму незачем запускать сложный процесс расщепления жира, если он получил дополнительное питание, поэтому в течение двух часов после аэробной нагрузки рекомендуется пить только воду и есть только белковую пищу [1]. В связи с вышеизложенным данная тема является актуальной и своевременной.

Цель исследования – выявить особенности спортивной подготовки фигуристок на этапе взросления и после него.

Организация и методы исследования. Физиологическое состояние различных систем организма и общая физическая работоспособность спортсменок в определенной степени зависят от фазы менструального цикла. В то же время физическая нагрузка также может влиять на его протекание [3].

Участие в соревнованиях и напряженной физической активности могут оказывать влияние на сроки начала и характер протекания менструального цикла. У спортсменок менструация в среднем наступает позже, чаще наблюдается аменорея (отсутствие) или олигоменорея (уменьшение менструальных кровотечений). Отчасти это может быть следствием специфического отбора в спорте женщин с некоторыми особенностями соматического (пониженным содержанием жирового компонента в теле) и гормонального профиля. Однако, несомненно, влияние интенсивности и объема тренировочных нагрузок [3].

В период полового созревания спортсменки набирают вес. Для спортсменок и тренеров это критично, так как начинает ухудшаться техника исполнения прыжков и других элементов. Тренеры обычно связывают этот неизбежный набор веса с нарушением диеты, а не с биологическими закономерностями, требуя быстро снизить вес и больше его не набирать. Масса тела – это сложная интегральная характеристика, динамика которой в условиях спортивной деятельности в первую очередь обеспечивается изменениями лабильных компонентов (мышечный и жировой), отражающими баланс между расходом и восполнением. Это позволяет оценить уровень адаптации и готовности организма спортсмена к тренировочной нагрузке [3].

На основании многолетних комплексных обследований в различных видах спорта, проведенных Ф. А. Иорданской, Н. К. Цепковой, Т. Ф. Абрамовой, у спортсменов высокой квалификации было выявлено 52–53% мышечной и 11–13% жировой массы. Однако даже юных фигуристов высших спортивных разрядов отличают низкие значения мышечного компонента (46–48%) и высокие значения жирового компонента (15–16%), что

свидетельствует о неадекватной структуре подготовки, а именно: недостаток общей физической подготовки и нехватка восстановительной работы с использованием тренировочных средств. Результатом этого является недостаточная силовая и функциональная подготовленность при высокой технической подготовленности, которая проявляется в виде недостаточной устойчивости реализации технического навыка в условиях соревнований, что является предпосылкой травматизма. Однако изменение техники выполнения сложных координационных элементов тренеры связывают только с увеличением массы тела и не учитывают структурно-регуляторную перестройку всех систем организма, происходящую в период полового созревания [7].

По мнению Т. Ф. Абрамовой, в этом возрасте необходимо контролировать состояние опорно-двигательного аппарата. Это означает, что нужно обратить внимание на состояние позвоночника и суставов, особенно на колени и стопы, потому что переходный возраст даёт ощутимую прибавку веса и смещение центра тяжести. Из-за этой проблемы большинство перспективных спортсменок закончили свою спортивную карьеру, но есть много примеров, когда профессиональные тренеры успешно обучали спортсменок. Ярким примером является прохождение пубертатного периода Елизаветой Туктамышевой под руководством тренера Алексея Мишина [1].

В это непростое для женского организма время основное внимание следует уделить развитию выносливости и улучшению восстановительного процесса во время тренировок. Важно включать восстановление в ежедневную подготовку спортсмена. Это аэробная работа и сон – 8 часов ночью и 1 час между тренировками. Тренировки на выносливость позволяют спортсменам пройти переходный период с минимальными потерями. Силовые тренировки следует проводить с учётом затрат энергии, необходимой для выполнения упражнений. Упражнения на развитие максимальной силы выполняются в режиме анаэробно-алактатного энергообеспечения, а упражнения на развитие скоростно-силовой и силовой выносливости – в режиме анаэробно-гликолитического энергообеспечения с накоплением лактата. Длительные занятия спортом у спортсменок в пубертатном периоде неизбежно вызывают ограничение включения жирового субстрата в энергообеспечение, на фоне нежелательного набора массы тела и потери мышечной массы за счёт жировой. В результате тренеры и родители не понимают, почему спортсменки набирают вес, несмотря на то, что много тренируются. Конечно, это очень тяжёлое время для каждой спортсменки не только физиологически, но и психологически. Бесконечная сосредоточенность на правильном питании, которое при неправильно спланированных тренировках не приносит ощутимого результата, может привести к таким недугам, как булимия и анорексия у спортсменов.

Выводы. В фигурном катании спортсмену для выполнения элементов необходима сила мышц-разгибателей ног и спины. Кроме того, важную роль для создания большей угловой скорости вращения играет активная работа мышц, скручивающих туловище и осуществляющих маховое движение ноги и рук [8].

В период полового созревания следует уделять внимание здоровью тела, позвоночника, суставов, особенно коленей и стоп. Это связано со значительным увеличением веса и смещением центра тяжести в переходный период. В это непростое для женского организма время основное внимание следует уделить развитию выносливости и улучшению восстановительного процесса во время тренировок. Важно интегрировать восстановление в ежедневные тренировки спортсмена. Восемь часов сна ночью и один час между тренировками. Развитие выносливости позволит спортсменке пройти переходный период с минимальными потерями.

Список источников

1. *Абрамова Т. Ф.* Барьерный риф фигурного катания / Т. Ф. Абрамова // Московский фигурист. 2015. № 37. С. 44-45.
2. *Аршавский И. А.* Постнатальный онтогенез / И. А. Аршавский // Возрастная физиология. М.: Наука, 1982. 270 с.
3. *Коц Я. М.* Спортивная физиология: учебник / Я. М. Коц. М.: Физкультура и спорт, 1998. 200 с.
4. *Мартыненко И. В.* Влияние пубертатного периода на технический результат соревновательной деятельности / И. В. Мартыненко, И. В. Абсалямова, Е. А. Пахамович // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 4. С. 71-76.
5. *Мартыненко И. В.* Влияние весо-ростовых показателей на соревновательную надёжность фигуристок-одиночниц при выполнении прыжковых элементов / И. В. Мартыненко, Е. С. Борисенкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (Российский журнал физического воспитания и спорта). 2019. Т. 14. № 3. С. 12-18.
6. *Мартыненко И. В.* Обучение многооборотным прыжкам фигуристок 10-11 лет с применением вращающегося тренажера «Ротатор» / И. В. Мартыненко, Е. С. Борисенкова, Я. Н. Сусленко // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 1. С. 30-37.
7. *Иорданская Ф. А.* Приоритетные направления медико-биологического контроля у фигуристов / Ф. А. Иорданская, Н. К. Цепкова, Т. Ф. Абрамова // Медико-биологические проблемы спорта: сб. статей. М., 2012. С. 41-49.
8. *Мишин А. Н.* Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ. / А. Н. Мишин. М.: Физкультура и спорт, 1985. 271 с.

Информация об авторах

К. С. Фатова – магистрант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия,

И. В. Мартыненко – доктор педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about authors

K. S. Fatova – Master's student, Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia,

I. V. Martinenko – Doctor of Science (Pedagogy), Assistant professor, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 612.176.4

Использование метода определения адаптационного потенциала системы кровообращения для оценки и прогнозирования уровня здоровья студентов, занимающихся спортивным ориентированием

Ольга Павловна Киселева¹, Ирина Викторовна Рудзис²,
Александра Юрьевна Щедрова³

^{1,2,3} Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

¹Vatral_olga@mail.ru

Аннотация. Спортивное ориентирование является оптимальным видом физической нагрузки, данный вид физической активности благоприятно влияет на все функциональные возможности организма. В ис-

следовании принимали участие 58 студентов Российского университета дружбы народов. Для определения функциональных возможностей организма студентов и построения структуры здоровья нами были использованы показатели, характеризующие состояние сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (систолическое и диастолическое), пульсовое давление, адаптационный потенциал системы кровообращения. В результате полученных данных было выявлено положительное влияние дополнительных занятий спортивным ориентированием на функциональные возможности организма студентов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, адаптационный потенциал системы кровообращения, пульсовое давление

Using the method of determining the adaptive potential of the circulatory system to assess and predict the health level of students involved in sports orienteering

Olga P. Kiseleva¹, Irina V. Rudzis², Alexandra Y. Shchedrova³

^{1,2,3} Peoples Friendship University of Russia, Moscow, Russia

¹ Vatral_olga@mail.ru

Abstract. Sports orienteering is an optimal type of physical activity, this type of physical activity favorably influences all functional capabilities of the organism. The research involved 58 students of Peoples' Friendship University of Russia. In order to determine the functional capabilities of the students' organism and build the structure of health we used the indicators characterizing the state of the cardiovascular system - heart rate (HR), blood pressure: systolic and diastolic, pulse pressure, the adaptive potential of the circulatory system. As a result of the obtained data, a positive effect of additional training in sports orientation on the functional capacity of the body of students has been revealed.

Key words: sports orientation, adaptive potential of the circulatory system, pulse pressure

В настоящее время в университетах наблюдается интенсификация учебного процесса. В условиях развития науки и техники при овладении новыми знаниями от студентов требуется высокая интеллектуальная продуктивность, целесообразно использовать учебное время и хоро-

шо выстроенный тайм-менеджмент [1]. Длительная и напряженная умственная работа, работа за компьютером, которая протекает на фоне большого нервно-эмоционального напряжения, значительно ограничивает двигательную активность учащейся молодежи [4], при этом наиболее уязвимыми становятся обучающиеся с ослабленным здоровьем [3], а также студенты-спортсмены, продолжающие активно заниматься спортом и регулярно участвующие в спортивных состязаниях. Особенно непросто студентам первого курса, когда помимо влияния продолжающейся физической нагрузки высокой интенсивности на организм оказывают влияние адаптационные процессы, связанные с изменениями условий учебного труда, социальной атмосферы, и многие другие факторы [5]. Спортивное ориентирование – вид спорта, который подразумевает большой объем и высокую интенсивность физической циклической работы на фоне определенной активности процессов высшей нервной деятельности – внимания, мышления, памяти. Поэтому, по нашему мнению, необходим постоянный контроль уровня здоровья студентов, занимающихся спортивным ориентированием с применением методик, которые позволят судить о состоянии адаптационных возможностей организма [2].

Выявление расстройств в системе адаптации у лиц, обучающихся в современных образовательных организациях высшего образования, занимающихся дополнительно спортом и подверженных постоянному стрессу со стороны компьютерных технологий, современных средств связи, увеличения учебной нагрузки, является чрезвычайно важной практической проблемой [7]. Для определения функциональных возможностей кардиореспираторной системы может быть использован метод измерения адаптационного потенциала системы кровообращения [1].

Целью работы является диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов, занимающихся спортивным ориентированием и расчёта (построения) «структуры здоровья» на основе значения адаптационного потенциала системы кровообращения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Российского университета дружбы народов, участниками которого стали студенты, члены сборной команды по спортивному ориентированию ($n=20$) – опытная группа и студенты, не получающие дополнительный объем физической активности ($n=38$) – контрольная группа. Для определения функциональных возможностей организма студентов и построения структуры здоровья нами были использованы показатели, характеризующие состояние сердечно-сосудистой системы – частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД): систолическое (САД) и диастоличе-

ское (ДАД), пульсовое давление (ПД), адаптационный потенциал системы кровообращения (АП). Результаты исследования подвергались вариационно-статистической обработке.

Обсуждение и результаты исследования. Исходя из полученных данных видно, что у студентов опытной группы показатели ЧСС значительно ниже, чем у студентов контрольной группы (таблица 1), это говорит нам о том, что сердечно-сосудистая система у членов сборной команды по спортивному ориентированию работает намного эффективнее, чем у студентов, не получающих дополнительный объем физической активности.

Таблица 1

Показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений у студентов, занимающихся спортивным ориентированием

Показатели	Опыт	Контроль	P
ЧСС, уд./мин.	66,50±3,80	95,71±5,45	<0,01
САД, мм.рт.ст.	119,00±3,77	124,00±3,84	>0,05
ДАД, мм.рт.ст.	73,20±4,58	79,67±3,30	>0,05
ПД, мм.рт.ст.	45,80±3,75	34,33±0,67	<0,01

В свою очередь показатели ПД у опытной группы выше средней нормы, те же показатели у контрольной группы значительно ниже средней нормы, а как нам известно, низкое пульсовое давление сопровождается целым рядом нарушений, связанных не только с сердечно-сосудистой системой, но также могут проявляться нарушения со стороны мозговой деятельности, органов зрения и слуха, а также высших психических функций.

Проанализировав структуру здоровья студентов (таблица 2), мы заметили, что в опытной группе преобладает уровень риска снижения функциональных возможностей организма, также треть испытуемых с достаточным уровнем функциональных возможностей, и в данной группе присутствуют испытуемые с оптимальным уровнем функциональных возможностей.

**Структура здоровья студентов,
занимающихся спортивным ориентированием**

Группа	Уровень функциональных возможностей			
	оптимальный АП<1,60	достаточный АП=1,61-2,09	риск снижения функциональных возможностей АП=2,10-2,59	снижение функциональных возможностей АП=2,60-3,09
Опыт	16,67	33,33	50,00	-
Контроль	-	28,57	57,14	14,29

В контрольной группе так же, как и в опытной, преобладает уровень риска снижения функциональных возможностей. Однако испытуемые с оптимальным уровнем отсутствуют совсем, а присутствуют испытуемые со снижением функциональных возможностей, что, в свою очередь, говорит нам о том, что организм студентов, занимающихся спортивным ориентированием, способен лучше приспособиться к различным меняющимся факторам внешней среды.

Выводы. Установлено положительное влияние дополнительного объёма нагрузки в виде занятий спортивным ориентированием на организм студентов. Причём, заметное статистически значимое изменение выявлено в показателях частоты сердечных сокращений, пульсового давления и адаптационном потенциале системы кровообращения. Таким образом, применение дополнительных занятий спортивным ориентированием в значительной мере влияет на все функциональные возможности организма студентов.

Список источников

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
2. Губарева Л. И. Экологический стресс / Л. И. Губарева. СПб.: Издательство «Лань», Ставропольсервисшкола, 2001. 448 с.
3. Милашечкина Е. А. Психофизиологический аспект адаптации иностранных студентов с ослабленным здоровьем / Е. А. Милашечкина, И. Н. Гернет, В. С. Милашечкин // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 1. С. 95-101.
4. Милашечкина Е. А. Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского от-

- деления: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» / Е. А. Милашечкина, В. С. Милашечкин, Ю. С. Журавлева. М.: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2020. 140 с.
5. Милашечкин В. С. Длительность индивидуальной минуты у студентов из Китая первого курса, отнесённых к специальной медицинской группе / В. С. Милашечкин // Эколого-физиологические проблемы адаптации: материалы XVIII Всероссийского симпозиума с международным участием, Сочи, 26–28 июня 2019 года / Российский университет дружбы народов. Сочи: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. С. 145-147.
 6. Морозова Ю. Н. Развитие интеллектуальных способностей спортсменов-ориентировщиков / Ю. Н. Морозова, Е. А. Ветошкина // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 39.
 7. Шкурпит М. Н. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы / М. Н. Шкурпит, Н. О. Поповян // Обучение и воспитание: методика и практика. 2016. № 27. С. 131-132.

Информация об авторах

О. П. Киселева – аспирант, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия,

И. В. Рудзис – студент, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия,

А. Ю. Щедрова – студент, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

Information about the authors

O. P. Kiseleva – Postgraduate student, Peoples Friendship University of Russia, Moscow, Russia,

I. V. Rudzis – Student, Peoples Friendship University of Russia, Moscow, Russia,

A. Y. Shchedrova – Student, Peoples Friendship University of Russia, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Применение физических тренировок и гипербарической оксигенации в реабилитации больных COVID-19

Константин Михайлович Поляков¹, Сергей Вячеславович Левончук²

¹ ГБУЗ «ГКБ № 13 ДЗМ», Москва, Россия

² Российский национальный исследовательский
медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

¹ vrach315@yandex.ru

² levonchuk1111@yandex.ru

Аннотация. После перенесённой коронавирусной инфекции длительное время может сохраняться постковидный синдром. Организация медицинской реабилитации имеет важное значение. После выписки из стационара реабилитация проводится в поликлинике в условиях отделения медицинской реабилитации дневного стационара или амбулаторно-поликлинической медицинской организации, в центрах здоровья, санаторно-курортных учреждениях, а также может проводиться в домашних условиях самостоятельно или с применением интерактивных методов. Включение в программу восстановления гипербарической оксигенации значительно повышает эффективность реабилитации. Проведенное исследование по комбинированной реабилитации с разработанной системой физических упражнений и гипербарической оксигенацией показало положительный эффект и безопасность. Были отмечены объективные положительные изменения: улучшились показатели сатурации кислорода (> 98%), повысилась толерантность к физическим нагрузкам, улучшились когнитивные функции (по тесту кратковременной памяти на слова), улучшился эмоциональный статус (по госпитальной шкале тревоги и депрессии (HADS)).

Ключевые слова: физические тренировки, гипербарическая оксигенация, COVID-19, реабилитация

The use of physical training and hyperbaric oxygenation in the rehabilitation of COVID-19 patients

Konstantin M. Polyakov¹, Sergey V. Levonchuk²

¹ GBUZ GKB № 13 DZM, Moscow, Russia

² Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

¹vrach315@yandex.ru

²levonchuk1111@yandex.ru

Abstract. After a coronavirus infection, post-corneal syndrome may persist for a long time. The organization of medical rehabilitation is important. After discharge from the hospital, rehabilitation is carried out in a polyclinic in the conditions of the department of medical rehabilitation of a day hospital or outpatient medical organization, in health centers, sanatorium-resort institutions, and can also be carried out at home independently or using interactive methods. The inclusion of hyperbaric oxygenation in the recovery program significantly increases the effectiveness of rehabilitation. The conducted study on combined rehabilitation with the developed system of physical exercises and hyperbaric oxygenation showed a positive effect and safety. Objective improvements were noted: oxygen saturation indicators improved (> 98%), exercise tolerance increased, cognitive functions improved (according to the short-term memory test for words), emotional status improved (according to the hospital Anxiety and depression scale (HADS)).

Key words: physical training, hyperbaric oxygenation, COVID-19, rehabilitation

COVID-19, грипп и острые респираторные вирусные инфекции являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями во всем мире [1, 2]. Среди осложнений этих заболеваний наиболее часто отмечается поражение дыхательной системы. COVID-19 может сопровождаться пневмонией, выраженной гипоксией и острым респираторным дистресс-синдромом, воспалением и гиперкоагуляцией. Возможны поражения других органов и систем [3]. Наиболее тяжелое течение отмечается у пациентов с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом [4–6]. На сегодняшний день наиболее эффективной мерой профилактики COVID-19 и его осложнений является вакцинация [7].

После перенесённой коронавирусной инфекции длительное время может сохраняться постковидный синдром [8]. По последним оценкам, от 10 до 20% пациентов с SARS-CoV-2, перенесших острую симптоматическую фазу, испытывают синдром пост-COVID-19 в течение 12 недель после постановки диагноза. Среди наиболее частых симптомов отмечаются астения, дыхательная недостаточность, кашель, когнитивные нарушения, суставные и мышечные боли, изменения вкуса и др. [9]. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде имеет важное значение [10]. Реабилитация начинается уже на этапе оказания медицинской помощи в отделениях интенсивной терапии, после выписки из стационара проводится в поликлинике в условиях отделения

медицинской реабилитации дневного стационара или амбулаторно-поликлинической медицинской организации, в центрах здоровья, санаторно-курортных учреждениях [11, 12]. После консультаций реабилитолога занятия могут проводиться в домашних условиях самостоятельно или с применением интерактивных методов [13].

Насыщение крови кислородом улучшает оксигенацию тканей и оказывает восстанавливающее действие не только на дыхательную систему, но и другие органы и ткани. Гипербарическую оксигенацию (ГБО) применяют в восстановлении после острого нарушения мозгового кровообращения, лечении хронической недостаточности кровообращения и дыхательной недостаточности, при травмах и интоксикациях и др. ГБО является одним из методов реабилитации после COVID-19 [14]. ГБО уменьшает гипоксию и снижает выраженность воспаления. Проведенные исследования продемонстрировали, что эффективность ГБО у больных с COVID-19 даже после одной процедуры сохранялась в течение нескольких часов [15].

Программы упражнений и уровни физической активности являются хорошо известными модуляторами клинических проявлений и прогноза при многих хронических заболеваниях. Для реабилитации после COVID-19 рекомендуется применение дыхательной гимнастики, в том числе дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Для повышения эффективности применяют упражнения с постоянным или прерывистым положительным давлением на выдохе, создаваемым аппаратами типа СИПАП, аппаратом Фролова, PARI O-PEP, элементов полного дыхания Йоги, Цигун-терапии. Выздоровливающим также рекомендованы аэробные нагрузки. Для восстановления мышечной силы применяют тренировки с сопротивлением и отягощением. Целью легочной реабилитации у пациентов с COVID-19 является улучшение симптомов одышки, снятие беспокойства, уменьшение осложнений, минимизация инвалидности, сохранение функции и улучшение качества жизни. Легочная реабилитация должна подбираться индивидуально для каждого пациента [16].

В ГБУЗ «ГКБ № 13 ДЗМ» г. Москвы в систему реабилитации пациентов COVID-19 в госпитальном периоде включена ГБО. В пост госпитальном периоде ГБО проводится пациентам, переболевших тяжелой формой с поражением лёгочной ткани более 50%. В курс входят ГБО «мягких» режимов (до 1,4 АТА) с последующей корректировкой давления (не выше 1,6 АТА), длительностью 45 мин, на аппарате БЛКС-303МК. В период пандемии ежегодно лечение в отделении ГБО проходят 80-90 пациентов, перенёсших COVID-19.

В комплексную программу реабилитации входят ежедневные занятия физической и дыхательной гимнастикой. Диафрагмальное дыхание включает обучение пациента преимущественно задействовать диафрагму при минимизации активности вспомогательных мышц.

Цель проведённого исследования: клиническая оценка эффективности, безопасности, роли и места применения ГБО и физической реабилитации пациентов, переболевших COVID-19. В группу наблюдения вошли 10 пациентов с поражением лёгочной ткани 50% и более (КТ2-КТ4) и сатурацией менее 94%.

Приводим примерный комплекс упражнений, применявшийся в период реабилитации пациентов, перенесших COVID-19: все упражнения проводились медленно без одышки, исходное положение (ИП) всех упражнений лежа на спине: 1) Подъем рук вверх медленно (30 раз); 2) Дыхание животом (диафрагмой). Техника выполнения: кладем руки на живот и делаем глубокий вдох (до максимального увеличения живота). На максимальной высоте вдоха нужно задержать дыхание. Затем нужно сделать свободный выдох (4 раза); 3) Одна нога согнута в коленном суставе, вторая нога прямая. Отведение согнутой в колене ноги в сторону 30 раз медленно без одышки. Затем повторить 30 раз другой ногой; 4) Приведение согнутых коленей по очереди к животу (30 раз); 5) Дыхание грудной клеткой с использованием межреберных мышц. Техника выполнения: кладем руки на грудь. Делаем глубокий вдох, во время вдоха грудная клетка должна приподняться, а лопатки прижаться к позвоночному столбу. Это обеспечивает максимальный вдох. На высоте вдоха задержать дыхание. Затем сделать свободный выдох. Во время выдоха грудная клетка должна максимально опуститься, а лопатки должны отодвинуться от позвоночного столба (4 цикла); 6) Вращение стоп в голеностопных суставах в обе стороны (20 раз); 7) Сгибание и разгибание стоп (20 раз); 8) Комбинированное дыхание. Дыхание животом и грудной клеткой. Техника выполнения. Кладем одну руку на живот, вторую руку на грудь. Во время вдоха живот должен надуваться как арбуз, а грудная клетка должна приподняться, лопатки должны максимально приблизиться к позвоночному столбу. На высоте вдоха задержать дыхание. Затем сделать свободный выдох. Во время выдоха живот и грудная клетка должны максимально опуститься, а лопатки должны отодвинуться от позвоночного столба. (4 дыхательных цикла); 9) Ежедневная умеренная ходьба без одышки с постепенным увеличением дистанции. В идеале довести до трёх километров.

Во время курса реабилитации нежелательных явлений у пациентов выявлено не было. По окончании проведённого курса все переболевшие, которые участвовали в исследовании, отметили субъективно хороший результат: уменьшилась выраженность одышки, улучшилось общее самочувствие и эмоциональное состояние, повысилась работоспособность. После курса комплексной реабилитации, включая ГБО и физические нагрузки, были отмечены объективные улучшения: улучшились показатели сатурации кислорода (> 98%). Повысилась толерантность к физическим нагрузкам. Тест 6-минутной ходьбы: до реабилитации составил 401, 25+ 60,5 м,

после – 577,5 + 18, 7 м. Улучшились когнитивные функции (по тесту кратковременной памяти на слова). Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS): до реабилитации – субклинически выраженная депрессия: 8,25 + 1,7 баллов, после реабилитации наблюдалось отсутствие депрессии – 2, 2 + 1,2 баллов; до реабилитации субклинически выраженная тревога 16, 3 + 2,2 балла, после реабилитации – отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги - 3,2 + 1,2 балла.

Выводы. Включение в реабилитацию больных COVID-19 ГБО в «мягких» режимах (1,4–1,6 АТА) и комплекса дыхательной и физической гимнастики показало положительный эффект и безопасность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Орлова Н. В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта // Трудный пациент. 2013. Т. 11. № 4. С. 22-27.
2. Орлова Н. В. и др. Современные подходы к терапии острых респираторных вирусных инфекций верхних дыхательных путей // Медицинский совет. 2017. № 5. С. 58-64.
3. Никифоров В. В. и др. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники // Медицинский алфавит. 2021. № 11. С. 29-33.
4. Пинчук Т. В. и др. Механизмы поражения печени при COVID-19 // Медицинский алфавит. 2020. № 19. С. 39-46.
5. Чукаева И. И. и др. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа // Клиническая медицина. 2008. Т. 86. № 1. С. 27-30.
6. Чукаева И. И. и др. Изучение факторов воспаления у больных с метаболическим синдромом // Лечебное дело. 2010. № 4. С. 50-56.
7. Чукаева И. И. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин // Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
8. Орлова Н. В. и др. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации // Педиатрия. Consilium Medicum. 2020. № 4. С. 17-24.
9. Никифоров В. В., Суранова Т. Г. и др. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ // Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. № 27 (402). С. 6-13.
10. Орлова Н. В. Кашель в обзоре современных рекомендаций// Медицинский совет. 2019. № 6. С. 74-81.
11. Орлова Н. В., Гололобова Т. В., Суранова Т. Г. и др. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде (обзор литературы) // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № S1. С. 598-602.

12. *Сторожаков Г. И., Чукаева И. И., Александров А. А.* Поликлиническая терапия: учебник. Москва, 2009. 704 с.
13. *Орлова Н. В. и др.* Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья // Медицинское право. 2011. № 1. С. 38-43.
14. *Пинчук Т. В. и др.* Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2020. Т. 11. № 3 (39). С. 102-117.
15. Методические рекомендации МЗ РФ «Гипербарическая оксигенация в реаниматологии и интенсивной терапии» 2021 года.
16. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Клинические рекомендации РФ 2018-2020.

Информация об авторах

К. Н. Поляков – заведующий гипербарическим отделением ГБУЗ «ГКБ № 13 ДЗМ», Москва, Россия,

С. В. Левончук – врач-ординатор кафедры факультетской терапии педиатрического факультета, врач-реабилитолог, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва, Россия

Information about the authors

K. N. Polyakov – Head of the hyperbaric department of GBUZ «GKB № 13 DZM», Moscow, Russia,

S. V. Levonchuk – Resident Doctor, Rehabilitation Doctor, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Научная статья
УДК 796

Физкультурно-спортивная деятельность как формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой у студентов туризма и гостеприимства

Юлия Ивановна Дудкина¹, Анастасия Николаевна Рогозина²

^{1,2} Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

¹ dudkinai@mail.ru

² anastasya.rogozina2013@yandex.ru

Аннотация. В статье определена мотивация физкультурно-спортивной деятельности, показаны причины, негативно влияющие на систематические занятия физической культурой студентов.

Ключевые слова: физическая культура и её основные виды, мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, студенческая молодёжь

Physical culture and sports activity as the formation of a motivational and value attitude to physical education among students of tourism and hospitality

Yulia I. Dudkina¹, Anastasia N. Rogozina²

^{1,2} Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹ dudkinai@mail.ru

² anastasya.rogozina2013@yandex.ru

Abstract. The article defines the motivation of physical culture and sports activities, shows the reasons that negatively affect the systematic physical education of students.

Key words: physical culture and its main types, motivation, physical culture and sports activity, student youth

Анализ литературных источников указывает на то, что хорошо физически подготовленные студенты лучше переносят учебные нагрузки первоначального обучения [1]. Сознательное и активное отношение человека к любой деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, во многом базируется на потребностях, мотивах, интересах, целевых установках, убеждениях, ценностях, которые лежат в её основе [2].

В сфере физической культуры целесообразно говорить о деятельности, направленной на физическое совершенство человека и называть её физкультурной.

Физкультурная деятельность является разновидностью многообразной общественной деятельности людей. Она представляет собой систему, подчиняющуюся всем закономерностям системного целого. Основные её виды: физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-рекреационная, физкультурно-реабилитационная, физкультурно-адаптационная. Все они связаны с удовлетворением человеком многообразных потребностей в сфере физической культуры через сознательную окультуренную двигательную деятельность, специфичную для различных её форм, с учётом его наличных способностей, а также отношений, складывающихся в процессе её реализации между людьми. Особенность физкультурной деятельности человека заключается в сочетании в ней свойств субъекта и объекта. В силовом же поле субъектно-объектных отношений (в том числе и применительно к сфере физической культуры) возможны три вида деятельности: преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, а также обслуживающая их коммуникативная деятельность [3].

Обеспечение высокой учебно-трудовой активности, психофизической подготовленности студентов возможно при сформированной потребности в физкультурно-спортивной деятельности и регулярных занятий.

Ряд учёных, разрабатывающих федеральную программу развития физической культуры (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак, В. И. Ильинич, Л. И. Лубышева), делают вывод о том, что недооценка социально ценностного содержания физической

культуры как средства формирования наделённого чувством собственного достоинства человека, для которого физическая кондиция и завидное здоровье являются социально значимыми чертами личности, является следствием очевидной недооценки здоровьесберегающей роли физической культуры [3].

Причиной, ограничивающей участие студентов в занятиях физической культурой и спортом, является комплекс факторов, специфичных для высшей школы: постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха, питания. Студенты сталкиваются с массой негативных факторов современной жизни, высокий темп жизни, стрессы, перегрузки, недостаточное материальное положение заставляет значительную часть молодых людей идти работать. Основной причиной низкого физического развития и слабой психофизической подготовленности студенческой молодёжи является недостаточная двигательная активность, отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а у многих (в более раннем возрасте) – опыта физкультурной активности, личного яркого, сильного переживания, связанного с этим.

Социальная значимость занятий физической культурой в образовательной системе страны, в которую включено около 4 миллионов молодых людей, подтверждается тем, что более 50% учащейся молодёжи имеют серьёзные отклонения в состоянии здоровья. Анализ литературы, широкой образовательной практики, наши собственные наблюдения показали, что учащаяся молодёжь в своём большинстве не является активным, самостоятельным носителем ценностного потенциала физической культуры. А это ограничивает перенос полученных знаний, практических умений в учебной и профессиональной деятельности, снижает уровень психофизических качеств, ухудшает здоровье. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, осознание личностью студента возможностей физической культуры и спорта в совершенствовании психофизических профессионально-важных качеств, улучшении своего физического состояния и функциональных систем организма – одна из главных задач формирования физической культуры личности.

Мотивация физкультурной деятельности – это особое состояние личности студента, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с уровнем физкультурной активности, служащей основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение оптимального уровня психофизической подготовленности и работоспособности в условиях вузовского образования. Когда потребности студента, его возможности совпадают с требовани-

ями конкретной деятельности, у него возникает осознание реальности овладения данным конкретным видом деятельности [4]. Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятиях, в комфорте и др. [5]. Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А. Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [9]. Учебные занятия будут носить регулярный характер, если будут соответствовать мотивам студента (удовлетворению его потребностей) и в то же время раскроют значения физической культуры для студента в их будущей профессиональной деятельности.

Данные опросов студентов туризма и гостеприимства свидетельствуют, что большая часть положительно относятся к учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (70%); меньшая часть студенческой молодёжи (15%) имеет ряд причин к невыполнению задач учебной дисциплины (слабое здоровье, низкое материальное обеспечение, ранняя трудовая деятельность); 5% безразличное отношение к учебным занятиям (обычная лень).

Формированию положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, отказу от разрушающих организм вредных привычек способствует привлечение студенческой молодёжи к активному их участию в массовых, групповых и индивидуальных оздоровительно-физкультурных мероприятиях. Система студенческих спортивных мероприятий представлена внутривузовскими и межвузовскими соревнованиями. Проведение соревнований с элементами экстремальных видов спорта, нетрадиционных форм физической культуры, художественно-музыкальных видов будут способствовать раскрытию, самореализации личности, умению преодолевать комплекс неполноценности, неуверенности в своих силах, а также формированию потребности в значительных напряжениях; профилактике заболеваний, депрессий, стрессов; созданию ощущений полноценной жизни.

Интеграция учебных занятий по физической культуре и внеучебная деятельность студентов на основе использования спортивной подготовки позволит повысить уровень физической подготовленности, а главное – интерес и значимость регулярных занятий физической культурой

и спортом. Физкультурно-спортивная деятельность и связанные с ней мероприятия способствуют также пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровление организма, устранение негативных привычек, повышение психофизической подготовленности обеспечивается разнообразием форм внеучебных занятий:

- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, любимым видом спорта, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

По выявлению мотивов к активной физкультурно-спортивной деятельности: желание участвовать в спортивных играх и в вузовских мероприятиях выявлено у 50% студентов-первокурсников высшего образования туризма и гостеприимства, также 50% студентов среднего профессионального образования проявляют интерес к спортивным играм.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность университета может способствовать формированию положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; сознательному отношению к здоровому образу жизни, развитию полноценной физически и психически здоровой личности будущего специалиста; организации активного досуга; профилактике и устранению негативных влияний в молодёжную среду.

Список источников

1. *Сущенко В. П., Щеголев А. О., Гаврилина И. О., Епифанов В. А.* Влияние физкультурно-спортивного опыта на социально-личностные характеристики студентов-первокурсников // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 48-49.
2. *Виленский М. Я.* Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 62-67.
3. *Каган М. С.* Человеческая деятельность (Опыт системного анализа). М.: Издательство политической литературы, 1974. С. 328.
4. *Бальсевич В. К., Лубышева Л. И.* Физическая культура: молодёжь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-8.
5. *Виленский М. Я.* Творческая индивидуальность педагога физического воспитания высшей школы // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: тезисы докладов 4-й междунивер. научно-метод. конф. 1996. С. 33-34.

6. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2-7.
7. Коровин С. С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: дисс. ... д-ра пед. наук. М., 1997. С. 371.
8. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 1995. С. 186.
9. Пуни А. Ц. Учебник для техникумов физ.культуры // Психология. Физкультура и спорт. 1984. С. 255.

Информация об авторах

Ю. И. Дудкина – кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия,

А. Н. Рогозина – старший преподаватель, педагог по физической культуре, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about the authors

Yu. I. Dudkina – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate professor, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia,

A. N. Rogozina – Senior lecturer, Physical education teacher, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

К проблеме профессиональной самореализации студентов вуза спорта и туризма в структуре языковой подготовки

Валентин Сергеевич Силенок ¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия

¹ valentine.silenok.msu@gmail.com

Аннотация. Самореализация во многом обусловлена профессионализацией на этапе первичного становления и формирования молодого специалиста, а также мотивационными аспектами личности. Правильно организованный образовательный процесс может послужить одним из моментов по обретению осмысленного мотива к дальнейшему профессиональному росту. Личностно-ориентированное обучение позволяет выстроить индивидуальную образовательную траекторию, как ориентир в части реализации личностного потенциала учащегося, непрерывное обновление содержания профессионального образования позволяет выстроить модель, отвечающую современным потребностям в части подготовки специалистов. Разработка гибкой системы профилей обучения позволяет расширить круг специальностей, увеличив подготовку специалистов различных профилей.

Ключевые слова: реализация личностного потенциала, целевая языковая подготовка, формирование языковой личности, профессиональное самоопределение, профессиональная самореализация

The structure of language training: professional self-realization of sport and tourism students

Valentin S. Silenok ¹

¹ Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

¹ valentine.silenok.msu@gmail.com

Abstract. Self-realization is largely due to professionalization at the stage of primary formation and development of a young specialist, as well

as motivational aspects of personality. A properly organized educational process can serve as one of the moments for gaining a meaningful motive for further professional growth. Student-centred learning allows one to build an individual educational trajectory, as a guideline: realizing the student's personal potential, continuous updating of vocational education content allows you to build a model that meets modern needs in terms of training specialists. Developing a flexible system of training profiles makes it possible to broaden the range of specialities by increasing specialists training in different fields.

Key words: the implementation of personal potential, targeted language training, formation of a linguistic personality, professional self-determination, professional self-realization

В настоящее время знание иностранного языка является неотъемлемой частью профессии. Параллельно идущими процессами развития обучающихся при изучении и использовании иностранного языка мы можем считать формирование языковой личности в её профессиональной направленности, личностный рост, а также процессы становления и самоопределения. Как самореализация, так и самоопределение невозможны без самообразования.

Учебно-познавательная деятельность является «пространством зарождения <самообразования>, потому как в учебной деятельности имеют место саморефлексия, самооценка, самоидентификация, выработка умений самостоятельно обретать, конструировать знания и внедрять их в практическую деятельность» [1, с. 75]. Стоит отметить то факт, что иностранный язык не только инструмент коммуникации, трансляции знаний, но средство обучения и педагогического воспитания.

В своей неопубликованной рукописи 1940-х годов биолог, профессор Александр Александрович Любищев (1890–1972) пишет: «Разнообразные отрасли науки связаны между собой, сейчас ставится упор на создание гармонически развитого человека, а не на узкого человека, человека, имеющего понятие о философии и о науках, смежных с его основной специальностью. В то время люди разносторонне развитые не были типичными...» [2, с. 9].

Язык отвечает за социальное и профессиональное взаимодействие, где «коммуникация, есть не что иное, как перенос информации в человеческом коллективе» [3, с. 89]. Леонтович рассматривает язык в общем смысле, отмечает, что язык служит организацией смыслов, которые появляются в результате мыслительной, эмоциональной и мирозидательной деятельности человека, одновременно являясь медиатором этих смыслов от одного коммуниканта к другому [4, 72].

Говоря об изучении иностранного языка, мы рассматриваем процессы мышления и когнитивного восприятия, а также понимание сути составляющих интеллект.

Целевая языковая подготовка обучающихся может заложить основы для их успешного профессионального самоопределения и дальнейшей самореализации и сформировать у них заинтересованность в дальнейшем расширении профессионального кругозора и потребность в дальнейшем личностном росте, самообразовании, желание использовать иностранный язык на практике.

В процессе изучения языка и его применения в деловой сфере общения формируется языковая личность. В процессе её взаимодействия с профессиональным языковым сообществом возникает её профессиональное самоопределение.

Социальный контекст профессионального самоопределения языковой личности характеризуется теми требованиями, которые предъявляются к нему со стороны профессиональной языковой группы, то есть к выполняемой им социальной роли.

Как правило, субъект руководствуется теми правилами или нормами, законами, принятыми в профессиональном сообществе, исходя из своего социального и профессионального статуса. Социальная же роль будет характеризоваться определенными нормами и правилами поведения, которые ожидает его социальное окружение от него как от личности как в системе общественных, так и в системе отношений межличностных.

Языковая личность в части профессионального общения будет использовать такие же языковые средства, что и референт - профессиональное сообщество, использующее определенные языковые средства, но в соответствии с ролью, которой она играет во взаимодействии с профессиональной средой делового общения. Профессиональное самоопределение языковой личности – это процесс поиска и нахождения важного личностного смысла именно для данного субъекта, выражение собственной позиции в профессионально-деловом общении, выстраивание профессиональных отношений, создание коммуникативно-значимой профессиональной среды с позиции языковых норм.

Профессионал как личность обладает определенным общественным статусом в рамках определенной, выполняемой социальной роли. Для того чтобы сформировать Я-профессиональное, уровень личностного развития и самосознания должен быть высоким, а способность к оцениванию своих навыков и умений адекватной; также должна быть устойчивая мотивация и потенциальные возможности для овладения определенной выбранной профессией.

Исходя из вышесказанного, мы можем отметить, что профессиональное самоопределение – это выстраивание и согласование психологиче-

ского и профессионального потенциала субъекта с содержанием профессии и требованиями, предъявляемыми к данному виду профессиональной деятельности.

Профессиональное самоопределение начинается с того момента, когда субъект побуждается к деятельности мотивационной установкой, познавательной активностью или иным и планирует свое поведение и дальнейшую деятельность, поэтому мы можем исследовать его планомерное профессионального становления и жизненную позиции, катализатором к формированию которой послужило решение по выбору той или иной профессии и специальности.

Профессиональное самоопределение специалиста осуществляется в процессе высшего образования и имеет ряд компонентов и критериев успешности (таблица 1).

Таблица 1

Компоненты и критерии успешности профессионального определения

Компоненты	Критерии сферы деятельности
1. Целе-смысловой	Иерархия проф. целей
2. Когнитивный	Осознанный критериальный проф. выбор
3. Социально-деятельностный	Социально-ролевые функции в проф. деятельности. Вовлеченность
4. Эмоционально-мотивационный	Активность, отношение к барьерам, удовлетворенность трудом. Оптимистичность, языковая тревожность
5. Рефлексивный	Самоцелевой потенциал. Уровень профессиональных притязаний

Для оценки уровня профессионального самоопределения мы можем ввести определенные критерии:

1. Низкий уровень. Низкие профессиональные качества. Степень стремления к профессиональному развитию также низкая. Вне профессиональной среды. Степень самоорганизации от низкой до умеренной.
2. Средний уровень. Осваивает профессию, но процесс её освоения неустойчивый. Велико влияние внешних факторов на процесс саморазвития и мотивацию. Самостоятельность развивается через личностный потенциал. Степень самоорганизации умеренная.
3. Высокий уровень. Молодой профессионал. Развивается планомерно, возможно профессиональное переориентирование. Положительная мотивация по отношению к профессии. Степень самоорганизации высокая.

Успешность профессионального самоопределения будет зависеть от того, в какой мере обучающийся оптимизирует процесс своего становления в профессии, а так же какие факторы будут помогать в самореализации, напр., педагогические: доступность образовательной среды, согласованность образовательных программ в части целей и задач, наличие разработанных методик реализующих индивидуальные образовательные потребности, логичность и последовательность в построении образовательной траектории для обучающихся.

Формирование профессионального самоопределения личности осуществляется в специально организованной научно-практической деятельности – профессиональной ориентации [5, с. 137-147].

Основная задача профориентационного воспитания – развитие субъекта как личности, общих её способностей, наряду с этим повышение способности к непрерывному самообразованию и совершенствованию будущих профессиональных навыков.

Следующим этапом на пути становления молодого специалиста является самореализация. «...Самореализация в научной литературе рассматривается как некая сила, подталкивающая человека к поиску своего предназначения» [6, с. 4]. Социальный характер самореализации обусловлен возможностью обучающихся выполнять свои социально-ролевые функции, которые регулируются ценностно-смысловой сферой личности. «Профессионально-статусную самореализацию можно рассматривать как вид личностной самореализации человека, включающий, с одной стороны, в себя стремление индивидуального саморазвития, с другой стороны – актуализацию профессиональных статусов и качеств» [6, с. 4]. Немаловажный параметр, который способен оказать влияние на возможность самореализации человека в профессии, – удовлетворённость трудом... данный компонент предполагает возможность удовлетворения в деятельности всех видов потребностей, в том числе и высших, связанных с раскрытием потенциала личности [7, с. 74].

Рассматривая социальный аспект проблемы, следует отметить, что «сопровождение профессиональной самореализации студента основывается на новых социальных условиях, которые включают в себя ... усилившуюся социальную дифференциацию, чувство социальной несправедливости и дискриминации у низких слоев населения, отсутствие равенства шансов вертикальной социальной мобильности» [8, с. 20].

На успешность профессиональной самореализации будут влиять ценностные установки субъекта, наличие профессиональных стремлений (профессионально-личностная позиция), прошлый опыт (в т.ч. негативный), личностная зрелость, в части иностранного языка степень сформированности языковых навыков, опыт в области профессиональной коммуникации, языковая тревожность, а также готовность использовать

иностранный язык в профессиональной деятельности; помимо вышеперечисленных факторов важно осознание субъектом цели профессиональной деятельности и места, которое занимает самореализация в структуре Я-личности и профессия в ценностной картине мира.

Через профессиональную самореализацию у личности формируется смысловая наполненность, создается благотворное эмоциональное состояние, в результате которого отношение к профессии становится положительным.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что иностранный язык при интенсификации процесса его изучения позволяет более успешно достигать профессионального самоопределения, расширяет горизонт профессиональных возможностей обучающихся вуза спорта и туризма.

Создание психолингвистической модели профессионального самоопределения языковой личности на основе интенсификации профессиональной языковой подготовки позволит реализовать профессиональный потенциал личности на основе самоопределения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Левина О. Н.* Интеллектуальное саморазвитие ученика как психологопедагогическая проблема // Вестник Южно-Уральского ГУ. Серия: Психология. 2013. Т. 6. № 2. С. 75.
2. *Любищев А. А.* Такая добровольная каторга // Химия и жизнь. 1976. № 12. С. 9.
3. *Колшанский Г. В.* Коммуникативная функция в структуре языка. М.: Наука, 1984. С. 89.
4. *Леонтович О. А.* Введение в межкультурную коммуникацию М.: Генезис, 2007. С. 72.
5. *Чистякова С. Н., Родичев Н. Ф.* Технологические и практические подходы к формированию профессионального самоопределения в условиях непрерывного образования // Современные проблемы профессионального и высшего образования: состояние и оценка: коллективная монография / Авторы-составители: С. Н. Чистякова, Н. Д. Подуфалов, Е. Н. Геворкян. М.: «Экон-Информ», 2019. С. 137-147.
6. *Ушаков Д. В.* Проблема понятия профессионально-статусной самореализации // Вестник КемГУ. Серия: Политические, социологические и экономические науки. 2016. № 2. С. 44-45.
7. *Киенко Е. В., Морозова И. С.* Специфика самореализации личности в профессиональной деятельности // Вестник КемГУ. № 3 (43). 2010. С. 74.
8. *Ащеулова К. А., Нятина Н. В.* Специфика профессиональной самореализации современного студента // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2019. №4 (36). С. 20.

Информация об авторе

В. С. Силенок – старший преподаватель, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Information about the author

V. S. Silenok – Senior Lecturer, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Научная статья

УДК 796:159.9

Формирование личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей

Анжела Геннадьевна Полударова¹

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, ГБУКК «Центр олимпийской подготовки по парусному спорту», Сочи, Россия

¹ angin-san@yandex.ru

Аннотация. Автором уделено внимание проблеме соревновательного стресса в парусном спорте. Рассмотрены методы противодействия яхтсменов соревновательному стрессу. Предложены рекомендации тренерам по формированию личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей.

Ключевые слова: личностные ресурсы, соревновательный стресс, стресс-факторы

Formation of personal resources of resistance to competitive stress in youth yachtsmans

Anzhela G. Poludarova¹

¹ Kuban State University of Education, Sport and Tourism, Center for Olympic training in sailing, Sochi, Russia

¹ angin-san@yandex.ru

Abstract. The author paid attention to the problem of competitive stress in sailing. The methods of counteraction of yachtsmen to competitive stress are considered. Recommendations for coaches on the formation of personal resources of resistance to competitive stress in young yachtsmen are proposed.

Key words: personal resources, competitive stress, stress factors

Спортивная деятельность в парусном спорте практически всегда осуществляется в экстремальных условиях. Любое соревнование может содержать в себе стресс-факторы, которые негативно сказываются на психическом и физическом состоянии спортсмена. В результате, наряду со спортивным мастерством, возникает и действует все большее количество стрессогенных факторов [1].

Соревновательная деятельность в парусном спорте характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов, оказывающих отрицательное влияние на психическое состояние, характер поведения и результативность соревновательной деятельности спортсменов [2].

Перечисление и понимание личностных ресурсов успешной деятельности яхтсменов, а также сущности помех и стресс-факторов в соревновательной деятельности даёт возможность разработать способы оптимизации психических состояний яхтсменов в зависимости от выявленного стресс-фактора. Зная и оценивая такие стресс-факторы, тренер способен устранить большую часть из них, а также дать спортсменам практические рекомендации по повышению помехоустойчивости. Это позволит повысить эффективность подготовки яхтсменов к соревнованиям [5].

Цель исследования заключалась в выявлении личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей.

Исследование проводилось, исходя из предположения о том, что вклад различных личностных ресурсов в поддержание психической устойчивости спортсменов к стрессу может изменяться в зависимости от уровня психической напряжённости, связанного со сложностью или значимостью для спортсменов того или иного периода многолетней подготовки или годичного цикла подготовки. В связи с этим проведённое исследование носило лонгитюдный характер и продолжалось в течение года.

В связи с необходимостью получения данных, позволяющих обосновать рекомендации по повышению устойчивости яхтсменов юношеского возраста к стрессу, исследование проводилось по модели «case study» (анализ отдельного случая). В нём приняли участие 10 яхтсменов, проходящих подготовку в группе одного тренера (автора данного исследования). Показатели регистрировались в реальном времени в процессе подготовки.

В период с марта 2021 г. по январь 2022 г. достоверные изменения произошли в таких показателях, как «когнитивная тревожность», «сомати-

ческая тревожность», «эмоциональная осведомленность» и «распознавание эмоций других людей».

С января 2022 г. по март 2022 г. достоверно изменились значения в показателях «уверенность», «когнитивная тревожность», «соматическая тревожность» и «доброжелательность».

При сравнении значений показателей тестирования начала эксперимента (март 2021 г.) и заключительного этапа (май 2022 г.) достоверные изменения подтвердились в таких показателях, как «реакции», «концентрация», «уверенность», «эмоциональная осведомленность» и «самотивация».

В результате корреляционного анализа было установлено следующее.

На первом этапе исследования прямая взаимосвязь была выявлена между показателями «концентрация» и «сознательность» и «Доброжелательность». Между «концентрация» и «эмоциональная осведомленность».

Обратная взаимосвязь была выявлена между показателями «соматическая тревожность» и «эмпатия» и «эмоциональная осведомленность». А также между показателями «реакция», «самотивация», «эмпатия» и «распознавание эмоций».

Обратная взаимосвязь наблюдалась также между показателями «экстраверсия» и «уверенность».

На втором этапе исследования была выявлена прямая взаимосвязь между показателями «уверенность» и «управление эмоциями». Между показателем «реакция» и «управление эмоциями», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей». А также выявлена прямая корреляционная взаимосвязь между показателями «нейротизм» и «когнитивная тревожность»; признаками «экстраверсия» и «уверенность».

На третьем (заключительном) этапе в результате корреляционного анализа было установлено, что на признак «уверенность» прямое влияние оказывал фактор «устойчивость к психологическому давлению».

Обратная связь выявлена между признаками «мотивация» и «когнитивная тревожность», «соматическая тревожность».

В свою очередь установлена обратная связь между признаком «соматическая тревожность» и признаками «самотивация» и «управление эмоциями».

Обратная связь выявлена между признаком «реакция» и признаками «эмпатия» и «нейротизм».

В ходе исследования отмечено снижение уровня соревновательной тревожности спортсменов, с одновременным ростом показателей «реакции», «концентрации», «эмоциональной осведомленности» и «самотивации». При этом, статистически доказано влияние роста данных показателей на снижение соревновательной тревожности.

Учитывая то, что у всех приведённых выше факторов и признаков в ходе педагогического эксперимента наблюдались статистически значи-

мые и достоверные изменения, можно сделать вывод о достаточно эффективном процессе подготовки яхтсменов юношей.

Спортсмен должен владеть методами противодействия соревновательному стрессу, что позволит ему эффективно использовать личностные ресурсы успешной деятельности. К таким методам можно отнести следующие:

- 1) осознание негативных мыслей и замена их на более конструктивные, концентрация внимания на технико-тактической задаче выступления в соревнованиях, т.к. чрезмерная концентрация спортсмена на собственном психологическом состоянии снижает соревновательную надёжность, и наоборот;
- 2) использование методики зрительно-моторного воспроизведения поведения; обучение спортсменов саморегуляции эмоциональных состояний, что является действенным методом нормализации общего состояния организма при воздействии соревновательного стресс-фактора;
- 3) овладение методом самоконтроля и другие. Все они являются залогом преодоления последствий предсоревновательного и соревновательного стресса и нейтрализации отдельных стресс-факторов.

Исследование позволило предложить практические рекомендации тренерам:

1. Тренерам, специализирующимся в парусном спорте, при построении программы предсоревновательной тренировки яхтсменов юношей следует учитывать принцип индивидуализации учёта личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу. Следует осуществить диагностику возможных личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношеского возраста. К ним относятся черты Большой пятёрки, эмоциональный интеллект как когнитивный регулятор деятельности в условиях стресса, психическая устойчивость как специфическое свойство личности спортсменов.
2. Своевременное выявление личностных характеристик устойчивости к соревновательному стрессу у юношей, занимающихся парусным спортом, может послужить резервом повышения результативности соревновательного этапа при условии коррекционных психологических мероприятий [3].
3. В тренировочный процесс предсоревновательного этапа включать психологические упражнения и тренировки на формирование у яхтсменов – юношей личностных характеристик устойчивости к соревновательному стрессу.
4. Придерживаться принципа постоянства психологической поддержки яхтсменов юношей, чтобы исключить снижения полученных результатов.

5. Дополнительно уделять внимание таким показателям, как «реакция», «концентрация», «эмоциональная осведомлённость» и «самотивация».
6. Тренеру следует учитывать особенности социального положения экипажей. Социальные условия деятельности могут стать для команды источником психологического напряжения, определяющего особенности эмоционального фона спортивной (соревновательной) деятельности яхтсменов. Социальные условия взаимосвязаны с мотивацией, а изменения показателей мотивации и чувствительности к стрессорам могут колебаться в ситуациях значительного изменения социального положения. Поэтому тренеру следует учитывать социальное положение команды в таких случаях, как, например, присоединение гонщика к новому экипажу, либо смена психологического отношения к нему в команде, в которой он появляется как ведущее лицо. Следует своевременно учитывать изменения показателей мотивации и чувствительности к стрессорам, происходящим в следствии изменения социальной позиции каждого из шкотовых или команды в целом [4].

Таким образом, исследования показывают, что наиболее легко наращиваемым психологическим ресурсом преодоления стресса оказалась эмоциональный интеллект. Как и следовало ожидать, черты Большой пятёрки проявили наибольшую устойчивость. Изменения личностных черт спортсменов требуют очень длительной систематической работы. Результаты исследования указывают на необходимость работы над психической устойчивостью, особенно над готовностью яхтсменов сопротивляться психологическому давлению и преодолевать неудачи.

Полученные данные говорят о справедливости отнесения психической устойчивости к специальным свойствам личности яхтсменов, позволяющим преодолевать соревновательный стресс. Следовательно, есть возможности наращивания показателей психической устойчивости, что подтверждается улучшением показателей от начала к концу исследования. Но реализация этих возможностей требует систематической работы.

Список источников

1. Апросимов В. А., Находкин В. В. Повышение эффективности психологического сопровождения спортсменов на основе анализа психологических качеств личности // Рудиковские чтения, материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 313-317.
2. Ашкинази С. М., Кочергин А. Н., Рябчиков В. В. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в парусном спорте: конфликтологические аспекты // Учёные записки университета П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 27-31.

3. Босенко Ю. М., Распопова А. С. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса // Спортивный психолог. 2019. № 3 (54). С. 31-34.
4. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 2008. 209 с.
5. Захрямина Л. Н., Байковский Ю. В. Влияние помех (стресс-факторов) на соревновательную деятельность яхтсменов высокой квалификации // Спортивный психолог. 2019. № 1(52). С. 8-13.

Информация об авторе

А. Г. Полударова – магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; ГБУКК «Центр олимпийской подготовки по парусному спорту» тренер по парусному спорту, Сочи, Россия

Information about the author

A. G. Poludarova – Master's student, Kuban State University of Education, Sport and Tourism; sailing coach, Center for Olympic training in sailing, Sochi, Russia

Научная статья

УДК 377.018.18.77.79.796.08

Методика привлечения тренеров смежных видов спорта к преподаванию воздушной гимнастики на полотнах

Юлия Владимировна Голошапова¹

¹Нижегородский государственный педагогический университет
им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия

¹goloshapova1986@yandex.ru

Аннотация. На сегодняшний день стремительно набирает популярность и развивается такой вид спортивной деятельности, как воздушная гимнастика на полотнах – исполнение набора акробатических элементов на двух подвешенных полотнах высотой до 8-9 метров. По всей стране и даже за рубежом создаются спортивные федерации; как на всероссийском, так и на региональных уровнях, открываются спортивные студии, школы данной направленности. Среди детского возраста спрос на это ис-

куство настолько велик, что сформировалась определенная проблема нехватки педагогического тренерского состава в данном виде деятельности. Актуальность данной статьи предусматривает привлечение тренеров смежных видов спорта, имеющих схожую специфику в тренировочный процесс воздушной гимнастики на полотнах.

Ключевые слова: информированность, привлечение, игра, тренера смежных видов спорта, спортивная секция на полотнах

Methods of attracting coaches of related sports to teaching aerial gymnastics on canvases

Yulia V. Goloshchapova¹

¹ Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russia

¹ goloshchapova1986@yandex.ru

Abstract. Today, such a type of sports activity as aerial gymnastics on canvases is rapidly gaining popularity and developing – the performance of a set of acrobatic elements on two suspended canvases with a height of up to 8-9 meters. Sports federations are being created all over the country and even abroad, both at the All-Russian and regional levels, sports studios and schools of this orientation are being opened. Among children, the demand for this art is so great that a certain problem of lack of pedagogical coaching staff in this type of activity has been formed. The relevance of this article provides for the involvement of coaches of related sports with similar specifics in the training process of aerial gymnastics on canvases

Keywords: awareness, involvement, coaches of related sports, sports section on canvases

Воздушная гимнастика зародилась в цирке и долгое время не выходила из-под купола шапито. Как можно догадаться, первые завораживающие элементы упражнений показывали цирковые акробаты.

Годами воздушная гимнастика была доступна только акробатическим династиям, и лишь в 2000-х годах ею начали заниматься простые обыватели, желающие научиться цирковому мастерству в подростковом и взрослом возрасте.

Несмотря на то, что данное искусство пока официальным видом спорта не признано, в мире (в том числе в России) активно развивается и набирает популярность. Проводятся чемпионаты по воздушной гимнастике в различных дисциплинах. Ежегодно насчитывается порядка 100 турниров: между-

народных, всероссийских, региональных, отборочных, кубков Федераций, Гран-При и т. д. Большая часть приходится на Москву и Московскую область. Количество участников на турнирах достигает до 500 человек. Нижегородская область занимает 5–6 место по рейтингу городов, по организации и проведению соревнований данного направления, а это примерно 30 %. По всей России создаются спортивные федерации данной направленности, которые объединяют 1000 спортсменов, 80 процентов из которых являются дети. Открывается много спортивных школ, студий циркового обучения, как от масштабных, где обучается порядка 500 человек, так и средних, где количество обучающихся составляет 20–30 человек. Центром развития является Москва и Санкт-Петербург, там насчитывается порядка 50 различных учреждений, практикующих данный вид спорта. В Нижнем Новгороде известно о существовании порядка 10 студий в черте города, и, примерно 5 в области.

Но это сравнительно мало, с учетом востребованности данного направления на сегодняшний день, особенно среди детей. И остро ощущается проблема нехватки тренерского состава для осуществления тренировочного процесса данного вида спорта.

Цель статьи: представить методику привлечения тренеров смежных видов спорта к преподаванию воздушной гимнастики на полотнах с применением мастер класса.

Рассмотрим особенности профессиональной деятельности тренера по воздушной гимнастике на полотнах по сравнению со смежными видами спорта – различными гимнастическими дисциплинами.

Создателями спортивных федераций, основателями спортивных студий и школ данного направления, организаторами турниров являются предшественники-ветераны, заслуженные тренеры и спортсмены таких схожих видов спорта, как спортивная акробатика и воздушная гимнастика. Ведь воздушная гимнастика на полотнах переродилась из циркового искусства, спортивной акробатики и художественной гимнастики. В соревновательной программе присутствуют такие упражнения в партере, как акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия, повороты, сальто, стойки на руках, стойки на голове, махи ногами, движения хореографического характера, элементарные движения частями тела. Основная программа состоит из набора гимнастических элементов: силовых удержаний, упражнений на гибкость и баланс. Весь этот перечень и набор непосредственно имеет корни из спортивной и художественной гимнастики. Художественная гимнастика является эстетическим видом спорта, спортивная акробатика – экстремальным. Воздушная гимнастика объединила в себе эти два определения, соответственно, предполагает двойную пользу в развитии спортсменов и имеет отличительную особенность – воздушный снаряд в виде двух разделенных полотен на котором выполняется вся программа из схожих упражнений со смежными видами спорта.

Введение в проблему. В Нижегородской области информированность о данном виде спорта среди представителей схожих видов крайне мала. Для решения данной проблемы и привлечения тренеров спортивной акробатики и художественной гимнастики было разработано и организовано мероприятие в рамках мастер-класса. Для подготовки и проведения мастер-класса была изучена теория, методическая литература по смежным видам спорта, проанализированы источники авторских публикаций по рассмотрению данной проблемы, научные статьи по популярности и развитию воздушной гимнастики на полотнах как вида спорта.

Были отобраны и приглашены тренеры спортивной и художественной гимнастики. В качестве приглашения вручались тематические афиши. В ходе мероприятия демонстрировался видеоролик об истории возникновения, специфики преподавания, схожести с видами спорта акробатика и художественная гимнастика и масштабах развития данного вида спорта. Были представлены доклады основателей данного вида спорта. А также разработана мотивационная игра, целью которой является заинтересовать и мотивировать представителей – метод не использовавшийся ранее. Главной особенностью и оригинальностью игры является интрига: участники не знают, какое задание предстоит выполнять. Неожиданность применяемых методов всегда повышает интерес к происходящему. Ход игры был заинтригованным и интересным. Участники с огромным интересом выполняли предложенные задания. В итоге мастер-класса всем участникам предлагалось пройти опросник (рефлексию) и оценить прошедшее мероприятие.

Проведение опроса показало, что мероприятие понравилось участникам, вызвало заинтересованность данным направлением. Участники прониклись возникшей проблемой о нехватке педагогических кадров, и многие готовы внести свой личный вклад в развитие и становление нового вида спорта.

Следовательно, дальнейшая работа в этом направлении и регулярная организация и проведение подобных мероприятий вызовет заинтересовать и позволит охватить как можно большее педагогических кадров. Тем самым улучшить развитие тренировочного процесса, популяризацию, становление и процветание нового вида спорта, путем массовости и масштабности.

Список источников

1. *Артамонова И. Е.* Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры / И. Е. Артамонова. Малаховка, 2011. 56 с.
2. *Гуревич З. Б.* Эквилибристика / З. Б. Гуревич. М.: Искусство, 2016. 180 с.
3. *Игра со всех сторон.* М.: Прагматика культуры, 2003.

4. Игровые приемы обучения: деловые игры [Электронный ресурс] // Педагогическая техника. 2013. № 6. С. 52-58.
5. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. М.: Владос, 2015. 629 с.
6. Спорт России: справочник / Министерство спорта Российской Федерации [и др.]. М.: Национ. спорт. корпорация, 2013. 456 с.: ил.

Информация об авторе

Ю. В. Голошапова – магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, педагог по физической культуре, тренер по воздушной гимнастике, Нижний Новгород, Россия

Information about the author

Yu. V. Goloshapova – Master's student, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, physical education teacher, an aerial gymnastics coach, Nizhny Novgorod, Russia

Научная статья
УДК 37

Некоторые аспекты формирования организационной культуры крупного образовательного комплекса

Елена Михайловна Болгова¹, Валерий Александрович Беловолов²,
Светлана Павловна Беловолова³

¹ Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е. В. Михайлова,
Москва, Россия

^{2,3} Новосибирский юридический институт (филиал)

Томского государственного университета, Новосибирск, Россия

¹ 4182803@mail.ru

² v.belovolov@mail.ru

³ v.belovolov@mail.ru

Аннотация. В статье представлены особенности формирования и развития организационной культуры крупных образовательных комплексов города Москвы.

Ключевые слова: организационная культура, крупный образовательный комплекс

Some aspects of the formation of the organizational culture of a large educational complex

Elena M. Bolgova¹, Valery A. Belovolov²,
Svetlana P. Belovolova³

¹ School № 777 named after the Hero of the Soviet Union E. V. Mikhailov,
Moscow, Russia

^{2,3} Novosibirsk Law Institute (branch) of Tomsk State University,
Novosibirsk, Russia

¹ 4182803@mail.ru

² v.belovolov@mail.ru

³ v.belovolov@mail.ru

Abstract. The article presents the features of the formation and development of the organizational culture of large educational complexes in the city of Moscow.

Key words: organizational culture, large educational complex

Вопрос развития организационной культуры образовательных учреждений неоднократно рассматривался в исследованиях К. М. Ушаковым, О. Ю. Коровиной, В. А. Ясвиным, Ю. Ю. Темрюковым, Т. А. Антопольской, С. В. Мыскиным, А. В. Шакуровой. Однако крупный образовательный комплекс – явление сравнительно новое в отечественном образовании, и поэтому вопрос развития организационной культуры крупного образовательного комплекса требует дальнейшего исследования.

Создание столичных крупных образовательных комплексов явилось следствием модернизации российского образования, начавшейся в 2000-е годы и обусловленной появлением новых информационных технологий и переходом общества в новую эпоху цифрового будущего. Крупный образовательный комплекс по своей масштабности (охватывает и удовлетворяет образовательные потребности жителей целого района Москвы) и по своим возможностям (материально-техническим, кадровым и другим ресурсам) является инновационным образовательным учреждением. Организационная культура крупного образовательного комплекса – явление уникальное по своему влиянию на формирование

личности детей и подростков за счёт охвата нескольких ступеней образования, включая дошкольное. Преимущество образовательных программ, воспитательных усилий и ценностных установок образовательного комплекса от дошкольной ступени к полному среднему образованию является принципиально новым подходом к формированию личности гражданина в нашей стране.

Первые крупные образовательные комплексы в Москве стали появляться в 2012 году в результате объединения московских образовательных учреждений: школ, дошкольных учреждений, учреждений дополнительного образования, а в некоторых случаях – и среднего профессионального образования (например, ГБПОУ «Первый Московский Образовательный Комплекс»). Такое объединение стало решением серьёзной проблемы неравномерного распределения по районам города Москвы государственных образовательных организаций, реализующих на качественном уровне основные общеобразовательные программы, в том числе с углублённым изучением отдельных предметов. В. А. Ясвин и Е. М. Моргачева в статье «Организационная культура педагогических коллективов в ситуации объединения образовательных организаций» отмечают, что «объединение происходит по механизмам «слияния и поглощения» более «слабых» школ более «сильными». «Ядром» объединения становится «топовая», «сильная» школа» [2].

Так как объединение образовательных организаций происходило в короткие сроки и по территориальному принципу, для руководителя комплекса возникла проблема объединения нескольких сложившихся педагогических коллективов в единый. Руководителем, как правило, становился директор «топовой» школы, к которой присоединялись другие образовательные организации. От педагогов присоединяемых образовательных организаций, которые становились структурными подразделениями образовательного комплекса, данное объединение потребовало резкой перестройки и изменения привычного стиля работы, отказа от устоявшихся норм и правил прежней организации и принятие новых.

Возникает вопрос: а возможно ли в принципе создать единую организационную культуру во всех структурных подразделениях (дошкольных, школьных и других) крупного образовательного комплекса? М. И. Магура в статье «Организационная культура как средство успешной реализации организационных изменений» утверждает: «...Было бы наивно, рассматривая крупную организацию, говорить о какой-то единой организационной культуре, пронизывающей все её подразделения. Содержание работы, личность руководителя и стиль руководства, которого он придерживается в своей работе, особенности психологического климата в трудовом коллективе – эти и другие факторы оказывают своё влияние на организационную культуру конкретного подразделения» [1].

Тем не менее, исследования в области организационной культуры напрямую связывают успех организации с сильной организационной культурой, сложившейся в данной организации. Поэтому для успешного решения инновационных задач, возложенных на крупные образовательные комплексы города Москвы, развитие организационной культуры и доведение её до высокого уровня является необходимым условием.

Для того чтобы развивать организационную культуру крупного образовательного комплекса, требуется иное, смелое видение руководителем миссии образовательного комплекса, которая должна быть направлена в будущее - в то время, когда выпускники через несколько лет будут определять судьбу России.

В. А. Ясвин в статье «Организационная культура педагогического коллектива» отмечает, что «организационная культура обладает высокой степенью устойчивости, меняется очень медленно, несмотря на усилия руководства» [3]. Следовательно, требуется не менее 3–5 лет, для того чтобы получить результаты реализации программы по развитию организационной культуры.

В настоящее время продолжается укрупнение существующих образовательных комплексов, сохраняется тенденция частой смены директоров комплексов, членов управленческих команд. Кроме того, изначально при объединении школ в комплексы не всегда соблюдался принцип присоединения так называемых слабых школ к сильным: в ряде случаев соседние школы объединялись по территориальному принципу.

В связи с вышеизложенным усложняется задача выстраивания поэтапного развития организационной культуры и последовательного решения проблем, неизбежно возникающих в повседневной деятельности образовательного комплекса, так как новое руководство осуществляет корректировку поставленных целей и миссии организации, вследствие чего нарушаются привычные принципы работы, устоявшиеся профессиональные связи, что часто приводит к оттоку педагогических кадров организации.

Таким образом, вопрос развития организационной культуры крупного образовательного комплекса требует дальнейшего изучения. На наш взгляд, для того чтобы успешно развивать организационную культуру, необходимо завершить (остановить) процесс объединения (укрупнения) школ-комплексов, прекратить частое переназначение директоров образовательных комплексов или выстроить такую систему управления комплексом, на которое не сможет повлиять приход нового директора (коллегиальное управление). Дальнейшее развитие организационной культуры связано с переосмыслением ценностных установок и выстраиванием системной поэтапной работы по совершенствованию форм и методов работы, направленных как на достижение обучающимися высоких образовательных результатов, так и на всестороннее развитие личности детей и подростков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Магура М. И. Организационная культура как средство успешной реализации организационных изменений // Управление персоналом. 2002. № 1 // quality.eur.ru - URL: <https://www.quality.eur.ru/MATERIALY7/okk.html> (дата обращения: 29.05.2022).
2. Ясвин В. А., Моргачева Е. М. Организационная культура педагогических коллективов в ситуации объединения образовательных организаций // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017 // Киберленинка URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnaya-kultura-pedagogicheskikh-kollektivov-v-situatsii-obedineniya-obrazovatelynh-organizatsiy> (дата обращения: 20.05.2022).
3. Ясвин В. А. Организационная культура педагогического коллектива // Школьный психолог. 2009. № 14 // Издательский дом «1 сентября» URL: https://psy.1sept.ru/view_article.php?id=200901410 (дата обращения: 20.05.2022).

Информация об авторах

Е. М. Болгова – музыкальный руководитель, ГБОУ города Москвы «Школы № 777 имени Героя Советского Союза Е. В. Михайлова», Москва, Россия,

В. А. Беловолов – доктор педагогических наук, профессор, Новосибирский юридический институт (филиал) Томского государственного университета, Новосибирск, Россия,

С. П. Беловолова – доктор педагогических наук, профессор, Новосибирский юридический институт (филиал) Томского государственного университета, Новосибирск, Россия

Information about the authors

E. M. Bolgova – music Director, SBEI «School № 777 named after the Hero of the Soviet Union E. V. Mikhailov», Moscow, Russia,

V. A. Belovolov – Doctor of Science (Pedagogy), Professor, Novosibirsk Law Institute (branch) of Tomsk State University, Novosibirsk, Russia,

S. P. Belovolova – Doctor of Science (Pedagogy), Professor, Novosibirsk Law Institute (branch) of Tomsk State University, Novosibirsk, Russia

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

О модернизации цифрового образования в России

Светлана Викторовна Дусенко¹

¹ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

¹svd337@list.ru

Аннотация. В статье автор анализирует влияние цифровизации на систему образования, описывает актуальные проблемы цифровизации российского образования, раскрывает тенденции цифровизации образования в России. Автор подчеркивает, что повсеместное обучение является передовой стадией развития цифрового обучения, а цифровое преподавание – начальным этапом развития цифровой педагогики.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, образовательные учреждения, цифровое образование

On the modernization of digital education in Russia

Svetlana V. Dusenko¹

¹ Russian University of Sport «GCOLIFK», Moscow, Russia

¹svd337@list.ru

Abstract. In the article, the author analyzes the impact of digitalization on the education system, describes the current problems of digitalization of Russian education, reveals the trends of digitalization of education in Russia. The author emphasizes that ubiquitous learning is an advanced stage in the development of digital learning, and digital teaching is the initial stage in the development of digital pedagogy.

Key words: digitalization, digital technologies, educational institutions, digital education

Цифровое образование в России сталкивается с рядом трудностей: обслуживание информационных систем, обмен данными и ресурсами, интеграция технологий в обучение, развитие информационных технологий нового поколения, таких как интернет вещей, большие данные, облачные вычисления и пр.

Ещё в 2002 году американские учёные Д. Джонсон и Л. Бакер опубликовали первый научный труд о цифровизации системы образования

«Оценка влияния технологий в преподавании и обучении», в котором одни из первых высказали возможность применения цифровых технологий в образовании [1].

Модернизация цифрового образования, прежде всего, предполагает преобразование инфраструктуры, а именно, активное внедрение информационных технологий нового поколения, создание национальной платформы облачных услуг цифрового образования, инноваций в содержании обучения, сбор высококачественных образовательных ресурсов и соответствующее управление.

Цифровое образование - новый тип образовательного метода, который активно использует информационные технологии, такие как компьютеры и сети, для осуществления образовательной деятельности в образовательных организациях.

В нормативном документе от 2017 года «Стратегия развития информационного общества в России на 2017–2030 годы» затрагиваются все сферы жизни общества, в том числе и образование, раскрывается понятие «цифровое образование» как учебной и воспитательной деятельности, основанной преимущественно на цифровой форме представления информации учебного и управленческого характера, а также на актуальных технологиях её хранения и обработки, позволяющих существенно повысить качество образовательного процесса и управление им на всех уровнях [2].

В последние годы наблюдаются значительные изменения в развитии цифрового образования, но, к сожалению, имеется ряд проблем, которые тормозят развитие образования в целом. Во-первых, в обслуживании информационной системы в образовательных организациях и управлении, которые влекут за собой большую дополнительную нагрузку, включая обслуживание оборудования, из-за отсутствия в образовательных организациях профессионального персонала по техническому обслуживанию, что влечёт за собой целый ряд проблем, связанных с информационной безопасностью, а отсутствие профессионального сопровождения приводит к отсутствию качественных и надёжных информационных услуг. Во-вторых, ощущается серьёзная нехватка качественных образовательных ресурсов, способных удовлетворить потребности современного преподавания. Отсутствует эффективный механизм обмена образовательными ресурсами, и многие образовательные организации не желают обмениваться ресурсами между собой. В-третьих, проблемы наблюдаются в научном управлении и принятии решений на разных уровнях управления. Наступление нового информационного века, к сожалению, не изменило традиционного мышления и способа управления образованием. Различные данные по образовательным организациям не собраны в полном объёме и эффективно не используются для приня-

тия решений, что затрудняет выход российского образования на новый путь научного развития.

С 2019 года в рамках федерального проекта «Кадры для цифровой экономики» национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» во многих вузах России начали открываться центры по разработке моделей цифрового университета [3].

Современные информационные технологии широко представлены облачными данными, различными сетями, и мега технологии помогают осуществлять бесперебойную связь в любое время, в любом месте, с любым человеком или сразу с несколькими людьми одновременно, а применение информационных технологий нового поколения в образовании остаётся острой и сложной задачей в развитии цифрового образования в России.

В настоящее время цифровое обучение в России в основном использует традиционную модель «ПК + платформа + ресурсы», то есть студенты заходят на платформу онлайн обучения через свои персональные компьютеры, получают доступ к просмотру учебных ресурсов, оставляют свои задания, получают обратную связь от преподавателя и пр.

По сравнению с традиционным обучением цифровое обучение разрушает рамки времени и пространства, но цифровому обучению не хватает интеллекта, и, хотя существует большое количество цифровых учебных ресурсов, ощущается серьёзный недостаток высококачественных ресурсов, способных удовлетворить индивидуальные потребности студента. В образовательной среде намечается новый тренд - повсеместное обучение, оно позволяет студентам получать доступ к учебным ресурсам различными способами (мобильные телефоны, планшеты, телевизоры, компьютеры и пр.), отменяя сложившуюся цифровую эпоху и её модель обучения на стационарных устройствах в фиксированных местах. Повсеместное обучение – это процесс обучения, где любой человек может получить доступ к любым необходимым учебным ресурсам в любое время в любом месте с помощью любого устройства. Повсеместное обучение является передовой стадией развития цифрового обучения, что лежит в основе трансформации цифрового образования.

Цифровое преподавание – это преподавание в цифровой среде, такой как мультимедийные классы и сетевые классы, с использованием таких средств, как компьютеры, проекторы, электронные доски. В настоящее время цифровое обучение осуществляется в основном в формате презентации в «PowerPoint» и поиска ресурсов в интернете, онлайн дискуссии и онлайн тестирования, что не обеспечивает качественного взаимодействия между преподавателями и студентами, а участие студентов является слабым, что снижает качество обучения.

Перед занятием преподавателю необходимо потратить большое количество времени на разработку учебных материалов, создание элек-

тронных лекций, во время занятий преподавателю необходимо часто работать с оборудованием и наблюдать за студентами, а после занятий потратить много времени на проверку заданий и на онлайн взаимодействие индивидуально со всеми студентами. Современное цифровое обучение представляет собой низкоэффективный механизм процесса обучения, что мешает развитию индивидуальных способностей студентов. По сравнению с традиционным цифровым обучением интеллектуальное обучение является более эффективным, открытым и диверсифицированным, с более эффективной коммуникацией между участниками учебной деятельности, а также более интеллектуальной подготовкой самого преподавателя.

Модернизация цифрового образования – это не то, что происходит само собой, а требует разработки на высшем уровне управления и общего планирования на национальном уровне. Трансформация цифрового образования должна быть запланирована на национальном уровне.

В настоящее время в процессе продвижения информатизации образования в России существуют такие проблемы, как низкая пропускная способность сети и отставание обновления сетевого оборудования, которые в определённой степени ограничивают роль информатизации образования и повышение эффективности образования.

Главные задачи в модернизации цифрового образования, на наш взгляд, – усиление мощностей и управление образовательными сетями, а также обеспечение высокоскоростного стабильного и безопасного доступа в интернет. Необходимо развивать и продвигать цифровые и умные кампусы, инфраструктуру интернет вещей, создавать интеллектуальные образовательные прикладные системы, такие как умные системы управления персоналом, умные системы управления студентами и преподавателями и пр.

Для успешной цифровизации недостаточно перевода учебных материалов в электронный вид – оцифровки, что активно сейчас рекомендуют делать преподавателям. Использование новых информационно-коммуникационных технологий является только начальным этапом для дальнейшего развития цифровой педагогики [4].

На наш взгляд, необходимо развернуть прикладные платформы открытого образования, обратиться к опыту зарубежных массовых открытых онлайн курсов и составить ряд российских онлайн курсов, которые будут доступны через интернет. Необходимо создавать базу данных преподавателей по профилям читаемых дисциплин, включая информацию о сотрудниках образовательных организаций, обучающихся для ежедневного управления образовательными организациями, что может способствовать устойчивому развитию цифрового образования в России.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Johnston J., Barker L. T.* Assessing the impact of technology in teaching and learning: A sourcebook for educators. Institute of Social Research, University of Michigan, 2002.
2. О стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы: Утверждена Указом Президента РФ от 09 мая 2017 г. № 203. – URL: <http://static.kremlin.ru/media/acts/files/0001201705100002.pdf> (дата обращения: 14.11.2022).
3. Трансформация университетов: будущее за консорциумами и коллаборациями // Министерство высшего образования и науки. - URL: <https://clck.ru/YGrC2> (дата обращения: 14.11.2022).
4. *Асташева Ю. В.* Теория поколений в маркетинге // Вестник ЮУрГУ. Серия «Экономика и менеджмент». 2014. Т. 8. № 1. С. 108-113.

Информация об авторе

С. В. Дусенко – доктор социологических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Information about the author

S. V. Dusenko – Doctor of Sciences (Sociology), Associate Professor, Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства

**Сборник материалов XVI Международной
научно-практической конференции
17 ноября 2022 года**

Ответственный редактор В. А. Плешаков
Технический редактор А. А. Бурлаченко
Корректор А. Д. Котова
Компьютерная верстка Е. А. Вишневская

Подписано в печать 20.12.2022 г.
Формат 60х90/16. Печать цифровая.
Бумага офсетная.
Усл. печ. л. – 13,25. Тираж 500 экз.

Издательство ГАОУ ВО МГУСИТ
117519, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 21, к. 1.
Телефоны: +7 (495) 454-74-58, +7 (495) 454-92-92
E-mail: mgusit@mossport.ru,
<https://mgusit.mossport.ru>

Проблемы и перспективы развития фундаментальных исследований в сферах физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства:

Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции 17 ноября 2022 г.

В настоящий сборник включены научные статьи участников XVI Международной научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства», состоявшейся 17 ноября 2022 года в ГАОУ ВО города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» при поддержке Департамента спорта города Москвы.

Издание адресовано всем тем, кто заинтересован в обсуждении и понимании сути актуальных научных проблем и образовательных трендов в физической культуре и спорте, туризме, гостеприимстве и креативных индустриях, готов к дискурсу по вопросам внедрения инновационных технологий университетского образования в отрасли и регионах.

ISBN 978-5-9630-0164-6

