



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
СПОРТА И ТУРИЗМА



**4 (74)
2022**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК МГУСИТ:
СПОРТ, ТУРИЗМ, ГОСТЕПРИИМСТВО**

Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality



**ПРАВИТЕЛЬСТВО
ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА
ГОРОДА МОСКВЫ**



**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Научный вестник МГУСиТ:
спорт, туризм, гостеприимство**

**Scientific Bulletin of MSUST:
sport, tourism, hospitality**

**4 (74)
2022**

Москва

Научный вестник МГУСиТ: 4 (74) 2022 спорт, туризм, гостеприимство

Издается с 2009 г.
Периодичность: 4 номера в год

Редакционная коллегия

Учредитель:

ГАОУ ВО города Москвы
«Московский государственный
университет спорта и туризма»
(МГУСиТ)

Издатель:

ГАОУ ВО города Москвы
«Московский государственный
университет спорта и туризма»
(МГУСиТ)

Контакты:

117519, Россия, г. Москва,
ул. Кировоградская, д. 21, корп. 1
тел: +7 (495) 454-52-09

Сайт в Интернете:

<https://mgusit.mossport.ru>

E-mail:

vestnik@mgusit.ru

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере связи
и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации:
ПИ № ФС77-78612 от 10.07.2020
ISSN 2713-0797

Вёрстка и печать
ГАОУ ВО МГУСиТ

Формат 170x240 мм
Гарнитура Times New Roman
Печать цифровая.
Тираж 500 экз.

Периодичность:
4 номера в год

Подписано в печать
31.12.2022 г.

Главный редактор

Масягина Наталья Васильевна
доктор педагогических наук, доцент,
ректор МГУСиТ, Заслуженный работник
физической культуры Российской
Федерации, Отличник физической
культуры и спорта (Россия, Москва)

Ответственный редактор

Плешаков Владимир Андреевич
кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела проектной и научной
деятельности Научного центра проектной деятельности и развития кадрового
потенциала МГУСиТ, член-корреспондент МАНПО (Россия, Москва)

Члены редакционной коллегии

Быстрицкая Елена Витальевна

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии МГУСиТ
(Россия, Москва)

Васильев Радивой

PhD (биомеханика), доцент, старший научный сотрудник лаборатории биомеханики
НИИ физической культуры, спорта и туризма Поволжского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма (Россия, Казань)

Губа Владимир Петрович

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры
Смоленского государственного университета, Заслуженный работник высшей школы
Российской Федерации (Россия, Смоленск)

Евсеев Сергей Петрович

доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, вице-президент
Паралимпийского комитета России, президент Всероссийской Федерации спорта лиц
с интеллектуальными нарушениями, заведующий кафедрой теории и методики
адаптивной физической культуры Национального государственного университета
физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Россия, Санкт-Петербург)

Калантарлы Наиля Мерадж гызы

доктор механических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивного менеджмента
и коммуникации Азербайджанской академии физической культуры и спорта
(Азербайджан, Баку)

Косолапов Александр Борисович

доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры туризма МГУСиТ,
Почётный работник высшего профессионального образования Российской
Федерации (Россия, Москва)

Кужель Юрий Леонидович

доктор искусствоведения, профессор, ведущий научный сотрудник отдела проектной
и научной деятельности Научного центра проектной деятельности и развития
кадрового потенциала МГУСиТ (Россия, Москва)

Литвинова Ольга Игоревна

доктор экономических наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных
и социально-экономических дисциплин Института индустрии туризма
и гостеприимства МГУСиТ (Россия, Москва)

Лях Владимир Иосифович

доктор педагогических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отдела
проектной и научной деятельности Научного центра проектной деятельности
и развития кадрового потенциала МГУСиТ (Россия, Москва)

Манжелей Ирина Владимировна

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности Тюменского государственного университета (Россия, Тюмень)

Начинская Светлана Васильевна

доктор педагогических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отдела проектной и научной деятельности Научного центра проектной деятельности и развития кадрового потенциала МГУСиТ (Россия, Москва)

Неверкович Сергей Дмитриевич

доктор педагогических наук, профессор, академик РАО, профессор кафедры педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Заслуженный работник высшей школы, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (Россия, Москва)

Пасько Ольга Владимировна

доктор технических наук, профессор, профессор кафедры гостиничного и ресторанный дела Института индустрии туризма и гостеприимства МГУСиТ (Россия, Москва)

Повshedная Фаина Викторовна

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры общей и социальной педагогики Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина (Россия, Нижний Новгород)

Пушкарева Татьяна Владимировна

доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры социальной педагогики и психологии Института педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета (Россия, Москва)

Пушкина Валентина Николаевна

доктор биологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отдела проектной и научной деятельности Научного центра проектной деятельности и развития кадрового потенциала МГУСиТ (Россия, Москва)

Растович Марина

Dr. med, PhD (клиническая медицина), специалист по внутренним болезням отделения эндокринологии и метаболизма в больнице общего профиля Суботица; Средняя медицинская школа в Суботице (Сербия, Белград)

Тенчурина Халида Шакеровна

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин Института индустрии туризма и гостеприимства МГУСиТ (Россия, Москва)

Тристан Валерий Григорьевич

доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры психофизиологии спорта и физического воспитания Института спортивных технологий и физического воспитания МГУСиТ (Россия, Москва)

Чжан Сяоюань

PhD (физическое воспитание и спорт), заместитель директора по научной работе Института спортивных наук Шэньянского педагогического университета (КНР, Шэньян)

Ответственный секретарь редакции, вёрстка и дизайн

Бабаханова Ирина Батуржонова

аналитик отдела проектной и научной деятельности Научного центра проектной деятельности и развития кадрового потенциала МГУСиТ (Россия, Москва)

Технический редактор

Бурлаченко Александр Александрович

аналитик отдела проектной и научной деятельности Научного центра проектной деятельности и развития кадрового потенциала МГУСиТ (Россия, Москва)

Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality

4 (74) 2022

Published since 2009
Periodicity: 4 issues per year

Establisher of the Journal:
Moscow State University
of Sport and Tourism (MSUST)

Publishing House:
Moscow State University
of Sport and Tourism (MSUST)

The Editorial Board's address:
117519, Russian Federation, Moscow,
Kirovogradskaya Str., 21, building 1,
Phone: +7 (495) 454-52-09

Website:
<https://mgusit.mossport.ru>

Email:
vestnik@mgusit.ru

The journal is registered by the Federal
Service on Supervision in the Sphere
of Communications and Mass Media

The registration certificate:
ПМ № ФС77-78612
from 10.07.2020
ISSN 2713-0797

Layout and printing
Moscow State University
of Sport and Tourism

Format 170x240 mm
Headset Times New Roman
Digital printing.
Edition of 500 copies.

Periodicity:
4 issues per year

Signed to print
31.12.2022

Editorial board

Chief Editor

Natalia V. Masyagina
Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate
Professor, Rector of MSUST, Honoured
Worker of Physical Culture of the Russian
Federation, Excellence in Physical Culture
and Sports (Russia, Moscow)

Responsible Editor

Vladimir A. Pleshakov
Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Head of the Department of project
and scientific activity of the Scientific Center of project activity and development of human
resources of MSUST, Corresponding member of International Academy of Sciences
of Pedagogical Education (Russia, Moscow)

Members of the Editorial board

Elena V. Bystritskaya

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Professor of the Department of Psychology
of MSUST (Russia, Moscow)

Radivoj Vasiljev

PhD (Biomechanics), Associate Professor, Senior Researcher at the Biomechanics
Laboratory of the Research Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of Volga
Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism (Russia, Kazan)

Vladimir P. Guba

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Professor of the Department of Physical Culture
of Smolensk State University, Honored Worker of the Higher School of the Russian
Federation (Russia, Smolensk)

Sergey P. Evseev

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Corresponding member of the Russian Academy
of Education, Vice-President of the Russian Paralympic Committee, President
of the All-Russian Federation of Sports of Persons with Intellectual Disabilities, Head
of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, of The Lesgaf
National State University of Physical Education, Sport and Health (Russia, Saint-Petersburg)

Naila Meraj gyzy Kalantarly

Doctor of Sciences (Mechanics), Associate Professor, Head of the Department of Sports
Management and Communication of the Azerbaijan Academy of Physical Culture
and Sports (Azerbaijan, Baku)

Alexander B. Kosolapov

Doctor of Sciences (Medicine), Professor, Professor of the Department of Tourism
of MSUST, Honorary Worker of Higher Professional Education of the Russian Federation
(Russia, Moscow)

Yuri L. Kuzhel

Doctor of Sciences (Art History), Professor, Leading Researcher of the Department
of project and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development
of human resources of MSUST (Russia, Moscow)

Olga I. Litvinova

Doctor of Sciences (Economy), Professor, Professor of the Department of Professor
of the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines of MSUST (Russia,
Moscow)

Vladimir I. Lyakh

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Leading Researcher of the Department of project
and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development of human
resources of MSUST (Russia, Moscow)

Irina V. Manzheley

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Professor of the Department of Technologies of Physical Culture and Sports Activities of the University of Tyumen (Russia, Tyumen)

Svetlana V. Nachinskaia

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Leading Researcher of the Department of project and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development of human resources of MSUST (Russia, Moscow)

Sergey D. Neverkovish

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Academician of the Russian Academy of Education Professor of the Department of Pedagogy of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Honored Worker of Higher Education, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation (Russia, Moscow)

Olga V. Pasko

Doctor of Sciences (Technology), Professor, Professor of the Department of Hotel and Restaurant Business of MSUST (Russia, Moscow)

Faina V. Povshednaya

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Professor of the Department of General and Social Pedagogy of the Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Russia, Nizhny Novgorod)

Tatiana V. Pushkareva

Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Professor of the Department of Professor of the Department of Social Pedagogy and Psychology Institute of Pedagogy and Psychology of Moscow Pedagogical State University (Russia, Moscow)

Valentina N. Pushkina

Doctor of Sciences (Biology), Professor, Leading Researcher of the Department of project and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development of human resources of MSUST (Russia, Moscow)

Marina Rastović

PhD (Clinical medicine), Specialist in internal medicine of the Department of Endocrinology and metabolism of General Hospital Subotica; Secondary Medical School in Subotica (Serbia, Belgrade)

Khalidya Sh. Tenchurina

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Professor of the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines of the Institute of Tourism and Hospitality Industry of MSUST (Russia, Moscow)

Valeriy G. Tristan

Doctor of Sciences (Medicine), Professor of the Department of Psychophysiology of Sports and Physical Education of the Institute of Sports Technologies and Physical Education of MSUST (Russia, Moscow)

Zhang Xiaoquan

PhD (Physical Education and Sports), Deputy Director for Scientific Work of the Institute of Sports Sciences of Shenyang Pedagogical University (China, Shenyang)

Executive Secretary, Layout and design

Irina B. Babakhanova

Analyst of the Department of project and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development of human resources of MSUST (Russia, Moscow)

Technical Editor

Alexander A. Burlachenko

Analyst of the Department of project and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development of human resources of MSUST (Russia, Moscow)

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Начинская С. В.

Актуальные проблемы современной спортивной педагогики10

Тристан В. Г., Шандыбина В. В.

Психофизиологические изменения у спортсменов
после локального альфа-стимулирующего тренинга21

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Абдырахманова Д. О., Масимова Н. А., Болжирова Э. Ш., Унал Туркчапар,
Казакбаева А. К.**

Сравнительный анализ функциональных показателей
и физической работоспособности волейболисток 12-15 лет32

Зайнетдинов М. В., Борулава К. М., Леонтьева М. С., Павелис А. Е.

Исследование влияния психофизических качеств боксеров
на уровень их технико-тактической подготовленности44

Черкашин И. А., Пэйцзюнь Хуан, Черкашина Е. В.

Определение риска внезапной сердечной смерти мужчин
второго периода зрелого возраста, ведущих малоподвижный образ,
в процессе физкультурно-оздоровительных занятий52

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Марков В. Н.

Профессиональный потенциал как проблема61

Лазарева О. С., Магдич Е. А.

Интерактивная методика подготовки специалистов
в сфере делового туризма72

Унал Туркчапар, Мурат Атасой, Камил Болат

Исследование уровня отношения студентов университета
к социальным сетям80

ВОПРОСЫ ЭКОНОМИКИ, ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Новичкова И. А., Платов А. В.

Информационная безопасность туризма93

Платов А. В.

Кластерный анализ конкурентоспособности туристского оператора104

Суворова И. Н.

Анализ правового и экономического пространства РФ
для развития экологических инициатив в сфере гостеприимства115

Федорчукова С. Г.

Определение рейтинга гостиничного предприятия
на основе системного анализа его ESG-параметров123

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Харитонов А. И.

Жизнестойкость и самоэффективность как проявление
профессионального мастерства спортсменов134

Соловьёва А. В.

Практические психолого-педагогические приёмы
предотвращения допинга в спорте среди юных спортсменов147

CONTENTS

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

- Nachinskaya S. V.**
Actual problems of modern sports pedagogy10
- Tristan V. G., Shandybina V. V.**
Athlets psychophysiological state changes after local alpha-stimulating training21

METHODOLOGY AND TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE

- Abdyrakhmanova D. O., Masimova N. A., Bolzhirova E. S.,
Unal Turkchapar, Kazakbayeva A. K.**
Comparative analysis of functional indicators and physical performance
of 12-15 year old female volleyball players32
- Zaynetdimov M. V., Berulava K. M., Leontyeva M. S., Pavelis A. E.**
Investigation of boxers' psychophysical qualities influence
on the level of their technical and tactical preparedness44
- Cherkashin I. A., Peijun Huang, Cherkashina E. V.**
Determination of the risk of sudden cardiac death of men
of the second period of adulthood, leading a sedentary lifestyle,
in the process of physical culture and wellness classes52

PROBLEMS OF VOCATIONAL EDUCATION

- Markov V. N.**
Professional potential as a problem61
- Lazareva O. S., Magdich E. A.**
Interactive methodology for training specialists
in the field of business tourism72
- Unal Turkcapar, Murat Atasoy, Kamil Bolat**
Examination of social media attitudes of university students80

ISSUES OF ECONOMY, TOURISM AND HOSPITALITY

- Novichkova I. A., Platov A. V.**
Information security of tourism93
- Platov A. V.**
Cluster analysis of the competitiveness of a tourist operator104
- Suvorova I. N.**
Analysis of the legal and economic space of the Russian Federation
for the development of environmental initiatives in the field of hospitality115

Fedorchukova S. G.

Determining the rating of a hotel company based
on a system analysis of its ESG parameters123

SPORTS PSYCHOLOGY

Kharitonova A. I.

Hardiness and self-efficacy as a manifestation of athletes professional skills134

Solovyova A. V.

Practical psychological and pedagogical techniques
for preventing doping in sports among young athletes147

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Научная статья

УДК 378

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ

Светлана Васильевна Начинская¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹ svnach@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена таким актуальным проблемам современной педагогики спорта, как реализация в образовательном процессе подготовки кадров сферы физической культуры и спорта увеличенной учебной нагрузки и изменения, в связи с этим содержания учебного наполнения учебных программ. Представлены наиболее значимые разделы спортивной педагогики и профессиональной педагогики спорта, подлежащие пересмотру, как основополагающие для подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта.

Одним из путей решения этих задач автор видит применение информационных технологий в учебном процессе физической культуры и спорта, которые приобщают учащихся к информационной цивилизации, раскрывают их способности, повышают мотивацию, а также позволяют расширить и закрепить информационную деятельность специалистов физической культуры и спорта — регистрировать, собирать, обрабатывать, продуцировать спортивную информацию, что улучшает качество тренировочного процесса.

Ключевые слова: педагогика спорта, спортивная педагогика, непрерывное образование, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая культура для пожилых людей, информационные технологии в физической культуре и спорте, образовательные потребности региона

Для цитирования: Начинская С. В. Актуальные проблемы современной спортивной педагогики // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 10-20.

Original article

ACTUAL PROBLEMS OF MODERN SPORTS PEDAGOGY

Svetlana V. Nachinskaya¹

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

¹ svnach@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to such topical problems of modern pedagogy of sports as the implementation of an increased workload in the educational process of training personnel in the field of physical culture and sports and changes in the content of curricula in this regard. The most significant sections of sports pedagogy and professional pedagogy of sports, which are subject to revision, are presented as fundamental for the training of specialists in the field of physical culture and sports.

One of the ways to solve these problems, the author sees the use of information technologies in the educational process of physical culture and sports, which introduce students to information civilization, reveal their abilities, increase motivation, and also allow them to expand and consolidate the information activities of physical culture and sports specialists — to register, collect, process, produce sports information, which improves the quality the training process.

Key words: pedagogy of sport, sports pedagogy, continuing education, physical culture, healthy lifestyle, physical culture for the elderly, information technology in physical culture and sports, educational needs of the region

For citation: Nachinskaya S. V. Actual problems of modern sports pedagogy // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 10-20.

В последние годы статистическими исследованиями установлено, что знания во всех областях деятельности увеличиваются систематически. При этом по объёму знания увеличиваются примерно вдвое каждые два года. Это значит, что объём материала, предлагаемого учащимся для освоения, увеличивается примерно вдвое. Надо сказать, что увеличение материала к освоению в практике физической культуры и спорта также увеличивается в этом объёме. Увеличение учебного материала в нашей сфере практически возможно тремя путями. Рассмотрим эти пути.

Первый путь увеличения излагаемого содержания заключается в специфической компоновке учебного материала, позволяющего увеличить общее количество изучаемого. Так, в практике физической культуры

и спорта увеличению излагаемого материала и его улучшению возможно подвергнуть такие разделы, как:

- общая характеристика физических способностей;
- силовые способности и методика их развития;
- скоростные способности и методика их развития;
- координационные способности и методика их развития;
- выносливость и методика её развития;
- гибкость и методика её развития [1].

Указанные разделы наиболее подвержены увеличению при изучении их в учебном процессе. Физические качества, изложенные в этих разделах, играют важнейшую роль для молодых спортсменов. Дело в том, что тренеры, работающие с молодёжью, регулярно сталкиваются с новыми и новыми способами улучшения физических качеств своих учеников. При этом надо иметь в виду, что изменения тренировочного процесса очень сильно зависят от вида спорта, которым занят спортсмен. Так, гимнасты, акробаты и другие сильно зависят от координационных способностей, а гребцы, боксёры, борцы и др. — от силовых качеств и т. д. В связи с этим, тренеры по отдельным видам спорта тщательно собирают всё новые и новые виды тренировочных воздействий, а это значит, что тренировки этих видов регулярно пополняются за их счёт. Следовательно, продолжительность и интенсивность тренировки в этих случаях вообще увеличивается.

В последнее время большое значение в практике физической культуры и спорта имеет раздел «Особенности физической культуры для взрослых». Это главным образом объясняется тем, что учащимся необходимо приступить к изучению здорового образа жизни, чем интересуются в основном взрослые люди. Здоровый образ жизни и его реализация становится одной из главных задач наших граждан, а между тем в практике нет ещё специальной литературы на эту тему, распространённых среди населения методических разработок, позволяющих людям самостоятельно приступить к разработке собственных занятий в этой области. При этом надо обратить внимание на то, что любая разработка в этом направлении обязательно связана с увеличением общего объёма педагогического материала. Таким образом, разработка идей, связанных с реализацией здорового образа жизни, автоматически работает на увеличение объёма педагогических программ, что следует учесть в самом начале работы.

Также надо обратить внимание на то, что любое повышение квалификации, в том числе новые семинары, разработанные мастер-классы, открытые учебные занятия, съезды и т. д. — всё это, безусловно, связано с привлечением нового материала, представлением различных новшеств, выступающих и т. д. Таким образом, любой вид повышения

квалификации учащихся связан с привлечением нового учебного материала и новых видов учёбы.

Увеличение педагогической программы происходит также в тех случаях, когда для студентов преподносится совершенно новый материал. В качестве примера можно привести введение в программы обучения занятий по скандинавской ходьбе. Скандинавская ходьба представляет собой ходьбу с употреблением особых палок. Преимущества такой ходьбы заключаются в следующем:

- задействуются до 90 % крупных мышц ног, рук, спины и плечевого пояса;

- равномерно распределяется нагрузка между всеми частями тела и мышцами, что позволяет даже в конце тренировки чувствовать себя бодрым;

- способствует активизации функционирования сердечно-сосудистой системы в щадящем режиме и развивается выносливость без применения изнуряющих упражнений;

- занятия проводятся на свежем воздухе и солнце, что стимулирует выработку витаминов и помогает закалять тело и дух;

- выполнение общеразвивающих упражнений с палками в начале занятий позволяет эффективно растягивать мышцы и поддерживать организм в тонусе [22].

Практика показала, что занятия по скандинавской ходьбе популярны у пожилых людей, так что каждая группа, имеющая в своём составе пожилых людей, обязательно требует занятия по скандинавской ходьбе, а это значит, что каждая такая группа нуждается в увеличении учебной программы.

Второй путь комплектации учебной программы представляет собой применение информационных технологий (ИТ). Применение ИТ в учебном процессе физической культуры и спорта особенно важно, когда традиционные учебные программы совмещаются с инновационными решениями, что приводит к пониманию новшеств в наших дисциплинах. Это внедрение помогает оптимизировать учебный процесс. В результате возможно повысить использование ИТ, что приводит к оптимизации эффективности учебного процесса, в том числе соотнести его содержание с современным уровнем научных знаний, приобщить учащихся к информационной цивилизации, раскрыть способности учащихся, повысить мотивацию учеников в обучении [3].

ИТ позволяют расширить и закрепить информационную деятельность специалистов физической культуры и спорта, позволяют регистрировать, собирать, обрабатывать, хранить, передавать, а также продуцировать

спортивную информацию, что существенно помогает создавать тренировочный процесс. В частности, они помогают планировать, контролировать и оценивать деятельность спортсмена. При этом планирование представляет собой набор действий и решений, определяемых руководством, которые ведут разработку определённых планов, позволяющих достичь своих целей. Поставленные перед тренером и спортсменом планы должны быть обоснованы при помощи специальных исследований на основе собранных и зафиксированных фактических данных. Чтобы эффективно работать со спортсменами, а, тем более, со спортсменами высокой квалификации, необходимо постоянно собирать и анализировать большое количество информации из разных источников. На основании этой информации должен быть составлен совершенно новый план работы, преобразованный в новый документ — цельный, оригинальный, гибкий, удобный в работе.

Использование ИТ является основой планирования деятельности специалиста физической культуры и спорта. Нужно сказать, что в основе такой работы лежат такие основные качества, как: сбор информации и её фиксация, быстрота преобразования информации и технология её качественной обработки. Пользуясь этими качествами ИТ, практически всегда может достичь нужных преобразований и выйти на новую качественную программу спорта. При этом программы физической культуры и спорта носят всегда разносторонний характер, в том числе: регистрация информации, сбор, переработка, хранение, передача, отражение, тиражирование как в реальных объектах, так и в объектах, представленных виртуально. Всё это представляет собой часть работы, связанной с получением новой информации в конкретных разработках физкультуры и спорта.

Например, конкретно, применение ИТ в физическом воспитании школьников может иметь такие цели, как: поднять физическое воспитание школьников на новый уровень, соответствующий современной информатизации нашего общества; контролировать физическую нагрузку каждого школьника. Или во время урока: расширить возможности преподавания физической культуры, в частности, использовать наглядность при освоении движения, контролировать нагрузку каждого школьника во время урока, т. к. двигательная активность школьников может быть разной интенсивности, оценить показатели физического развития ученика и его физическую подготовленность в соответствии с выявленными показателями, выработать индивидуальный подход к овладению новыми двигательными навыками [3]. Нужно отметить, что в последние годы оценка и коррекция занятий физической культурой с молодыми людьми,

в частности со школьниками, а также и людьми пожилыми приобрели особое значение. Так, начиная с 2003 года, в ряде научных работ выявлены определённые закономерности, требующие постоянного наблюдения за школьниками. В частности, установлено, что средняя двигательная активность школьников всех возрастов существенно снижается на 30-40 % от активности учеников первых классов [4].

Постоянных наблюдений требуют также пожилые люди. Установлено, что пожилые люди не удовлетворены суточной потребностью в физической нагрузке, в силу чего они не могут поддерживать и укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую работоспособность [5].

Оба эти показателя — физическая культура детей и физическая культура пожилых людей — требуют постоянного тщательного наблюдения и фиксации для последующих исследований и рекомендаций. Отметим также, что точность этих измерений и их фиксация зависят от наблюдения с помощью ИТ. Как раз именно в этом и заключается необходимость постоянного изучения учащимися новых технологий.

Известно, что компьютерные технологии приобрели всеобщее применение, т. е. нет студента, не имеющего средств работы на компьютере. Как раз именно это позволяет начать всеобщее обучение ИТ, а в нашей профессии наблюдается всеобщее пользование этими технологиями. Таким образом, ИТ являются вторым источником пользования при решении актуальных проблем педагогики спорта.

Нужно отметить, что этот раздел спортивной педагогики носит не только самостоятельный характер. Дело в том, что все разделы спортивной педагогики требуют постоянного внимания, а также переработки и фиксации. В связи с этим ИТ следует рассматривать как постоянное средство фиксации и оценки комплексно системы фиксации физических упражнений, направленных на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение эмоциональной системы. И тот факт, что практически все учащиеся имеют возможность фиксировать и управлять физическими упражнениями с помощью ИТ, имеет огромное значение в области спортивной педагогики.

Подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта имеет разное направление: учителя физической культуры, тренеры, спортивно-педагогические организаторы, специалисты по рекреации и культурно-просветительской работе. Можно также обратить внимание на то, что в последнее время обеспеченные люди, особенно в крупных городах,

приглашают в свои семьи тренеров и специалистов по физической культуре для своих детей, которые фактически работают частными гувернёрами.

По виду спортивных организаций, существующих в Московском регионе, можно сделать вывод о характере и качестве специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Так, можно с уверенностью сказать, что в Московском регионе существуют такие спортивные организации, как:

– детско-юношеские спортивные школы и клубы физической подготовки (дополнительное образование), спортивные клубы как один из видов общественных объединений физкультурно-спортивной направленности, которые могут создаваться на предприятиях и в учреждениях с различными формами собственности, в различных типах учебных заведениях: (общеобразовательные школы, вузы, техникумы, лицеи, гимназии и т. д.), а также спортивные заведения по территориальному принципу;

– спортивные клубы профессионального спорта, функционирующие в различных организационно-правовых формах, характерных для коммерческих организаций;

– физкультурно-оздоровительные центры, которые функционируют как коммерческие организации физкультурно-спортивной направленности и различных организационно-правовых формах;

– стадионы и спортивные комплексы, имеющие статус юридического лица и находящиеся на самостоятельном балансе;

– кафедры физического воспитания вузов и других структурных подразделений образовательных учреждений;

– государственные комитеты по физической культуре, спорту и туризму;

– Олимпийский комитет России (ОКР);

– Федерации по видам спорта, союзы и ассоциации;

– Фонды;

– негосударственные образовательные учреждения физической культуры, спорта и туризма.

Всего в России существует более 90 тысяч организаций физкультурно-спортивной и туристической направленности [6]. Большое количество спортивных организаций расположено в Московском регионе. Можно с уверенностью сказать, что в Московском регионе находятся спортивные центры, развивающие практически все виды спорта. Знания, получаемые нашими специалистами в вузе и впоследствии в ходе самостоятельной работы на своих рабочих местах, как показывает практика, быстро устаревают, а умения и навыки требуют постоянного совершенствования

и развития. В связи с этим можно с уверенностью сказать, что в наше время назрела идея непрерывного образования в области физической культуры, спорта и туризма. Достижения физической культуры, спорта и туризма огромны, и они растут год от года, следовательно, компетенции наших специалистов должны углубляться и стремительно расширяться. Отметим также, что физическая культура стала неотъемлемой частью принятого в нашей стране здорового образа жизни. Так что в настоящее время физическая культура существенно влияет на жизнь людей, а особенно на жизнь молодёжи.

Изменения в самой физической культуре и спорте особенно видны на примере её соревнований. Известно, что есть виды спорта, где достижения в ходе соревнований оцениваются в абсолютных числах (лёгкая атлетика, плавание и т. д.), а есть виды, где достижения оцениваются в количестве выступлений в соревнованиях (бокс, борьба и т. д.). Этот простой пример указывает на то, что подготовка спортсменов, в частности, методическая подготовка, весьма разнообразна и потому бывает очень сложной.

Существует также третий путь изменения учебных программ и увеличения количества знаний, транслируемых учащимся. Он называется непрерывное профессиональное образование. Рассмотрим его подробнее. В силу особенностей нашей профессии этот способ увеличения знаний бывает двух видов: самостоятельное обучение учащихся по методичкам, учебникам, отдельным лекциям специалистов и т. д., и государственный путь (центры, факультеты при вузах, курсы и т. п.). Во всех этих случаях наблюдается некоторая методическая сложность обучения. Сложность возникает в силу сочетания трёх элементов обучения: знаний, умений и навыков. Если знания представляют собой отражение реального мира в сознании специалиста, то компетенции представляют собой реальную способность реализации этих знаний в практической работе. Здесь же возникает необходимость реализации навыков и умений, без которых невозможно осуществить практическую работу специалиста физической культуры, спорта и туризма. Наличие компетенций предполагает создание новой модели специалиста, имеющего новые подходы в работе — возникает новая модель специалиста. Эта новая модель влечёт за собой формирование более качественного образования. Возникают также новые методы, формы и условия образования, а также новые стандарты и программы обучения.

Вместе с представлением о непрерывном образовании, призванном соединить знания, компетенции и навыки, без которых невозможно современное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма,

возникает новое представление об образовании: возникает идея создания программ обучения, разрабатываемого самим учащимся, что может привести к уникальному образованию конкретного специалиста. Такое образование связано с тем, что учащийся имеет возможность в ходе своего обучения несколько раз менять место своей учёбы и конкретные результаты такого обучения. При этом государство должно оказать помощь учащемуся, заключающуюся в создании соответствующих условий: новые государственные образовательные стандарты, повышение эффективности ныне существующего профессионального образования, формирование методик и методов образования, оценка профессиональных процессов в сфере образования и возможного вхождения в мировое образовательное пространство.

В целом, в данном случае речь идёт о развитии образования в сфере физической культуры, спорта и туризма как инструменте развития нашего общества. Обратим также внимание на то, что Московский регион расположен вблизи столичных организаций, в том числе библиотек, педагогических вузов, спортивных организаций и т. д. Это даёт возможность тем специалистам, которые желают самостоятельно заниматься своим непрерывным образованием, посетить интересующие их организации с целью укрепить свои представления о самостоятельном образовании.

Нужно отметить, что непрерывное образование специалистов физической культуры и спорта находится в стадии разработки. Постепенно в нашей стране создаются различные курсы и центры, что должно привести к функционированию непрерывного образования. Сейчас разрабатываются новые стандарты обучения, формируются методики оценки интеллектуальных процессов в сфере образования, осуществляется совершенствование профессионального образования. В целом можно сказать, что отечественное образование в данной ситуации можно рассматривать как инструмент развития общества [7], заключающийся в поиске самого горизонта обучения, формировании методик обучения и методологии обучения взрослых, возможности вхождения нашего образования в мировое образовательное пространство. Кроме того, горизонты обучения включают в себя новые поколения государственных образовательных стандартов, повышение эффективности и совершенствование профессионального образования, формирование методик и методологии образования взрослых.

В ближайшее время большое значение будет придаваться определённой формализации профессиональных, в частности, педагогических знаний. Рыночные отношения подводят к точности оценок профессионального труда, что, в частности, приводит нас к разработке

математических моделей, мониторингу итоговых знаний, точному контролю за ходом учебного процесса. Для осуществления таких разработок необходимо приступить к реализации непрерывного образования.

В настоящее время вполне можно указать на соответствующие источники такого образования, а именно: знания, полученные в вузе, не в том, который окончен специалистом, личной работе с знаниями, полученными при плановом повышении квалификации, знания, полученные при обмене опытом с коллегами, знания, полученные при работе со специальной литературой, знания, полученные при личной работе с новыми первоисточниками и другие источники. В целом существует немало первоисточников, способных пополнить знания при непрерывном образовании. Однако самое главное в получении непрерывного образования — это не первоисточник получения знаний, что, конечно, имеет существенное значение, а мотивация учащегося к реализации непрерывного образования. Надо отметить, что в нашей стране есть немало специалистов, в том числе, и в сфере физической культуры, спорта и туризма, готовых встать на путь получения непрерывного образования.

Список источников

1. *Курамышин Ю. Ф.* Теория и методика физической культуры. Москва: Советский спорт, 2003.
2. *Масягина Н. В., Начинская С. В.* Московское долголетие: методические рекомендации. Москва: Московский учебно-спортивный центр Москомспорта, 2019.
3. *Жмулин А. В., Начинская С. В.* Современные педагогические технологии физической культуры. Москва: Владос, 2018.
4. *Начинская С. В.* Основы экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Москва: Академия, 2014.
5. Программа занятий по общей физической подготовке. Дополнительная профессиональная программа: Москва: Московский учебно-спортивный центр Москомспорта, 2018.
6. *Переверзин И. И.* Физкультура, образование и наука. Москва: Институт спортивного менеджмента при РГАФК, Издательство «ФОН», 1998.
7. *Начинская С. В., Масягина Н. В.* Физическая культура и спорт: непрерывное образование. Москва, 2012.

References

1. *Kuramshin Yu. F.* Theory and methodology of physical culture. Moscow: Soviet Sport, 2003.

2. *Masyagina N. V., Nachinskaya S. V.* Moscow longevity: methodological recommendations. Moscow: Moscow Educational and Sport Center of Moskomspor, 2019.

3. *Zhmulin A. V., Nachinskaya S. V.* Modern pedagogical technologies of physical culture. Moscow: Vlados, 2018.

4. *Nachinskaya S. V.* Fundamentals of economics and management in the field of physical culture and sports. Moscow: Academy, 2014.

5. The program of general physical training classes. Additional professional program: Moscow: GBU DPO «Moscow Educational and Sport Center» Moskomspor, 2018.

6. *Pereverzin I. I.* Physical culture, education and science. Moscow: Institute of Sports Management in the RGAFK, Publishing House «Fon», 1998.

7. *Nachinskaya S. V., Masyagina N. V.* Physical culture and sport: continuing education. Moscow, 2012.

Информация об авторе

С. В. Начинская — доктор педагогических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отдела проектной и научной деятельности Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the author

S. V. Nachinskaya — Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Leading Researcher of the Department of project and scientific activity of the Scientific Center of Project activity and development of human resources of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 27.10.2022; одобрена после рецензирования 10.11.2022; принята к публикации 11.10.2022.

The article was submitted 27.10.2022; approved after reviewing 10.11.2022; accepted for publication 11.11.2022.

Научная статья

УДК 612.812.6 + 616.073-98

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
У СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЛОКАЛЬНОГО
АЛЬФА-СТИМУЛИРУЮЩЕГО ТРЕНИНГА**

Валерий Григорьевич Тристан¹, Варвара Валерьевна Шандыбина²

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

¹vatris@mail.ru

²batris@mail.ru

Аннотация. Регистрация изменений психофизиологического состояния у спортсменов после курса локального альфа-стимулирующего тренинга выявила повышение их способностей к творческой активности, реализующейся в спортивной деятельности. Полученные данные позволяют предположить, что технология нейробиоуправления становится незаменимым компонентом спортивной подготовки, гарантирующим совершенствование имеющихся и, возможно, даже развитие новых способностей у спортсменов.

Ключевые слова: нейробиоуправление, локальный альфа-стимулирующий тренинг, физкультурно-спортивная деятельность

Для цитирования: Тристан В. Г., Шандыбина В. В. Психофизиологические изменения у спортсменов после локального альфа-стимулирующего тренинга // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 21-31.

Original article

**ATHLETS PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE CHANGES
AFTER LOCAL ALPHA-STIMULATING TRAINING**

Valery G. Tristan¹, Varvara V. Shandybina²

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

¹vatris@mail.ru

²batris@mail.ru

Abstract. An increasing of athletes' abilities for creative activity, realized in sports activities was revealed by registering athletes psychophysiological state changes during local alpha-stimulating training. The data obtained suggest that neurofeedback technology is becoming an indispensable component of sports training, which guarantees the improvement of existing and, possibly, even the development of new abilities in athletes.

Key words: neurofeedback, local alpha-stimulating training, physical culture and sports activity

For citation: *Tristan V. G., Shandybina V. V.* Athletes psychophysiological state changes after local alpha-stimulating training // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 21-31.

Нейробиоуправление позволяет изучать регуляторные механизмы головного мозга. В настоящее время нет универсальной теории, объясняющей сущность клинических результатов применения ЭЭГ-БОС тренинга [1, 9, 10]. J. F. Lubar [11] полагает, что для изменения функционирования коры с помощью нейробиоуправления не надо тренировать много точек, а достаточно взять одну или две. Остальные точки изменятся в соответствии с динамическими резонансными связями, имеющимися в мозге. Исследования А. М. Иваницкого [2] подтвердили, что обработка и передача информации в мозге при мышлении основана на содружественном изменении частотных характеристик нейронных групп, расположенных в различных участках коры. Использование локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ) для подготовки спортсменов показало его успешность и эффективность [5, 6, 8].

О. В. Погадаева [3] предложила считать предикторами эффективности ЛАСТ следующие показатели: успешность ЛАСТ не менее чем в 50 % сеансов курса тренинга, величину средней эффективной амплитуды альфа-ритма, зарегистрированного за все сессии тренинга, низкие минимальные значения соотношения тета- и альфа-ритмов в течение каждого сеанса (0,23-0,41), увеличение длительности «индивидуальной минуты» после сеансов (до $66,8 \pm 1,08$ с). Минимальное значение соотношения тета- и альфа-ритмов является диагностическим признаком регуляторных возможностей головного мозга данного человека, что позволяет применять данный показатель при отборе в спорте.

Целью данной работы явилось изучение возможности использования ЛАСТ для подготовки единоборцев и легкоатлетов. В связи с поставленной целью решались следующие задачи: 1) оценить изменения эмоционального состояния спортсменов после тренинга, 2) выявить особенности динамики побуждений и эмоционально-мотивационной сферы их личности.

Материал и методы исследования. Обследовано 75 спортсменов в возрасте от 16 до 26 лет (средний возраст $19,5 \pm 0,35$ лет), имевших следующую спортивную квалификацию: 5 мастеров спорта международного класса, 12 мастеров спорта, 13 кандидатов в мастера спорта, 33 спортсмена имели первый спортивный разряд, 12 — второй спортивный разряд. Среди обследованных преобладали лица мужского пола (86,7 %). В 52 наблюдениях проведено от 14 до 15 сессий ЛАСТ (всего 766 сеансов), а в 23 случаях — от 3 до 5 (всего 77 сеансов). Всего было проведено 843 сессий ЛАСТ.

Для проведения ЛАСТ использован программно-аппаратный комплекс, созданный в НИИМББ ФИЦ ФТМ (Новосибирск) и состоящий из многоканального интерфейса БИ-01Р для мониторинга, записи и воспроизведения ЭЭГ, комплекта датчиков и программной обеспечения «БОСЛАБ». При записи ЭЭГ использовалось биполярное отведение. Electroды располагались согласно международной системе «10-20» (F1, F2, P3, P4). ЛАСТ проводился с использованием протокола ALPHA TRAINING. Проективные тесты М. Люшера [12] и Л. Сцонди [13] позволили изучить психофизиологическое состояние спортсменов.

При оценке статистической значимости различий полученных показателей использовались: 1) критерий Стьюдента для независимых и парных выборок, при этом предварительно проверялось наличие нормального распределения количественных признаков, 2) однофакторный дисперсионный анализ с использованием критерия Фишера. Статистическая обработка производилась с помощью пакетов программ Microsoft EXCEL 2000 и STATISTICA V 4.5.

Результаты исследования. Все спортсмены были разделены на шесть групп в соответствии с выбранными критериями успешности и эффективности [3, 4, 7]. Под успешностью ЛАСТ понималось увеличение альфа-ритма более чем на 15 % по сравнению с 1-м сеансом тренинга, под эффективностью — клинически выраженное улучшение субъективного состояния, подтверждаемое с помощью психофизиологических тестов, и значимое повышение результативности спортивной деятельности.

Лица из первых четырёх групп прошли полный курс ЛАСТ, а спортсмены из пятой и шестой — только несколько сеансов тренинга.

Эмоциональное состояние спортсменов. Изменение последовательности выбора цветных карточек в тесте М. Люшера является признаком изменения эмоционального состояния испытуемого. О. В. Погадаева [3] при содержательном анализе ранговых рядов теста показала, что «у спортсменов в 1-ой группе имелось чувство целостности личности, активное стремление к гармоническим отношениям при своей

деятельности с проявлением нетерпения, но в тоже время со стремлением к самоконтролю, что вызывало некоторое эмоциональное возбуждение. После ЛАСТ отмечалось позитивное состояние, желание признания достигнутых успехов, стремление к деятельности, обеспечивающей успех, а также напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мысли».

При анализе динамики эмоционального состояния отмечается появление упорства, волевого напряжения для достижения удовлетворённости результатами деятельности при наличии оптимизма, стремления к контактам и расширению сферы деятельности с уменьшением агрессивности и возбуждения [3]. Это нашло подтверждение в посттренинговых эффектах, например, в занятиях педагогической деятельностью, то есть переходе от «чисто» спортивной деятельности к тренерской работе с «молодыми» спортсменами.

Во 2-ой группе до ЛАСТ спортсменам было свойственно стремление к успеху и преодолению преград в деятельности, желание принимать самостоятельные решения, с надеждой на хорошие перспективы в будущем и желанием выйти из неблагоприятной ситуации.

После курса ЛАСТ у спортсменов отмечено активное стремление к самостоятельным решениям и достижению успеха и, преодолению преград в спортивной деятельности, с надеждой на хорошие перспективы в будущем. Главным в динамике эмоционального состояния было усиление потребности в спокойствии, устойчивой положительной привязанности, но при этом сохранялось упорство, настойчивость при достижении поставленной цели.

3-я группа спортсменов характеризовалась повышенным деловым возбуждением, оптимизмом, стремлением к контактам, расширению сферы деятельности и увлечённостью, с несколько завышенной самооценкой и стремлением выйти из неблагоприятной ситуации. После ЛАСТ появилось чувство удовлетворённости, нежелания участвовать в конфликте, стремление к спокойной обстановке, но с желанием уйти от заурядности и снять неприятные ограничения, запреты. В динамике эмоционального состояния главной стала потребность в самоутверждении со снижением агрессивности, импульсивности и желанием действовать спокойно, без излишнего напряжения, сохраняя стремления к достижению цели.

В 4-ой группе, на фоне стремления к согласию и гармонии в целом, доминировало состояние стресса при желании скрыть беспокойство, чувство тревоги и разочарование. После курса ЛАСТ отмечено сохранение незначительного беспокойства, потребности в чутком отношении окружающих к ним, с сохранением стремления скрыть беспокойство,

чувство тревоги и разочарование. Таким образом, в 4-й группе у спортсменов значительных изменений не произошло, но усилилось намерение действовать спокойно, без излишнего напряжения. Хотя у них и стало проявляться упорство и волевое напряжение, но на фоне пассивности при подавлении активности и стремления к общительности.

В 5-ой группе спортсмены характеризовались желанием произвести впечатление. Целью их деятельности являлось достижение желаемого результата.

В 6-ой группе отмечалось эмоциональное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям, потребность во внимании со стороны других людей, при нежелании участвовать в конфликтах и наличия стремления к спокойной обстановке. У них было стремление действовать спокойно без излишнего напряжения, но при этом в деятельности оставалось желание достигнуть необходимого результата.

Таким образом, до курса ЛАСТ в каждой группе спортсмены имели различное эмоциональное состояние. После ЛАСТ в 1-ой, 2-ой и 3-ей группах эмоциональное состояние изменилось: отмечена положительная динамика, характеризовавшаяся усилением упорства и волевого напряжения в деятельности для достижения поставленных целей. При этом отмечено снижение агрессивности, импульсивности, возбуждения в 1-ой и 3-ей группах, а во 2-ой — усиление потребности в спокойствии. В 4-ой группе спортсменов отсутствовали существенные изменения, хотя отмечено проявление волевого напряжения и упорства на фоне сниженного настроения, пассивности и уменьшения общительности.

У лиц из 5-ой и 6-ой групп имелось достаточно большое сходство по особенностям их эмоционального состояния, видимо, с этим также в какой-то степени можно связать их отказ заниматься ЛАСТ.

Характеристика побуждений и эмоционально-мотивационной сферы личности спортсменов. После проведения курса ЛАСТ изменения характера побуждений, ответственных за формирование личности, были выявлены при классическом анализе результатов проективного теста Л. Сцонди. Это позволило выявить состояние эмоционально-мотивационной сферы человека, а также степень выраженности некоторых подсознательных побуждений, ответственных за возникновение и существование потребностей.

Анализ результатов теста Л. Сцонди является сложным из-за семантического значения 8 потребностей и 16 побудительных тенденций. Следует также отметить, что каждый изученный профиль открывает одну из многих потенций, рассматриваемых как одно из возможных состояний личности. В связи с этим проведён анализ наиболее значительных различий.

Первый выбор в тесте Л. Сцонди позволяет дать характеристику профиля переднего плана (ППП) личности. «В 1-ой группе обращает на себя внимание доминирование фактора (+h), свидетельствующего о персональной нежности (мягкие черты характера), при относительно высоком значении факторов: (-k), показывающего тенденцию приспособления к коллективу и нежелания стяжательства, и (-hy), свидетельствующего о нежелании выставлять себя напоказ. После ЛАСТ происходит незначительное снижение фактора (+h) и проявляется фактор (+S) — стремление к активности и увеличивается значение факторов: (-hy), (-k) и (-d) — тенденция к постоянству и самоотречению в пользу других людей» [3].

Во 2-ой группе выявлено относительно высокое значение факторов: (+h и +m) — желание сохранить приобретённое, при относительно высоком значении фактора (-hy). После ЛАСТ увеличивается значение фактора (+h), сохраняется роль факторов (-hy) и (+m), увеличивается значение фактора (-d) и незначительно уменьшается роль фактора (-k).

Для 3-ей группы характерно преобладание факторов (+h), (+P), и (-d), что означает наличие достаточно умеренной персональной нежности, желание власти через бытие и тенденция к постоянству. После ЛАСТ преобладают факторы (+h), (-S), (-k) и снижается величина фактора (-d), что свидетельствует о снижении активности и агрессивности, а также усилении тенденции приспособления к коллективу и о поиске новых ценностных объектов.

В 4-ой группе отмечена самая низкая величина значения фактора (+h) и одновременно выявлены относительно высокие значения факторов (-hy) и (-d). После ЛАСТ величина фактора (+h) не изменилась и уменьшилось значение фактора (-hy). Увеличение фактора (-k) — приспособление к коллективу и обесценивание себя и (+P) — тенденция власти через бытие с переоценкой себя является проявлением имевшегося ранее внутриличностного конфликта, выражающегося в беспокойстве, сдерживании и самоподавлении.

В 5-ой группе отмечено высокое значение (+h), относительно большое значение (-k) и (+m). В 6-ой группе выявлены недооценка себя и чувство неполноценности (высокое значение (+h) и относительно высокое значение (-hy) и (-P)).

Таким образом, до тренинга самое высокое значение (+h) было в 1-ой группе, более низкое в 5-ой и 6-ой и самое низкое во 2-ой, 3-ей и 4-ой группах. Во всех группах относительно велико значение (-hy), в 1-ой, 2-ой и 5-ой группах — (-k), в 3-ей и 4-ой группах — (-d) — отказ от поисков нового, тенденция к постоянству. В 3-ей группе выше положительное значение фактора P (противопоставление себя другим).

После ЛАСТ происходит увеличение значения факторов (+h) только во 2-ой группе, (+S) — в 1-ой группе — увеличение активности. Рост значений фактора (-hu) в 1-ой группе, фактора (-k) в 1-ой и 3-ей группах, фактора (-d) в 1-ой и 2-ой группах и снижение значения фактора (-d) в 3-ей группе.

Проведённый анализ подтверждает возможность воздействия ЛАСТ на характер побуждений и эмоционально-мотивационную сферу личности человека, учитывая, что основные обсуждаемые изменения произошли в 1-ой, 2-ой и только отчасти в 3-ей группах.

Второй выбор теста Л. Сцонди представляет собой экспериментальный дополнительный профиль (ЭДП), в котором выявляются неактуальные потребности, которые бессознательно смещены на задний план личности, поэтому он является вспомогательным.

В 1-ой группе до ЛАСТ высока активность (+S) и величина факторов (-hu) и (-k). После ЛАСТ продолжает сохраняться активность (+S), (-hu) и значительно увеличивается стремление к уединению (-m). Лица из 2-ой группы отличаются застенчивостью и стыдливостью (-hu), теплыми, мягкими чертами характера (+h). После ЛАСТ значительных изменений нет.

3-я группа характеризуется некоторой пассивностью (-S) и желанием приобретать (+d). После тренинга происходит уменьшение пассивности (+S) и появляется желание прикрепиться к идеальному объекту в своей жизни (-d).

В 4-ой группе инертность и тенденция к постоянству (-d) остаётся и после тренинга, но одновременно повышается активность (+S), появляется застенчивость и скрытность (-hu).

5-ая группа характеризуется высокой активностью (+S), стремлением к власти с переоценкой себя (+P). В 6-ой группе отмечается недооценка себя (-P). При оценке побудительных тенденций кроме величины самого побудительного фактора оценивался знак их выбора.

Таким образом, по данным ЭДП личности основные изменения в эмоционально-мотивационной сфере происходят в ППП личности, что свидетельствует о благоприятном влиянии успешного ЛАСТ на побуждения человека. Он способен раскрыться в своей профессиональной деятельности, что нашло своё подтверждение через посттренинговые эффекты в 1-ой группе (тренерская деятельность), 2-ой и 3-ей группах (занятия спортом).

Полученные данные позволили сделать вывод, что при успешном курсе ЛАСТ клинические посттренинговые эффекты проявляются через поведенческие, эмоциональные и мотивационные аспекты личности человека. Высокие значения альфа-ритма и минимальные

значения соотношения тета- и альфа-ритмов (первая и вторая группы), регистрируемые в течение сессий ЛАСТ, сочетаются с более оптимальным состоянием эмоционально-мотивационной сферы личности.

Список источников

1. *Джафарова О. А., Тристан В. Г., Штарк М. Б.* Биоуправление — неисчерпаемая технология совершенствования // Биоуправление в медицине и спорте: материалы VII Всероссийской конференции 25-26 мая 2005 г. Москва: ИМБК СО РАМН, РГУФК, 2005. С. 3-4.
2. *Иваницкий А. М.* Физиология мозга о происхождении субъективного мира человека // Журнал высшей нервной деятельности. 1999. Т. 49. № 5. С. 707-713.
3. *Погадаева О. В.* Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке: автореф. дисс. ... канд. биол. наук (03.00.13). Томск, 2001. 19 с.
4. *Тристан В. В.* Электроэнцефалографическая и хронобиологическая характеристика состояния спортсменов при локальном альфа-стимулирующем тренинге: автореф. дисс. ... канд. мед. наук (03.00.13). Курган, 2001. 19 с.
5. *Тристан В. В., Тристан В. Г., Погадаева О. В.* Роль частотно-амплитудной характеристики альфа-ритма в изменениях посттренингового состояния спортсменов при локальном альфа-стимулирующем тренинге // Нейробиоуправление в спорте. Омск: СибГАФК, 2001. С. 96-120.
6. *Тристан В. Г., Тристан К. В., Шандыбина В. В.* Возможности и перспективы нейробиоуправления в спорте // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2021. № 4 (70). С. 132-140.
7. *Тристан В. Г., Погадаева О. В., Тристан В. В.* Изменение психофизиологического состояния человека при локальном альфа-стимулирующем тренинге // А. Р. Лурия и психология XXI века: 2-ая международная конференция, посвященная 100-летию со дня рождения А. Р. Лурия. Москва: МГУ, РАН, РАО, 2002. С. 138-139.
8. *Шандыбина В. В., Тристан К. В., Тристан В. Г.* Церебральные механизмы изменения функционального состояния спортсменов при локальном альфа-стимулирующем тренинге // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: XV Всероссийская юбилейная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 55-летию образования МГУСиТ, 25 ноября 2021 г. Москва: МГУСиТ, 2021. С. 262-268.

9. *Штарк М.Б., Джафарова О.А.* Предисловие к конференции // Биоуправление — новые возможности 2008. Новосибирск: ИПФ «Агрос», 2008. С. 2-3.

10. *Abarbanal A.* Gates, states, rhythms and resonances: the scientific basis of neurofeedback training // *J.Neurotherapy*, 1995, V. 1, pp. 15-38.

11. *Lubar J. F.* Neocortical dynamics: Implications for understanding the role of neurofeedback and related techniques for the enhancement of attention // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 1997, Vol. 22, No. 2, pp. 111-126.

12. *Luscher M.* The Luscher Colour Test. New-York: Simon & Schuster, 1969, 185 p.

13. *Szondi Z.* Zehrbuch der experimentellen Trieb-diagnostik. Bern und Stuttgart: Hans Huber, 1960, 443 p.

References

1. *Jafarova O. A., Tristan V. G., Shtark M. B.* Biofeedback — is an inexhaustible technology of improvement // Biofeedback in medicine and sports: materials of the VII All-Russian conference, May 25-26, 2005. Moscow: IMBK SO RAMS, RGUFK, 2005, pp. 3-4.

2. *Ivanitsky A. M.* Brain physiology on the origin of human subjective world // *Journal of Higher Nervous Activity*, 1999, Vol. 49, No. 5, pp. 707-713.

3. *Pogadaeva O. V.* Predictors of the effectiveness of using alpha stimulating training in sports training: abstract of the diss. ... Candidate of Sciences (Biology) (03.00.13), Tomsk, 2001, 19 p.

4. *Tristan V. V.* Electroencephalographic and chronobiological characteristics of athletes' state during local alpha-stimulating training: abstract of the diss. ... Candidate of Sciences (Medicine) (03.00.13), Kurgan, 2001, 19 p.

5. *Tristan V. V., Tristan V. G., Pogadaeva O. V.* The role of the frequency-amplitude characteristics of the alpha-rhythm in changes in the post-training state of athletes during local alphastimulating training // *Neurobiofeedback in sports*. Omsk: SibGAFK, 2001, pp. 96-120.

6. *Tristan V. G., Tristan K. V., Shandybina V. V.* Opportunities and perspectives of Neurofeedback in sport // *Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality*, 2021, No. 4 (70), pp. 132-140.

7. *Tristan V. G., Pogadaeva O. V., Tristan V. V.* Changes in the psychophysiological state of a person with local alpha-stimulating training // *A. R. Luria and psychology of the XXI century: 2nd international conference dedicated to the 100th anniversary of the birth of A. R. Luria*. Moscow: MSU, RAS, RAO, 2002, pp. 138-139.

8. *Shandybina V. V., Tristan K. V., Tristan V. G.* Cerebral mechanisms of the athletes' functional state changing during local alpha-stimulating training // Modern trends, problems and ways of development of physical culture, sports, tourism and hospitality: XV All-Russian jubilee scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 55th anniversary of MSUST, November 25, 2021. Moscow: MSUST, 2021, pp. 262-268.

9. *Shtark M. B., Jafarova O. A.* Preface to the conference // Biofeedback — new opportunities 2008. Novosibirsk: IPF «Agros», 2008, pp. 2-3.

10. *Abarbanal A.* Gates, states, rhythms and resonances: the scientific basis of neurofeedback training // J.Neurotherapy, 1995, Vol. 1, pp. 15-38.

11. *Lubar J. F.* Neocortical dynamics: Implications for understanding the role of neurofeedback and related techniques for the enhancement of attention // Applied Psychophysiology and Biofeedback, 1997, Vol. 22, No. 2, pp. 111-126.

12. *Luscher M.* The Luscher Colour Test. New-York: Simon & Schuster, 1969, 185 p.

13. *Szondi Z.* Zehrbuch der experimentellen Trieb-diagnostik. Bern und Stuttgart: Hans Huber, 1960, 443 p.

Информация об авторах

В. Г. Тристан — доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры физиологии спорта и физического воспитания Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия;

В. В. Шандыбина — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии спорта и физического воспитания Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the authors

V. G. Tristan — Doctor of Sciences (Medicine), Professor, Professor of the Department of Physiology of Sports and Physical education Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia;

V. V. Shandybina — Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor of the Department of Physiology of Sports and Physical education Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia.

Вклад авторов: 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.

Статья поступила в редакцию 07.10.2022; одобрена после рецензирования 14.10.2022; принята к публикации 17.10.2022.

The article was submitted 07.10.2022; approved after reviewing 14.10.2022; accepted for publication 17.10.2022.

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Научная статья
УДК 796/799

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-15 ЛЕТ

Джипаркуль Омусевна Абдырахманова¹, Нургиза Алимжановна Масимова²,
Эмилия Шекеновна Болжирова³, Туркчапар Унал⁴,
Арина Кыдырмаевна Казакбаева⁵

^{1, 4, 5} Кыргызско-Турецкий университет «Манас», Бишкек, Кыргызстан

² Кыргызский государственный технический университет им. И. Разакова,
Бишкек, Кыргызстан

³ Кыргызская государственная медицинская академия им. И. К. Ахунбаева,
Бишкек, Кыргызстан

¹ jjiparkul.abdyrahmanova@manas.edu.kg

² nurgiza_masimova@mail.ru

³ emiliya0810@mail.ru

⁴ unal.turkcapar@manas.edu.kg

⁵ arina.kazakbaeva@manas.edu.kg

Аннотация. В данной работе изучались функциональные показатели и физическая работоспособность волейболисток в возрасте 12-15 лет. Исследования проводились в детско-юношеских спортивных школах г. Кант, Токмок и Кара-Балта, Чуйской области, Кыргызской Республики, в которых приняли участие 45 волейболисток в возрасте от 12 до 15 лет. Исследования были проведены в два этапа с определенным периодом времени 6 месяцев, с учётом квалификации и результатов соревнований.

Использованы методы: медико-биологические методы — физиометрия, проба Мартина-Кушелевского, Гарвардский степ-тест, математико-статистические методы (SPSS-22).

В результате 1-го и 2-го обследований морфофункциональных показателей исследованных команд наилучшие результаты выявлены

в команде г. Кант, где в годичном цикле учебно-тренировочных занятий наибольший объем часов 132/162 был отведен на общую физическую и соревновательную виды подготовки, а также здесь прослеживается связь спортивной квалификации волейболисток и результативность на соревнованиях. При оценке уровня физической работоспособности волейболисток 12-15 лет по результатам пробы Мартине Кушелевского при 2-м обследовании результаты оцениваются как «благоприятные» у всех команд. По результатам Гарвардского теста в команде г. Кант оценивается как «выше средней», в командах Токмок и Кара-Балта «средние». По типу реакции на нагрузку у всех команд «нормотонический» тип говорит о хорошем уровне а «гипотонический» об удовлетворительном уровне физической работоспособности.

Ключевые слова: функциональные показатели, физическая работоспособность, волейбол, девочки 12-15 лет

Для цитирования: Абдырахманова Дж. С., Масимова Н. А., Болжирова Э. Ш., Унал Туркчапар, Казакбаева А. К. Сравнительный анализ функциональных показателей и физической работоспособности волейболисток 12-15 лет // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 32-43.

Original article

COMPARATIVE ANALYSIS OF FUNCTIONAL INDICATORS AND PHYSICAL PERFORMANCE OF 12-15 YEAR OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Dzhiparkul O. Abdyrahmanova¹, Nurgiza A. Masimova², Emiliia Sh. Bolzhirova³,
Unal Turkchapar⁴, Arina K. Kazakbayeva⁵

^{1, 4, 5} Kyrgyz-Turkish Manas University, Bishkek, Kyrgyz Republic

² Kyrgyz State Technical University I. Razzakov, Bishkek, Kyrgyz Republic

³ I. K. Akhunbaev Kyrgyz State Medical Academy, Bishkek, Kyrgyz Republic

¹ jjiparkul.abdyrahmanova@manas.edu.kg

² nurgiza_masimova@mail.ru

³ emiliya0810@mail.ru

⁴ unal.turkchapar@manas.edu.kg

⁵ arina.kazakbaeva@manas.edu.kg

Abstract. In this work, functional indicators and physical performance of volleyball players aged 12-15 years were studied. The study was conducted at children's and youth sports schools in Kant, Tokmok, and Kara-Balta, Chui region, Kyrgyz Republic, where 45 female volleyball players aged

12 to 15 took part. Studies were carried out in 2 stages with a defined time period of 6 months, taking into account qualifications and competition results.

The following methods were applied: biomedical methods — physiometry, Martinet-Kushelevsky test, Harvard step test, mathematical and statistical methods (SPSS-22). As a result of the 1st and 2nd surveys of morphofunctional indices of the studied teams, the best results were revealed in the team from Kant, where in the annual cycle of training the largest volume of 132/162 hours was devoted to general physical and competitive training, and also here we can see the connection between the sports qualification of volleyball players and the results in competitions. The results are assessed as 'favorable' for all teams when evaluating the physical performance level of 12-15-year-old female volleyball players using the Martinet-Kushelevsky test at the 2nd stage of the study. According to the results of the Harvard test, the team from Kant is rated as «above average», and as «average» were evaluated teams from Tokmok and Kara-Balta. According to the type of reaction to the load of all teams, the «normotonic» type indicates a good level and the «hypotonic» indicates a satisfactory level of physical performance.

Key words: functional indicators, physical performance, volleyball, girls 12-15 years old

For citation: *Abdyrakhmanova Dz. O., Masimova N. A., Bolzhirova E. Sh., Turkchapar Unal, Kazakbayeva A. K.* Comparative analysis of functional indicators and physical performance of 12-15 year old female volleyball players // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 32-43.

Введение

Волейбол — один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Он является отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также активного отдыха. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма и физическим качествам человека. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по их координационной структуре, что способствует развитию всех физических качеств [1].

Современный уровень волейбола предъявляет высокие требования к различным компонентам подготовленности спортсменов, в том числе

к уровню функциональной готовности спортсмена к предъявляемым тренировочным и соревновательным нагрузкам [2, 3, 4].

Функциональная подготовленность — состояние тренированности организма, прежде всего органов, обеспечивающих транспорт кислорода [5].

Функциональные возможности организма волейболистов обеспечивают надёжность и эффективность технико-тактических действий на протяжении всей соревновательной деятельности [6].

Изучение функционального состояния спортсменок даёт представление о работе кардиореспираторной системы, что позволяет своевременно корректировать тренировочные нагрузки для повышения эффективности тренировочного процесса [7].

Физическая работоспособность является одним из важных факторов, определяющих успешность и результативность игровых действий в волейболе [8].

Большинство научных работ направлены на рассмотрение проблем учёта функциональных различий квалифицированных спортсменов. Однако в настоящее время достаточно остро стоит проблема недостаточности информации о функциональных показателях начинающих волейболистов, так как тенденция развития современного волейбола приводит к тому, чтобы начинать осуществлять спортивную подготовку с более раннего возраста. Получение сведений о специфике функционального статуса юных волейболистов с разными темпами биологического созревания позволит более точно осуществлять медико-биологический контроль, подбирать средства и методы подготовки, адекватно дозировать физическую нагрузку [9], а также осуществлять планирование учебно-тренировочных занятий.

Цель исследования — выявить влияние учебно-тренировочных занятий на функциональные показатели и физическую работоспособность волейболисток 12-15 лет.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в детско-юношеских спортивных школах городов Кант, Токмок и Кара-Балта Кыргызской Республики. В данном исследовании приняли участие три команды волейболисток 12-15 лет, всего приняли участие 45 девочек, из них 51 % имеют спортивные разряды.

Исследование проводилось в 2 этапа: 1-й этап — измерение исходных морфофункциональных показателей, 2-й этап — измерения проведены повторно через 6 месяцев учебно-тренировочных занятий. Кроме этого, приняты во внимание результаты соревнований. В обоих исследованиях были взяты одни и те же показатели, у тех же волейболисток, а также

приняты во внимание спортивные разряды и результаты соревнований спортивных команд.

Методы исследования. Медико-биологические методы: физиометрия (частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания (ЧД), кистевая динамометрия, проба Штанге-Генчи), Проба Мартина-Кушелевского, Гарвардский степ-тест, математико-статистический методы (определение достоверности различий между однородными показателями Т-Стьюдента), использована программа SPSS-22.

Результаты исследования и их обсуждение

Частота сердечных сокращений — это наиболее важный показатель, который отражает функциональное состояние организма спортсмена. По результатам наших исследований выявлено, что при сравнении результатов 1-го и 2-го обследования по показателям ЧСС определены достоверные отличия ($P < 0,001$) (таблица 1).

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления ($M \pm m$)

Показатели	Кант (n=15)		Токмок (n=15)		Кара-Балта (n=15)	
	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование
ЧСС (уд/мин)	81,18±0,32	72,2±0,24***	82,8±0,20	80±0,19***	81,96±0,23	80,6±0,13***
Систолическое (мм. рт. ст)	109,6±2,73	108,2±1,95	114,4±0,71	111,8±0,76*	112±2,0	111,8±1,21
Диастолическое (мм. рт. ст)	73,4±0,84	69,6±0,65*	73,9±0,95	68,9±0,67*	72,5±0,98	70,6±0,65
Кистевая динамометрия правая (кг)	30,1±1,38	31,4±1,39	28,9±0,42	29,9±0,46	28,0±0,96	29,2±0,92
Кистевая динамометрия левая (кг)	28,3±1,28	29,9±1,10	28,1±0,67	29,4±78	27,0±0,77	28,03±,79

Примечание: * — достоверно при $P < 0,05$, между обследованиями

По показателям артериального давления при 2-м обследовании у команд систолическое артериальное давление несколько ниже, а диастолическое давление у команд г. Кант и Токмок достоверно ниже ($P < 0,05$). При анализе показателей кистевой динамометрии правой руки при 2-м обследовании у команды Кант больше на 1,3 кг, Токмок — 1 кг, Кара-Балта — 1,2 кг, а левой руки у команды Кант на 1,6 кг, Токмок — 1,3 кг и Кара-Балта — 1 кг, но достоверных различий не наблюдается ($P > 0,05$).

Показатели жизненной емкости лёгких во всех командах при 2-м обследовании достоверно выше, чем при 1-м обследовании ($P < 0,05$). Показатели частоты дыхания находятся в пределах возрастной нормы (таблица 2).

Таблица 2

Показатели пробы Штанге-Генчи, ЖЕЛ и частоты дыхания ($M \pm m$)

Показатели	Кант (n=15)		Токмок (n=15)		Кара-Балта (n=15)	
	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование	1 м обследование	2 обследование
ЖЕЛ (л)	2,70±0,08	2,97±,09*	2,70±0,05	3,05±0,08*	2,86±0,07	2,91±0,08*
Частота дыхания (кол. раз)	17,7±0,87	17,9±0,70	16,6±0,36	17,1±0,27	16,6±0,34	17,3±,28
Проба Штанге (сек)	52,6±2,21	55,1±2,02	49,5±0,91	52,2±1,21	50,8±1,50	51,9±1,64
Проба Генчи (сек)	38,7±1,44	41,6±0,64	37,7±0,41	39,3±0,45	37,4±1,12	38,8±1,23

Примечание: * — достоверно при ($P < 0,05$) по отношению к 1-му обследованию

Результаты пробы Штанге показывают, что данные 2-го обследования в Команде г. Кант на — 2,5 сек, Токмок — 2,7 сек, Кара-Балта — 1,1 сек больше, а по пробе Генче на 2,9 сек, 1,6 сек, 1,4 сек соответственно, но достоверных отличий не наблюдается ($P > 0,05$). Вместе с тем при сравнении результатов команд со стандартными показателями тестов соответствуют «норме».

По пробе Мартина-Кушелевского показатели частоты сердечных сокращений в покое соответствуют возрастной норме и при 2-м обследовании наблюдаются достоверные различия при ($P < 0,001$) (таблица 3).

После выполнения нагрузки показатели частоты сердечных сокращений во всех командах возросли в среднем на 35-42,4 %. Восстановление при 1-м обследовании наблюдается на 5-й минуте, а при 2-м обследовании на 3-й минуте.

Показатели артериального давления также находятся в пределах возрастной нормы. После выполнения нагрузки при 2-м обследовании систолическое давление в команде Кант повысилось на 12,1 %, Токмок — 9,1 %, Кара-Балта — на 11,3 % и имеют достоверные различия ($P < 0,05$); ($P < 0,01$); ($P < 0,001$). По результатам пробы результаты систолического давления команды г. Кант указывают на «благоприятную» реакцию, а в командах г. Токмок и Кара-Балта ближе к благоприятной (таблица 4).

Таблица 3

**Показатели пробы Мартина-Кушелевского
по частоте сердечных сокращений (М ± m)**

Группы		Кант (n=15)		Токмок (n=15)		Кара-Балта (n=15)	
		1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование
		Показатели ЧСС (уд/мин)					
В покое		81,18±0,32	72,2±0,24***	82,8±0,20	80±0,19***	81,96±0,23	80,6±0,13***
ЧСС после нагрузки		135,96±0,5**	125,4±0,37**	127,56±0,3**	133,5±0,27**	129,18±0,4***	126±0,45***
1 мин.		127,2±0,50**	117,2±0,44**	121,2±0,36**	121,2±0,34**	121,98±0,45**	117±0,38***
2 мин.		105,96±0,3**	98,4±0,33**	102,36±0,2**	110,6±0,25**	104,76±0,3***	103±0,23**
3 мин.		88,38±0,31	72,0±0,22	87,96±0,25	80,0±0,24	90,76±0,25	80±0,21
Изменения ЧСС на нагрузку (%)	После нагрузки	40,4%	42,4%	35,1%	40,1%	36,5%	35,2%
	1 мин	36,1%	38,3%	31,7%	25,7%	32,8%	30,2%
	2 мин	23,3%	26,6%	19,1%	18,6%	21,8%	20,8
	3 мин	8,4%	—	5,8%	—	5,5%	—

Примечание: * — достоверно при (P < 0,05); ** — (P < 0,01); *** — (P < 0,01) по отношению к покою и после нагрузки

Диастолическое давление после нагрузки в группах 2-го обследования в команде г. Кант повысилось на 15,3 %, Токмок — 12,6 %, Кара-Балта — 14,1 % и вернулось к исходному на 3-й минуте восстановления. По данному тесту показатели результатов при 2-м обследовании оцениваются как «благоприятная».

Таблица 4

Показатели пробы Мартина-Кушелевского по артериальному давлению (М ± m)

Группы		Кант (n=15)		Токмок (n=15)		Кара-Балта (n=15)	
		1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование
Показатели		Артериальное давление (мм. рт. ст.)					
В покое	СД	110±2,49	109±2,05	114±0,51	111±0,91	112±1,94	109±1,30
	ДД	73,5±0,85	68,6±0,80	73,1±0,60	69±0,73	72±0,83	67±0,65
После нагрузки	СД	123±1,00***	124±1,01***	122±0,34***	122±0,58***	123±0,94***	123±0,92***
	ДД	80,9±0,73**	81±0,68**	80,1±0,33**	79±0,62**	78,8±0,75**	78±0,75**
1 мин.	СД	121±0,98***	121±1,00***	120±0,30***	120±0,63***	122±0,98***	120±0,88***
	ДД	79,2±0,75*	77±0,76*	78,9±0,31*	77±0,67*	78±0,73*	75,6±0,64*
2 мин.	СД	118±0,89*	116,8±1,13*	118±0,22*	116±0,66*	119±0,92*	115±0,84*

	ДД	76,5±0,80*	73,7±0,58*	76,2±0,34*	73,9±0,60*	75,5±0,68*	72±0,64*
3 мин.	СД	112±1,94	109±1,84	115±0,44	110±0,81	114±1,46	110±1,14
	ДД	73,6±0,82	68,4±0,57	74±0,46	69±0,62	72,9±0,61	67±0,58

Примечание: * — достоверно при ($P < 0,05$); ** — ($P < 0,01$); *** — ($P < 0,01$) по отношению к покою и после нагрузки

По результатам Гарвардского степ-теста показатели в команде Кант 82,1, Токмок 77,9 и у команды Кара-Балта составило 76,2. При сравнении показателей между 1-м и 2-м обследованиями по системе оценки видов спорта у команды г. Кант оценивается как «выше средней», а в командах Токмок и Кара-Балта как «средние» (таблица 5).

Таблица 5

Результаты Гарвардского степ-теста ($M \pm m$)

Группы	Кант (n=15)		Токмок (n=15)		Кара-Балта (n=15)	
	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование	1 обследование	2 обследование
Результаты Гарвардского степ-теста	79,6	82,1	70	77,9	76,2	76,2
Оценка Гарвардского степ-теста	Средняя	Выше средней	Ниже средней	Средняя	Средняя	Средняя
Реакция на нагрузку	Нормотонический		Гипотонический	Нормотонический		

Реакция на нагрузку показывает в большинстве случаев как нормотонический, т. е. уровень физической работоспособности «хороший», и в команде г. Токмок при 1-м обследовании тип реакции гипотонический, работоспособность — «удовлетворительная».

При анализе распределения часов в учебно-тренировочных программах команд по основным видам подготовки наблюдается, что в команде г. Кант наибольшее количество часов планируется на общую физическую подготовку и участие в соревнованиях, в команде г. Токмок на специальную физическую подготовку и участие в соревнованиях и в команде г. Кара-Балта на специальную физическую подготовку (таблица 6).

По результатам спортивных соревнований наилучшие результаты наблюдаются в команде г. Кант (таблица 7).

Таким образом, при сравнительном анализе функциональных показателей и физической работоспособности девочек 12-15 лет трёх команд прослеживается взаимосвязь уровня развития функциональных показателей и физической работоспособности с разработанными учебно-тренировочными программами в детско-юношеских спортивных школах.

Отсюда следует, что объём общей физической подготовки и участие в соревнованиях значительно влияет на развитие функциональных показателей и физической работоспособности.

Таблица 6

Распределение часов в годовых учебно-тренировочных программах по основным видам подготовки

Виды подготовки	Кант	Токмок	Кара-Балта
	В часах		
Общая физическая подготовка	132	91	90
Специальная физическая подготовка	74,1	120	118
Техническая подготовка	113,2	113	100
Тактическая подготовка	113,2	107	105
Участие в соревнованиях	162	140	80

Таблица 7

Результаты соревнований в 2021-2022

№	Команды	Наименование соревнований	Год	Занятые места
1	Кант	Чемпионат детско-юношеской волейбольной лиги Федерация волейбола Кыргызской Республики Республиканского турнира «Бурганак» I тур	2021-жыл	II
			2022-жыл	III
		Чемпионат детско-юношеской волейбольной лиги Федерация волейбола Кыргызской Республики Республиканского турнира «Нооруз» II тур	2021-жыл	III
			2022-жыл	II
2	Токмок	Чемпионат детско-юношеской волейбольной лиги Федерация волейбола Кыргызской Республики Республиканского турнира «Бурганак» I тур	2021-жыл	III
			2022-жыл	IV
		Чемпионат детско-юношеской волейбольной лиги Федерация волейбола Кыргызской Республики Республиканского турнира «Нооруз» II тур	2021-жыл	IV
			2022-жыл	III
3	Кара-Балта	Чемпионат детско-юношеской волейбольной лиги Федерация волейбола Кыргызской Республики Республиканского турнира «Бурганак» I тур	2021-жыл	V
			2022-жыл	V
		Чемпионат детско-юношеской волейбольной лиги Федерация волейбола Кыргызской Республики Республиканского турнира «Нооруз» II тур	2021-жыл	VII
			2022-жыл	VI

Выводы

1. В результате 1-го и 2-го обследований функциональных показателей исследованных команд наилучшие результаты выявлены в команде г. Кант, где в годичном цикле учебно-тренировочных занятий наибольший объём часов 132/162 был отведён на общую физическую и соревновательную виды подготовки, а также здесь прослеживается связь спортивной квалификации волейболисток и результативность на соревнованиях.

2. При оценке уровня физической работоспособности волейболисток 12-15 лет по результатам пробы Мартине Кушелевского при 2-м обследовании результаты оцениваются как «благоприятная» у всех команд.

3. По результатам Гарвардского теста в команде г. Кант оценивается как «выше средней», в командах Токмок и Кара-Балта как «средние». По типу реакции на нагрузку у всех команд «нормотонический» тип говорит о хорошем уровне а «гипотонический» об удовлетворительном уровне физической работоспособности.

Список источников

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. Учебник, рекомендованный УМО / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. Москва: Академия, 2012. 400 с.

2. Камилова Р. Т. Оценка влияния систематических занятий волейболом на соматотипологические особенности организма // Вестник Казахского Национального медицинского университета. 2016. № 4. С. 212-218.

3. Марков К. К., Пащикова Н. В. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях. 2007. С. 113-116.

4. Buško K. Somatotype: variables related to muscle torque and power output in female volleyball players // Acta of bioengineering and biomechanics, 2013, Vol. 15, No 2, pp. 119-126.

5. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов — резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования. Litres, 2022.

6. Беляев А. В. Волейбол / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев, В. В. Костюков, В. Г. Кувшинников, А. В. Родионов, М. В. Савин, О. П. Топышев. Москва: Физкультура и спорт. 2000.

7. Духова Г. А. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: методические указания. Москва: МИИТ. 2014. Т. 25.

8. Чайников С. А., Чунин А. И. Влияние тренировочных нагрузок на повышение физической работоспособности волейболисток // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 3 (60). С. 319-323.

9. Емельянова Е. Ю., Юрьевна Г. И., Баймакова Л. Г. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей волейболисток 7-8 лет с разными темпами биологического созревания // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 114–119.

References

1. Zheleznyak Yu. D. Sports games: Improving sports skills. Textbook recommended by the UMO / Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, etc. Moscow: Academy, 2012, 400 p.

2. Kamilova R. T. Evaluation of the influence of systematic volleyball practice on somatotypological features of the body // Bulletin of the Kazakh National Medical University, 2016, No. 4, pp. 212-218.

3. Markov K. K., Pashkova N. V. Problems of improving the methods of motor training in volleyball // Training of specialists in physical culture and sports in modern conditions, 2007, pp. 113-116.

4. Buško K. Somatotype: variables related to muscle torque and power output in female volleyball players // Acta of bioengineering and biomechanics, 2013, Vol. 15, No 2, pp. 119-126.

5. Jordanskaya F. A. Monitoring the functional fitness of young athletes — the reserve of sports of the highest achievements. Stages of in-depth training and sports improvement. Litres, 2022.

6. Belyaev A. V. Volleyball / A. V. Belyaev, Yu. D. Zheleznyak, Yu. N. Kleshchev, V. V. Kostyukov, V. G. Kuvshinnikov, A. V. Rodionov, M. V. Savin, O. P. Topyshev. Moscow: Physical Culture and Sport, 2000.

7. Dukhova G. A. Methodology for determining and evaluating the functional state of the cardiovascular system: methodical instructions. Moscow: МИИТ, 2014, Vol. 25.

8. Chaynikov S. A., Chunin A. I. The influence of training loads on improving the physical performance of volleyball players // Business. Education. Right, 2022, No. 3 (60), pp. 319-323.

9. Emelyanova E. Yu., Yuryevna G. I., Baymakova L. G. Comparative analysis of morphofunctional indicators of volleyball players 7-8 years old with different rates of biological maturation // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2020, No. 7 (185), pp. 114-119.

Информация об авторах

Дж. О. Абдырахманова — кандидат биологических наук, профессор Кыргызско-Турецкого университета «Манас», Бишкек, Кыргызстан;

Н. А. Масимова — старший преподаватель Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова, Бишкек, Кыргызстан;

Э. Ш. Болжирова — кандидат биологических наук, доцент Кыргызской государственной медицинской академии им. И. К. Ахунбаева, Бишкек, Кыргызстан;

Унал Туркчапар — PhD, доцент Кыргызско-Турецкого университета «Манас», Бишкек, Кыргызстан;

А. К. Казакбаева — старший преподаватель Кыргызско-Турецкого университета «Манас», Бишкек, Кыргызстан.

Information about the authors

Dz. O. Abdyrakhmanova — Candidate of Sciences (Biology), Professor of Kyrgyz-Turkish Manas University, Bishkek, Kyrgyz Republic;

N. A. Masimova — Senior Teacher of I. Razzakov Kyrgyz State Technical University, Bishkek, Kyrgyz Republic;

E. Sh. Bolzhirova — Candidate of Sciences (Biology), Associate Professor of I. K. Akhunbaev Kyrgyz State Medical Academy, Bishkek, Kyrgyz Republic;

Unal Turkchapar — PhD, Kyrgyz-Turkish Manas University, Bishkek, Kyrgyz Republic;

A. K. Kazakbayeva — Senior Teacher, Associate Professor of Kyrgyz-Turkish Manas University, Bishkek, Kyrgyz Republic.

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.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 28.11.2022; одобрена после рецензирования 29.11.2022; принята к публикации 30.11.2022.

The article was submitted 28.11.2022; approved after reviewing 29.11.2022; accepted for publication 30.11.2022.

Научная статья
УДК 796.05

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЁРОВ НА УРОВЕНЬ ИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Марат Валерьевич Зайнетдинов¹, Каха Мурманович Берулава²,
Мария Сергеевна Леонтьева³, Александр Евгеньевич Павелис⁴

^{1, 2, 3} Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

⁴ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

¹ zmaratov@gmail.com

² berulava_kaha@mail.ru

³ leontyeva72@mail.ru

⁴ la.pavele7@gmail.com

Аннотация. Представлены оценка влияния психофизических качеств боксёров на уровень их технико-тактической подготовки, условия, влияющие на эффективность спортивной тренировки. Разработанные подводящие упражнения обеспечили достоверный прирост групповых результатов во всех изучаемых показателях.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, боксёры высокой квалификации, тренировочный процесс, общая и специальная физическая подготовка, подводящие упражнения

Для цитирования: Зайнетдинов М. В., Берулава К. М., Леонтьева М. С., Павелис А. Е. Исследование влияния психофизических качеств боксёров на уровень их технико-тактической подготовленности // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 44-51.

Original article

INVESTIGATION OF BOXERS' PSYCHOPHYSICAL QUALITIES INFLUENCE ON THE LEVEL OF THEIR TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS

**Marat V. Zaynetdimov¹, Kakha M. Berulava², Mariya S. Leontyeva³,
Alexander E. Pavelis⁴**

^{1, 2, 3} Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

⁴ The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

¹ zmaratov@gmail.com

² berulava_kaxa@mail.ru

³ leontyeva72@mail.ru

⁴ la.pavele7@gmail.com

Abstract. The article presents an assessment of the influence of the psychophysical qualities of boxers on of their technical and tactical training level, conditions affecting the effectiveness of sports training, developed preliminary exercises has provided a significant increase in group results in all studied indicators.

Key words: technical and tactical training, highly qualified boxers, training process, general and special physical training, preliminary exercises

For citation: Zaynetdimov M. V., Berulava K. M., Leontyeva M. S., Pavelis A. E. Investigation of boxers' psychophysical qualities influence on the level of their technical and tactical preparedness // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 44-51.

Одной из важнейших составляющих подготовки боксёров к соревнованиям является формирование их готовности к поединку, а также развитие технического мастерства.

В процессе подготовки боксёров к соревнованиям при определении объёма и интенсивности тренировочной нагрузки необходимо учитывать: закономерности адаптации организма к характеру мышечной деятельности; информацию обеспечивающих систем о продолжительности времени при использовании различных способов выполнения сложных технических приёмов; особенности изменения психологического и функционального состояния противника в разных ситуациях боя; внутренние ощущения темпа выполняемых двигательных действий и быстроты реакции (О. В. Кравченко [1], Г. В. Кургузов [2], А. П. Лаптев [3]).

Обеспечение эффективности управления психоэмоциональным состоянием боксёров является одним из важнейших факторов (В. А. Санников [4], Р. М. Загайнов [5] и др.).

Многие исследователи, в том числе С. И. Загайнов [5], А. С. Мандзяк [6], констатируют зависимость приспособления спортсмена к ситуациям, возникающим в процессе спортивной борьбы, от его эмоционального состояния. Если боксер проявляет волевые качества при одновременном контроле степени своей эмоциональности,

то его вегетативные функции мобилизуются и активизируются. Если же спортсмен имеет недостаточный уровень сформированности силы воли, то в процессе боя будет наблюдаться снижение показателей деятельности вегетативных систем.

Во время соревнований к психике спортсмена предъявляются высокие требования. Боксер должен уметь анализировать большое количество разнообразной информации, мгновенно перерабатывать эту информацию и реагировать своими действиями на неё. То есть по факту это быстрое решение многофакторной задачи, что в условиях боя может оказаться очень сложным при слабом психофизиологическом состоянии спортсмена. Сюда же необходимо добавить сбивающие факторы, уровень стресса, что способствует потере стабильности и устойчивости боксера при ведении поединка. В этих условиях зачастую состояние психологической подготовленности является решающим в стабильности дальнейшего ведения боя и удерживания превосходства над противником.

Соответственно, для процесса подготовки боксера очень важно развивать психические качества, такие как быстрое переключение внимания на выполнение других действий и устойчивое воспроизведение сложной двигательной структуры.

Анализ сбивающих факторов в поединке помогает сделать правильные акценты при выборе комплекса подготовительных упражнений.

В таблице 1 [7] представлены перечень сбивающих факторов, результаты опроса ведущих тренеров о роли перечисленных факторов при выполнении технических действий.

Таблица 1

Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка [7]

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

Анализ таблицы показывает, что 77,4 % всех сбивающих факторов имеют психофизиологическую основу. И если психофизиологические факторы сложно моделировать в условиях тренировки, то энергетическую нагрузку можно точно регулировать, в зависимости от конкретных задач и индивидуальных возможностей тренирующихся.

Снова подчеркнём, что проблема повышения технико-тактической подготовленности боксёров является задачей сложной, многопараметрической и напрямую зависит от психоэмоционального состояния боксеров.

С учётом всего вышеперечисленного осуществляется выбор форм и методов обучения, их разновидностей и сочетаний. Здесь не может быть абсолютных рамок для педагогического творчества.

В процессе эксперимента, проводимого на базе фитнес-клуба «Звезда» (г. Тула), мы поставили перед собой две главные задачи: минимизировать травматизм, связанный с боксом, за счет уменьшения объёма работы в парах и повысить уровень функциональной и общефизической подготовки за счёт подводящих упражнений, выполняемых в аэробном режиме, повышая одновременно уровень технико-тактического мастерства, вместо применения традиционных, общепринятых средств общефизической подготовки [8].

Экспериментальная группа выполняла годовой объём 1 218 академических, (1 020 астрономических) часов. Недельный объём — 20 академических (18 астрономических) часа, дневной объём — 4 астрономических часа. Смещение акцента тренировочной работы в сторону увеличения времени на выполнение подводящих упражнений заключалось в том, что на каждой вечерней тренировке до 20 мин тренировочного времени бралось из разминки, так как подводящие упражнения облегченного характера являлись естественным продолжением разминки. Ещё 20 мин забиралось из основной части тренировки, уменьшая на это количество время парной работы в перчатках. Итого подводящим упражнениям на вечерних тренировках посвящалось до 40 мин, в месяц до 16-18 ч, в год — до 200 ч.

Следует отметить, что выполнение классических средств ОФП заняло в течение года не более 6 % общего времени, т. к. основной упор делался на подводящие упражнения. Все подводящие упражнения проводились в аэробном режиме, выполняя задачу повышения уровня общефизической и функциональной подготовки, сохраняя и развивая достигнутый ранее уровень технико-тактического мастерства.

Кроме того, повышение общей (неспецифичной) устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов за счёт использования подводящих упражнений аэробной направленности подтвердило данные о повышении общей устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Это выразилось в том, что показатели общего уровня здоровья и тренированности спортсменов существенно повысились, значительно сократилось количество носовых кровотечений, а у некоторых исчезли совсем.

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий, предложенный нами, апробирован на группе боксёров высокой квалификации. Материалы педагогического эксперимента свидетельствуют о значительном улучшении двигательной и физической подготовленности боксёров (таблица 2).

Таблица 2

Динамика двигательной и физической подготовленности боксёров за экспериментальный период

№ п/п	Тест	Изменение		Результатов		t	P
		начало		окончание			
		$x \pm m$	a	$x \pm m$	a		
1	Подтягивание в висе, кол-во циклов	17,4±0,5	1,5	26,6±0,6	1,8	18,7	<0,001
2	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во циклов	58,0±2,1	7,1	90,3 ±2,0	6,6	10,1	<0,001
3	Поднимание ног к перекладине, кол-во циклов	13,0±0,4	1,2	19,0±0,5	2,0	9,4	<0,001
4	Бег 30 м, с	4,9±0,01	0,04	4,5±0,03	0,09	6,0	<0,001
5	Бег 100 м, с	13,4±0,05	0,15	12,3±0,08	0,26	11,7	<0,001
6	Прыжок в длину с места, см	235±1,2	4,0	260±1,2	4,1	19,4	<0,001
7	Удары на бокс, мешке, кол-во за 10 с	89±0,8	2,6	104±0,8	2,6	14,1	<0,001
8	Удары на бокс, мешке, кол-во за 120 с	538±5,8	19,2	576±5,4	17,8	5,68	<0,001
9	Бег 3000 м, с	695±5,2	17,2	612±3,1	12,3	3,59	<0,01
10	Толкание ядра левой рукой, см	757±11,5	38,3	803±11,2	37,1	2,55	<0,05
11	Толкание ядра правой рукой, см	834±11,2	37,2	895±11,3	37,4	3,77	<0,01

Таким образом, достоверный прирост групповых результатов во всех изучаемых показателях говорит о надёжности применяемого подхода к отбору средств общей и специальной физической подготовки, основанного на преимущественном использовании подводящих упражнений.

Целевая направленность и новые подходы в применении тренировочных упражнений предоставляют возможность добиться решения такой важной проблемы, как сбалансированность процессов общей и специальной подготовки происходящих на протяжении микро- и макроциклов.

Таким образом, специальная направленность упражнений обеспечивает следующие важные условия, которые необходимо соблюдать в тренировочном процессе: непрерывность обучения и совершенствования техники движений бокса, снижение побочных эффектов от применения традиционных упражнений общефизической подготовки.

Список источников

1. *Кравченко О. В.* Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя боксёров высших разрядов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 2000. 25 с.

2. *Кургузов Г. В.* Анализ соревновательной деятельности боксёров высшей квалификации в условиях современных преобразований всероссийских и международных правил по боксу // Юбилей научн.-практ. конференции, посв. 70-летию ВНИИФК. Москва: ВНИИФК, 2003. С. 142-143.

3. *Лаптев А. П.* Основные направления повышения эффективности подготовки боксёров России в период 1993-2002 гг. / А. П. Лаптев, Н. Д. Хромов. Москва, 2002. 31 с.

4. *Санников В. А.* Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие. Москва: Физическая культура, 2006. 272 с.

5. *Загайнов Р. М.* К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог, 2005. С. 4-16.

6. *Мандзяк А. С.* Боевые искусства Европы. Москва: Современное слово, 2005. 352 с.

7. *Павлов Н. В.* Практика бокса: учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321100 — «Физическая культура» и для индивидуального пользования. Краснодар: Неоглори, 2012. 399 с.

8. Теория и методики физического воспитания: учебник для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 Физическая культура / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.

References

1. *Kravchenko O. V.* Modeling of interaction of participants in competitive wrestling of boxers of the highest ranks: abstract of the diss. ... Candidate of Sciences (Pedagogy). Moscow, 2000, 25 p.

2. *Kurguzov G. V.* Analysis of competitive activity of highly qualified boxers in the conditions of modern transformations of the All-Russian and international boxing rules // Jubilee Scientific and practical conference, dedicated to the 70th anniversary of VNIIFK. Moscow: VNIIFK, 2003, pp. 142-143.

3. *Laptev A. P.* The main directions of improving the effectiveness of training boxers in Russia in the period 1993-2002 / A. P. Laptev, N. D. Khromov. Moscow, 2002, 31 p.

4. *Sannikov V. A.* Theoretical and methodological foundations of boxer training: study guide. Moscow: Physical culture, 2006, 272 p.

5. *Zagainov R. M.* On the problem of the uniqueness of the personality of a champion athlete // Sports psychologist, 2005, pp. 4-16.

6. *Mandzyak A. S.* Martial arts of Europe. Moscow: Modern word, 2005, 352 p.

7. *Pavlov N. V.* Boxing practice: textbook for educational institutions of vocational education, carrying out educational activities in the direction 0321100 «Physical culture» and for individual use. Krasnodar: Neoglor, 2012, 399 p.

8. Theory and methodology of physical education: Textbook for students of the Faculty of Physical Culture of pedagogical institutes, specialty 03.03 Physical culture / B. A. Ashmarin, Yu. A. Vinogradov, Z. N. Vyatkina, etc. Moscow: Enlightenment, 1990, 287 p.

Информация об авторах

М. В. Зайнетдинов — кандидат педагогических наук, заведующий базовой кафедрой избранных видов спорта Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия;

К. М. Борулава — кандидат педагогических наук, директор Института спортивных технологий и физического воспитания Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия;

М. С. Леонтьева — доктор педагогических наук, доцент, проректор Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия;

А. Е. Павелис — аспирант Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.

Information about the author

M. V. Zaynetdimov — Candidate of Sciences (Pedagogy), Head of the Basic Department of selected Sports of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia;

K. M. Berulava — Candidate of Sciences (Pedagogy), Director of the Institute of Sports Technologies and Physical Education of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia;

M. S. Leontyeva — Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, vice-rector of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia;

A. E. Pavelis — Postgraduate student of the Russian University of Sport «GTSOLIFK», 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.

Статья поступила в редакцию 24.11.2022; одобрена после рецензирования 25.11.2022; принята к публикации 28.11.2022.

The article was submitted 24.11.2022; approved after reviewing 25.11.2022; accepted for publication 28.11.2022.

Научная статья
УДК 796.011

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ, В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Илья Афанасьевич Черкашин¹, Пэйцзюнь Хуан²,
Елена Викторовна Черкашина³

^{1,3} Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

² Уханьский университет спорта, Ухань, КНР

¹ 706037@mail.ru

² churapcha_lena@mail.ru

³ 61266270@qq.com

Аннотация. У мужчин второго периода зрелого возраста, отличающихся малоподвижным образом жизни, на фоне снижения двигательной активности, наблюдается избыточная масса тела, ожирение, снижение физической работоспособности и подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, повышение риска внезапной сердечной смерти вследствие избыточной массы тела и ожирения, высоких показателей частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, стресс-индекса, показателей активности регуляторных систем, выраженной симпатотонии, однако существует дефицит исследований о диагностике риска внезапной сердечной смерти мужчин 40-60 лет, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия, и учёте этих данных при планировании физических нагрузок.

Проведено исследование, направленное на определение риска внезапной сердечной смерти 32 мужчин, ведущих малоподвижный образ жизни, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия. Выявлено, что у 93,8 % мужчин, ведущих малоподвижный образ жизни, существует риск внезапной сердечной смерти, среди которых низкий риск выявлен у 62,5 % обследованных мужчин, средний — у 25 %, высокий — у 6,3 % мужчин данной группы, что необходимо учитывать при построении тренировочных занятий оздоровительной направленности.

Ключевые слова: мужчины зрелого возраста, вариабельность сердечного ритма, внезапная сердечная смерть, ожирение, физическая нагрузка, физкультурно-оздоровительные занятия

Для цитирования: Черкашин И. А., Хуан П., Черкашина Е. В. Определение риска внезапной сердечной смерти мужчин второго периода зрелого возраста, ведущих малоподвижный образ, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 52-60.

DETERMINATION OF THE RISK OF SUDDEN CARDIAC DEATH OF MEN OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD, LEADING A SEDENTARY LIFESTYLE, IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS CLASSES

Ilia A. Cherkashin¹, Peijun Huang², Elena V. Cherkashina³

^{1,3} Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

² Wuhan University of Sports, Wuhan, China

¹ 706037@mail.ru

² churapcha_lena@mail.ru

³ 61266270@qq.com

Annotation. In men of the second period of adulthood, characterized by a sedentary lifestyle, against the background of reduced motor activity, overweight, obesity, decreased physical performance and fitness, functional state of the cardiovascular system, increased risk of sudden cardiac death as a result of overweight and obesity, high heart rate at rest, stress index, indicators of activity of regulatory systems, pronounced sympathotonia, however, there is a shortage of studies on the diagnosis of the risk of sudden cardiac death in men 40-60 years old who attend physical education and wellness classes, and taking these data into account when planning physical activity. A study was conducted aimed at determining the risk of sudden cardiac death of 32 men who lead a sedentary lifestyle and attend physical fitness classes. It was revealed that 93,8 % of men who lead a sedentary lifestyle have a risk of sudden cardiac death, among which 62,5% of the surveyed men had a low risk, 25 % had an average risk, and 6,3 % of men in this group had a high risk, which should be taken into account when building health-improving training sessions.

Key words: mature men, heart rate variability, sudden cardiac death, obesity, physical activity, physical fitness classes

For citation: Cherkashin I. A., Huang P., Cherkashina E. V. Determination of the risk of sudden cardiac death of men of the second period of adulthood, leading a sedentary lifestyle, in the process of physical culture and wellness classes // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 52-60.

Вопросы, касающиеся сохранения здоровья населения, отличаются важным социально-экономическим значением для государства. В частности, категория людей в возрасте 40-60 лет, являющаяся трудоспособной, активной и в то же время опытной, вызывает особый интерес учёных с позиции повышения функциональных возможностей организма, уровня здоровья, продления работоспособности и трудоспособности данного контингента. У мужчин второго периода зрелого возраста, отличающихся малоподвижным образом жизни, на фоне снижения двигательной активности, наблюдается избыточная масса тела, ожирение, снижение физической работоспособности и подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы [2, 3, 4]. Малоподвижный образ жизни оказывает множество неблагоприятных последствий для здоровья, включая повышение риска внезапной сердечной смерти, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, риск развития рака, метаболических заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, ожирение, заболевания опорно-двигательного аппарата, боль в коленных суставах, остеопороз и пр. [2, 3, 5]. Рационально организованные занятия двигательной активности физкультурно-оздоровительной направленности для лиц разного возраста позволяют, как отмечают авторы, повысить уровень здоровья, работоспособность и резистентность к различным неблагоприятным факторам среды, вирусным заболеваниям [1, 3].

В научно-методической литературе представлены данные о том, что повышенный риск внезапной сердечной смерти у пациентов с ожирением становится серьёзной проблемой современности, так как ожирение неуклонно растёт по всему миру. У лиц с ожирением наблюдаются такие сопутствующие заболевания такие как гипертония, диабет, обструктивное апноэ сна и метаболический синдром, которые являются хорошо известными факторами риска заболевания сердечно-сосудистой системы и часто присутствуют у пациента с ожирением [4-6].

Также гипертрофия левого желудочка, увеличение количества преждевременных желудочковых комплексов, изменение интервала QT, повышенные показатели SI являются факторами риска внезапной сердечной смерти, что необходимо учитывать при организации физкультурно-

оздоровительных занятий для лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, отличающихся избыточной массой тела, ожирением.

Проведено исследование, в котором приняли участие 32 мужчины в возрасте 40-60 лет ($48,07 \pm 6,22$), ведущих малоподвижный образ жизни, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия. Они дали своё письменное согласие на проведение обследования, также у них отсутствовали противопоказаний посещать занятия физкультурно-оздоровительной направленности. Определение риска внезапной сердечной смерти осуществлялось с применением диагностического-автоматизированного комплекса «Кардио+». В программное обеспечение автоматизированного диагностического комплекса была внедрена программа, позволяющая по данным показателей variability сердечного ритма, характеристике ЭКГ определить степень риска внезапной сердечной смерти. Учитывались девять параметров: ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI, продолжительность интервала QTc, продолжительность комплекса QRS, фибрилляция предсердий / трепетание предсердий, другие аритмии высокой степени / нарушения проводимости. Градация риска внезапной сердечной смерти была следующая: отсутствует, низкий, средний, высокий. Отсутствовал риск ВСС у тех мужчин, у которых во время мониторинга не было выявлено ни одного из девяти выше представленных индикаторов. Низкий риск ВСС диагностировали у мужчин, у которых было выявлено от одного до трёх индикаторов. Средний риск ВСС — от четырёх до шести индикаторов. А высокий риск ВСР — от семи до девяти индикаторов. Исследование проводилось в сентябре 2019 г. на базе Уханьского университета спорта.

Выявление риска внезапной сердечной смерти мужчин 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, отличающихся избыточной массой тела и ожирением, проводилось с целью выявления количества индикаторов, которые сигнализируют о риске ВСС. Обследование мужчин, принимающих участие в эксперименте, показало, что лишь у двоих мужчин (возраст 42 и 51 год, с избыточной массой тела) отсутствовал риск внезапной сердечной смерти. Однако у двоих был высокий риск внезапной сердечной смерти (7 индикаторов), в возрасте 42 года (ИМТ = 35,34) и 58 лет (ИМТ = 35,56). У остальных 28 мужчин был выявлен низкий и средний риск внезапной сердечной смерти (таблица 1).

Отсутствовал риск внезапной сердечной смерти у тех мужчин, у которых во время мониторинга сердечно-сосудистой системы не было выявлено ни одного из девяти индикаторов (параметров). Низкий риск внезапной сердечной смерти диагностировали у 20 мужчин, у которых было

выявлено от одного до трёх индикаторов. Средний риск внезапной сердечной смерти определен у восьми мужчин, у которых выявили от четырёх до шести индикаторов (рисунок 1).

Таблица 1

Данные о риске внезапной сердечной смерти мужчин 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни (n = 32)

Испытуемые	Степень риска внезапной сердечной смерти (индикаторы)
1	Высокий (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR-интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI, продолжительность интервала QTc, продолжительность комплекса QRS).
2	Средний (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR-интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI).
3	Низкий (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ)
4	Средний (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR-интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI, продолжительность комплекса QRS)
5	Низкий (SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ)
6	Средний (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR-интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI, продолжительность комплекса QRS)
7	Низкий (SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, SI)
8	Низкий (SDNN, SI)
9	Низкий (ЧСС в состоянии покоя, продолжительность интервала QTc, SI)
10	Низкий (SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ)
11	Низкий (амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)
12	Низкий (SI, продолжительность интервала QTc)
13	Низкий (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, SI)
14	Отсутствует
15	Высокий (ЧСС в состоянии покоя, SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR-интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI, продолжительность интервала QTc, продолжительность комплекса QRS)
16	Низкий (ЧСС в состоянии покоя, SI, продолжительность комплекса QRS)
17	Средний (SDNN, продолжительность комплекса QRS, продолжительность интервала QTc, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции)
18	Средний (количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SDNN, продолжительность комплекса QRS, продолжительность интервала QTc, количество шагов до нуля автокорреляционной функции)
19	Низкий (SDNN)
20	Отсутствует
21	Низкий (ЧСС в состоянии покоя, продолжительность интервала QTc)
22	Средний (SDNN, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)
23	Низкий (амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)

24	Средний (SI, продолжительность интервала QTc, ЧСС в состоянии покоя, амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ)
25	Низкий (ЧСС в состоянии покоя, SI)
26	Низкий (амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)
27	Низкий (продолжительность интервала QTc)
28	Низкий (амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)
29	Низкий (SDNN, SI, продолжительность интервала QTc)
30	Низкий (амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)
31	Средний (амплитуда моды гистограммы интервала RR-интервалов ЭКГ, SI, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, продолжительность интервала QTc)
32	Низкий (амплитуда моды гистограммы интервала RR- интервалов ЭКГ, количество шагов до нуля автокорреляционной функции, SI)

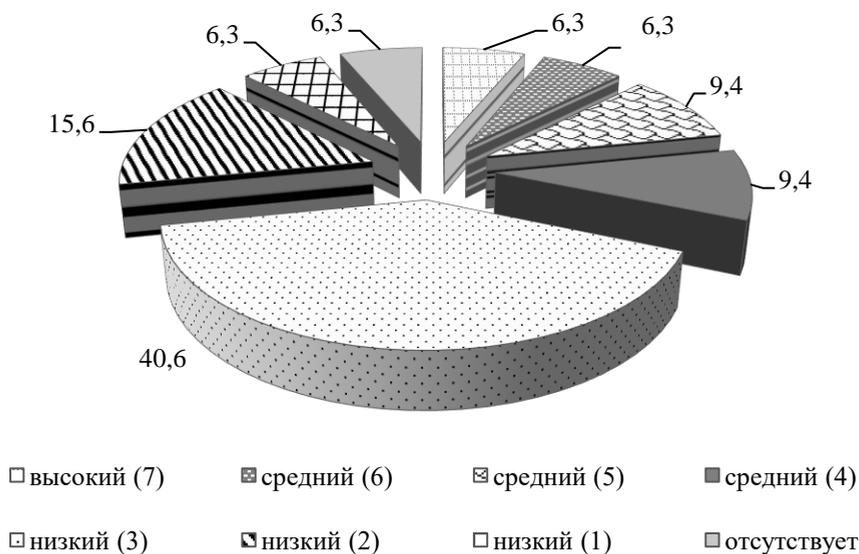


Рис. 1. Распределение мужчин 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, по степени риска внезапной сердечной смерти (количество индикаторов), n = 32

Средняя степень с выявлением 6 индикаторов (показателей) риска внезапной сердечной смерти диагностировано у двух человек, что составило 6,3 % всей совокупности обследованных. По три человека со средней степенью риска с пятью и шестью индикаторами соответственно, что составило по 9,4 % обследованных. Наибольшее количество мужчин с низким уровнем риска внезапной сердечной смерти, 13 человек, у которых выявили три индикатора, что соответствовало 40,6 %. Низкий риск внезапной сердечной смерти с выявлением двух индикаторов было обнаружено

в результате обследования у пяти мужчин, что составило 15,6 % всей совокупности. У двоих мужчин был диагностирован низкий риск внезапной сердечной смерти с выявлением одного индикатора.

Анализируя полученные результаты мониторинга показателей variability сердечного ритма, ЭКГ, резюмируем, что мужчины 40-60 лет, ведущие малоподвижный образ жизни, подвержены риску внезапной сердечной смерти, что проявляется в высоких показателях ЧСС в состоянии покоя, SI, увеличении продолжительность интервала QTc, продолжительности комплекса QRS, уменьшение SDNN и пр. Исследования, направленные на выявление риска внезапной сердечной смерти, показали, что лишь у 6,3 % мужчин 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, во время мониторинга сердечно-сосудистой системы не выявили ни одного индикатора, сигнализирующем о риске внезапной сердечной смерти. Результаты исследования демонстрируют, что у 93,8 % мужчин, ведущих малоподвижный образ жизни, существует риск внезапной сердечной смерти, среди которых низкий риск внезапной сердечной смерти выявлен у 62,5 % обследованных мужчин, средний — у 25 %, высокий — у 6,3 % мужчин данной группы, что необходимо учитывать при построении тренировочных занятий оздоровительной направленности.

Список источников

1. *Лубышева Л. И.* Онтрокинезиология — новый вызов современности // Теория и практика физической культуры. 2019. № 4. С. 89.
2. *Хуан П., Черкашин И. А., Черкашина Е. В., Гуляева С. С.* Контроль риска внезапной сердечной смерти мужчин 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 395-402.
3. *Хуан П., Черкашин И. А., Черкашина Е. В., Коновалов И. Е.* Учёт показателей функционального состояния мужчин 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 76-78.
4. *Aune D.* Body mass index, abdominal fatness, and the risk of sudden cardiac death: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies // European journal of epidemiology, 2018, Vol. 33, No. 8, pp. 711-722.

5. *Patterson R., McNamara E., Tainio M.* Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis // *Eur J. Epidemiol*, 2018, No. 33, pp. 811-829.

6. *Plourde B.* Sudden cardiac death and obesity // Expert review of cardiovascular therapy, 2014, Vol. 12, No. 9, pp. 1099-1110.

References

1. *Lubysheva L. I.* Ontokinesiology — a new challenge of modernity // *Theory and practice of physical culture*, 2019, No. 4, p. 89.

2. *Huang P., Cherkashin I. A., Cherkashina E. V., Gulyaeva S. S.* Control of risk of sudden cardiac death of men 40-60 years old, leading a sedentary lifestyle, in the process of physical fitness classes with elements of martial arts // *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2022, No. 3 (205), pp. 395-402.

3. *Huang P., Cherkashin I. A., Cherkashina E. V., Konovalov I. E.* Taking into account the indicators of the functional state of men 40-60 years old, leading a sedentary lifestyle, in the process of physical culture and wellness classes with elements of martial arts // *Theory and practice of physical culture*, 2022, No. 8, pp. 76-78.

4. *Aune D.* Body mass index, abdominal fatness, and the risk of sudden cardiac death: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies // *European journal of epidemiology*, 2018, Vol. 33, No. 8, pp. 711-722.

5. *Patterson R., McNamara E., Tainio M.* Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis // *Eur J. Epidemiol*, 2018, No. 33, pp. 811-829.

6. *Plourde B.* Sudden cardiac death and obesity // Expert review of cardiovascular therapy, 2014, Vol. 12, No. 9, pp. 1099-1110.

Информация об авторах

И. А. Черкашин — доктор педагогических наук, профессор Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия;

П. Хуан — преподаватель Уханьского университета спорта, Ухань, КНР;

Е. В. Черкашина — кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the authors

I. A. Cherkashin — Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia;

P. Huang — Lecturer of the Wuhan University of Sports, Wuhan, China;

E. V. Cherkashina — Candidate of Sciences (Physical Education and Sports), Associate Professor of the 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.

Статья поступила в редакцию 27.10.2022; одобрена после рецензирования 10.11.2022; принята к публикации 11.10.2022.

The article was submitted 27.10.2022; approved after reviewing 10.11.2022; accepted for publication 11.11.2022.

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Научная статья
УДК 316.7

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ПРОБЛЕМА

Василий Николаевич Марков¹

независимый исследователь

¹ v_n_markov@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены социальные и индивидуальные причины интереса к феномену профессионального потенциала как к исследовательскому инструменту. Сам потенциал концептуально определяется на основе набора актуальных профессиональных функций и с учётом желаяния и возможности их исполнения. Полученная таким образом структурно-аддитивная модель потенциала позволяет использовать оценки реализованного и нереализованного потенциала в сопоставлении и тем самым задает зону ближайшего профессионального развития. Исходя из последовательности этапов исследования выделяются методологические проблемы его проведения.

Ключевые слова: профессиональный потенциал, функционал, желаяния, возможности, прекариат, реализованный потенциал, нереализованный потенциал, зона ближайшего профессионального развития, актуальность, концептуальная модель, операционализация, психометрика, выборка, планирование и организация эксперимента, статистическая обработка, интерпретации полученных результатов

Для цитирования: Марков В. Н. Профессиональный потенциал как проблема // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 61-71.

Original article

PROFESSIONAL POTENTIAL AS A PROBLEM

Vasily N. Markov¹

Independent Researcher

¹ v_n_markov@mail.ru

Abstract. The article considers the social and individual reasons for the interest in the phenomenon of professional potential as a research tool. The potential itself is conceptually defined on the basis of a set of relevant professional functions and taking into account the desire and possibility of their implementation. The structurally additive potential model obtained in this way makes it possible to use estimates of realized and unrealized potential in comparison and thus sets the zone of proximal professional development. Based on the sequence of stages of the study, the methodological problems of its implementation are highlighted.

Key words: professional potential, functionality, desires, opportunities, precariat, realized potential, unrealized potential, zone of proximal professional development, relevance, conceptual model, operationalization, psychometrics, sampling, planning and organization of the experiment, statistical processing, interpretation of the results

For citation: Markov V. N. Professional potential as a problem // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 61-71.

Самореализация в профессии, являющаяся важной жизненной задачей для значительной части работников, во многом опирается на профессиональный потенциал, что требует определения этого понятия и обсуждения методологии его индивидуальной оценки. Однако сначала надо разобраться с тем, зачем вообще нужен профессиональный потенциал в современных условиях. И первое, что бросается в глаза при взгляде на современный профессиональный ландшафт, — это не только его дальнейшая **дифференциация** (несколько десятков тысяч профессий), но и заметно **ускорившееся развитие**. Подобная динамика включает как существенные трансформации уже сложившихся профессий, так и постоянное появление все новых и новых видов деятельности и опирается на значительный прогресс технологий, прежде всего компьютерных и коммуникационных. При этом происходит значительное и быстрое изменение профессиональных требований, например, совсем недавно в фигурном катании прыжки с оборотами были достаточно экзотичны, а сейчас речь уже идет о прыжке с четырьмя оборотами!

Возникает впечатление, что профессиональные требования стали меняться слишком быстро, что создаёт значительные проблемы в организации профессиональной деятельности. При этом классические организации с четким функционалом и штатной структурой теряют

в эффективности, и возникает потребность в новых организационных формах. Скажем, возьмем развитие крупных и успешных корпораций (той же «Эппл»). Конечно, ключевые разработки выполняются в материнской фирме. Однако, наверно, неспроста наибольшую динамику демонстрируют небольшие стартапы (не только компьютерные, сейчас практически вся реальная жизнь имеет своё отражение в интернете). А дальше, крупные корпорации просто покупают те из них, которые выжили и продемонстрировали коммерческий успех.

Таким образом, мы являемся свидетелями постепенной трансформации традиционных достаточно устойчивых процедурно-ориентированных организационных форм в новые конструкции, в большей степени предназначенные для решения конкретных проблем с помощью небольших и мобильных проблемно-ориентированных групп. Как такой переход повлияет на профессиональную самореализацию? Для соотечественников все это иногда выглядит как выполнение отдельных подработок в режиме фриланс. В определенной мере приглашение в такие рабочие команды можно рассматривать как профессиональное признание, однако, к сожалению, имеются и «темные пятна». Например, кто и как будет платить фрилансеру больничный или пенсию? Особенно, если человек всю свою жизнь работает именно таким образом, а не делает традиционную вертикальную карьеру в большой организации с хорошим социальным пакетом. Уже сейчас вполне заметно возникновение новой социальной группы, не имеющей гарантированной занятости и получившей название **«прекариат»** [4], которая как раз включает таких фрилансеров. В нашей стране тут есть свои особенности [6], и наряду с классическими фрилансерами в журналистике и рекламе, весомую часть отечественного хозяйства составляет так называемая **«гаражная экономика»** [3], во многом завязанная на мелком ремонте. Кроме того, работа по специальности в разных рабочих группах при решении разнообразных профессиональных задач, конечно, способствует широте профессионального кругозора и круга профессиональных контактов, однако не очень понятно, как это скажется на глубине понимания того, что делается.

Таким образом, современная динамика профессиональных требований становится весьма значимым фактором самореализации специалиста, что находит своё отражение в возникновении новых форм деятельности. Однако как все это скажется на профессиональной подготовке? Быть может, достаточно скоро она претерпит революционные изменения и вместо (или все-таки вместе с) перечня престижных дипломов об образовании, наконец, при отборе кадров восторжествует принцип **«портфолио»** (с перечнем реальных профессиональных достижений), что, кстати,

уже характерно для современного спорта (когда спортсмен в первую очередь гордится выигранными соревнованиями). Всё это не может не повлиять на особенности современного профессионального потенциала и может рассматриваться как отдельная актуальная проблема.

Одним из уже традиционных вариантов гонки за изменениями в профессиях представляется **непрерывное образование** всю жизнь. Более того, опыт удаленной занятости последних лет существенно сдвинул систему образования в интернет, что облегчает приобщение к самым современным учебным курсам для всех желающих, имеющих компьютер, подключенный к сети. И тут же возникает новая проблема. Будет ли совокупность таких прослушанных курсов эквивалентна обычному «регулярному» образованию, пусть даже с элементами вариативности. Или удаленные (и не очень) мини курсы хороши только при наличии интернирующего их базового образования? Чем такое удаленное образование отличается от обычного повышения квалификации (за исключением, конечно, коммуникационных моментов?). Наряду с удалённым образованием определённое распространение получило и множественное (2-е, 3-е и т. д.) высшее образование (а ведь есть ещё аспирантура и докторантура). Это обстоятельство заставляет задаться вопросом, когда при столь плотном графике учёбы будет выполняться собственно работа, как совместить всё это. В качестве гипотезы, можно предположить (и это подтверждается моим опытом преподавательской работы), что на достаточно продвинутом уровне **специалист может обучаться сам в ходе обучения других**. Причём вопросы учеников становятся важным стимулом для профессионального саморазвития. Как говорится в известном тосте, «...больше всего я научился у моих учеников». Таким образом, проблема поиска форм обучения в ситуации ускорения развития была и остается крайне актуальной.

Отдельную и традиционную со времен «Шока будущего» Э. Тоффлера [5] проблему представляют собой индивидуальные **психологические последствия** гонки за нарастающими социальными и профессиональными изменениями. В первую очередь, это профессиональные стрессы, порождающие растущую тревожность и в некоторых случаях психосоматические проблемы (инфаркты, инсульты, язвы). Некоторые профессии (медика, полицейского) предполагают возникновение определенных психологических деформаций. Достаточно распространенным итогом неравной борьбы с обстоятельствами (особенно у преподавателей) стало эмоциональное выгорание как профессиональная проблема. Поэтому особенно важной оказывается такая реализация своего профессионального потенциала, которая минимизирует все перечисленные проблемы.

Обрисованные выше проблемы, связанные с некоторыми социальными, педагогическими и психологическими аспектами современной реализации профессионального потенциала, конечно, не претендуют на полноту, однако даже в таком виде позволяют судить о высоком уровне актуальности его изучения. Однако для этого требуется перейти от метафорического определения потенциала к концептуальному и, далее, операциональному. Соответственно, сначала возникает **концептуальная проблема** определения профессионального потенциала. Представляется, что оно должно, прежде всего, исходить из функциональных (или ролевых) особенностей самой профессии. Совокупность таких профессиональных требований воспринимается человеком как его долженствования. Они не образует полного набора индивидуальных долженствований, ведь помимо профессиональной деятельности есть ещё личная жизнь, иные социальные обязательства и прочее.

Кроме того, не стоит ожидать, что профессиональные долженствования будут исчерпывающе отражены в должностных инструкциях (даже если формально они написаны), ведь помимо формальной структуры отношений в любой организации имеются ещё и неформальные связи, придающие её деятельности дополнительную устойчивость и оперативность. Поэтому задача определения долженствований оказывается далеко не тривиальной. Дальше надо смотреть, как индивидуальные способности соотносятся с этим должностным функционалом, а также учесть интересы конкретного работника. Совокупность таких интересов составляют «Хочу фактор» (обозначим его «Х») в модели потенциала, в то время как способности определяют «Могу фактор» (обозначаемый «М»).

Итак, при определении профессионального потенциала (ПП) требуется учесть три фактора — возможностей (М), желаний (Х) в их соотношении с профессиональными долженствованиями. Важная **операциональная проблема** такой достаточно простой концептуальной модели состоит в том, что в психологии традиционно эти особенности личности измеряются по-своему и не являются конгруэнтными. Например, широко применяющийся для профориентации Дифференциальный диагностический опросник (ДДО) Е. А. Климова, определяющий ключевые интересы испытуемого (фактор Х) и относящий его к одному из пяти типов (человек-человек, человек-техника, человек-знаковая система, человек-природа и человек-художественный образ), явно не соответствует по своим масштабам любым должностным инструкциям. Ещё сложнее дело обстоит с оценкой способностей (фактор М), для чего обычно используются стандартные тесты интеллекта IQ в том или ином варианте (Стэнфорд-Бине, Векслер или даже КОТ) или личностные тесты

(Кеттелла, ММРІ или любой иной), которые мало того, что вызывают немало споров специалистов достоверностью своих результатов и обоснованностью, так ещё и плохо увязываются со стандартными способами оценки должностного функционала и личных интересов (фактор X).

Таким образом, налицо непростая проблема операционализации всех факторов концептуальной модели профессионального потенциала. Для её упрощения предлагается сначала оценить требующийся профессиональный функционал, а все остальные факторы привязать к его составу, что каждый раз означает необходимость разработки измерительных инструментов для оценки факторов X и M. Если эту задачу решить, то оценка потенциала сведётся к достаточно простой аддитивной формуле свёртки по всем профессиональным функциям:

$$П П = М + X$$

Если, кроме того, такая свёртка выполняется в виде суммирования по отдельным профессиональным функциям, то в результате получается структурно-аддитивная модель оценки потенциала [2, с. 85-101].

Например, предположим, что успешность туристического агента определяется его общительностью (о) и информированностью (и), что, конечно, чересчур сильно упрощает реальную ситуацию. Тогда для реализации предлагаемой модели для конкретного работника потребуется оценить в сумме четыре параметра:

– для общительности это интерес к общению с людьми (фактор X о) и способность к интенсивному и сложному (возможно конфликтному) общению (фактор M о);

– для информированности будут аналогичные две оценки: способность вообще к работе с информацией, скажем на компьютере (фактор M и), и интерес к поиску новой информации в области туризма (X и). Тогда общая оценка профессионального потенциала будет определяться следующим выражением:

$$П П = М о + X о + М и + X и$$

Помимо общей оценки профессионального потенциала, предлагаемая структурно-аддитивная модель позволяет оценить как уже реализованный потенциал (фактически, профессиональный опыт), так и его ещё нереализованную часть. Реализованный профессиональный потенциал (ПП реализ) определяется суммированием Могу факторов по всем

профессиональным функциям. Нереализованный профессиональный потенциал (ПП нереал) основан на сумме Хочу факторов всех профессиональных функций. В примере выше:

$$\begin{aligned} \text{ПП реализ} &= \text{М о} + \text{М и} \\ \text{ПП нереал} &= \text{Х о} + \text{Х и} \end{aligned}$$

Интересно бывает сопоставить индивидуальные величины реализованного и нереализованного потенциалов. Если общий реализованный потенциал превышает нереализованный, то можно ожидать определённой самоуспокоенности на достигнутом и отсутствия стремления к дальнейшему развитию. В противоположном случае, когда нереализованный потенциал больше реализованного, вполне вероятно тяга к дальнейшей профессиональной учёбе и самореализации. Причём профили оценок профессионального потенциала дают чрезвычайно наглядную картину, привязанную к функционалу профессии, и позволяют определить зону ближайшего профессионального развития. Под **зоной ближайшего профессионального** развития (развивая идею Л. С. Выготского [1, с. 33-52]) понимаются те профессиональные функции, по которым достигнут определенный уровень реализованного потенциала и одновременно нереализованный потенциал превышает величину реализованного. Это значит, что при небольшой поддержке коллег и начальства такой работник сможет в перспективе существенно нарастить свои профессиональные возможности именно в этой области.

Следует сразу отметить, что, помимо сугубо операциональных проблем, использование структурно-аддитивной модели профессионального потенциала влечёт за собой и **психометрические проблемы**, достаточно очевидные из самих формул выше. Для того чтобы сложение её составляющих частей, а тем более сопоставление таких сумм имело смысл, базовые факторы М и Х должны быть оценены в стандартных шкалах, причём однотипных. Это сразу влечёт за собой большие сложности, связанные со стандартизацией всех оценок, включающие в себя формирование выборки стандартизации, оценку статистических параметров этих оценок и, наконец, собственно саму стандартизацию (пересчёт сырых оценок с помощью Z функции). Понятно, что проделать всё это нужно лишь при разработке окончательного варианта методики, а дальше её можно использовать по описанному выше алгоритму.

Для исследовательских целей можно использовать упрощённую технологию, которая предполагает не полноценную стандартизацию, а использование однотипных шкал, например порядкового уровня.

Тогда для оценки фактора Хочу в общении можно задать вопрос «Нравится ли Вам общаться с людьми?», предусматривающий пять вариантов ответов от «Совсем не нравится» до «Очень нравится». Фактор Могу в работе с информацией будет оцениваться схожим образом, однако вопрос будет другой — «Насколько легко для Вас найти информацию в интернете?». Ответов тоже должно быть пять от «Исключительно трудно» до «Очень легко». Поскольку такие вопросы слишком очевидны для испытуемого, их не стоит использовать в ситуациях отбора. Кроме того, желательно перепроверить полученные ответы хотя бы с помощью дополнительных вопросов «Как часто Вы проводите поиск в интернете?» и «Насколько успешен обычно Ваш поиск информации?», набор ответов на которые из пяти градаций строится аналогично описанному выше.

Какой бы вариант (полный или исследовательский) методики оценки профессионального потенциала не использовался, переход на полевую стадию исследования неизбежно порождает следующие проблемы. Первая из них — **проблема выборки**. Понятно, что делать далеко идущие выводы на основании изучения 5 человек было бы неуместно. Поэтому встают вопросы, сколько человек исследовать (чем больше, тем лучше) и как организовывать эту процедуру. По поводу организации надо заметить, что в последнее время для сбора эмпирических данных в интернете достаточно широко используются Гугл-формы. Они действительно здорово облегчают работу, однако порождают свои собственные проблемы, главной из которых, как представляется, является утеря контроля со стороны исследователя за составом выборки. Как только форма создана и открыта для доступа, пройти диагностику в ней может любой, знакомый с адресом доступа ней. Поэтому в итоге, после завершения работы с формой может потребоваться процедура ремонта выборки. Ещё сложнее организовать работу при проведении не эмпирического, а экспериментального исследования, что порождает отдельную **проблему планирования и организации эксперимента**. Сама по себе идея эксперимента (или квазиэксперимента) с контрастными группами просто напрашивается. Например, в одну группу войдут высоко успешные спортсмены, имеющие высокий рейтинг и разряды, а в другую — новички, недавно получившие свой первый спортивный разряд. Дальше надо будет сравнить эти две группы по профилю спортивного потенциала и, возможно, по другим показателям, вытекающим из общей концепции исследования. Такое сравнение неудобно выполнять «на коленке» или даже с помощью электронных таблиц, что вызывает к жизни **проблему статистической обработки** эмпирических результатов. Программы статистического анализа сложны, дороги и труднодоступны, а кроме того, требуют определённой

подготовки в области прикладной статистики, что редко является приоритетом для исследователей с нематематическим складом мышления. Это обычно не очень понятно, требует неплохого знания компьютера, много времени и дополнительных усилий. Поэтому, успешно проведя полевую часть своего исследования, многие начинающие исследователи встают в тупик, как вести анализ. Ещё большую проблему составляет **интерпретация результатов** такого анализа. Она отнюдь не сводится к вербальному изложению полученных в ходе анализа числовых результатов, а требует обращения к их содержательному смыслу и исходной гипотезе исследования. Такая двуединая задача, включающая понимание результатов статистического анализа, основанное хотя бы на некотором представлении об используемых процедурах и содержательное представление о том, зачем вообще проводилось исследование или эксперимент, предполагают какого-то «кентавра», знающего одновременно то и другое, что для некоторых исследователей оказывается непосильной задачей. Например, исходя из предлагаемой модели профессионального потенциала, возможно три **типа содержательных проблем**, причем исследование дает возможность оценить их удельный вес в выборке, а также отнести каждого испытуемого к одному из этих типов:

– человек хочет, но не может выполнять какие-то функциональные задачи. Это или ситуация заинтересованного новичка, или случай отсутствия необходимых способностей (далеко не все способны прыгнуть на 150 см);

– человек может, но не хочет; такое сочетание вполне может встретиться у того, кто перерос определённый профессиональный уровень с точки зрения выполнения функции; например, все умеют считать, однако работать в бухгалтерии стремятся лишь немногие. Это два основных типа проблем, но к ним может добавляться достаточно экзотический вариант.

– человек не хочет и не может исполнять отдельные профессиональные функции; на практике такое может произойти с одной-двумя функциями из их большого профессионального набора, что свидетельствует о значительной специфике профессионального развития конкретного человека, требующей его кооперации в рамках команды с тем, у кого «провисающие» функции развиты очень хорошо. Например, если интерес к прикладной статистике у исследователя полностью отсутствует, также как и хотя бы базовые навыки компьютерных вычислений, то ему/ей (возможно, гению в своей предметной области) явно требуется соратник, хорошо разбирающийся в этих материях.

Таким образом, профессиональный потенциал определяется исходя из набора исполняемых функций и с учётом желания и возможности их успешной реализации. Проведённый анализ профессионального потенциала позволяет выделить целый ряд методологических проблем, которые подразделяются на содержательные (социальные, педагогические, психологические, концептуальные и типологические) и формальные, больше связанные с этапом проводимого исследования (операциональные, психометрические, выборки, планирования и организации эксперимента, статистической обработки и интерпретации полученных результатов). Этот список проблем, конечно же, не является исчерпывающим. Однако именно настойчивое и последовательное преодоление всех возникающих проблем обеспечивает успешное завершение научного исследования и получение нового достоверного знания.

Список источников

1. *Выготский Л. С.* Динамика умственного развития школьника в связи с обучением // Умственное развитие детей в процессе обучения. Москва: ГИЗ, 1935.
2. *Марков В. Н.* Потенциал профессионального развития личности // Учёные записки кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС. Москва: РАГС, 2010.
3. *Селеев С., Павлов А.* Гаражники. Москва: Страна Оз, 2016.
4. *Стэндинг Г.* Прекариат: новый опасный класс. Москва: Ад Маргинем Пресс, 2014.
5. *Тоффлер Э.* Шок будущего. Москва: АСТ, 2008.
6. *Тощенко Ж. Т.* Прекариат: от протокласса к новому классу. Москва: Наука, 2018.

References

1. *Vygotsky L. S.* Dynamics of mental development of a schoolchild in connection with learning // Mental development of children in the learning process. Moscow: GIZ, 1935.
2. *Markov V. N.* Potential of professional development of personality // Scientific notes of the department of acmeology and psychology of professional activity of the RAGS. Moscow: RAGS, 2010.
3. *Seleev S., Pavlov A.* Garazhniki. Moscow: Land of Oz, 2016.
4. *Standing G.* Precariat: a new dangerous class. Moscow: Ad Marginem Press, 2014.

5. *Toffler E.* Future Shock. Moscow: AST, 2008.

6. *Toshchenko Zh. T.* Precariat: from a protoclass to a new class. Moscow: Nauka, 2018.

Информация об авторе

В. Н. Марков — доктор психологических наук, доцент, независимый исследователь.

Information about the author

V. N. Markov — Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Independent Resercher.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 22.11.2022; одобрена после рецензирования 28.11.2022; принята к публикации 29.11.2022.

The article was submitted 22.11.2022; approved after reviewing 28.11.2022; accepted for publication 29.11.2022.

Научная статья

УДК 338.487

ИНТЕРАКТИВНАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ДЕЛОВОГО ТУРИЗМА

Ольга Сергеевна Лазарева¹, Евгений Александрович Магдич²

¹ Центр спорта и образования «Самбо-70» Департамента физической культуры и спорта, Москва, Россия

² Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹ olgalazareva.lazareva@yandex.ru

² ewgen3991@mail.ru

Аннотация. Статья рассматривает перспективы развития делового туризма и применение интерактивных методов обучения в современной системе образования.

Деловой туризм вполне можно считать перспективным направлением. Системная интерактивная форма подачи материала предполагает постоянное взаимодействие преподавателя с обучающимися. Цифровая трансформация общества требует внедрения инновационных технологий в систему образования.

В основе любой интерактивной деятельности (образовательные игры, работа в команде, креативные задания, тренинги, экскурсии, проектная научно-исследовательская работа) лежит имитация реальной ситуации.

Современная интерактивная методика обучения позволяет каждому будущему профессионалу овладеть необходимыми навыками и компетенциями, развить сильные личностные качества, раскрыть собственный потенциал, приобрести теоретические знания и практический опыт в сфере делового туризма.

Ключевые слова: деловой туризм, интерактивные методы обучения, инновационные технологии, коммуникативные навыки, компетентности

Для цитирования: Лазарева О. С., Магдич Е. А. Интерактивная методика подготовки специалистов в сфере делового туризма // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 72-79.

Original article

INTERACTIVE METHODOLOGY FOR TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD OF BUSINESS TOURISM

Olga S. Lazareva¹, Evgeniy A. Magdich²

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

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

¹ olgalazareva.lazareva@yandex.ru

² ewgen3991@mail.ru

Abstract. The article examines the prospects for the development of business tourism and the use of interactive teaching methods in the modern education system.

Business tourism can be considered a promising direction. The system interactive form of presentation of the material assumes constant interaction of the teacher with the students. The digital transformation of society requires the introduction of innovative technologies into the education system.

Any interactive activity (educational games, teamwork, creative tasks, trainings, excursions, project research work) is based on imitation of a real situation.

Modern interactive teaching methods allow each future professional to master the necessary skills and competencies, develop strong personal qualities, unlock their own potential, acquire theoretical knowledge and practical experience in the field of business tourism.

Key words: business tourism, interactive teaching methods, innovative technologies, communication skills, competencies

For citation: Lazareva O. S., Magdich E. A. Interactive methodology for training specialists in the field of business tourism // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 72-79.

В настоящее время деловой туризм — активно развивающаяся отрасль, быстро набирающая популярность как в России, так и за рубежом. Данный вид туристической сферы стал неотъемлемой частью молодых креативных бизнесменов в современном обществе.

Прежде всего, такие деловые поездки необходимы для успешного развития какого-либо бизнеса на международном уровне, так как включают в себя мероприятия, способствующие продвижению того или иного продукта посредством организации международных выставок, презентаций, конференций, открывающие возможности для расширения связей, ознакомления с инновационными технологиями, обмена опытом.

При этом опытный профессиональный руководитель в сфере туризма первостепенным качеством своих сотрудников определяет их мобильность как залог успешности развития компании.

В современное понятие «деловой туризм» одновременно вкладывается симбиоз практических целей поездки и привычного рекреационного отдыха, совмещая приятное с полезным. Процесс решения таких практических задач, как приобретение новых партнеров, развитие международного сотрудничества, реклама и продвижение продукта на международном рынке, сбор информации, аналитика, освоение новых технологий, происходит гораздо эффективнее при смене деятельности, регулярном снятии стресса.

В современном обществе стали возможными варианты не только бизнес-поездок, так называемых командировок в научно-практических интересах от определенных компаний, но также варианты индивидуальных самостоятельных туров, открывающих возможность для обучения, обмена опытом (образовательные туры), для развития и совершенствования таких личностных качеств, как коммуникативная компетентность, лидерство (разнообразные тренинги), для приобретения опыта в организации и участии в волонтерских мероприятиях, для заключения выгодных контрактов, сделок (посещение выставок, форумов, конференций).

Деловой туризм вполне можно считать перспективным направлением. Безусловно, успех развития любой туристической компании зависит от компетентности её сотрудников, так же как от успешности туристического бизнеса в целом зависит экономическая стабильность страны в целом. Следовательно, качественная профессиональная подготовка кадров требует особого внимания. Такие дисциплины, как «Экономическая география», «Менеджмент», «Маркетинг в сфере туризма», «Межкультурная коммуникация», изучение иностранного языка, являются необходимыми в формировании компетентных во всех отношениях выпускников сферы туризма [6].

Организаторы делового туризма должны обладать обширными теоретическими и практическими навыками:

- ведение деловых переговоров, заключение контрактов;
- знание политического и экономического состояния той или иной страны;
- знание быта, традиций, культуры, национальных особенностей партнерской стороны;
- свободное владение иностранным языком;
- работа в команде;
- делопроизводство.

Занимаясь подготовкой и проведением международной конференции, например, профессиональный сотрудник следует определенному плану:

1. Сделать объявление о проведении мероприятия.
2. Составить и разослать приглашения к участию.
3. Подобрать сотрудников и создать организационный комитет, в функции которого войдет разбор присланных заявок.
4. Соответственно теме отобрать подходящий материал и докладчиков.
5. Составить программу конференции.

Данный план наглядно демонстрирует все вышеперечисленные компетенции профессионального организатора. Все пункты подразумевают свободное владение коммуникативными навыками письменной и устной речи, включая способности грамотно выстраивать диалог, вести переговоры, применять знания иностранного языка, работать в команде. Пункт 3 требует умения организовать процесс, провести анализ, применить лидерские качества. Выполнить пункты 2 и 5, например, не представляется возможным без знания делопроизводства.

Работник сферы делового туризма — профессионал во многих направлениях: в информационных технологиях, логике, социологии, психологии, коммуникации. Учитывая динамичность развития общества в современном мире, одним из основных качеств, которому в первую очередь стоит обучить студента факультета туризма, является его гибкость, способность быстро адаптироваться к новым ситуациям и технологиям. Таким образом, личностно-ориентированный подход и применение интерактивных методов неизбежно в обучении будущих специалистов [2].

Системная интерактивная форма подачи материала предполагает постоянное взаимодействие преподавателя с обучающимися. Любое учебное задание следует составлять таким образом, чтобы оно способствовало погружению в ситуацию, приближенную к реальной, практической. Как педагог, так и студент должны чувствовать непрерывную обратную связь.

Определяющим фактором для методиста, составляющего интерактивное задание, служит конкретная *компетентность* [1], которую следует отработать. Закрепив один навык, следует перейти к следующему, уже используя приобретенный. Это и есть непрерывная система интерактивного обучения. Например, научившись собирать и обрабатывать информацию, обучающийся приступает к следующему этапу — представлению собранного материала. Причем, студенту следует предложить несколько возможных форм демонстрации результата: в виде презентации, научно-исследовательского проекта [5], конечного материального продукта. Способы выполнения также могут быть альтернативными: групповая или индивидуальная работа.

Для обучения навыкам ведения дискуссии, культуры речи, этикета делового общения подходит такой интерактивный метод, как бизнес-игра. Заданная ситуация в такой игре также должна быть жизненной, должна содержать какой-либо форс-мажор, который вызовет активность участников и поможет им применить их компетентные навыки. Результатом такого задания является решение спорной ситуации, к которому будущие профессионалы постепенно приходят, применяя полученные ранее знания и умения.

Одним из продуктивных интерактивных методов считается экскурсия. Это наиболее приближенная к жизненным реалиям форма. Если это организованный выезд в другую страну, то помимо совершенствования профессиональных компетенций, данный метод активно развивает навыки владения иностранным языком. Попадая в быт иной культуры, пассивные знания языка превращаются в активные, особенно при поставленных перед участниками определенных задачах. Новые условия, непривычная атмосфера, те жизненные реалии, в которых оказывается студент, способствуют активному применению профессиональных навыков, быстрой реакции, развивают логическое мышление, кругозор, коммуникативные навыки, готовят к решению нестандартных ситуаций.

При невозможности такого выездного мероприятия (в условиях пандемии, закрытия границ) можно прибегнуть к информационным технологиям и разработать курс виртуальных экскурсий, с таким же погружением в языковую среду, но онлайн. Каждая экскурсия должна быть запланирована педагогом, в соответствии с рабочей программой курса и иметь определенную цель и задачи.

Высоко квалифицированный педагог, применяющий инновационные технологии и креативный подход, способен превратить любой метод в интерактивный. Форма подачи материала в современной системе образования преобладает над самим содержанием. Ни одна лекция, ни одно семинарское занятие не проходят сейчас без ставшей уже всем привычной презентации. Без использования информационно-коммуникативных технологий стала невозможной и защита выпускных квалификационных работ, и проведение конференций, заседаний. Они дают возможность для более углубленного контента лекций, представить работу любой туристической фирмы в реальном времени, проанализировать статистику крупных туристических агентств, развивать отношения с иностранными партнерами, открывают большие перспективы для саморазвития, как студентов, так и преподавательского состава [3].

Цифровая трансформация общества требует внедрения инновационных технологий в систему образования. Традиционная односторонняя форма коммуникации осталась в прошлом. Педагог не выдает готовый материал, он учит критически мыслить, собирать информацию анализировать, побуждает к самостоятельному решению нестандартных ситуаций, формирует необходимые навыки. При переходе на новые методы обучения преподаватель может столкнуться с некоторыми трудностями. Причины могут быть разными: неуверенность в эффективности метода, определение места данного метода в разработанном плане занятий. Чтобы понять, как работает тот или иной интерактивный метод, для педагога будет не лишним повысить свою квалификацию посредством личного участия в специально разработанных тренингах.

В основе любой интерактивной деятельности (образовательные игры, работа в команде, креативные задания, тренинги, экскурсии, проектная научно-исследовательская работа) лежит имитация реальной ситуации. Всё это приводит к успешному результату при условии вовлечения в процесс всех участников. Однако не все могут быть готовы к такому взаимодействию, в силу личностных качеств. В этом случае необходима предварительная психологическая подготовка в виде специальной тренировочной разминки, раскрепощающей к общению, посредством поощрений активности таких обучающихся и, конечно, создания теплой, комфортной атмосферы [4].

Таким образом, современная интерактивная методика обучения позволяет каждому будущему профессионалу овладеть необходимыми навыками и компетенциями, развить сильные личностные качества, раскрыть собственный потенциал, приобрести теоретические знания и практический опыт в сфере делового туризма.

Список источников

1. *Двуличанская Н. Н.* Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций // Наука и образование: электронное научно-техническое издание, 2011.

2. *Холостова А. К.* Анализ использования методов обучения в профессионально-этической подготовке будущих менеджеров туризма // Вестник РМАТ. 2012. № 1 (4). С. 121-124.

3. *Миханова О. П.* Интерактивные методы обучения как средство формирования универсальных компетенций // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 58. С. 427-432.

4. Новолодская С. Л. Использование интерактивных методов в поликультурном образовании будущих менеджеров в сфере сервиса и туризма // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 1 (4). С. 133-136.

5. Гозалова М. Р. Проектная деятельность как один из методов развития коммуникативной компетенции // Сервис в России и за рубежом. Т. 8. 2014. № 2. С. 89-97.

6. Гозалова М. Р. Развитие социокультурной компетенции в процессе обучения иностранному языку // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. 2013. № 4. С. 49-52.

References

1. Dvulichanskaya N. N. Interactive teaching methods as a means of forming key competencies // Science and education: electronic scientific and technical edition, 2011.

2. Kholostova A. K. Analysis of the use of teaching methods in the professional and ethical training of future tourism managers // Bulletin of the RMAT, 2012, No. 1 (4), pp. 121-124.

3. Mikhanova O. P. Interactive teaching methods as a means of forming universal competencies // Proceedings of the A. I. Herzen Russian State Pedagogical University, 2008, No. 58, pp. 427- 432.

4. Novolodskaya S. L. The use of interactive methods in multicultural education of future managers in the field of service and tourism // Vector of Science of Togliatti State University. Series: Pedagogy, psychology, 2011, No. 1 (4), pp. 133-136.

5. Gozalova M. R. Project activity as one of the methods of development of communicative competence // Service in Russia and abroad, Vol. 8, 2014, No. 2, pp. 89-97.

6. Gozalova M. R. Development of socio-cultural competence in the process of teaching a foreign language // Bulletin of the Association of Universities of Tourism and Service, 2013, No. 4, pp. 49-52.

Информация об авторах

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

Е. А. Магдич — доцент кафедры туризма Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the authors

O. S. Lazareva — English teacher of the highest category of the Centre of Sports and Education «Sambo-70» of Committee of Physical culture and sport of Moscow, Honorary worker of education of Moscow, Moscow, Russia;

E. A. Magdich — Associate Professor of the Department of Tourism of the 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.

Статья поступила в редакцию 17.10.2022; одобрена после рецензирования 20.10.2022; принята к публикации 21.10.2022.

The article was submitted 17.10.2022; approved after reviewing 20.10.2022; accepted for publication 21.10.2022.

Научная статья
УДК 316.776.3

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ
УНИВЕРСИТЕТА К СОЦИАЛЬНЫМ СЕТЯМ**

Унал Туркчапар¹, Мурат Атасой², Камил Болат³

¹ Кыргызско-Турецкий университет «Манас», Бишкек, Кыргызстан

^{2,3} Университет Ахи Эвран, Киршехир, Турция

¹ unal.turkcapar@manas.edu.kg

² matasoy@ahievran.edu.tr

³ k.polat_38@hotmail.com

Аннотация. Целью данного исследования является изучение уровня отношения к социальным сетям студентов, обучающихся в университете. В исследовании использовалась описательная модель опроса. Учебная группа исследования состоит из 194 человек, обучавшихся на факультете коммуникации и спортивных наук Кыргызско-Турецкого университета «Манас» в 2020-2021 учебном году. Чтобы определить данные исследования «Форма личной информации», подготовленного исследователем, и уровни отношения участников к социальным сетям, была использована четырёхфакторная анкета выявления отношения к социальным сетям, состоящая из 23 пунктов, разработанная Мустафой Оттаром и Ферхат Сулейман Аргином. В результате исследования пришли к выводу, что не выявлено статистически значимой разницы уровня отношения к социальным сетям студентов, участвовавших в исследовании, в следующих переменных: пол, факультет, курс, уровень дохода, место доступа к Интернету, цель использования. Но была выявлена статистически значимая разница в показателях использования в среднем ежедневного времени и изменения их социального окружения.

Ключевые слова: социальная сеть, интернет, отношение

Для цитирования: Туркчапар Унал, Атасой Мурат, Болат Камил
Исследование уровня отношения студентов университета к социальным сетям // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 80-92.

Original article

EXAMINATION OF SOCIAL MEDIA ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS

Unal Turkcapar¹, Murat Atasoy², Kamil Bolat³

¹ Kyrgyz-Turkish Manas University, Bishkek, Kyrgyz Republic

^{2,3} Ahi Evran University, Kirsehir, Turkey

¹ unal.turkcapar@manas.edu.kg

² matasoy@ahievran.edu.tr

³ k.polat_38@hotmail.com

Abstract. The purpose of this research is to investigate the social media attitude levels of individuals with university education. In the research, descriptive scanning model was used. The study group of the research consists of 194 individuals studying at the faculty of communication and sports sciences of Kyrgyzstan Turkey Manas University in the 2020-2021 academic year. In order to determine the data of the research, the «Personal Information Form» prepared by the researcher and the social media attitude levels of the participants; A four-factor social media attitude scale consisting of 23 items developed by Otrar and Argın was used. The results obtained concluded that there was no statistically significant difference in the variables of social media attitude levels of the individuals participating in the study, such as gender, faculty, class, income level, internet access location, purpose of use, but it has been concluded that there is a statistically significant difference in the variables of average daily usage time and change in social environment.

Key words: social media, Internet, attitude

For citation: Turkcapar Unal, Atasoy Murat, Bolat Kamil Examination of social media attitudes of university students // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 80-92.

Introduction

In the new developments of the age of technology, the concept of social media, which is a new form of communication, emerges. The Internet is increasing its users in every aspect of our lives in terms of speed and ease of access to information, being constantly updated, and being open to everyone. Social media makes active use of users by sharing photos, videos and texts without any time or place limitations. The fact that it entertains users and allows for personal guidance attracts young people to this field more. Communication, which has accelerated with traditional mass media, has become super fast with the developments in internet technologies. Even events that are important enough

to have an impact on history or that are so insignificant that they will not be mentioned again are transmitted to every part of the world with audio and video. With the new technologies that give everyone the opportunity to establish a television channel, each individual has gained the status of being an influencer as well as being affected by the media. As a result of the developments, while super-fast communication increases intercultural interaction, it also makes social and mass change more variable [1; 2]

According to some, social media is not a virtual and false world, it continues its existence as a different face of reality and creates another reality space consisting of a mixture of virtual and reality [3]. According to [4], it is possible to talk about a life with two centers, online and offline, each of which has its own real content and rules. It would not be healthy to reduce social media to only positive aspects such as liberation and communication, or negative aspects such as control, manipulation and manipulation. The correct use of this environment, which allows and enables all of these situations, is closely related to the user himself [5]. Social media; It has a culture that has its own language, rules, principles, behavior patterns and rituals [6].

Science and communication technology has developed rapidly with each passing day and continues to develop. Thus, the internet has become an integral part of daily life day by day. In social media, users create various profiles and communicate with many people from every culture, express the gestures and mimics they use in daily life, their feelings and emotions with various symbols in the virtual environment, and with this form of communication, users create a social environment for themselves by using social media outside of daily life. These environments where social communication is established on the Internet are defined as “social networks”. Social Media websites are generally defined as virtual environments where users can share their profiles with other users [7].

Social media is a web-based platform that allows its users to create their own contact lists, communicate with each other, create their own profiles, and share their information [8].

Social media; We can say that it is an application area that allows sharing of different opinions, thoughts, experiences and information on every subject by social media sites. The most important thing that makes social media unique; Social media content is the ability of the person to create, comment and transfer their own information. It is possible to say that it is one of the newest ideas for social media, where various shares are made and many different opportunities are offered [9].

By nature, adolescents and young people are the most affected by the change and transformation caused by social media. In this respect, it is important to examine the social media attitudes of the adolescents and youth group, who are

the most active in terms of internet and social media use and therefore have the highest potential to be affected.

The aim of this study is to determine how social media attitudes of individuals studying at university are shaped according to different variables.

Method

Research Pattern

The research has a descriptive nature and the social media attitude levels of the students of Kyrgyzstan Turkey Manas University, faculty of communication and faculty of sports sciences were examined.

In this study, the model of the research was created by considering the «screening model». Screening models are research models that aim to describe a past or present situation as it is. The event, person or object that is the subject of the research is tried to be conveyed in its own conditions and as it is. There is no intention to change or affect these conditions in any way [10].

Working group

The study group of this research consists of a total of 194 participants, 117 female and 77 male, studying at Kyrgyzstan Turkey Manas University Faculty of Communication and Faculty of Sport Sciences in the 2020-2021 academic year.

Data Collection Tools

In order to determine the demographic characteristics of the individuals participating in the research, the «Personal Information Form» developed by the researcher was used. This form is formed questions such as gender, the faculty you are studying, the class you are studying, the income level of your family, your average daily social media usage time, where you connect to the internet, did you change your social environment after you started using social media, and for what purpose do you use the internet the most?

In order to determine the social media attitude levels of individuals; It is a four-factor scale consisting of 23 items developed by Otrar and Argin. These are sharing need, social competence, social isolation and relationship with teachers. In the scale, the first factor consists of 6 items (items 1, 2, 8, 16 and 20), the second factor consists of 8 items (items 4, 5, 6, 12, 13, 15, 17 and 21), and the third factor consists of 3 items (9, 10 and 19 items), and the fourth factor consists of 6 items (3, 7, 11, 14, 22 and 23 items). 6 items of the scale were expressed negatively and 17 items were expressed positively. The items in the scale were graded as «strongly agree», «agree», «undecided», «disagree», «strongly disagree». High scores on the applied scale indicate that students are at a high level in SMBL.

Analysis of Data

Data analysis was performed with the IBM SPSS Statistic 25 program. Percentage and frequency values were taken for the demographic variables of the participants.

As seen in Table 1, it was concluded that the data showed a normal distribution as a result of the (skewness-kurtosis) test [11]. Stated that if the skewness and kurtosis values are between + 2 and – 2, the distribution can be interpreted as normal. By using parametric tests on the data, t-test was used for pairwise group comparisons, ANOVA test was applied to compare more than two groups, and Post Hoc Tukey Multiple Comparison test was applied to determine the difference between groups. Since the 3rd, 7th, 11th, 14th, 22nd and 23rd items of the scale were negative, they were reverse coded.

Table 1

Normality Test

Scale	Skewness	Kurtosis
Social Media Attitude Scale	-,196	-,213

Results

When the demographic values in Table 2 are examined, 39,7 % of the research consists of 77 people male, 60,3 % female 117 and a total of 194 university students. Participants at most; 29,9 % are first-year students, 51,5 % are studying at the faculty of communication, 40,7 % use social media for an average of 1-3 hours a day, 74,7 % have a middle income level, 70,6 % of them stated that they access the internet via mobile phone, 49,5 % of them stated that their social environment did not change with the use of social media, and 43,8 % of them stated that their purpose in using the internet was research.

Table 2

Frequency Distribution of Socio-Demographic Characteristics

Demographic Changes	Frequency	Percent (%)	
Grade	1st Grade	58	29,9
	2nd Grade	57	29,4
	3rd Grade	37	19,1
	4th Grade	42	21,6
	Total	194	100
Gender	Male	77	39,7
	Female	117	60,3
	Total	194	100
Faculty where you studied	PES	94	48,5
	Communication Faculty	100	51,5
	Total	194	100
Daily Average Social Media Usage Time	less than 1 hour	18	9,3
	1-3 hours	79	40,7
	4-6 hours	69	35,6
	7 hours or more	28	14,4

	Total	194	100
Family Income Level	Good	100	15,5
	Intermediate	145	74,7
	low	19	9,8
	Total	194	100
Your Internet Access Place	Home	25	12,9
	School	19	9,8
	Mobile phone	137	70,6
	Computer	13	6,7
	Total	194	100
Change in Your Social Environment with the Use of Social Media	My social circle has increased	68	35,1
	My social circle has decreased	30	15,5
	My social circle has not changed	96	49,5
	Total	194	100
Your Internet Usage Purpose	Investigation	85	43,8
	Fun	26	13,4
	Communication	53	27,3
	Sharing	30	15,5
	Total	194	100

Table 3

T-test results of university students' social media attitude scores by school type and gender

Factors			N	x	ss	t	sd	P
Gender	<i>Social Media Attitude Scale</i>	Male	77	65,45	10,03	-488	192	,626
		Female	117	66,14	8,96			
School Types	<i>Social Media Attitude Scale</i>	PES	94	65,34	9,33	-,542	192	,588
		Communication Faculty	100	66,09	9,89			

When Table 3 is examined, according to the results of the t-test analysis among the social media attitude scores of university students; no significant difference was found according to gender and school type variables ($p > 0,05$).

It does not show a significant difference in social media attitudes of university students in terms of class and income level variables ($p > 0,05$).

A significant difference was found between the social media attitude scores of the students according to the average daily use of social media ($p = 001 < 0,05$). The Post-Hoc Tukey Multiple Comparison Test was conducted to determine which groups the difference originated from. According to the test results: with the group whose daily average social media usage time is less than one hour ($x = 72,33$), usage time is between 4-6 hours ($x = 65,26$) and usage time is 7 hours or more ($x = 60,35$) significant differences were observed between the groups. It was determined that the group with less than one hour of social media use had the highest mean value.

Table 4

**ANOVA results of social media attitude scores according to class,
income level and average daily social media usage time variables**

Factors		N	X	SS	Variance Source	Sum of Squares	sd	Mean of Squares	F	P	Significance
Grade	1st Grade (1)	58	64,91	7,63	Between Group	89,87	3	29,95	,321	,810	
	2nd Grade (2)	57	66,03	10,96	In-group	1 732,65	190	93,33			
	3rd Grade (3)	37	66,81	9,80	Total	17 822,52	193				
	4th Grade (4)	42	65,47	10,14							
Income Level	Good (1)	30	66,83	8,51	Between Group	69,79	2	34,89	,375	,687	
	Middle (2)	145	65,37	10,16	In-group	17 752,72	191	92,94			
	Bad (3)	19	66,63	6,49	Total	17 822,52					
Daily Average Social Media Usage Time	less than 1 hour (1)	18	72,33	10,95	Between Group	1 659,11	3	553,03	6,501	,001	1-3,4
	1-3 hours (2)	79	66,53	9,12	In-group	16 163,40	193	85,07			
	4-6 hours (3)	69	65,26	9,01	Total	17 822,52					
	7 hours or more (4)	28	60,35	8,79							

*p<0,05

In Table 5, there is no significant difference in the social media attitudes of the participants in terms of internet access location and internet use purpose variables ($p > 0,05$).

A significant difference was found between the social media attitude scores in terms of the change in the social environment of the students ($p = 004 < 0,05$). As a result of the Post-Hoc Tukey Multiple Comparison Test, which was conducted to determine which groups the difference stemmed from: After starting to use social media, a significant difference was observed between the group whose environment did not change ($x = 68,02$) and the group whose social environment increased ($x = 63,42$). It was determined that the non-existing group had a high value.

Table 5

ANOVA results of social media attitude scores according to the place of internet access, the change in the social environment, and the purpose of using the internet

Factors		N	X	SS	Variance Source	Sum of Squares	sd	Mean of Squares	F	P	Significance
Your Internet Access Place	Home (1)	25	66,56	9,49	Between Group	112,50	3	37,51	,402	,751	
	School (2)	19	64,31	12,10	In-group	17 710,01	190	93,21			
	Mobile Phone (3)	137	65,57	9,25	Total	17 822,52	193				
	Computer(4)	13	67,76	10,28							
Change in Your Social Environment with the Use of Social Media	Increased (1)	68	63,42	10,35	Between Group	1 000,73	2	500,36	5,68	,004	3-1
	Decreased (2)	30	63,60	8,06	In-group	16 821,79	191	88,07			
	Not changed(3)	96	68,02	9,02	Total	17 822,52	193				
Your Internet Usage Purpose	Investigation (1)	85	66,51	9,21	Between Group	130,42	3	43,47	,467	,706	
	Fun (2)	26	64,50	10,23	In-group	17 692,09	190	93,11			
	Communication (3)	53	65,69	10,62	Total	17 822,52	193				
	Sharing (4)	30	64,60	8,44							

*p<0,05

Discussion and conclusion

The research was tried to be evaluated in the light of literature information according to the variables taken into consideration.

It was concluded that there was no statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the gender variable of the research group. As a matter of fact [12, pp. 9, 12], concluded in his research that there is no differentiation according to the gender variable. However [13], found differences in favor of men in the gender variable in his research [14; 15] found in their research that students' attitudes towards social media differ according to gender, and in this differentiation, male students have more points than female students [16] stated in his study that male students use social media more than female students [17, pp. 10-12], [18], on the other hand, found a differentiation in students' attitudes towards social media in favor of female students in their studies.

It was concluded that there was no statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the school type variables of the research group. However, in his study, [19] found that the social media behaviors of the participants studying in four-year

departments were significantly higher than the participants continuing their education in vocational schools [20] states that social media addiction increases as the level of education increases, based on the findings obtained from his study.

It was concluded that there was no statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the grade level variable of the research group [21, pp. 10-11] found in his study that it was in favor of 9th grade students among 9th graders and 12th graders, and 10th graders among 10th graders and 12th graders; [22], in this study, found that 9th grade students had higher attitudes towards social media than 11th and 12th grade students; [17, pp. 10-12] concluded that the relationship between social media usage attitudes and grade levels is in favor of 9th graders. When evaluated within the scope of this information and research finding, it can be said that the information in similar studies and the findings are similar, and that the grade level is a factor affecting the use of social media. When we look at similar studies, it is seen that the social media usage attitudes of the 9th grade students are higher than the 11th and 12th grade students.

It was concluded that there was no statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the income level variable of the research group. In the study of [23], a significant difference was found between the scores obtained from the Social Media Usage Scale and the income level of the person. In his research, [24] obtained the result that people who are described as having poor income from the social media addiction scale score higher than others. As a result of the research conducted by [25] with 391 university students studying at Gaziantep University, it was determined that there was a significant difference between the purposes of using social media and their income levels.

It has been concluded that there is a statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the variable of daily average social media usage time of the research group. It was observed that this difference was between the group with an average daily social media usage time of less than one hour and the groups with a usage time of 4-6 hours and a usage time of 7 hours or more. In addition, it was determined that the group with less than one hour of social media use had the highest mean value [21, pp. 10-11], in his study, found in favor of the group that uses it more than once a day between the group that uses social media more than once a day and the group that uses it a few times a month and in favor of the group that uses it once a day between the group that uses it once a day and the group that uses it several times a month and in favor of the group using it more than once a week between the group using more than once a week and the group using it a few times a month, and in favor of the group using it once a week between the group using

it once a week and the group using it several times a month, [26] found in his study, between students who use social media more than once a day and students who use social media once a month, in favor of students who use social media more than once a day, and students who use social media once a day and students who use social media once a month in favor of students who use social media once a month. It was determined that among students who use social media, it is in favor of students who use social media once a day, among students who use social media once a week and students who use social media once a month, in favor of students who use social media once a week [17, pp. 10-12], in his study, the frequency of using social media platforms among students who use social media more than once a day, students who use social media once a day, students who use social media more than once a week, students who use social media more than once a week, students who use social media more than once a month. reached the conclusion that it is in favor of the students who have more than once a day.

It was concluded that there was no statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the variable of internet access location of the research group. However, [12, pp. 9, 12] found that students' social media attitudes differ significantly according to the entered location variable [27] found results in favor of students connecting from their mobile phones. In his research, [17, pp. 10-12] determined that the mobile phone is the most differentiator in the variable with which students connect to social media the most. The fact that the prevalence of mobile devices has increased and they are immediately accessible can be interpreted as students are more connected to their mobile phones.

It has been concluded that there is a statistically significant difference between the social media attitude scores of university students according to the change observed in the social environment of the research group.

Individuals have high attitudes towards social media platforms; but in general, they do not share their posts and follow other friends, entertainment, music, video, nice words, etc. was found to be. Therefore, directing students to groups and sharing sites with educational applications through social media will be more effective for their academic and social lives

In order to reduce the time students spend on social media, they should be allowed to socialize face-to-face. Activities for this can be held on university campuses. Conferences and seminars can be organized on such addictions. Experts in the field should be invited to give seminars.

References

1. *Düzgüner S.* Değişen Dünyada Gençlik ve Değerler. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2015, 3 (3), 105-126.
2. *Bat M. Vural Z.* Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. Journal of Yasar University, 2010, 20 (5): 3348-3382.
3. *Babacan M. E.* Sosyal Medya ve Gençlik. İstanbul: Bir Yayıncılık, 2017.
4. *Bauman Z., Lyon D.* Akışkan Gözetim. E. Yılmaz (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2013.
5. *Dellaloğlu B. F.* Mesafeli Yakınlık: Facebook ve Twitter Çağının Yeni Toplumsallığı. Ö. Oğuzhan (Ed.) İletişimde Sosyal Medya Sosyal Medyada Etkileşim içinde. İstanbul: Kalkedon Yayınları, 2015, 21-27.
6. *Eraslan L.* Sosyal Medyayı Anlamak: Bir Sosyal Medya Rehberi. 2. Basım. Ankara: Nobel Yaşam, 2016.
7. *Düşünceli M.* Özel Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları İle İçedönüklük-Dışadönüklük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016.
8. *Uluç G., Yarcı A.* Sosyal Medya Kültürü. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2017, 52: 88-102.
9. *Solmaz B. T.* İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 2013, 7 (4): 23-32.
10. *Karasar N.* «Araştırmalarda Rapor Hazırlama». Ankara: Nobel Yayınevi, 2009.
11. *George D., Mallery M.* SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson, 2010.
12. *Kılıç Ö.* Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2016.
13. *Aksak M.* Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2017.
14. *Argın F.* Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.
15. *Kahyaoğlu M., Çelik C.* Ortaöğretim Ve Yükseköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımına Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. e-Journal of New World Sciences Academy, 2012, 7 (3): 869-876.

16. *Ök F.* Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Ve Motivasyonları. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ, 2013.

17. *Kalender M.* Fen Lisesi Ve Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyon, 2016.

18. *Ekşi H., Çiftçi M.* Lise Öğrencilerinin Problemlerine İlişkin İnternet Kullanım Durumlarının Dinî İnanç Ve Ahlakî Olgunluk Düzeylerine Göre Yordanması. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 2017, 4 (2): 181-206.

19. *Bedir A.* Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Erzurum : T.C. Atatürk Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.

20. *Şentürk E.* Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, 2017.

21. *Argın F. S.* Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.

22. *Atalay R.* Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki; Bahçelievler İlçesi Örneği. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2014.

23. *Çakmak E.* Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul : T.C Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

24. *Çakır B.* Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Narsisizm ve Empati Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: T.C. Üsküdar Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

25. *Kaplan M.* Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: T.C Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

26. *Ökte A.* Öğrencilerin Zorunluluk Eğilimleri ile Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Sancaktepe Örneği). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.

27. *Saraç N. 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları İle Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014.

Информация об авторах

Унал Туркчапар — доцент, доктор Кыргызско-Турецкого университета «Манас», Бишкек, Кыргызстан;

Мурат Атасой — доцент, доктор университета Ахи Эвран, Киршехир, Турция;

Камил Болат – PhD студент докторантуры университета Ахи Эвран, Киршехир, Турция.

Information about the authors

Unal Turkcapar — Associate Professor, Doctor of Kyrgyzstan Turkey Manas University, Bishkek, Kyrgyzstan;

Murat Atasoy — Associate Professor, Doctor of Ahi Evran University, Kirchehir, Turkey;

Kamil Bolat — PhD Student of Ahi Evran University, Turkey.

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.

Статья поступила в редакцию 23.11.2022; одобрена после рецензирования 25.11.2022; принята к публикации 28.11.2022.

The article was submitted 23.11.2022; approved after reviewing 25.11.2022; accepted for publication 28.11.2022.

ВОПРОСЫ ЭКОНОМИКИ, ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Научная статья
УДК 338.48

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ТУРИЗМА

Инна Алексеевна Новичкова¹, Алексей Владимирович Платов²

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

¹ ikulakova@yandex.ru

² aplatov@yandex.ru

Аннотация. Статья представляет обоснование теоретико-методологического базиса экономического изучения информационной безопасности туризма. Авторами дана дефиниция понятию «информационная безопасность туризма», обозначено его место в составе категории «безопасность туризма». Дифференцированы центральные проблемы развития туризма, обусловленные угрозами информационного характера. Определены направления гарантирования информационной безопасности туризма.

Ключевые слова: туризм, информационная безопасность, информационная среда

Для цитирования: Новичкова И. А., Платов А. В. Информационная безопасность туризма // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 93-103.

Original article

INFORMATION SECURITY OF TOURISM

Inna A. Novichkova¹, Alexey V. Platov²

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

¹ ikulakova@yandex.ru

² aplatov@yandex.ru

Abstract. The article presents the rationale for the theoretical and methodological basis of the economic study of tourism information security.

The authors give a definition to the concept of «information security of tourism», its place in the category of «tourism security» is indicated. The central problems of tourism development, caused by informational threats, are differentiated. The directions of guaranteeing the information security of tourism are determined.

Key words: tourism, information security, information environment

For citation: Novichkova I. A., Platov A. V. Information security of tourism // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 93-103.

В связи с быстрым развитием информационных технологий и формированием современного информационного общества существенно трансформируется понимание категории «информационная безопасность». Акценты постепенно смещаются от глобального и государственного к локальному и индивидуальному уровням. Особенно актуальными направлениями научных изысканий становятся гарантирование информационной безопасности в контексте распространения сети Интернет, а также проблемы, связанные со сбором персональных данных и доступом к ним.

Основное отличие между отечественными и зарубежными научными подходами в исследованиях информационной безопасности заключается в акцентировании внимания на разных ее аспектах. Российские учёные чаще всего рассматривают информационную безопасность как один из элементов экономической безопасности государства или предприятия. Ведущие зарубежные учёные обращают внимание на комплекс проблем обеспечения информационной безопасности, связанный с распространением информационных технологий и сетей.

Несмотря на наличие определенного наследия в отечественной экономической науке, проблемы обеспечения информационной безопасности отдельных видов экономической деятельности, в том числе на региональном уровне, практически не рассматривались. Не является исключением и направление исследований, связанное с анализом теоретических и прикладных основ обеспечения безопасности туризма. На наш взгляд, учитывая особенности современного этапа общественно-политического развития России, проблемы безопасности туризма в целом и информационной безопасности, в частности, становятся все более актуальными.

С учётом изложенного выше, главной целью этой работы является обоснование теоретико-методологических основ экономического исследования информационной безопасности как составляющей безопасности туризма, а также выделение ключевых проблем развития

туристской деятельности, вызванных информационными угрозами, и разработка предложений по путям их решения.

Трактовка безопасности туризма за последние десятилетия претерпело существенные изменения: от более или менее пассивного фактора — до активного элемента туризма и императива осуществления туристской деятельности [3]. Мнения учёных по структуре и ключевым функциям безопасности туризма как сложной, открытой и динамичной системы существенно различаются.

К примеру, С. Б. Мичурин считает, что исследование проблем безопасности туризма должно базироваться на рассмотрении туристской деятельности как сферы взаимодействия человека с потенциально опасной средой [1]. Автор акцентирует внимание на безопасности туриста как центрального элемента соответствующей системы.

Й. Мансфелд рассматривает проблему несколько шире и выделяют три группы концепций безопасности туризма:

- концепции, касающиеся генезиса угроз безопасности туризма;
- концепции, рассматривающие влияние угроз безопасности туризма на туристский бизнес, туристов и населения дестинаций;
- концепции, касающиеся реакций всех субъектов туристской деятельности на существующие и потенциальные угрозы безопасности туризма [4].

В рамках такой трактовки категории безопасности туризма системоформирующую роль играет понятие угрозы, которая рассматривается как деструктивное явление (событие), что может вызвать усиление регрессивных тенденций развития туристской деятельности на всех иерархических уровнях и для всех субъектов [5].

Несмотря на несколько суженное понимание сущности исследуемой категории, именно такой комплексный подход, на наш взгляд, может быть положен в основу общей концепции, которая будет рассматривать безопасность туризма дуалистически — как ключевую предпосылку развития туристской деятельности и как важный фактор функционирования региональных общественных систем. Сама безопасность туризма носит системоформирующий характер в туристской деятельности, поскольку может рассматриваться как главное потребительское свойство, которым объективно и реально должна обладать туристская услуга, в то время как другие потребительские её свойства могут реализоваться в полной мере только в том случае, если безопасность туризма будет гарантирована. Похожее мнение высказывает также А. Ковари, отмечая, в частности, что в ближайшем будущем вопрос безопасности туризма, очевидно, займёт

должное место в маркетинговых стратегиях туристских предприятий, и более того, станет одним из важных факторов конкурентной борьбы [3].

С учётом позиций системного и синергетического подхода, а также основываясь на наследии отечественных учёных-экономистов в исследованиях экономической безопасности государства и его регионов, мы рассматриваем безопасность туризма как состояние функционирования туристской сферы определенного региона (государства) в определённый период времени, характеризующийся отсутствием угроз и таким сочетанием туристских ресурсов и инфраструктуры, которое позволяет обеспечить стабильное развитие конкретной территориальной рекреационной системы в будущем.

Основываясь на имеющихся в отечественной и зарубежной науке подходах, мы предлагаем выделять три составляющие безопасности туризма:

- безопасность туристского бизнеса (экономическая безопасность туризма);
- безопасность туристских объектов (территорий, дестинаций);
- безопасность в туризме (безопасность туристов).

Первая составляющая чаще всего рассматривается в экономических исследованиях на уровне отрасли или конкретных туристских предприятий. Вторая составляющая находится в центре внимания экологии и географии, причем рассматривается преимущественно деструктивное антропогенное влияние на природные туристические ресурсы и объекты. Третья составляющая является центральной в исследованиях методики организации путешествий разных видов активного туризма и может иметь определенное значение для туристского страхования.

С учётом имеющихся подходов, на наш взгляд, наряду с выделением трёх составляющих безопасности туризма целесообразно рассматривать ряд видов безопасности туризма по содержанию (таблица 1).

По масштабу следует также выделять глобальную, макрорегиональную, национальную, региональную и локальную безопасность туризма.

Информационно-психологическая безопасность личности (в узком понимании) — это состояние защищенности психики человека от негативного влияния, осуществляемое путём внедрения деструктивной информации в сознание и (или) в подсознание человека, приводящее к неадекватному восприятию ею действительности.

Таблица 1

Классификация безопасности туризма по содержанию

Политическая безопасность туризма	Геополитическая безопасность
	Военно-политическая безопасность
	Политико-правовая безопасность
Социальная безопасность туризма	Культурная безопасность
	Демографическая безопасность
	Криминальная безопасность
Финансовая безопасность туризма	Рыночная безопасность
	Валютная безопасность
Экологическая безопасность туризма	Безопасность экосистем в туризме
	Безопасность жизнедеятельности в туризме
	Безопасность в чрезвычайных ситуациях
Информационная безопасность туризма	Безопасность персональных данных
	Безопасность информационной среды
Медицинская безопасность туризма	Безопасность здоровья туристов
	Безопасность медицинских услуг
Безопасность туристического обслуживания	Безопасность транспортных услуг
	Безопасность услуг питания
	Безопасность услуг проживания
	Безопасность рекреационных занятий
Безопасность туристических сооружений и оборудования	Технологическая безопасность
	Инженерная безопасность

Информационная безопасность общества — это такое состояние общества, человека, когда обеспечены благоприятные возможности для удовлетворения и реализации жизненных, духовных и материальных потребностей, когда необходим минимум постоянства, стабильности, социального иммунитета, готовности и способности противостоять деструктивным воздействиям, опасностям и угрозам жизни, здоровью, имуществу, всей совокупности прав, свобод, законных интересов граждан, их объединений.

Мы определяем информационную безопасность предприятия как общественные отношения по созданию и поддержанию на должном уровне жизнедеятельности информационной системы субъекта хозяйственной деятельности.

В отечественной науке распространен дифференциальный подход к обоснованию сущности информационной безопасности, который рассматривает это понятие с разных точек зрения в зависимости от объекта исследования.

Более обобщённые определения информационной безопасности можно найти в зарубежной научной литературе. В частности, М. Витман и Г. Матторд отмечают, что информационная безопасность — это защита

информации и её критических характеристик (конфиденциальности, целостности и доступности) с использованием систем и средств, которые используют, хранят и передают эту информацию, посредством применения специальных мероприятий, тренингов и технологий [5]. Авторы акцентируют внимание на технологическом аспекте информационной безопасности, рассматривая как объект обеспечения самой информации, а не личность, предприятие, регион или государство.

Обобщив приведённые подходы к дефиниции понятия «информационная безопасность», а также основываясь на нашем определении безопасности туризма, предлагаем рассматривать информационную безопасность туризма как состояние защищенности субъектов туристской деятельности от угроз информационного происхождения, сочетающегося с наличием благоприятного для функционирования туристских систем среды. Как один из аспектов информационной безопасности туризма следует также рассматривать сбалансированность и безопасность информационного влияния туристской деятельности на территориальные общественные системы.

Согласно разработанной классификации безопасности туризма по содержанию мы выделяем две основные составляющие информационной безопасности — безопасность персональных данных и безопасность информационной среды. Следует заметить, что названные подсистемы информационной безопасности туризма тесно связаны между собой, и, рассматривая отдельные аспекты туристской деятельности, их целесообразно анализировать только в комплексе.

В понимании информационной безопасности в конце XX века произошли важные трансформации, связанные со смещением акцентов. В то время как в предыдущие периоды под информационной безопасностью понимали прежде всего закрытость стратегически важной информации и способность противостоять внешним по отношению к определённому государству угрозам, то уже в начале XXI века, в связи с проникновением средств массовой информации во все сферы жизни общества, их многовариантностью и полифункциональностью информационная безопасность стала рассматриваться уже как нормальное состояние взаимодействия личности или организации с внешней информационной средой, обеспечивающей стабильное развитие соответствующей системы. С этой точки зрения, на наш взгляд, на современном этапе следует рассматривать и понятие «информационная безопасность туризма», поскольку и на индивидуальном, и на организационном уровнях эффективное противостояние внешним информационным угрозам невозможно без наличия внутренних механизмов информационной защиты.

Информационная безопасность туриста в современных условиях осуществления туристской деятельности подвергается воздействию ряда угроз на разных этапах предоставления рекреационно-туристических услуг. Следует заметить, что сама суть туризма, особенно международного, предусматривает сбор необходимой персональной информации о туристе, направлениях и способах его передвижения. Более того, требования визового режима со многими странами мира обуславливают необходимость предоставления туристам ряда личных данных, что обуславливает уязвимость в отношении информационных угроз.

С другой стороны, субъекты туристской деятельности, собирающие и хранящие информацию о туристах, также становятся участниками процесса обращения персональных данных и, соответственно, несут определенную ответственность за их сохранность.

Сущность информационных угроз безопасности туриста определяется также сложной структурой туристского рынка, который формируют как туристские предприятия, так и заведения, предоставляющие услуги проживания, питания, развлечений, транспортных перевозок, страхования и т. д. Очевидно, что даже при наличии системы действенного государственного регулирования, достаточно сложной задачей является налаживание эффективного контроля над сохранением персональных данных туриста на всех этапах предоставления туристских услуг. Более того, в случае международного туризма значительная часть туристских услуг предоставляется за пределами юрисдикции государства, гражданами которого являются туристы.

Очевидно, важную роль в обеспечении информационной безопасности туриста в международном туризме играют международно-правовые нормы, закрепленные, в частности, в основополагающих документах Всемирной Туристской Организации. Хартия туризма, в частности, среди обязанностей государства по развитию туризма определяет содействие контактам посетителей с местным населением с целью улучшения взаимопонимания и взаимного обогащения; обеспечение безопасности посетителей и их имущества посредством превентивных мер и мер защиты [2]. Понятно, что за период с 1985 года, когда была одобрена Хартия туризма, в мировой экономике произошли кардинальные изменения, обусловившие смещение приоритетов в обеспечении безопасности туризма от личной безопасности туриста к безопасности туристических предприятий и дестинаций.

На наш взгляд, оптимальным примером реализации основ обеспечения информационной безопасности туризма может быть система сбора, использования и защиты информации, действующей на территории стран Шенгенской зоны.

Шенгенская информационная система (SIS) — это информационная система, с помощью которой полиция, а также службы пограничного и таможенного контроля, отвечающие за проверку данных на внешних границах и в пределах Шенгенской зоны, распространяют информацию о разыскиваемых или потерявшихся людях и предметах.

Вторая версия этой системы, SIS II, продолжает играть важную роль в обеспечении свободы передвижения граждан, а также в сохранении контроля в условиях отсутствия проверок на границах между странами-участниками Шенгенской зоны [7].

Следует отметить, что пути обеспечения информационной безопасности туризма различаются в зависимости от объекта. Для туристской компании в центре внимания находятся механизмы защиты информации и средства конкурентной борьбы информационного характера. Для туристов наиболее важна безопасность информационной среды места временного пребывания. Для дестинации критической проблемой можно считать наличие позитивного туристического имиджа и минимизации деструктивного информационного влияния туризма на территориальные общественные системы.

Важной особенностью информационной безопасности туризма также является то, что она мало поддается регулированию традиционными средствами, например, посредством страхования. Другими словами, противодействовать информационным угрозам в туризме, как правило, можно только информационными средствами.

Экономические механизмы могут быть применены только на этапе разработки и реализации организационных механизмов управления системами защиты информации, как специализированными, так и общего характера.

На региональном уровне безопасность туризма испытывает влияние ряда факторов, среди которых весомую роль играет информационный. Именно влияние имиджа определённого региона на безопасность туристской деятельности в нем является, на наш взгляд, основным механизмом действия информационного фактора. Имидж территории влияет на безопасность туризма по нескольким направлениям:

- развитие регионального рынка туристских услуг;
- интенсивность туристских потоков в регионе;
- сохранение и использование имеющихся туристских ресурсов и объектов;
- уровень доходов от туристской деятельности в регионе;
- перспективы дальнейшего развития региона и формирование его туристской специализации.

С целью обеспечения безопасности туризма актуальна проблема формирования положительного имиджа региона, процесс решения которой должен охватывать три составляющие:

1) целенаправленная скоординированная государственная региональная политика и деятельность местных органов власти с целью преодоления социально-экономических проблем региона и стимулирования развития туристской деятельности в нём;

2) согласование позиции всех средств массовой информации о популяризации региона как безопасного и привлекательного для туризма;

3) активность субъектов туристской деятельности региона на международном рынке.

В то же время, на наш взгляд, следует отметить различия в целях формирования положительного имиджа в зависимости от рекреационно-туристской специализации региона или отдельных его территорий. Для регионов с высоким туристским потенциалом конечным результатом должно быть создание уникального туристского бренда, для других формирование имиджа безопасной территории с развитой инфраструктурой.

Выводы. В современных условиях осуществление туристской деятельности проблемы информационной безопасности её субъектов приобретают все большую актуальность. Обобщая подходы к трактовке понятия «информационная безопасность», следует отметить их существенную дифференцированность и прикладное направление.

Учитывая это, важной задачей на первом этапе экономического исследования информационной безопасности туризма является обоснование его теоретико-методологических основ, в первую очередь, разработка определения понятия и определение его структуры. На наш взгляд, ключевым аспектом, который должен быть отражен в содержании понятия «информационная безопасность туризма», является его конструктивная составляющая, которая заключается в наличии благоприятной для организации туризма информационной среды. Соответственно, проблемы формирования положительного имиджа туристских объектов и территорий также могут быть решенными в русле гарантирования информационной сохранности туризма.

Список источников

1. Мичурин С. Б. Безопасность в туризме: методологический и пространственный аспекты: автореф. дисс. ... канд. геогр. наук, Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет. 2012. 22 с.

2. Хартия туризма [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901756802> (дата обращения: 03.10.2022).
3. *Kovari I.* Safety and Security in the Age of Global Tourism // Applied Studies in Agribusiness and Commerce, 2011, No.3-4, Vol. 5, pp. 59-61.
4. *Mansfeld Y.* Tourism, Security and Safety. From Theory to Practice. Routledge, 2005, 376 p.
5. *Peltier T. R.* Information Security Policies, Procedures, and Standards: Guidelines for Effective Information Security Management. CRC Press, 2001, 312 p.
6. *Whitman M.* Management of Information Security. Cengage Learning, 2013, 576 p.
7. SIS II [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mfa.gov.hu/NR/rdonlyres/CD4602BA-86D0-4737-8EA4-72C1F9473F24/0/SISII.pdf> (дата обращения: 03.10.2022).

References

1. *Michurin S. B.* Security in tourism: methodological and spatial aspects: abstract of the diss. ... Candidate of Sciences (Geography), Perm: Perm State National Research University, 2012, 22 p.
2. Tourism charter [Electronic resource]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901756802> (date accessed: 03.10.2022).
3. *Kovari I.* Safety and Security in the Age of Global Tourism // Applied Studies in Agribusiness and Commerce, 2011, No. 3-4, Vol. 5, pp. 59-61.
4. *Mansfeld Y.* Tourism, Security and Safety. From Theory to Practice. Routledge, 2005, 376 p.
5. *Peltier T. R.* Information Security Policies, Procedures, and Standards: Guidelines for Effective Information Security Management, CRC Press, 2001, 312 p.
6. *Whitman M.* Management of Information Security. Cengage Learning, 2013, 576 p.
7. SIS II [Electronic resource]. URL: <http://www.mfa.gov.hu/NR/rdonlyres/CD4602BA-86D0-4737-8EA4-72C1F9473F24/0/SISII.pdf> (date accessed: 03.10.2022).

Информация об авторах

И. А. Новичкова — кандидат юридических наук, заведующий кафедрой социально-экономических и гуманитарных дисциплин Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия;

А. В. Платов — кандидат технических наук, доцент кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the authors

I. A. Novichkova — Candidate of Sciences (Law), Head of the Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia;

A. V. Platov — Candidate of Sciences (Technical), Associate Professor of the Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines of the 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.

Статья поступила в редакцию 27.10.2022; одобрена после рецензирования 31.10.2022; принята к публикации 01.11.2022.

The article was submitted 27.10.2022; approved after reviewing 31.10.2022; accepted for publication 01.11.2022.

Научная статья
УДК 338.487

КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ТУРИСТСКОГО ОПЕРАТОРА

Алексей Владимирович Платов¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹ aplatov@yandex.ru

Аннотация. Для определения конкурентоспособности туроператора предлагается алгоритм, охватывающий его деятельность на всём туристском рынке или на его отдельных сегментах. Для проведения расчётов используется система характеристик деловой активности и эффективности деятельности туристской компании. Описана методика построения матрицы группового ранжирования конкурирующих туристских фирм. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что применение кластерного подхода к установлению конкурентоспособности туристских операторов может в значительной степени повысить эффективность анализа их деятельности.

Ключевые слова: конкурентоспособность, туристский оператор, кластерный анализ

Для цитирования: Платов А. В. Кластерный анализ конкурентоспособности туристского оператора // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 104-114.

Original article

CLUSTER ANALYSIS OF THE COMPETITIVENESS OF A TOURIST OPERATOR

Alexey V. Platov¹

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

¹ aplatov@yandex.ru

Abstract. An algorithm for determining the competitiveness of a tour operator is proposed, covering its activities in the entire tourism market or in its individual

segments. For calculations, a system of characteristics of business activity and the effectiveness of the tourist company is used. The technique of constructing a matrix of group ranking of competing tourist firms is described. The results of the study indicate that the use of a cluster approach to establishing the competitiveness of tourist operators can significantly increase the effectiveness of the analysis of their activities.

Key words: competitiveness, tourist operator, cluster analysis

For citation: *Platov A. V.* Cluster analysis of the competitiveness of a tourist operator // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 104-114.

Индустрия туризма, являясь приоритетным направлением развития национальной экономики, нацелена на эффективное использование уникального природного и культурного потенциала каждого региона страны. Это позволяет обеспечить устойчивый рост занятости и доходов населения, стимулирует развитие смежных отраслей, помогает восстанавливать экономику регионов, даёт импульс к притоку отечественных и иностранных инвестиций.

Понимание того, что польза от туризма проявляется прежде всего на местном уровне, инициирует исследования возможности становления сферы обслуживания и туризма на региональном уровне. Это обуславливает потребность в формировании конкретных программ развития туризма, создании организационно-экономических механизмов управления и функционирования территориальных туристско-рекреационных комплексов, стимулировании инвестиционной деятельности государственных и частных структур.

В свою очередь, это связано с разработкой прочной научно-теоретической базы и практического инструментария по постановке ряда задач, связанных с мобилизацией и рациональным использованием имеющихся туристско-рекреационных комплексов. Специфика деятельности последних должна базироваться на результатах маркетинговых исследований, которые позволяли бы адаптировать туристско-рекреационный продукт к специфике конкретного региона.

Туристские услуги в значительной степени дифференцированы территориально и органически связаны со свойствами природной среды. Их развитие возможно, главным образом, на территориях, отвечающих потребностям определённых категорий туристов. Приемлемые для туризма составляющие (природно-рекреационные, культурно-исторические и социально-экономические условия) определяют структуру каждого

региона и выступают детерминирующим фактором планирования территориальной организации сферы туристско-рекреационных услуг.

Маркетинговые исследования должны затрагивать территориальную организацию туристской деятельности и базироваться на:

- взаимосвязанности размещения туристских структур с перспективами развития региона;

- максимальном обеспечении потребностей в туризме и рекреации в пределах определённой территории;

- формировании систем обслуживания и удовлетворения потребностей туристов;

- организации комплексов туристского и гостиничного обслуживания, специализирующихся на различных туристско-рекреационных продуктах в соответствии с природно-рекреационным потенциалом в пределах отдельных территорий;

- объединении групп туристских фирм с организациями, находящимися на одной территории, в отношении транспорта и различных организационно-административных возможностей качественного обслуживания туристов.

Современные организационно-экономические отношения в сфере туризма связаны с использованием кластерных моделей, подчеркивающих специализацию туристских организаций и, в том числе, предоставляющих возможность устанавливать направления эффективного развития туристской сферы на конкретной территории [1].

Проблемы оценки конкурентоспособности предприятий в рыночной экономике достаточно широко освещены в экономической литературе [2, 4]. Кластерные методы определения конкурентоспособности, на наш взгляд, имеют перспективу в маркетинговом исследовании туристской сферы. При анализе состояния и перспектив развития туристско-рекреационной сферы эти методы целесообразно использовать при маркетинговой оценке конкурентоспособности отдельных туристских организаций, когда другие традиционные методы анализа не дают достаточно надёжной точности.

Целью статьи является разработка алгоритма и системы показателей для анализа конкурентоспособности туристских операторов на основе кластерного подхода.

Кластерный анализ как многомерная статистическая процедура, выполняющая сбор данных, содержащих информацию о выборке объектов, даёт возможность упорядочения и систематизации изучаемых объектов и формирование их в относительно однородные группы (кластеры). Кластер является группой объектов, характеризующихся общим свойством [3].

Задача кластерного анализа состоит в нахождении групп, релевантных объектов в выборке.

Для определения конкурентоспособности туристского оператора предлагается методика, охватывающая деятельность туристской организации (фирмы) на всём туристском рынке или на его отдельных сегментах. Критерии конкурентоспособности предлагается группировать по отдельным составляющим комплекса маркетинга:

- 1) продукт;
- 2) цена;
- 3) доведение туристского продукта (услуги) до потребителя;
- 4) продвижение продукта (маркетинговые коммуникации).

Для проведения расчётов мы предлагаем использовать систему показателей деловой активности и эффективности деятельности туроператора. С этих позиций предлагается следующая система характеристик.

1. Показатели по туристскому продукту:

1.1. Коэффициент доли рынка, которую занимает туристская фирма ($K_{др}$):

$$K_{др} = \frac{O_{п}}{O_{общ}}, (1)$$

где $O_{п}$ — объём продаж туристского продукта (услуги) данной туристской фирмы на сегменте рынка;

$O_{общ}$ — общий объём данного туристского продукта (услуги) на сегменте рынка всех туристских фирм.

Этот коэффициент отражает долю, которую занимает исследуемая туристская фирма на выбранном сегменте рынка.

1.2. Коэффициент предпродажной реализации туристского продукта (услуги) ($K_{пр}$):

$$K_{пр} = \frac{C_{зп}}{C_{озп}}, (2)$$

где $C_{зп}$ — сумма затрат на продукт (услугу) до начала её реализации потребителю;

$C_{озп}$ — общая сумма затрат на приобретение (проектирование), подготовку к реализации.

Этот коэффициент характеризует степень эффективности усилий туристской фирмы, направленных на рост конкурентоспособности за счёт предварительного создания качественного туристского продукта (услуги).

Значение этого показателя во многом зависит от сложности создания туристского продукта.

1.3. Коэффициент изменений объёма реализации туристского продукта (услуги) за определённый период времени ($K_{ио}$):

$$K_{ио} = \frac{O_{кп}}{O_{нп}}, (3)$$

где $O_{кп}$ — объём реализации (продажа) на конец периода;

$O_{нп}$ — размер реализации (продажа) до начала периода.

Этот коэффициент показывает степень роста или убыли конкурентоспособности туристской фирмы за определённый период времени за счёт роста объёма продаж исследуемого туристского продукта (услуги).

2. Показатели по цене на туристический продукт:

2.1. Коэффициент уровня цен ($K_{уц}$):

$$K_{уц} = C_{п} \frac{C_{макс} + C_{мин}}{2}, (4)$$

где $C_{макс}$ — максимальная цена на аналогичный продукт на сегменте рынка;

$C_{мин}$ — минимальная цена на аналогичный продукт на сегменте рынка;

$C_{п}$ — цена на туристический продукт, установленная исследуемой туристской фирмой.

Этот показатель указывает на степень роста или убыли конкурентоспособности за счёт динамики цены на туристический продукт.

3. Показатель доведения туристского продукта (услуги) до потребителя (сбытовой) ($K_{сб}$):

$$K_{сб} = \frac{З_{кп}}{З_{нп}}, (5)$$

где $З_{кп}$ — сумма затрат на функционирование подразделения туристской фирмы, занимающейся поиском потребителей туристского продукта на конец периода;

$З_{нп}$ — сумма затрат на функционирование подразделения, которое занимается поиском потребителей туристского продукта на начало периода.

Этот показатель указывает на степень эффективности попыток туристского оператора к повышению конкурентоспособности за счёт улучшения функционирования подразделения, отвечающего за улучшение сбытовой деятельности фирмы.

4. Показатели, характеризующие продвижение туристского продукта (услуги) на сегмент рынка:

4.1. Коэффициент рекламной деятельности туристской фирмы ($K_{рд}$):

$$K_{рд} = \frac{Z_{рдк}}{Z_{рдн}}, (6)$$

где $Z_{рдк}$ — затраты на рекламную деятельность на конец исследуемого периода времени;

$Z_{рдн}$ — затраты на рекламную деятельность на начало исследуемого периода времени.

Этот коэффициент указывает на степень эффективности усилий туроператора к росту конкурентоспособности за счёт улучшения рекламной деятельности.

4.2. Коэффициент индивидуальной работы турагентов по реализации туристского продукта (услуги) ($K_{ир}$):

$$K_{ир} = \frac{Z_{так}}{Z_{тан}}, (7)$$

где $Z_{так}$ — сумма затрат на оплату турагентов на конец периода;

$Z_{тан}$ — сумма затрат на оплату турагентов на начало периода.

Этот показатель свидетельствует об эффективности попыток туроператора к росту конкурентоспособности за счёт привлечения клиентов с помощью туристских агентов.

4.3. Коэффициент использования связей с организациями других сфер деятельности ($K_{ис}$):

$$K_{ис} = \frac{Z_{ск}}{Z_{сн}}, (8)$$

где $Z_{ск}$ — затраты на связи с другими организациями на конец периода;

$Z_{сн}$ — затраты на связи с другими организациями на начало периода.

Этот показатель указывает на попытки туроператора по увеличению конкурентоспособности за счёт улучшения связей с различными организациями и привлечения их работников к участию в туристских мероприятиях.

Суммируя все значения восьми коэффициентов, можно рассчитать конечный показатель конкурентоспособности туристского оператора по одному туристскому продукту как среднеарифметическое значение:

$$K_k = \frac{K_{\text{пр}} + K_{\text{др}} + K_{\text{ио}} + K_{\text{уц}} + K_{\text{сб}} + K_{\text{рд}} + K_{\text{ир}} + K_{\text{ис}}}{8}, (9)$$

где K_k — конечный показатель конкурентоспособности фирмы по одному туристскому продукту.

Аналогичные расчёты производятся по всем видам туристских продуктов (услуг), которыми занимается исследуемый туристский оператор. Поскольку большинство коэффициентов имеют разные значения и измерения для разных туристских продуктов, то для расчёта конкурентоспособности маркетинговой деятельности туристского оператора (K) нужно установить сумму коэффициентов (K_{ki}) для всех продуктов (услуг):

$$K = \frac{\sum_{i=1}^n K_{ki}}{n}, (10)$$

где n — количество туристских товаров (услуг).

Для расчёта полной конкурентоспособности туристского оператора нужно также учесть общефинансовые коэффициенты. В практике анализа результатов деятельности туристских фирм для этого применяется таблица показателей, включающая коэффициенты ликвидности, устойчивости, деловой активности, прибыльности и т. д., однако для расчёта конкурентоспособности достаточно ограничиться оценкой структуры баланса по следующим коэффициентам.

5. Финансовые показатели:

5.1. Коэффициент текущей ликвидности ($K_{\text{тл}}$):

$$K_{\text{тл}} = \frac{C_{\text{оа}}}{C_{\text{то}}}, (11)$$

где $C_{\text{оа}}$ — среднегодовая сумма оборотных активов туристской фирмы;
 $C_{\text{то}}$ — среднегодовая сумма текущих обязательств.

5.2. Коэффициент обеспеченности собственными средствами (K_{occ}):

$$K_{occ} = \frac{C_{ск} - C_{ноа}}{C_{оа}}, (12)$$

где $C_{ск}$ — среднегодовая сумма собственного капитала;

$C_{ноа}$ — среднегодовая сумма внеоборотных активов;

$C_{оа}$ — среднегодовая сумма оборотных активов.

Таким образом, можно вывести общий интегральный коэффициент расчета конкурентоспособности туристского оператора (ИК) с учётом всех рассчитанных коэффициентов:

$$ИК = K \times K_{тл} \times K_{occ}, (13)$$

В дальнейшем для каждого сегмента туристской деятельности, где используются туристские продукты, нужно идентифицировать наиболее угрожающих (приоритетных) конкурентов. Всех конкурентов необходимо разделить на группы в зависимости от их роли в конкурентной борьбе на выбранном сегменте туристского рынка, что определяется ключевыми преимуществами, которыми они обладают.

Для каждой группы конкурентов характерны конкретные концепции поведения. Для этого целесообразно использовать матрицу группового ранжирования конкурирующих туристских фирм (таблица 1).

Таблица 1

Матрица конкурирующих групп туристских фирм на сегменте рынка

Претенденты		Лидеры
+3,1 ÷ +7,0	+7,1 ÷ +9,0	+9,1 ÷ +10,0
Заявили рыночную нишу	Последователи	
-2,9 ÷ -0,1	+1,0	+1,1 ÷ +3,0
Банкроты	Заявили рыночную нишу	
-10 ÷ -9,1	-9,0 ÷ -7,0	-6,9 ÷ -3

Матрица представляет собой прямоугольник, разбитый на девять квадрантов, каждый из которых соответствует определённому коэффициенту в интервале от -10 до +10. Сам прямоугольник делится на пять уровней, каждый из которых соответствует определенной группе туристских фирм, отличающихся уровнем конкурентоспособности и относящихся к следующим группам:

– лидеры: (+9,1 ÷ +10,0);

- претенденты на лидерство: $(+3,1 \div +9,0)$;
- последователи по лидерам: $(+1,0 \div +3,0)$;
- туристские фирмы, занявшие определенную рыночную нишу: $(-0,1 \div -6,9)$.
- банкроты: $(-7 \div -10)$.

Рыночные лидеры — туристские фирмы, обладающие высоким коэффициентом конкурентоспособности. Эти фирмы обычно имеют наибольшую долю сегмента рынка при реализации туристского продукта, являются лидерами в ценовой политике, оптимизируют свои затраты, используют инновации, для них характерно применение оборонных стратегий.

Претенденты на лидерство — туристские фирмы, у которых расчётный коэффициент конкурентоспособности лежит в диапазоне от $+3,1$ до $+9$. Эти фирмы, как правило, борются за увеличение своей доли сегмента туристского рынка, стараются увеличить объём продаж туристских продуктов, проводят ценовой демпинг. Для них характерно применение стратегий атакующего типа.

Последователи за лидерами — туристские фирмы, расчётный коэффициент конкурентоспособности которых находится в диапазоне от $+1$ до $+3$. Эти фирмы проводят политику следования за лидерами туристской деятельности на определённом сегменте рынка. Они не рискуют, но и не проявляют пассивности. Эти фирмы осторожно и взвешенно принимают стратегические решения по выбору туристских продуктов и их реализации на конкретных нишах рыночного сегмента. Они пытаются копировать деятельность лидеров, но действуют более осторожно, с учётом собственных ресурсов и возможностей. Они обычно подвергаются атакам со стороны рыночных претендентов.

Фирмы, функционирующие на занятых рыночных нишах, — туристские фирмы, расчётный коэффициент конкурентоспособности которых расположен в диапазоне от $-0,9$ до $-6,9$. Фирмы этой группы обслуживают маленькие рыночные ниши и занимаются производством/реализацией туристских продуктов, которыми другие участники туристского бизнеса пренебрегают или воспринимают как неперспективные. Для них характерен высокий уровень специализации. Круг их потребителей ограничен, но уровень цен на услуги высок. В своей деятельности эти туристские фирмы максимально зависят от клиентов.

Банкроты — это фирмы с коэффициентом конкурентоспособности от -7 до -10 . Они принимают режим внешнего управления и проводят мероприятия антикризисного характера, связанные с выходом из банкротства или, производят расчеты с кредиторами и ликвидируются.

Выводы. Современные организационно-экономические отношения в сфере туризма связаны с использованием кластерных моделей, позволяющих устанавливать направления эффективного развития туристских операторов. Результаты проведённого исследования свидетельствуют, что применение кластерного подхода к установлению конкурентоспособности туристских операторов может существенно повысить эффективность анализа их хозяйственной и маркетинговой деятельности на определенном сегменте рынка.

Перспективным для будущих исследований является дальнейшее совершенствование методологии кластерного анализа в туризме, в том числе расширение перечня показателей и обоснование возможностей применения современных информационных технологий.

Список источников

1. *Платов А. В.* Кластеризация туризма и рекреации как драйвер регионального развития // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 55-летию образования МГУСиТ. Москва, 2021. С. 12-21.

2. *Chalupa P., Prokop M., Rux J.* Use of Cluster Analysis for Classification of Tourism Potential // *Littera Scripta*, 2013, Vol. 6 (2), pp. 59-68.

3. *Estivill-Castro V.* Why so Many Clustering Algorithms — a Position Paper // *ACM SIGKDD Explorations Newsletter*, 2002, Vol. 4 (1), pp. 65-75.

4. *Porter M. E.* *Competitive Strategy: Techniques for Analyzing Industries and Competitors.* New York: Free Press, 1998, 396 p.

References

1. *Platov A. V.* Clusterization of tourism and recreation as a driver of regional development // Modern trends, problems and ways of development of physical culture, sports, tourism and hospitality of the XV All-Russian jubilee scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 55th anniversary education MGUSIT. Moscow, 2021, pp. 12-21.

2. *Chalupa P., Prokop M., Rux J.* Use of Cluster Analysis for Classification of Tourism Potential // *Littera Scripta*, 2013, Vol. 6 (2), pp. 59-68.

3. *Estivill-Castro V.* Why so Many Clustering Algorithms — a Position Paper // *ACM SIGKDD Explorations Newsletter*, 2002, Vol. 4 (1), pp. 65-75.

4. Porter M. E. *Competitive Strategy: Techniques for Analyzing Industries and Competitors*. New York: Free Press, 1998, 396 p.

Информация об авторе

А. В. Платов — кандидат технических наук, доцент кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the author

A. V. Platov — Candidate Sciences (Technical), Associate Professor of the Department of Socio-Economic and Humanitarian Disciplines of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 03.10.2022; одобрена после рецензирования 06.10.2022; принята к публикации 07.10.2022.

The article was submitted 03.10.2022; approved after reviewing 06.10.2022; accepted for publication 07.10.2022.

Научная статья
УДК 338.487

**АНАЛИЗ ПРАВОВОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА
РФ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ
В СФЕРЕ ГОСТЕПРИИМСТВА**

Ирина Николаевна Суворова¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹ insuorova@inbox.ru

Аннотация. Работа посвящена изучению факторов и перспектив развития экологических инициатив в РФ в условиях международных санкций. Автор приводит статические данные о динамике спроса в 2022 г. на услуги сферы гостеприимства, в том числе на экологические, обзор нормативных документов, подтверждающих нацеленность государства на решение экологических задач, анализ критериев системы классификации, в том числе актуализированных 01.09.2022, в контексте экологического развития отелей.

Ключевые слова: эко-отели, спрос, система классификации, санкции

Для цитирования: Суворова И. Н. Анализ правового и экономического пространства РФ для развития экологических инициатив в сфере гостеприимства // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 115-122.

Original article

**ANALYSIS OF THE LEGAL AND ECONOMIC SPACE
OF THE RUSSIAN FEDERATION FOR THE DEVELOPMENT
OF ENVIRONMENTAL INITIATIVES IN THE FIELD OF HOSPITALITY**

Irina N. Suvorova¹

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

¹ insuorova@inbox.ru

Abstract. The article is devoted to the study of factors and prospects for the development of environmental initiatives in the Russian Federation under sanctions. The author provides static data of the dynamics of demand in 2022 for hospitality services, a review of regulatory documents focused on solving environmental problems, analysis of the criteria of the classification system, including updated 01.09.2022, in the context of the ecological development of hotels.

Key words: eco-hotels, demand, classification system

For citation: *Suvorova I. N.* Analysis of the legal and economic space of the Russian Federation for the development of environmental initiatives in the field of hospitality // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality. 2022, No. 4 (74), pp. 115-122.

Сфера гостеприимства в 2022 г. переживает глубинные изменения, обусловленные экономическими и политическими процессами, происходящими в России. Динамика и структура спроса на гостиничные услуги значительно изменились. Современные реалии ставят под вопрос возможность сохранения тенденции возрастающего интереса к экологическим услугам, устойчиво наблюдаемой на рынке туризма РФ на протяжении нескольких лет.

Влияние на реструктуризацию туристических потоков в 2022 г. в первую очередь оказали введенные международные санкции на фоне проводимой РФ специальной военной операции (СВО) и их последствия: приостановка международных перелетов над Европой, ограничение въезда граждан РФ в ряд зарубежных стран, закрытие ряда южных аэропортов, имиджевые потери России в контексте привлекательности страны для туризма. Перспектива развития экологических инициатив в условиях боевых действий, ядерных угроз и техногенных аварий в мире, с одной стороны, можно представить как важный компонент формирования относительной устойчивости системы, с другой — уходит на второй план по отношению к первоочередным задачам государственной важности.

Анализируя рынок, важно отметить, что поток иностранных туристов в Россию значительно сократился, и, по мнению АТОР (Ассоциация туроператоров России), продолжает находиться в глубоком кризисе. По результатам второго квартала 2022 г. турпоток показал минусовые значения даже по сравнению с 2021 г., во время которого действовали ограничения по COVID-19.

За первое полугодие 2022 г. Россию посетили 5,9 млн иностранцев. Наибольшее количество иностранцев приехало в Россию из Украины (1,4 млн), что в большей степени связано с перемещением беженцев,

на втором месте — Казахстан (985 тыс.). Значительное количество иностранцев прибыли в Россию из Узбекистана (933,2 тыс.), Таджикистана (688 тыс.), Киргизии (316,5 тыс.), Абхазии (291 тыс.), Армении (210,2 тыс.), Азербайджана (134,1 тыс.), Беларуси (107,6 тыс.), Турции (77,7 тыс.) [6].

Определенные сдвиги спроса были отмечены во внутреннем туризме. В начале июня многие отельеры, объекты которых расположены на побережье Азовского и Черного морей, констатировали многочисленные отказы и затруднялись оценить перспективы развития летнего сезона, однако уже к концу первого летнего месяца число бронирований достигло пика. Традиционно летом 2022 года самым популярным направлением по России стало Черноморское побережье и курортные города Сочи и Анапа. В топ-10 вошел Санкт-Петербург [7]. Значительно выросла глубина бронирований в Карелии и на Алтае, например, руководители санаториев курорта Белокуриха подтверждали загрузку объектов 100 % на весь летний период ещё в мае 2022 г.

Значимым фактором, оказывающим влияние на экономическое пространство, является объявленная Президентом России мобилизация трудоспособного населения. Эксперты ЦБ полагают, в связи с сокращением численности рабочей силы после 21 сентября 2022 года, бизнесу будет сложнее справляться с ограниченным предложением, что будет сдерживать общую динамику экономической активности. Больше 200 тыс. работающих уже были призваны в вооруженные силы, значительное количество граждан РФ покинули страну, чтобы этого призыва избежать [8]. По данным МВД: в Грузию с 17 по 26 сентября въехало почти 80 тысяч россиян, в Казахстан с 21,09 въехало 98 тысяч россиян [9]. Эксперты ЦБ сходятся во мнении о том, что фактор мобилизации вероятно окажет негативное влияние на реальный сектор экономики и будет способствовать снижению платежеспособного спроса [8]. Отметим, что в контексте снижения доходов населения, сфера туризма и гостеприимства остается в зоне особого риска в связи с высокой эластичностью спроса на гостиничные и туристские услуги.

Для поддержания статуса России и развития туристического спроса глава Ростуризма Зарина Догузова во время своего выступления пригласила страны G 20 к открытому диалогу по ключевым вопросам развития международного туризма в части визовых формальностей, а также доступности транспортных и финансовых услуг для туристов, призвала руководителей туризма стран G 20 выступать вместе против создания искусственных барьеров для туристов и деполитизировать отрасль на уровне международного сотрудничества [10].

На протяжении последних 3 лет Ростуризм активно поддерживает отрасль. По данным Ростуризма, в 2021 г. Россия показала один из лучших

результатов в мире по темпам восстановления туристической отрасли после пандемии. В рамках нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства» в настоящее время реализуется более 100 мероприятий, в том числе:

- льготное кредитование бизнеса на строительство и реконструкцию отелей;
- обнуление ставки НДС для гостиниц и других средств размещения;
- поддержка и продвижение событийных мероприятий;
- образовательная онлайн-программа для работников гостиниц;
- федеральные средства на обустройство туристических центров городов;
- грантовая поддержка проектов в туризме;
- туристический кешбэк;
- социальные сертификаты для школьников и другое [4, 10].

Ростуризмом утверждено льготное кредитование на создание в текущем году 13,5 тыс. современных номеров. В контексте развития экологических инициатив, важно, что большинство номерного фонда — более 70 % — планируется возвести на курортных и природных территориях, в том числе Краснодарского Края, республики Крым, на Алтае, и в регионах Кавказа. Около 5 тысяч номеров суммарно поддержано на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке [10].

Ещё одним государственным проектом, который оказывает значительное влияние на развитие экологических инициатив, является Национальный проект «Экология», реализация которого запланирована в период с 2019 по 2024 г. Программа, составленная Министерством природы России, описывает большое количество задач, в том числе внедрение технологий безопасного обращения с промышленными и бытовыми отходами, повышение уровня жизни и благополучия людей, снижение объёма загрязняющих выбросов и улучшение качества почвы, воздуха, водных ресурсов, создание условий для безопасного проживания [4].

Эксперты подтверждают актуальность нацпроекта негативной статистикой, указывающей на постоянный рост количества свалок, погибших насаждений, вырубленных лесов. Главное направление нацпроекта Экология — улучшение экологической обстановки в РФ и улучшение качества жизни проживающих на территории страны жителей. Достижение цели проекта оказывает непосредственное влияние на привлекательность среды для развития туризма и реализации экологических инициатив не только в рамках нацпроекта «Экология», но и в рамках нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства».

Оснащение и развитие инфраструктуры отелей в настоящее время регулируется Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.11.2020 № 1860 «Об утверждении Положения о классификации гостиниц» и вступившими в силу с 01.09.2022 изменения, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 7.04.2022 № 616 «О внесении изменений в положение о классификации гостиниц». Система классификации гостиниц предполагает разделение средств размещения на 6 категорий комфорта от «Без звёзд» до «Пяти звёзд», а также определяет классификацию гостиниц на виды [1].

Рассматривая факторы развития экологического направления в деятельности отелей, важно отметить, что в системе классификации в настоящий момент не предусмотрен соответствующий «экологический» вид гостиниц, несмотря на то, что в туристической среде широко используется понятие «эко-отель».

Некоторые признаки экологических отелей наблюдаются в группе загородных отелей (туристская база, база отдыха), которые определяются как вид гостиниц, расположенных в сельской местности, в горной местности, в лесу, на берегу водоема, не относящихся к лечебно-оздоровительным местностям или курортам. В соответствии с введенными с 1 сентября 2022 г. изменениям эта группа была дополнена средствами размещения, а точнее «гостиничными номерами при визит-центре, на земельных участках в пределах особо охраняемых природных территорий и охранных зон особо охраняемых природных территорий в соответствии с законодательством Российской Федерации об особо охраняемых природных территориях» [1, 2].

Системой классификации определены обязательные требования для всех объектов размещения, часть из них относится к экологической составляющей, а именно: обеспечение гостей круглосуточным горячим, холодным водоснабжением; питьевой водой, системой отопления вентиляции и др. Однако, все они в скорее дублируют Санитарные правила и нормы, утвержденные в РФ. Существует ряд критериев балльной оценки, в том числе специфических, для загородных отелей, домов и баз отдыха, в том числе расположение у моря, на берегу реки, естественного или искусственного водоема, в горах, в лесу; прокат велосипедов, самокатов, водного и водномоторного транспорта, катамаранов аквалангов и пр. (не более 5 баллов, по 1 за услугу), наличие отдельно стоящих домиков, коттеджей (не более чем на 2 номера), наличие террас и балконов, наличие оздоровительных услуг и спортивных площадок и др.

Рассмотрение полного списка критериев балльной оценки, обновленной в соответствии с Приложением № 4 к Постановлению

Правительства Российской Федерации от 07.04.2022 № 616 «О внесении изменений в положение о классификации гостиниц» демонстрирует отсутствие ярко выраженной экологической направленности, включенные параметры, скорее относятся к самому определению «загородного отеля» или досуговой составляющей пребывания гостей. Отметим, что основной перечень критериев не включает критерии, оценивающие внедрение инновационных технологий, способствующих ресурсосбережению и сокращению отходов гостиницы.

Анализ экономических и правовых факторов позволяет сделать вывод о том, что в России выстроен вектор развития экологических инициатив, в том числе в сфере туризма и гостеприимства, однако современная экономическая среда ставит под вопрос возможности заданного динамичного развития данного направления, определенного внимания требует нормативная база гостиничного бизнеса, а также разработка экологических параметров при оценке средств размещения.

Список источников

1. Постановление Правительства РФ от 18 ноября 2020 г. N 1860 «Об утверждении Положения о классификации гостиниц».
2. Постановление Правительства РФ от 7 апреля 2022 г. N 616 «О внесении изменений в Положение о классификации гостиниц».
3. Национальный проект «Экология» [Электронный ресурс] // Правительство России (government.ru). URL: <http://government.ru/info/35569/> (дата обращения: 02.09.2022).
4. Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» Правительство России [Электронный ресурс] // Официальный сайт Федерального агентства по туризму. Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» (tourism.gov.ru). URL: <https://tourism.gov.ru/deyatelnost/natsionalnyy-proekt-turizm-i-industriya-gostepriimstva/?ysclid=19i4z2m4it12286114> (дата обращения: 04.09.2022).
5. ГОСТ Р 56642-2015 Национальный стандарт Российской Федерации. Туристские услуги. Экологический туризм. Общие требования (Tourism services. Ecological tourism/nature tourism. General requirements) [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200124943?ysclid=18ldczauha90523475https://docs.cntd.ru/document/1200124943?ysclid=18ldczauha90523475> (дата обращения: 02.09.2022).

6. *Бирюкова А.* Поток иностранных туристов в Россию почти иссяк [Электронный ресурс] // Ассоциация Туроператоров (atorus.ru). URL: <https://www.atorus.ru/node/48929?ysclid=I9hihu3sx9918916390> (дата обращения: 07.09.2022).

7. Итоги летнего туристического сезона 2022 года [Электронный ресурс] // Слетать.ру для турагентов (sletat.ru). URL: <https://blog4agent.sletat.ru/itogi-letnego-turisticheskogo-sezona-2022-goda/> (дата обращения: 02.09.2022).

8. *Трушина Н.* ЦБ оценил влияние частичной мобилизации на экономику [Электронный ресурс] // МК (mk.ru). URL: <https://www.mk.ru/economics/2022/10/20/cb-ocenil-vliyanie-chastichnoy-mobilizacii-na-ekonomiku.html?ysclid=I9i7c1npxh228254189> (дата обращения: 02.09.2022).

9. В Казахстан с 21 сентября въехали около 98 тысяч россиян [Электронный ресурс] // РИА НОВОСТИ. (ria.ru). URL: <https://ria.ru/20220927/kazakhstan-1819705684.html?ysclid=I9i6hzyn6c705218335> (дата обращения: 03.09.2022).

10. Официальный телеграмм канал Федерального агентства по туризму Ростуризм [Электронный ресурс] // Telegram. URL: https://t.me/s/rostourism_official (дата обращения: 04.09.2022).

References

1. Resolution of the Government of the Russian Federation of November 18, 2020 No. 1860 «On approval of the Regulations on the classification of hotels».

2. Decree of the Government of the Russian Federation No. 616 of April 7, 2022 «On Amendments to the Regulation on the Classification of hotels».

3. National project «Ecology» [Electronic resource] // Government of Russia (government.ru). URL: <https://tourism.gov.ru/deyatelnost/natsionalnyy-proekt-turizm-i-industriya-gostepriimstva/?ysclid=I9i4z2m4it12286114> (date accessed: 02.09.2022).

4. National Project «Tourism and Hospitality Industry» Government of Russia [Electronic resource] // Official website of the Federal Agency for Tourism. National Project «Tourism and Hospitality Industry» (tourism.gov.ru). URL: <https://tourism.gov.ru/deyatelnost/natsionalnyy-proekt-turizm-i-industriya-gostepriimstva/?ysclid=I9i4z2m4it12286114> (date accessed: 04.09.2022).

5. GOST R 56642-2015 is the national Standard of the Russian Federation. Tourist services. Ecological tourism. General requirements (Travel services. Ecotourism/nature tourism. General requirements) [Electronic resource]. URL:

<https://docs.cntd.ru/document/1200124943?ysclid=18ldczauha90523475https://docs.cntd.ru/document/1200124943?ysclid=18ldczauha90523475> (date accessed: 02.09.2022).

6. *Biryukova A.* The flow of foreign tourists to Russia has almost dried up [Electronic resource] // Association of Tour Operators (atorus.ru). URL: <https://www.atorus.ru/node/48929?ysclid=19hihu3sx9918916390> (date accessed: 07.09.2022).

7. Results of the summer tourist season of 2022 [Electronic resource] // Sletat .ru for travel agents (sletat.ru). URL: <https://blog4agent.sletat.ru/itogi-letnego-turisticheskogo-sezona-2022-goda/> (date accessed: 02.09.2022).

8. *Trushina N.* Central Bank assessed the impact of partial mobilization on the economy [Electronic resource] // МК (mk.ru). <https://www.mk.ru/economics/2022/10/20/cb-ocenil-vliyanie-chastichnoy-mobilizacii-na-ekonomiku.html?ysclid=19i7c1npxh228254189> (date accessed: 02.09.2022).

9. About 98 thousand Russians have entered Kazakhstan since September 21 [Electronic resource] // RIA NEWS (ria.ru). URL: <https://ria.ru/20220927/kazakhstan-1819705684.html?ysclid=19i6hzyn6c705218335> (date accessed: 03.09.2022).

10. Official telegram channel of the Federal Agency for Tourism Rostourism [Electronic resource] // Telegram. URL: https://t.me/s/rostourism_official (date accessed: 04.09.2022).

Информация об авторе

И. Н. Суворова — кандидат экономических наук, доцент кафедры гостиничного и ресторанного дела Московского государственного университета спорта и туризма, руководитель центра классификации и экспертизы ООО «ФЕСТ Конгресс», Москва, Россия.

Information about the author

I. N. Suvorova — Candidate of Sciences (Economy), Associate professor, Associate Professor of the Department of Hotel and Restaurant Business at the Moscow State University of Sport and Tourism.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 03.10.2022; одобрена после рецензирования 06.10.2022; принята к публикации 07.10.2022.

The article was submitted 03.10.2022; approved after reviewing 06.10.2022; accepted for publication 07.10.2022.

Научная статья
УДК 338

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЙТИНГА ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА ЕГО ESG-ПАРАМЕТРОВ

Светлана Георгиевна Федорчукова¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹ fedorchukova.svet@mail.ru

Аннотация. Данная статья акцентирует внимание на важности использования эко-технологий в деятельности гостиничных предприятий с целью повышении их конкурентных преимуществ. Для этого автором статьи проведено исследование основных мотивационных направлений для внедрения эко-технологий в сферу гостиничных услуг, разработана система оценочных показателей, характеризующих экологическую составляющую, социальное развитие и корпоративное управление гостиничного предприятия, предложена методика критериально-балльной оценки рейтинга отеля на основе расчета интегрального показателя.

Ключевые слова: эко-технологии, рейтинговая оценка, интегральный показатель

Для цитирования: Федорчукова С. Г. Определение рейтинга гостиничного предприятия на основе системного анализа его ESG-параметров//Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 123-133.

Original article

DETERMINING THE RATING OF A HOTEL COMPANY BASED ON A SYSTEM ANALYSIS OF ITS ESG PARAMETERS

Svetlana G. Fedorchukova¹

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

¹ fedorchukova.svet@mail.ru

Abstract. This article focuses on the importance of using eco-technologies in the activities of hotel enterprises in order to increase their competitive

advantages. To do this, the author of the article conducted a study of the main motivational directions for the introduction of eco-technologies in the field of hotel services, developed a system of evaluation indicators characterizing the environmental component, social development and corporate governance of a hotel enterprise, proposed a method of criterion-point evaluation of the hotel rating based on the calculation of an integral indicator.

Key words: eco-technologies, rating assessment, integral indicator

For citation: Fedorchukova S. G. Determining the rating of a hotel company based on a system analysis of its ESG parameters//Scientific Bulletin of MGUSiT: sports, tourism, hospitality. 2022. No. 4 (74). pp. 123-133.

Пока ещё Россия находится на начальном этапе пути формирования основ культуры осознанного и бережного взаимодействия с окружающей средой. Население нашей страны имеет на сегодняшний день недостаточный уровень экологической грамотности. Требуется осуществление экооптимизации предприятий индустрии гостеприимства на регулярной и постоянной основе. Также необходима поддержка всех эффективных экологических инициатив со стороны органов государственной власти.

Несмотря на то, что наблюдается заинтересованность представителей среднего и малого гостиничного бизнеса во внедрении экологических технологий с целью повышения своих конкурентных преимуществ, пока ещё отсутствует эффективный инструмент вовлечения российских гостиничных предприятий к их внедрению, даже в последней редакции Положения о классификации гостиниц отсутствуют экологические критерии их оценки, что отрицательно сказывается на росте предложения экологических продуктов на рынке гостиничных услуг.

В данном исследовании попытаемся разобраться в этом вопросе и проанализируем существующие на сегодняшний день мотивационные механизмы для использования эко-технологий в гостиничной индустрии.

На сегодняшний день выделяют четыре основных направления мотивации для внедрения эко-технологий в сфере гостиничных услуг (рис. 1) [2].

Увеличение покупательской лояльности к экологическому гостиничному продукту на прямую связано с вопросом: насколько население России готово его приобретать. Для ответа на данный вопрос воспользуемся данными платформы онлайн-бронирования Booking.com за 2020-2021 годы.

Как показали результаты опроса [2], большинство россиян стали интересоваться активными и экологичными видами отдыха (рис. 2).

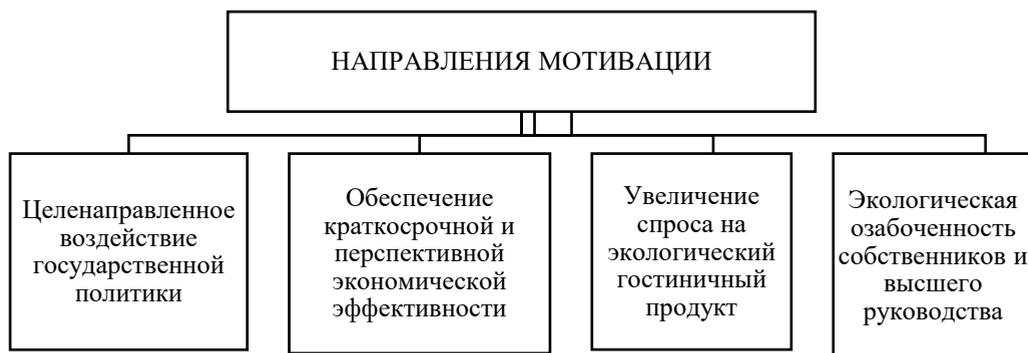


Рис. 1. Основные направления мотивации для внедрения экологических технологий

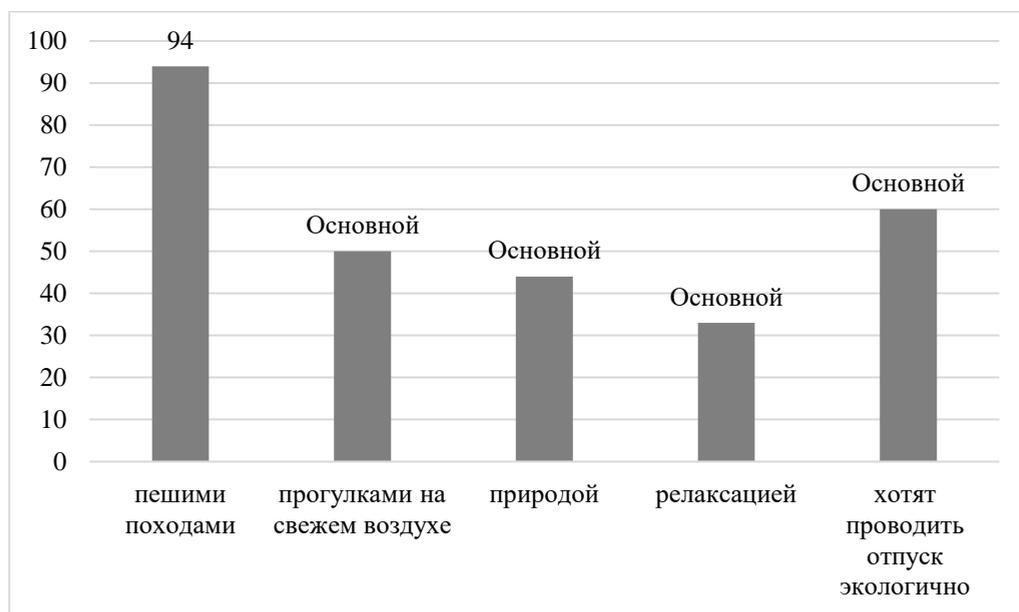


Рис. 2. Распределение российских туристов по их предпочтениям, в %

На их предпочтения значительное влияние оказала пандемия COVID-19, следует отметить, что достаточно большое количество опрошенных жителей России планируют свой отдых проводить более уединенно и избегать большого скопления людей (рис. 3) [2].

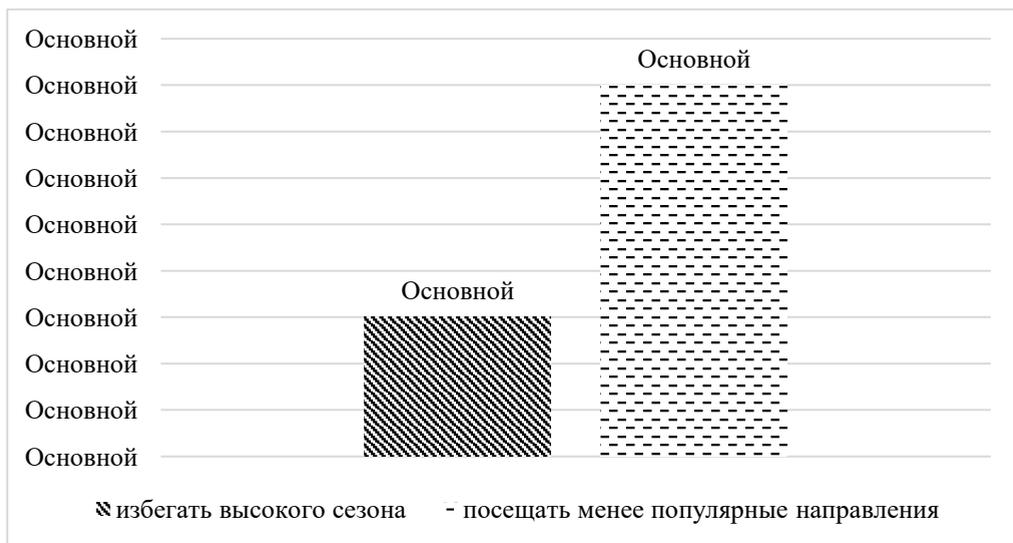


Рис. 3. Ответ на вопрос, что планируют россияне в будущем, %

Однако, как показал опрос, не смотря на возрастающий спрос россиян на экологичный и безопасный гостиничный продукт, на российском рынке имеются проблемы, связанные с его поиском и покупкой (рис. 4) [2], а также с его доступностью (рис. 5) [2].

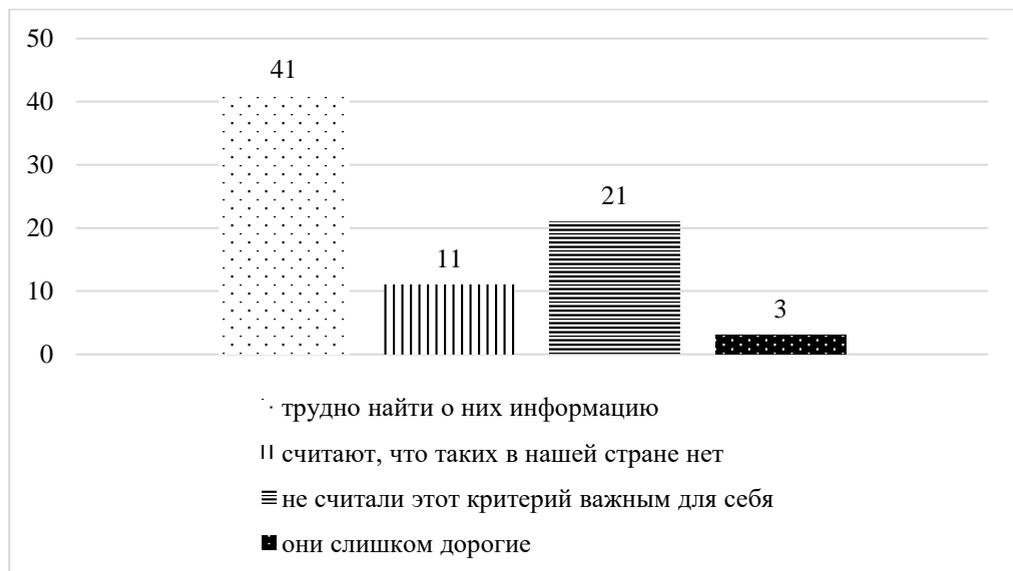


Рис. 4. Проблемы, связанные с поиском и покупкой экологичных гостиничных услуг, %

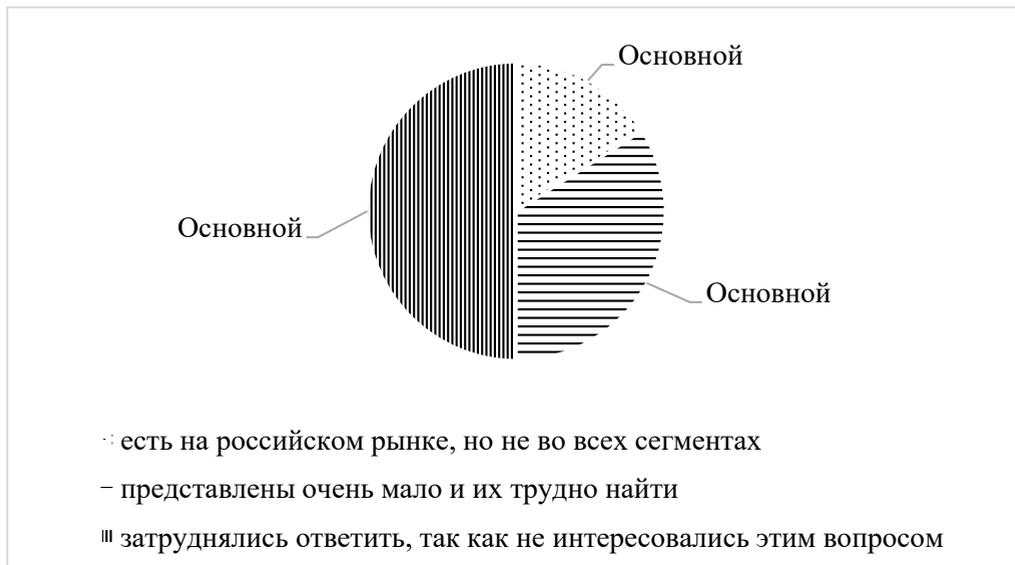


Рис. 5. Оценка распространенности и доступности экологических гостиничных услуг, %

Результаты опроса демонстрируют, что только 50 % россиян интересуются предложениями экологических продуктов на гостиничном рынке и 41 % опрошенных столкнулся со сложностями их поиска.

Очень важно было выяснить, чем и на сколько готово пожертвовать население России, чтобы нанести наименьший вред природе во время отдыха (рис. 6) [2].

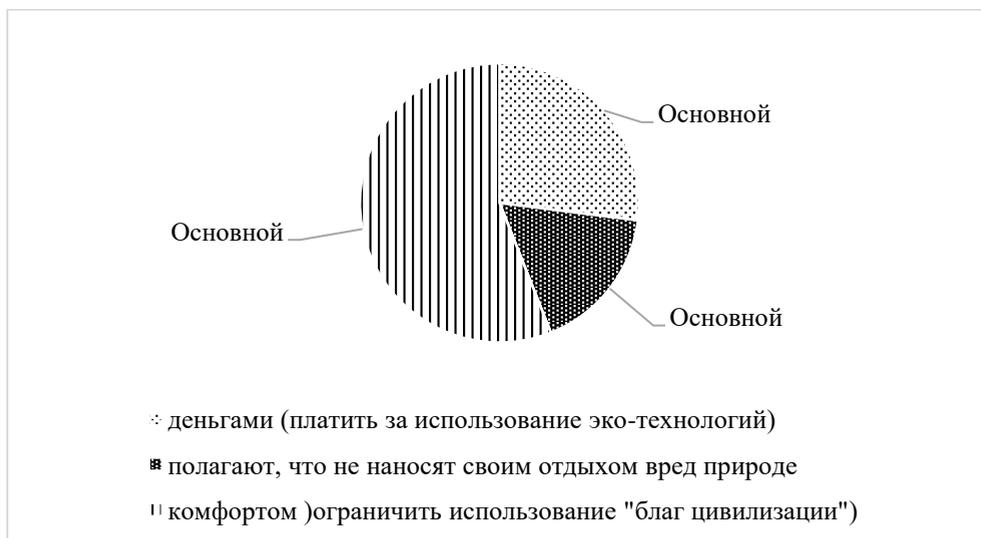


Рис. 6. Результаты опроса, %

Причём заплатить дороже за гостиничные услуги, оказывающие наименьший вред окружающей среде, оказались готовы 72 % опрошенных (таблица 1).

Таблица 1

На сколько гости согласны ради поддержания экологии [2]

	Повышение цены гостиничного продукта	Количество опрошенных
1.	На 20 % и более	каждый пятый из опрошенных
2.	Более чем на 15 %	41 % гостей
3.	Увеличение цены более чем на 10 %	59 % гостей

Они выделили пять основных экологических требований к гостиничным услугам (таблица 2) и назвали четыре характеристики экожиля (рис. 7).

Таблица 2

Согласие гостей на использование экологических требований [2]

	Соблюдение экологических требований	Количество опрошенных
1.	Отопление/кондиционер, работающие только в присутствии человека	89 % гостей
2.	Душевые насадки с ограничением расхода воды	80 % гостей
3.	Более редкая замена туалетных принадлежностей	79 % гостей
4.	Более редкая замена полотенец и постельного белья	75 % гостей
5.	Более дорогие местные продукты	64 % гостей

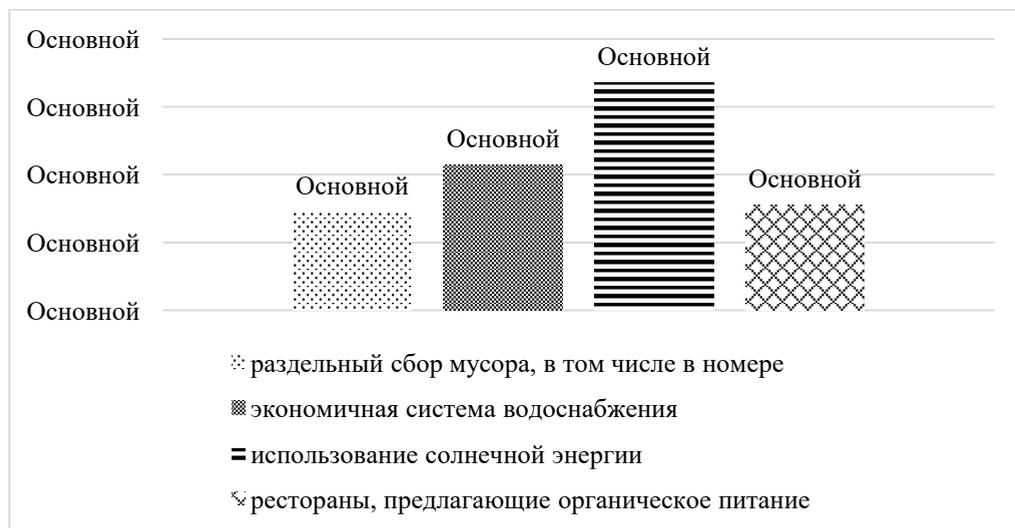


Рис. 7. Важные, с точки зрения гостей, характеристики экожиля, % [2]

Результаты проведенного опроса показали, что российское население нуждается в экологических гостиничных продуктах и готово за них платить.

Экологическая озабоченность собственников и высшего руководства определяется их мотивацией на внедрение на своём предприятии эко-технологий. В качестве мотивационного признака должен стать рост уровня конкурентоспособности таких предприятий в результате приобретения ими экологических конкурентных преимуществ (рис. 8) [1].

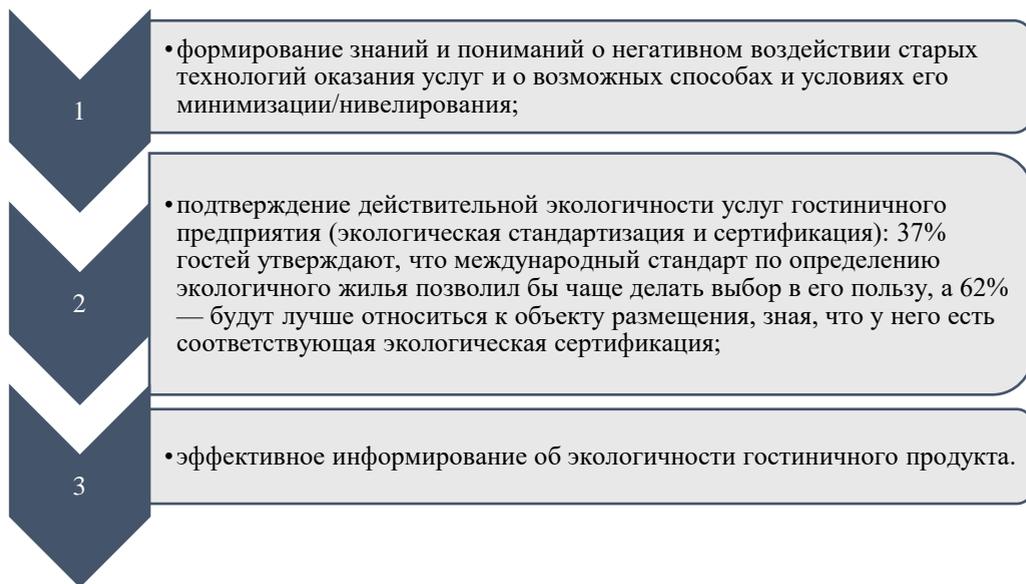


Рис. 8. Направления и инструменты повышения конкурентных преимуществ эко-предприятий индустрии гостеприимства

Перспективы обеспечения экономической эффективности в экологическом вопросе напрямую связаны с эффективной экологической деятельностью гостиницы - минимизацией потребления ресурсов, повторным и более бережным их использованием, переходом на более чистые технологии строительства, на экологически безопасные расходные материалы, уменьшением объёмов мусора и отходов, их переработку и безопасное хранение.

Для решения данных задач на гостиничном предприятии должна быть разработана и внедрена система эффективного управления и снижения экологической нагрузки. В качестве рекомендации может быть использована методика шести «R» (рис. 9) [2].

REDUCE	• снижение использования
REFILL	• перезаправка
REPLACE	• замена
REUSE	• повторное использование
RECYCLE	• переработка
REPAIR	• ремонт, поддержание в рабочем состоянии

Рис. 9. Методика шести «R»

В процессе внедрения данной системы необходимо использовать традиционные технологии в рамках природоохранной деятельности гостиничных предприятий, такие как:

- применение в строительных и ремонтных работах экологичных материалов;
- использование в SPA центрах отелей органической косметики;
- внедрение вариантов органического питания;
- ограничения использования моющих средств;
- отдельный сбор мусора и грамотная утилизация отходов.

В качестве мотивационной составляющей для гостиничных предприятий также может стать рейтинговая оценка их ESG-показателей. Проведем расшифровку ESG-показателей гостиничных предприятий (Environmental (окружающая среда), Social (социальное развитие), Governance (корпоративное управление) [3].

Для проведения рейтинговой оценки гостиничного предприятия необходимо по каждому из трёх направлений сформировать оценочную среду — систему показателей и критериев.

В таблице 3 приведён примерный состав системы оценочных показателей для определения рейтинга гостиничного предприятия.

Используя приведённую в таблице 3 систему показателей, можно провести расчет интегрального показателя:

1. Определить критерии для оценки трёх направлений и присвоить им балл (от 1 до 5):

- воздействия на окружающую среду и экологического менеджмента отеля (E_i);
- социального развития (S_j);

– корпоративного управления (G_k).

2. Провести расчёт интегрального показателя, характеризующего ESG-рейтинг гостиничного предприятия:

$$ESG = \sum_{i=1}^I (E_i \times a_i)/I + \sum_{j=1}^J (S_j \times b_j)/J + \sum_{k=1}^K (G_k \times c_k)/K,$$

где a_i, b_j, c_k – весовые коэффициенты

Таблица 3

**Система оценочных показателей, критериев и параметров
 для ESG-ранжирования**

Группа показателей	Состав показателей	Пример
1. Характеризующие экологическую составляющую	Обязательные: – расход ресурсов; – использование загрязняющих природу веществ; – объём производимых отходов; Дополнительные: – использование энергосберегающих технологий; – способы вторичного использования тепла; – организация мест для некурящих	Оборудование должно иметь энергоэффективность не ниже класса В, а 40 % ламп освещения — соответствовать самому высокому классу А
2. Характеризующие социальное развитие	– создание условий для поддержки творческой атмосферы в организации; – стимулирование инновационной деятельности молодых работников; – регулярное проведение конкурсов инноваций; – материальная и моральная поддержка творческих работников	– бесплатное питание, униформа, химчистка; – медицинское обследование (один раз в год); – стоматологический и профилактический осмотр (один раз в год); – рождественский вечер (поощрение к годовщине открытия гостиницы); – путевки в санатории, детские оздоровительные лагеря
3. Характеризующие корпоративное управление	– делегирование полномочий; – ориентация на совместную работу; – развитие персонала;	– индикатор обучения персонала; – индикатор кадровой обеспеченности;

	<ul style="list-style-type: none">– базовые ценности;– согласие в работе;– координация проектов;– управление изменениями;– ориентация на клиента (потребителя);– организационное обучение;– стратегический фокус;– удовлетворенность трудом сотрудников	– индикатор результативности персонала
--	--	--

Нынешняя экономическая ситуация, сформировавшаяся на фоне кризиса последних лет, вынуждает предприятия гостиничного сектора искать новые подходы к своему внутрифирменному развитию. Конкуренция в этой сфере бизнеса значительно обострилась, и успех современных гостиниц все больше зависит от поиска актуальных и востребованных конкурентных преимуществ. Мода на здоровый образ жизни, возможность остановиться в необычном месте заставляет клиентов по-новому относиться к выбору средств размещения и становится конкурентным преимуществом для гостиничного предприятия. Расчет предлагаемого интегрального показателя и повышение своего ESG-рейтинга позволит гостиничному предприятию быть востребованным на рынке гостиничных услуг. Даже в период рецессии во время финансовых и политических кризисов население развитых стран, особенно более образованная прослойка с хорошим достатком, не забывает о проблемах бережного взаимодействия с окружающей средой, и в основной своей массе готовы нести повышенные расходы на продукты и услуги предприятий, уделяющих особое внимание экологии.

Список источников

1. *Духовная Л. Л.* Сравнительный анализ использования концепции eco-friendly в российской и зарубежной практике гостиничного бизнеса // Сервис в России и за рубежом. 2020. Т. 14. № 2. С. 51-62. DOI: 10.24411/1995-042X-2020-10205.

2. *Матова Н. И.* Оценка условий и факторов повышения экологичности туристского продукта отечественной и мировой туристической индустрии // Сервис в России и за рубежом. 2022. Т. 16. № 3. С. 21-33. DOI: 10.24412/1995-042X-2022-3-21-33.

3. Морозов М. А., Морозова Н. С. ESG-трансформация предприятий туристской и гостиничной индустрии // Сервис в России и за рубежом. 2022. Т. 16. № 2. С. 86-93. DOI: 10.24412/1995-042X-2022-2-86-93.

References

1. *Dukhovnaya L. L.* Comparative analysis of the use of the eco-friendly concept in the Russian and foreign practice of the hotel business // Service in Russia and abroad, 2020, Vol. 14, No. 2, pp. 51-62. DOI: 10.24411/1995-042X-2020-10205.

2. *Shmatova N. I.* Assessment of conditions and factors for improving the environmental friendliness of the tourist product of the domestic and world tourism industry // Service in Russia and abroad, 2022, Vol. 16, No. 3, pp. 21-33. DOI: 10.24412/1995-042X-2022-3-21-33.

3. *Morozov M. A., Morozova N. S.* ESG-transformation of tourism and hotel industry enterprises // Service in Russia and abroad, 2022, Vol. 16, No. 2, pp. 86-93. DOI: 10.24412/1995-042X-2022-2-86-93.

Информация об авторе

С. Г. Федорчукова — кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры гостиничного и ресторанного дела Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the author

S. G. Fedorchukova — Candidate of Sciences (Economy), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Hotel and Restaurant Business of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 27.10.2022; одобрена после рецензирования 01.11.2022; принята к публикации 02.11.2022.

The article was submitted 27.10.2022; approved after reviewing 01.11.2022; accepted for publication 02.11.2022.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья
УДК 159.9.075

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ

Анна Игоревна Харитонова¹

¹ Центральный спортивный клуб Армии, Москва, Россия

¹ Kharitosh85@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования компонентов жизнестойкости и самоэффективности как проявления профессионального мастерства спортсменов. В исследовании приняли участие 80 спортсменов, члены женской и мужской сборной команды России по самбо и дзюдо в возрасте от 18 до 35 лет, имеющие звания мастер спорта — 36 спортсменов, мастер спорта международного класса — 18 спортсменов, заслуженный мастер спорта — 26 спортсменов. В результате проведённого исследования было выявлено, что заслуженные мастера спорта имеют высокий уровень жизнестойкости и самоэффективности, такие спортсмены чувствуют себя уверенно и меньше всего подвержены негативному стрессу. У мастеров спорта международного класса более выражен высокий уровень жизнестойкости и средний уровень самоэффективности, спортсмены ставят себе задачи средней сложности, но способны справляться со стрессовыми ситуациями. Для мастеров спорта более характерен низкий уровень жизнестойкости и средний уровень самоэффективности, данные спортсмены чаще проявляют неуверенность в своих силах и ощущают сложность в преодолении стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: жизнестойкость, самоэффективность, вовлечённость, контроль, принятие риска, профессиональное мастерство

Для цитирования: Харитонова А. И. Жизнестойкость и самоэффективность как проявление профессионального мастерства спортсменов // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 134-146.

Original article

HARDINESS AND SELF-EFFICACY AS A MANIFESTATION OF ATHLETES PROFESSIONAL SKILLS

Anna I. Kharitonova¹

¹ Central Sports Club of the Armed Forces, Moscow, Russia

¹ Kharitsha85@mail.ru

Abstract. This article presents the results of an empirical study of the hardiness and self-efficacy as a manifestation of athletes professional skills. The study involved 80 athletes, members of the women's and men's national sambo and judo teams of Russia aged 18 to 35 years, with the titles of Master of Sports (36 athletes), Master of Sports on international rank (18 athletes), Honored Masters of Sports (26 athletes). Result of the study was revealed that the Honored Masters of Sports have a high level of hardiness and self-efficacy, such athletes feel confident and are least susceptible to negative stress. Masters of Sports on international rank have a more pronounced high level of hardiness and an average level of self-efficacy, athletes set themselves medium complexity tasks, but they are able to cope with stressful situations. Masters of Sports are more characterized by a low level of hardiness and an average level of self-efficacy, these athletes are more likely to show self-doubt and have difficulty overcoming stressful situations.

Key words: hardiness, self-efficacy, commitment, control, challenge, professional skills

For citation: Kharitonova A. I. Hardiness and self-efficacy as a manifestation of athletes professional skills // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality, 2022, No. 4 (74), pp. 134-146.

Введение. Профессиональная спортивная деятельность осуществляется в экстремальных условиях. С ростом профессионального мастерства спортсменов растёт количество стрессогенных факторов, для преодоления которых спортсмен должен использовать все свои возможности и ресурсы. А сама победа на соревнованиях также часто зависит от уровня профессионального мастерства.

Главная задача спортсмена — это выдержать стрессовые ситуации, сохранить внутреннюю сбалансированность и не снижать успешность деятельности [22; 23]; стремиться к определённой цели, повышать свои результаты и не фиксироваться на неудачах [5], и при этом поднимать свой

уровень мастерства, основным показателем которого являются стабильные и высокие результаты, спортивные звания и квалификация [13; 24].

Жизнестойкость в представлении Д. А. Леонтьева определяется как личностная переменная, помогающая успешно противостоять личности стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности [12]. И включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска. Выраженность всех трёх компонентов и самой жизнестойкости помогают справиться с внутренним напряжением, а стрессовые ситуации воспринимать как менее значимые [14; 16]:

– вовлечённость обозначается как убеждённость в том, что что-то происходящее может дать большой шанс найти что-то стоящее и интересное для личности. Люди с развитым компонентом вовлечённости получают удовольствие от своей деятельности» [7, с. 188];

– «контроль представляет убеждённость в том, что борьба может повлиять на исход происходящего. Человек с ярко выраженным контролем ощущает, что сам выбирает свою собственную деятельность и свой дальнейший путь» [26, с. 125];

– «принятие риска рассматривается как уверенность в том, что всё, что происходит с человеком, способствует развитию его за счёт извлекаемых из позитивного или негативного опыта знаний. Человек рассматривает свою жизнь как способ приобретения опыта и даже в отсутствие гарантий на успех готов действовать» [15, с. 265].

Жизнестойкость определяется индивидуальным опытом успешного преодоления трудностей [19], и в целом помогает позитивно переоценивать значения всего случившегося для спортсмена и для дальнейшего его роста [10].

В работе Л. В. Сорокиной и С. А. Королёва было выявлено, «что спортсмены с высоким и средним уровнем выраженности компонентов жизнестойкости — это эмоционально устойчивые, пластичные и активные люди, способные к актуализации личности в стойких стрессовых ситуациях. А для спортсменов с низким уровнем жизнестойкости характерна неуверенность в своих силах, сложность в преодолении стрессовых ситуаций, в нахождении оптимальных путей выхода из них» [18, с. 244].

Е. Р. Кадырова в своём исследовании определила, что у спортсменов высокого класса больше развит компонент «вовлечённость», такие спортсмены получают удовлетворение от собственной деятельности. А принятие риска увеличивается с ростом уровня мастерства спортсмена [9].

Жизнестойкость чаще всего рассматривают как личностный ресурс спортсмена [3; 6; 8], который может способствовать достижению высшего

спортивного мастерства и позволяет успешно преодолевать соревновательные стрессовые ситуации [11; 21].

Самоэффективность, с точки зрения А. Бандуры, это умение людей в соответствии со специфической задачей осознавать свои способности и выстраивать поведение согласно данной ситуации [1].

За счёт самоэффективности формируются спортивные достижения в зависимости от опыта и мастерства. Если в основном опыт положительный, то он повышает уровень самоэффективности, а повторяющиеся неудачи приводят к сниженным ожиданиям эффективности [20, с. 194].

Самоэффективность спортсменов высшего мастерства взаимосвязана с их общей психологической готовностью к соревновательной и тренировочной деятельности [25], с жизнестойкостью спортсменов [2] и результативностью в их профессионально-спортивной деятельности [4].

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 80 спортсменов, члены женской и мужской сборной команды России по самбо и дзюдо в возрасте от 18 до 35 лет, 36 мастеров спорта (далее — МС), 18 мастеров спорта международного класса (далее — МСМК), 26 заслуженных мастеров спорта (далее — ЗМС), из них 56 женщин и 24 мужчин.

Психодиагностическое исследование проводилось с использованием теста жизнестойкости (С. Мадди, Д. А. Леонтьев) [12] и теста общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В. Ромека) [17]. Группирующим показателем профессионального мастерства являлось спортивное звание.

При обработке результатов исследования применялся дисперсионный анализ, χ^2 критерий Пирсона и коэффициент корреляции Пирсона. Для выявления уровня жизнестойкости применялся кластерный анализ. Расчёты и обработка данных производились в программной среде «SPSS Statistics 23».

При анализе количественных данных сначала осуществлялась проверка нормальности распределения с помощью критерия Шапиро-Уилка, равенство дисперсий проверялось критерием Ливиня.

Результаты исследования и их обсуждение. Дисперсионный анализ различий между группами спортсменов по профессиональному мастерству и между показателями жизнестойкости и самоэффективностью выявил следующие различия: вовлечённость ($F(2, 77) = 3,176, p=0,047, \eta^2=0,076$), контроль ($F(2, 77) = 3,027, p=0,054, \eta^2=0,073$), принятие риска ($F(2, 77) = 1,413, p=0,250, \eta^2=0,035$), жизнестойкость ($F(2, 77) = 3,596, p=0,032, \eta^2=0,085$) и самоэффективность ($F(2, 77) = 3,466, p=0,036, \eta^2=0,083$).

Данные показатели свидетельствуют о том, что спортсмены с разным уровнем профессионального мастерства отличаются между собой компонентом «вовлечённость», общим показателем жизнестойкости и самоэффективностью. В компоненте «контроль» значимость различий находится на уровне тенденции и со средним статистическим эффектом, а вот в компоненте «принятие риска» нет различий.

Апостериорное сравнение групп спортсменов попарно показало, что в компонентах «вовлечённость», «контроль» и общем показателе жизнестойкости есть различия между спортсменами, имеющими звание МС и ЗМС, а в самоэффективности различия между спортсменами МСМК и ЗМС.

В дальнейшем анализе мы применили Хи-квадрат Пирсона, чтобы проверить как распределились спортсмены, имеющие разный уровень жизнестойкости и самоэффективности в зависимости от их мастерства.

С помощью кластерного анализа были выделены три уровня жизнестойкости: низкий, средний и высокий.

Распределение по спортивным званиям и уровням жизнестойкости (рисунок 1) показало, что для спортсменов, имеющих звание ЗМС, более характерен высокий уровень жизнестойкости, что составляет 61,5 % от общего количества спортсменов с данным уровнем мастерства, со средним уровнем жизнестойкости — 3,8 % спортсменов и низкий уровень свойствен 34,6 %. У спортсменов звания МСМК также преобладает высокий уровень жизнестойкости, он свойствен 61,1 %, средний уровень выявлен у 5,6 % и низкий уровень имеют 33,3 % спортсмена. Для спортсменов звания МС более характерен низкий уровень жизнестойкости, таких спортсменов 47,2 %, с высоким уровнем жизнестойкости 33,3 % и средним — 19,4 %. Уровень значимости различий $p < 0,05$.

Таким образом, у спортсменов, имеющих звание ЗМС и МСМК, более всего выражен высокий уровень жизнестойкости. Это говорит о том, что спортсмены чувствуют себя уверенно под влиянием негативных стрессовых ситуаций и легко их преодолевают. А для МС более свойствен низкий уровень жизнестойкости, спортсмены чаще проявляют неуверенность в своих силах и ощущают сложность в преодолении стрессовых ситуаций.

По уровню самоэффективности распределение спортсменов выглядит следующим образом (рисунок 2): среди ЗМС высокую самоэффективность имеют 57,7 %, среднюю 34,6 % и низкую 7,7 %. МСМК имеют высокую самоэффективность 27,8 %, среднюю 50 %, низкую 22,2 %. МС высокую самоэффективность имеют 41,7 %, среднюю 55,5 % и низкую 2,8 %.

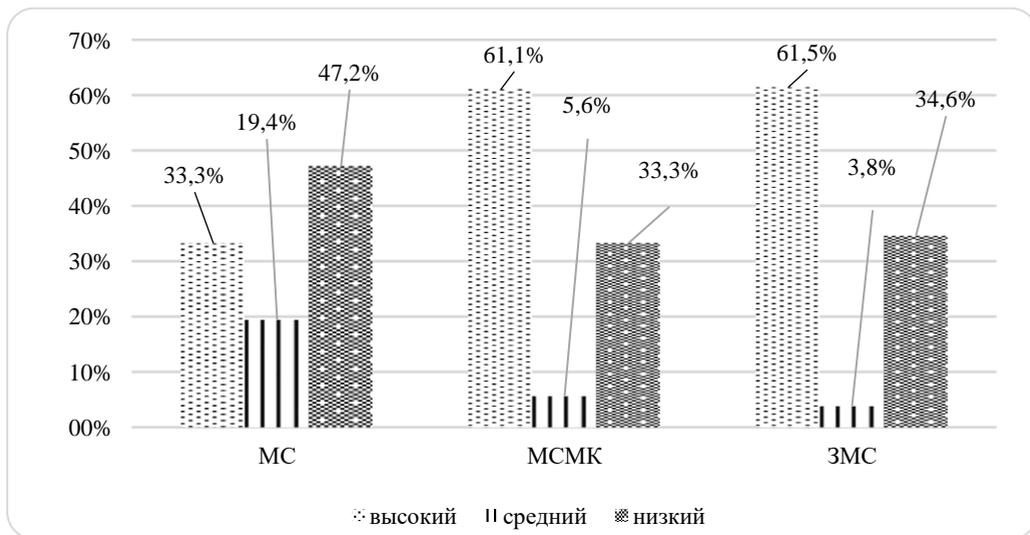


Рис. 1. Взаимосвязь уровня жизнестойкости и профессионального мастерства спортсменов

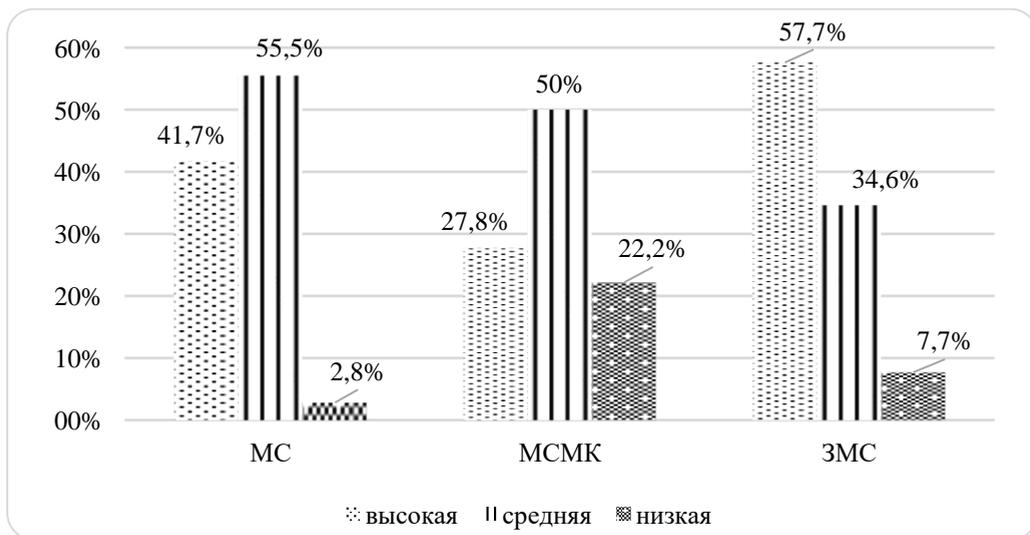


Рис. 2. Распределение спортсменов по уровню самооффективности и мастерства

Результаты показали, что для ЗМС больше всего характерен высокий уровень самооффективности, спортсмены уверены в том, что даже в сложной ситуации смогут справиться с деятельностью. У МСМК и MC больше выражен средний уровень самооффективности, такие спортсмены не хотят прикладывать много усилий и довольно часто работают вполсилы.

Выбор их деятельности часто зависит от того, насколько они более-менее смогут справиться с поставленными задачами. А при низком уровне самоэффективности спортсмены не берутся выполнять сложные задачи, потому что предполагают, что не смогут их реализовать, и это, в свою очередь, мешает развивать мастерство спортсменов. Данный уровень самоэффективности свойственен минимальному количеству спортсменов видов спорта самбо и дзюдо.

В дальнейшем мы провели корреляционный анализ, который был направлен на установление взаимосвязи жизнестойкости и самоэффективности спортсменов. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости и самоэффективности показаны в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционный анализ взаимосвязи жизнестойкости и самоэффективности

	вовлечённость	контроль	принятие риска	общий показатель жизнестойкости
самоэффективность	,505***	,519***	,451***	,571***

Корреляция значима на уровне *** $p < 0,001$

Корреляционный анализ показал прямую положительную связь компонентов жизнестойкости и самоэффективности. Чем спортсмен больше верит в свои силы и включён в деятельность, тем он чаще прибегает к тем ситуациям, с которыми, как считает, сможет справиться даже при высокой сложности. Чем больше спортсмен уверен в себе и в своей самооценке, тем он сильнее вовлечён в свою деятельность, способен контролировать происходящее и при этом идти на разумный риск для достижения определённой цели.

Вывод. В ходе проведённого исследования получены следующие результаты:

– заслуженные мастера спорта имеют высокий уровень жизнестойкости и самоэффективности, такие спортсмены чувствуют себя уверенно и меньше всего подвержены негативному стрессу;

– у мастеров спорта международного класса более выражен высокий уровень жизнестойкости и средний уровень самоэффективности, спортсмены ставят себе задачи средней сложности, но способны справляться со стрессовыми ситуациями;

– для мастеров спорта больше характерен низкий уровень жизнестойкости и средний уровень самоэффективности, спортсмены чаще испытывают неуверенность в своих силах и ощущают сложность в преодолении стрессовых ситуаций.

Список источников

1. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург: Евразия, 2000. 318 с.
2. Бережная Н. В. Особенности взаимосвязи самооффективности и жизнестойкости спортсменов-боксеров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 47-48.
3. Борисова А. А., Рогалева Л. Н. Жизнестойкость как ресурс одарённых юных спортсменов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13-14 ноября 2020 года / Под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань: Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2020. С. 207-209.
4. Булышко Н. А. Возрастные особенности самооффективности личности спортсмена // Ломоносовские чтения-2018: Сборник материалов ежегодной научной конференции, Севастополь, 12 апреля 2018 года / Под редакцией: И. С. Кусова, С. И. Рубцовой, Ю. Л. Ситько, Е. И. Сорокиной, К. В. Руновского, Л. И. Тепловой. Севастополь: Филиал Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова в г. Севастополе, 2018. С. 171-172.
5. Гордеева Т. О. Самооффективность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. С. 241-266.
6. Дробышева К. А. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости у спортсменов разной квалификации // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 118-120.
7. Елисеева М. В. Педагогические условия повышения субъектнопрофессионального потенциала будущих учителей в образовательном процессе вуза: на примере подготовки бакалавров педагогического образования: дис. ... канд. пед. наук (13.00.08). Липецк, 2016. 217 с.
8. Рогалева Л. Н., Малкин В. Р. Жизнестойкость как личностный ресурс спортсменов: материалы VIII Международного Конгресса «Спорт. Человек. Здоровье» СПбГУ. Санкт-Петербург, 2017. С. 225-227.
9. Кадырова Е. Р., Горская Г. Б. Взаимосвязь показателей жизнестойкости, сопротивляемости стрессу и самооффективности у каратистов стиля киокушинкай как фактор их конкурентоспособности // Материалы ежегодной отчётной научной конференции аспирантов

и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С. 212-218.

10. *Кулик А. А.* Личностный потенциал как психологическое условие качества жизни (на примере спортсменов-паралимпийцев) // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 4 (60). С. 130-134.

11. *Леонова Ю. А.* Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. № 1. С. 122-125.

12. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.

13. *Логина И. О., Севостьянова М. С.* Особенности устойчивости жизненного мира спортсменов сборных команд России с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации // Спортивный психолог. 2017. № 3(46). С. 9-14.

14. *Овчинникова Ю. В.* Образ мира личности на разных этапах личностно-профессионального становления: дис. ... канд. психол. наук (19.00.13). Томск, 2017. 150 с.

15. *Одинцова М. А.* Психология жизнестойкости: учеб. пособие. Москва: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.

16. *Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А.* Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. С. 178-209.

17. *Ромек В. Г.* Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие. Москва: Гардарики, 1999. С. 207-226.

18. *Сорокина Л. В., Королёв С. А.* Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 1. С. 242-244.

19. *Тихомиров М. Ю., Успенский А. С.* Жизнестойкость как фактор преодоления психологических барьеров молодыми спортсменами (на примере футбола) // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (11-12 декабря 2020 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Е. М. Бердичевская, Е. А. Пархоменко. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 142-144.

20. *Уэйнберг Р. С. Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998. 336 с.

21. *Фассахова Т. А., Мираев Д. Н., Зубова А. В.* Особенности развития жизнестойкости и саморегуляции у спортсменов в зависимости уровня спортивного мастерства // Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности: сборник материалов XII Международной научно-практической конференции, Махачкала, 23 октября 2016 г. Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью «Апробация», 2016. С. 24-28.

22. *Харитонова А. И.* Влияние личностного потенциала спортсменов на качество преодоления психического перенапряжения в стрессовых ситуациях // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 3(157). С. 383-389.

23. *Харитонова А. И., Кидинов А. В.* Взаимосвязь личностного потенциала спортсменов и их профессионального мастерства // Человеческий капитал. 2021. № 8(152). С. 142-148.

24. *Харитонова А. И.* Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук (19.00.03). Мытищи, 2021. 206 с.

25. *Чехунова А. А.* Особенности самоэффективности спортсменов высшего мастерства // Молодой ученый. 2018. № 47(233). С. 326-330.

26. *Эксакусто Т. В.* Теоретические основы социально-психологической безопасности. Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2010. 343 с.

References

1. *Bandura A.* Theory of social learning. Saint Petersburg: Eurasia, 2000, 318 p.

2. *Berezhnaya N. V.* Features of the relationship of self-efficacy and hardiness of athletes-boxers // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation, 2019, No. 1, pp. 47-48.

3. *Borisova A. A., Rogaleva L. N.* Vitality as a resource of gifted young athletes // Physical education and student sport through the eyes of students: Materials of the VI International Scientific and Practical Conference, Kazan, November 13-14, 2020 / Edited by R. A. Yusupov, B. A. Akishin. Kazan: Kazan State Technical University named after A. N. Tupolev, 2020, pp. 207-209.

4. *Bulynko N. A.* Age-related features of self-efficacy of an athlete's personality // Lomonosov readings-2018: Collection of materials of the annual scientific conference, Sevastopol, April 12, 2018 / Edited by: I. S. Kusov, S. I. Rubtsova, Y. L. Sitko, E. I. Sorokina, K. V. Runovsky, L. I. Teplovoy. Sevastopol: Branch of Lomonosov Moscow State University in Sevastopol, 2018, pp. 171-172.

5. *Gordeeva T. O.* Self-efficacy as a component of personal potential // Personal potential: structure and diagnostics / Edited by D. A. Leontiev. Moscow: Sense, 2011, pp. 241-266.

6. *Drobysheva K. A.* Personal regulators of the formation of hardiness in athletes of different qualifications // Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation, 2019, No. 1, pp. 118-120.

7. *Eliseeva M. V.* Pedagogical conditions for increasing the subject-professional potential of future teachers in the educational process of the university: on the example of the preparation of bachelors of pedagogical education: diss. ... Candidate of sciences (Pedagogy) (13.00.08). Lipetsk, 2016, 217 p.

8. *Rogaleva L. N., Malkin V. R.* Hardiness as a personal resource of athletes // Digest of. VIII Interd. Congress «Sport. Human. Health» St. Petersburg State University. Saint Petersburg, 2017, pp. 225-227.

9. *Kadyrova E. R., Gorskaya G. B.* Interrelation of indicators of hardiness, resistance to stress and self-efficacy in karate kyokushin style as a factor of their competitiveness // Materials of the annual reporting scientific conference of postgraduates and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2017, No. 1, pp. 212-218.

10. *Kulik A. A.* Personal potential as a psychological requirement for life quality (the example of Paralympic athletes) // Bulletin of Kemerovo State University, 2014, No. 4 (60), pp. 130-134.

11. *Leonova Yu. A.* Features of the relationship between self-determination motivation and hardiness of youth athletes // Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation, 2016, No. 1, pp. 122-125.

12. *Leontiev D. A., Rasskazova E. I.* Test of hardiness. Moscow: Sense, 2006, 63 p.

13. *Loginova I. O., Sevostyanova M. S.* Features of stability of the life world of national teams of Russia with various combinations of indicators of sports effectiveness and mental adaptation // Sports psychologist, 2017, No. 3(46), pp. 9-14.

14. *Ovchinnikova Yu. V.* The image of the world of personality at different stages of personal and professional formation: dis. ... cand. psychological sciences (19.00.13). Tomsk, 2017, 150 p.

15. *Odintsova M. A.* Psychology of resilience: textbook. stipend. Moscow: FLINT: Nauka, 2015, 296 p.

16. *Rasskazova E. I., Leontiev D. A.* Hardiness as a component of personal potential // Personal potential: structure and diagnostics. Moscow: Sense, 2011, pp. 178-209.

17. *Romek V. G.* Psychological features of a self-confident personality // Social psychology of personality in questions and answers: studies. manual. Moscow: Gardariki, 1999, pp. 207-226.

18. *Sorokina L. V., Korolev S. A.* Hardiness as factor of personal resistance to adverse environmental conditions // Bulletin of the Tambov University. Series: Natural and Technical Sciences, 2012, Vol. 17, No. 1, pp. 242-244.

19. *Tikhomirov M. Yu., Uspensky A. S.* Hardiness as a factor of overcoming psychological barriers by young athletes (on the example of football) // Materials of the X All-Russian scientific and practical conference with international participation «Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation» (December 11-12, 2020, Krasnodar) / Editorial Board: S. M. Akhmetov, G. D. Aleksanyants, G. B. Gorskaya, E. M. Berdichevskaya, E. A. Parkhomenko — Krasnodar: KSUFKST, 2020, pp. 142-144.

20. *Weinberg R. S. Gould D.* Fundamentals of psychology of sports and physical culture. Kiev, 1998, 336 p.

21. *Fassakhova T. A., Miraev D. N., Zubova A. V.* Features of the development of resilience and self-regulation in athletes depending on the level of sportsmanship // Pedagogy and psychology in the context of modern research on the problems of personality development: a collection of materials of the XII International Scientific and Practical Conference, Makhachkala, October 23, 2016. Makhachkala: Limited Liability Company «Approbation», 2016, pp. 24-28.

22. *Kharitonova A. I.* Influence of personal potential of athletes on quality of overcoming of mental stress in stressful situations // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2018, No. 3(157), pp. 383-389.

23. *Kharitonova A. I., Kidinov A. V.* The correlation between the athlete's personal potential and their professional skills // Human capital, 2021, No. 8(152), pp. 142-148.

24. *Kharitonova A. I.* Personal potential of athletes as a determinant of professional skill: diss. ... Candidate of Sciences (Psychology) (19.00.03). Mytishchi, 2021, 206 p.

25. *Eksakusto T. V.* Theoretical foundations of socio-psychological security. Rostov-on-Don: Southern Federal University, 2010, 343 p.

Информация об авторе

А. И. Харитоновна — кандидат психологических наук, тренер спортивной команды по дзюдо и самбо Центрального спортивного клуба Армии, Москва, Россия.

Information about the author

A. I. Kharitonova — Candidate of Sciences (Psychology), Coach of the judo and sambo sports team of the Central Sports Club of the Armed Forces, Moscow, Russia.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 17.08.2022; одобрена после рецензирования 19.08.2022; принята к публикации 20.08.2022.

The article was submitted 17.08.2022; approved after reviewing 19.08.2022; accepted for publication 20.08.2022.

Научная статья
УДК 796; 37.048

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ СРЕДИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Алла Вячеславовна Соловьёва¹

¹ Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹ solo-av@yandex.ru

Аннотация. В статье представлено описание опыта реализации ГАОУ ВО «МГУСиТ» программы повышения квалификации по антидопинговому обеспечению для тренеров и других специалистов в сфере спорта «Организационно-методические основы работы со спортсменами, направленные на предотвращение нарушений антидопинговых правил». Дано описание практических психолого-педагогических приёмов, которые могут быть применены в работе по предотвращению употребления допинга в детско-юношеском спорте. Рассмотрены как общеизвестные беседа, тренинг, карта карьеры, так и редко встречающиеся кинезиологические упражнения, направленные на осознанность тела, и рефлексивные упражнения.

Ключевые слова: юный спортсмен, предотвращение допинга, антидопинг, РУСАДА, беседа, тренинг, спортивные достижения, рефлексия, тренерская деятельность, осознанность тела, гимнастика Мозга, телесный интеллект

Для цитирования: Соловьёва А. В. Практические психолого-педагогические приёмы предотвращения допинга в спорте среди юных спортсменов // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4 (74). С. 147-156.

Original article

PRACTICAL PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNIQUES FOR PREVENTING DOPING IN SPORTS AMONG YOUNG ATHLETES

Alla V. Solovyova¹

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

¹ solo-av@yandex.ru

Abstract. The article describes the experience of the implementation of the Moscow State University of Sport and Tourism of the program of advanced training in anti-doping support for coaches and other specialists in the field of sports «Organizational and methodological foundations of work with athletes aimed at preventing violations of anti-doping rules». The description of practical psychological and pedagogical techniques that can be applied in the work on the prevention of doping in youth sports is given. The well-known conversation, training, career map, as well as rare kinesiological exercises aimed at body awareness and reflexive exercises are considered.

Key words: young athlete, prevention of doping, anti-doping, RUSADA, conversation, training, sports achievements, reflection, coaching, body awareness, brain gymnastics, bodily intelligence

For citation: Solovyova A. V. Practical psychological and pedagogical techniques for preventing doping in sports among young athletes // Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality, 2022, No. 4 (74), pp. 147-156.

«Своя радость и чужая печаль — вот что такое победа. И тот, кто радуется своей победе, радуется и чужому поражению. А это означает конец пути!... я в отчаянии... Отчаяние — хорошее начало...у меня получится уйти от моей печали?... Если ты будешь идти, а не стоять...»

Анастасия Строкина «Держиоблако»

Стремление к победе — основной мотиватор и стимул для многих спортсменов, начиная с самого юного возраста. Ощувив однажды «вкус победы», побывав на пьедестале почета, спортсмен вновь и вновь совершает усилия, чтобы продемонстрировать, что он — первый, он лучший! В такой гонке «чистый спорт» — это не просто дань моде, это законодательное требование, к которому приобщены тренеры спортсменов всех возрастных категорий. В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную

подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта [4].

Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» ведется проект «РУСАДА детям», разработаны рекомендации по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» [3], согласно которым в работу с юными спортсменами включены тренеры и другой персонал, работающий со спортсменами, а также родители юных спортсменов. В качестве мер, направленных на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, РУСАДА предлагает ежегодно проводить семинары, лекции, уроки и викторины для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания. Исходя из этого, работа тренера в данном направлении должна строиться в двух основных направлениях:

- работа тренера со спортсменами: групповая и индивидуальная,
- работа тренера с родителями.

ГАОУ ВО «МГУСиТ» в рамках соглашения с РАА «РУСАДА» реализует научно-исследовательскую, научно-методическую деятельности по вопросам развития сферы физической культуры и спорта, обмен опытом в области дополнительного профессионального образования и повышения квалификации кадров. В сентябре 2022 г. была подготовлена и реализована программа повышения квалификации по антидопинговому обеспечению для тренеров и других специалистов в сфере спорта «Организационно-методические основы работы со спортсменами, направленные на предотвращение нарушений антидопинговых правил», рассчитанная на 36 часов. Данный проект был пилотным, в нем приняли участие 30 слушателей. Опрос показал заинтересованность слушателей в психолого-педагогическом блоке, интерес к знакомству с практическими приемами предотвращения допинга в спорте, а также положительные отклики по итогам изучения программы в целом. Это позволило в ноябре 2022 г., реализуя договор с «Олимпийский Комитетом России», начать масштабный проект по обучению на программе «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним», в которой принимают участие 300 слушателей из разных регионов страны.

Учебный блок «Психологические аспекты антидопинга в детско-юношеском спорте» построен на изучении теоретических и практических вопросов, а также включает самостоятельную работу. К теоретическим отнесено рассмотрение следующих вопросов: психологические детерминанты употребления допинга; связь типа личности и отношения к употреблению запрещенных стимулирующих препаратов;

а также возрастные особенности и психолого-педагогические механизмы противостояния идеологии использования допинга.

Коротко остановимся на обзоре тех практических психолого-педагогических приемов, которые предлагаются к изучению и практической отработке в группах слушателей. Самыми известными и широко применимыми среди тренеров педагогическими формами групповой работы, в том числе в профилактическом антидопинговом направлении, являются игры, беседы и тренинги. Результативность и вовлеченность в данный вид деятельности юных спортсменов во многом определяется степенью адресности со стороны субъектов (организаторов — того, кто организует) и интереса со стороны объектов (того, для кого организуют) или организация подобных видов работы в парадигме «субъект-субъектного взаимодействия». Иными словами, если создавать игру или беседу «под запрос», «под конкретную группу», то вероятность эмоционального и интеллектуального отклика со стороны участников возрастает в разы.

Так, например, для детей младшего школьного возраста актуален познавательный компонент: их ведущая деятельность — учение, а значит, мы можем предложить новые знания в соревновательном компоненте игры, например, в виде интеллектуальной викторины или квиза. Хорошо, если это будет соревнование со взрослыми (родителями), что не только способствует установлению эмоциональной связи, но и созданию единого понятийного поля. В подростковом возрасте интимно-личностное общение будет диктовать условия обучения и взаимодействия буквально во всём. Соответственно, общение со сверстниками, кумирами, философствование о жизни, о том «что хорошо, что плохо», самоутверждение, — это те «крючки», которые можно и нужно включать в антидопинговую работу тренера. Важно, чтобы не тренер выступал с беседой, привычно транслируя ту или иную информацию, а сам подросток побывал в роли эксперта. Это может быть формат игровой открытой «пресс-конференции», в ходе которой спортсмены играют роли самих себя, отвечая на вопросы экспертов, журналистов, конкурентов (а на самом деле тренерского состава и родителей). По-прежнему остаётся популярной форма создания видеоблогов или интернет-контента среди подростков и юношей. Причём адресная целевая аудитория, как и выбор стартовой площадки — различны. Тренинг — как вид групповой работы, это всегда возможность попрактиковаться в том или ином навыке. Разыгрывание ситуаций и их анализ, просмотр видеозаписей, решение ситуационных задач — это те форматы, которые требуют от организаторов максимальной включенности, но которые по-прежнему актуальны среди юных

спортсменов — в силу отличия от школьного формата, эффекта новизны, учёта интересов и «взрослых позиций».

Индивидуальная работа приобретает более психологический оттенок, носит адресный характер, может быть построена персонально для каждого спортсмена или родителя. К индивидуальным формам работы можно отнести «метафорические карты» и их различные модификации: когда по картинке (фотографии) тренер ведет диалог о некоем третьем лице, герое сюжета: его чувствах, мыслях, переживаниях и состоянии. Тщательно подобранные изображения и вопросы могут стать катализатором к общению, расположить к себе собеседников, способствовать решению и обсуждению многих тем и запросов, в том числе связанных с запрещёнными препаратами в спорте. Для работы могут быть использованы как профессиональные наборы метафорических карт, так и другой доступный наглядный материал (в качестве примера взяты фотографии из открытых источников).

Карта «Моя спортивная карьера» используется достаточно часто, когда спортсмену предлагается определить для себя, что является для него главными достижениями в спортивной жизни, главной спортивной целью, каков его главный девиз в спорте и как он воспринимает себя как спортсмена. Схема карты представлена в таблице 1.

В контексте темы допинга предлагаем спортсмену дополнить работу с данной картой диалогом: что будет с твоими достижениями, целями и собственным восприятием, если в эту картину мира «вмешается» допинг, что будет, если о нём станет известно, а известно станет обязательно. Как поменяется картина мира? Что может исчезнуть из твоей карьеры? Что можно ещё вернуть? На таком поле полезно поразмышлять не только подростку, юному спортсмену, но и его родителю: совпадают ли их картины-представления?



Рис. 1, 2. Пример изображений для работы в виде «метафорических карт»

Карта «Моя спортивная карьера»

<i>Главные достижения в спортивной жизни</i>	<i>Главная спортивная цель</i>
<i>Восприятие себя как спортсмена</i>	<i>Главный девиз в спорте, в жизни</i>

Ещё одна техника «Шагреновая кожа» — образная возможность ненадолго обрести всемогущество. Мы предлагаем спортсмену лист бумаги, лучше всего в виде круга, разделенного на секторы, в каждом из которых у спортсмена есть возможность написать некие свойства, качества, которые ему очень нужны для победы. Образец шаблона представлен на рисунке 3.

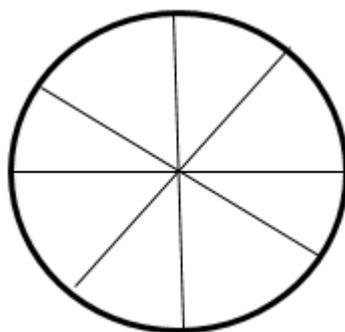


Рис 3. Вариант исполнения шаблона для игры «шагреновая кожа»

Далее предлагается работа с цветом. Например, зелёным цветом закрасить те секторы, в которых указано качество, которое у спортсмена есть, и он уверен, что при необходимости можно его усилить или развить. Синим цветом отметить те качества, которые очень нужны, но развить их не предоставляется возможным. Красным цветом — те качества или их проявления, которые возможно усилить под воздействием допинга или запрещённых препаратов. После того, как все секторы закрасены, предлагаем «разрезать пирог качеств по секторам» и убрать все секторы синего цвета — ибо они недостижимы, секторы красного цвета и соседние справа и слева от них, какого бы цвета они не были — ибо красный цвет — запрет, а раз запрет нарушен, то это имеет последствия и на другие качества. Интересна аналитическая работа в каждом конкретном случае. Работать с данной техникой можно как индивидуально, так и в команде.

Следующая группа техник или приёмов направлена на осознанность тела и связана с телесным интеллектom и кинезиологическими практиками. Прислушиваться к ощущениям собственного тела для спортсмена — привычная практика, однако степень осознанности этого процесса у всех разная. В самом упрощённом виде телесный интеллект включает три составляющие: осознанность тела, знание и вовлеченность [1]. Переводя осознанность тела на тему предотвращения допинга, важно обратить внимание спортсмена на знаниевый уровень: что спортсмен знает о показателях своего здоровья, что ему известно о запрещенных препаратах, о механизме их действия и выведения из организма; знает ли спортсмен, как ему тренироваться, знаком ли со схемой питания, сколько нужно спать, как снимать стресс и пр., телесный уровень и его пороговые показатели: как тело реагирует на болезнь, на приём лекарственного препарата, на его отмену, какие действия мы предпринимаем, чтобы поддерживать своё тело здоровым, какие устоявшиеся привычки присутствуют в жизни спортсмена; как понять, что с телом что-то не так? В какие моменты тело чувствует себя хорошо и т.п. Очевидно, что сознательная осознанность — сложная тема, которая требует особой тренировки, освоения механизма, который «подружит» разум и тело. В качестве такого инструмента могут выступать упражнения гимнастики Мозга. В работе с детско-юношескими группами мы предлагаем спортсменам освоить упражнения, которые в зависимости от поставленных задач могут быть нацелены на расслабление, обретение энергии, освобождение от сверхконтроля или мобилизацию сил. Имея в арсенале упражнения из разных блоков и зная механизм их действия на тело, каждый может самостоятельно прийти в состояние ресурса, избежав ненужного или излишнего стресса. Многие упражнения спортсменам знакомы и часто применимы, но в ином звучании. Представленные ниже описания упражнений не предлагается выполнять в указанной последовательности, кроме того, нет необходимости выполнять их все сразу. Это лишь пример упражнений, которые могут быть применимы как инструмент повышения осознанности и гармонизации организма в конкретном времени и пространстве. Важно отслеживать возможное напряжение в теле до, после и во время выполнения каждого упражнения.

Упражнение «Вращение шеи» относится к группе упражнений срединной линии и позволяет улучшить дыхание, расслабить мышцы шеи и глаз, выровнять положение плеч и грудной клетки, обрести эмоциональную стабильность и навыки организации, сфокусировать ближнее поле зрения и быть способным согласовывать зрительные и слуховые навыки [2, с. 40-41]. Чтобы выполнить упражнение, необходимо сесть или встать так, чтобы грудная клетка была расправлена, а положение

тела было комфортным. На выдохе голова мягко опускается, подбородок рисует дугу от плеча к плечу, дыхание спокойное и ровное. Можно сделать небольшую паузу на плече, выполнив добор воздуха. Упражнение выполняется 3-5 раз до ощущения легкости, достаточности.

Упражнение «Думающий колпак» знакомо многим спортсменам как «растирание ушей», позволяет также ослабить напряжение в области шеи и плеч, повысить энергию, концентрацию внимания, чувство равновесия, улучшить способность поворачивать голову и расширить периферическое зрение [2, с. 66]. Для выполнения упражнения необходимо взять оба ушка одновременно большими и указательными пальцами соответствующих рук, потянуть ушки назад, разворачивая их края. Массирующие движения от верхней части уха к мочке необходимо выполнить минимум 3 раза до тех пор, пока не почувствуется тепло.

Упражнение «Активизация рук» направлено на улучшение сфокусированности и концентрации без перенапряжения, улучшается способность выражать себя, поддерживать собственное внимание, повышается сила рук и пальцев, и при этом появляется расслабленное движение диафрагмы и улучшение дыхания [2, с. 76-77]. Упражнение может быть выполнено стоя или сидя, в комфортном для спортсмена положении. Одна рука вытягивается вверх, другой — придерживаем её примерно на уровне уха. На мягком выдохе на счёт до восьми необходимо одновременно осуществить мягкое надавливание одной рукой на поднятую руку, которая в свою очередь, будет оказывать некое сопротивление. Движение надавливания-сопротивления необходимо осуществить в четырёх направлениях: к голове, вперёд, назад и от головы. Движение в каждом из указанных направлений выполняется трижды и поочередно с каждой из сторон. Важно делать упражнение в комфортном темпе, отслеживая состояние в теле и дыхание. Когда упражнение выполнено с одной стороны, можно вытянуть руки перед собой и с удивлением обнаружить, что одна рука стала «длиннее», после чего можно переходить к выполнению упражнения с другой стороны.

Упражнение «Питьё воды» самое простое и сложное одновременно, т.к. чаще питьё — это потребность организма в утолении жажды, то сделать это упражнением совсем не сложно: всем знаком механизм выполнения потребления воды. Однако для перевода питья воды в разряд упражнений необходимо соблюсти несколько уточняющих моментов: лучше, если температура воды будет приближена к комнатной, пить необходимо небольшими глотками, отслеживая движение воды. При таком выполнении питьё воды улучшает внимание, снимает умственное утомление, повышает

желание двигаться, укрепляет ментальную и физическую координацию, уменьшает воздействие стресса [2, с. 54-55].

В процессе практических занятий со слушателями курса мы выполняли данные приёмы «на себе», интериоризируя опыт. Несмотря на то, что некоторые из упражнений знакомы тренерскому составу и другим специалистам, работающим в системе предотвращения допинга, их психолого-педагогическая направленность и смещение акцентов оказались новыми и интересными.

Отзывы слушателей программы подтверждают востребованность данной темы и актуальность предлагаемых материалов. Полученная от участников обратная связь может быть разделена на «эмоциональную» и «рациональную», где почти в равной степени отмечен интерес и практическая направленность полученных знаний, а с другой стороны — эмоциональную радость и благодарность. В качестве самостоятельной работы слушателям даётся задание апробировать применение любого из рассмотренных приёмов, выполнить собственную авторскую разработку или модификацию того или иного приёма, интеграцию собственного опыта с рассмотренными на занятиях и представить в виде отчётного задания. Построенная таким образом работа позволяет осуществлять интеграцию теории и практики, спортивной составляющей и психолого-педагогической. При этом, разумеется, необходимо подчеркнуть, что педагогическая деятельность — это всегда творчество, мотивация, активность, и в таком сочетании результат каждого индивидуален.

Список источников

1. *Армстронг Т.* Ты можешь больше, чем ты думаешь / Томас Армстронг; пер. с англ. Ю. Змеевой. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 208 с.

2. *Деннисон Пол Э., Деннисон Гейл Э.* Гимнастика Мозга. Книга для учителей и родителей. Москва: Межрегиональная общественная Организация Сертифицированных кинезиологов «Ассоциация кинезиологии», 2010. С. 131.

3. Рекомендации Российского Антидопингового Агентства «РУСАДА» по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/for-children/> (дата обращения: 24.10.2022).

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

References

1. *Armstrong T. You can do more than you think* / Thomas Armstrong; translated from the English by Y. Zmeeva. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2016, 208 p.
2. *Dennison Paul E., Dennison Gale E. Brain Gymnastics. A book for teachers and parents.* Moscow: Interregional Public Organization of Certified Kinesiologists «Association of Kinesiology», 2010, pp. 131.
3. Recommendations of the Russian Anti-Doping Agency «RUSADA» on the design of the section of the sports training program «Action plan aimed at preventing and combating doping in sports» [Electronic resource]. URL: <https://rusada.ru/education/for-children/> (date accessed: 24.10.2022).
4. Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007 «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation».

Информация об авторах:

А. В. Соловьёва — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой психологии Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия.

Information about the author

A. V. Solovyova — Candidate of Sciences (Pedagogy), Head of the Psychology Department of the Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 27.10.2022; одобрена после рецензирования 01.11.2022; принята к публикации 02.11.2022.

The article was submitted 27.10.2022; approved after reviewing 01.11.2022; accepted for publication 02.11.2022.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ В «НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК МГУСиТ: СПОРТ, ТУРИЗМ, ГОСТЕПРИИМСТВО»

Уважаемые коллеги, в журнал принимаются статьи на русском и английском языках, ранее не опубликованные в других изданиях. Оригинальность статьи должна быть не менее 75 % – это сумма показателей «оригинальность», «цитирования», «самоцитирование» в системе «Антиплагиат». Проверка проводится по всем доступным в корпоративной версии модулям поиска.

При подготовке статей придерживайтесь, пожалуйста, описанных ниже требований¹.

Общие требования к оформлению текста:

1. Объём статьи – от 7 до 20 страниц (с учётом требований оформления текста).
2. Шрифт: Times New Roman, размер кегля – 14 пт, положение на странице – по ширине.
3. Поля: по 2 см со всех сторон.
4. Междустрочный интервал – 1,5 строки (полуторный).
5. Интервал между абзацами «Перед» – 0 пт, «После» – 0 пт.
6. Отступ «Первой строки» – 1 см.

Требования к оформлению текста:

1. **Статья начинается** с указания «Научная статья УДК 000.000» (см. необходимый код: <https://www.teacode.com/online/udc>). Шрифт Times New Roman, размер кегля – 14 пт, полужирный, положение на странице по левому краю, междустрочный интервал – 1,5 строки (полуторный), отступ первой строки – 0 см (отсутствует).

2. **Заглавие:** Times New Roman, размер кегля – 14 пт, полужирный, положение на странице по центру, междустрочный интервал – 1,5 строки (полуторный), отступ первой строки – 0 см (отсутствует), БУКВЫ В ЗАГЛАВИИ СТАТЬИ ВСЕ ПРОПИСНЫЕ.

3. **Ф.И.О. автора(-ов)** (полностью): Times New Roman, размер кегля – 12 пт, полужирный, положение на странице по левому краю, междустрочный интервал – одинарный, отступ первой строки – 0 см (отсутствует).

4. **Название организации**, которую представляет автор: Times New Roman, размер кегля – 12 пт, положение на странице по левому краю, междустрочный интервал – одинарный, отступ первой строки – 0 см (отсутствует). **Статус организации** указывается полностью, не аббревиатурой (например, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования г. Москвы «Название вуза»).

Название организации, указываемое после на английском языке, прописывается то же самое, какое в официальных документах, а не переводится самостоятельно.

5. **Контактные данные автора** – электронная почта. Times New Roman, размер кегля – 12 пт, положение на странице по левому краю, междустрочный интервал – одинарный, отступ первой строки – 0 см (отсутствует).

Если авторов несколько, то у фамилии каждого из них указывается порядковый номер в надстрочном формате и соответствующие номера указываются у названий организаций и контактных данных.

¹Требования к оформлению статей также представлены на сайте МГУСиТ (<https://mgusit.mossport.ru/sveden/education/17709/>)

Обращаем Ваше внимание, что корректно указанные контактные данные позволят обеспечить высокое качество обратной связи.

6. Аннотация к статье начинается со слова «**Аннотация.**». Шрифт Times New Roman, размер кегля – 14 пт, междустрочный интервал: 1,5 строки (полуторный), отступ первой строки: 1 см, положение по ширине страницы. Текст аннотации: оптимально 1 200 знаков с пробелами.

7. Ключевые слова: от 3 до 15, размещаются под аннотацией. Фраза «**Ключевые слова:**». Times New Roman, размер кегля – 14 пт, курсив, полужирный, с новой строки, отступ первой строки: 1 см; после ставится двоеточие и следует перечисление ключевых слов (без курсива).

8. Текст статьи начинается с отступа в одну строку после ключевых слов на английском языке.

9. Оформление заголовков разделов: шрифт Times New Roman, размер кегля – 14 пт, полужирный, положение по левому краю страницы.

10. Оформление ссылок: в тексте статьи на каждый источник, приведённый в списке литературы, должна быть сделана ссылка в виде указанного в квадратных скобках номера соответствующей библиографической записи. Ссылка на несколько источников записывается в общих квадратных скобках, номера источников записываются через точку с запятой по порядку возрастания.

При необходимости ссылка из текста статьи на источник может содержать уточнение номеров страниц в нём (если текст содержит несколько ссылок на разные страницы одного и того же источника). В этом случае после записи номера источника в квадратных скобках через запятую может быть указан номер страницы или диапазон номеров страниц. Шрифт – Times New Roman, размер кегля – 14 пт – формат как в основном тексте. Например: [4; 6; 7], [3, с. 15-17], [2; 4; 6, с. 8; 10, с. 25-29].

11. Оформление таблиц: каждая таблица обязательно нумеруется и озаглавляется. Номер таблицы и заголовок размещаются над таблицей. Оформление: «Таблица 1», шрифт Times New Roman, размер кегля – 12 пт, положение текста на странице по правому краю. Заголовок таблицы размещается на следующей строке, шрифт Times New Roman, размер кегля – 12 пт, полужирный, междустрочный интервал: 1,5 строки (полуторный), положение текста на странице по центру.

12. Требования к оформлению рисунков (графиков, таблиц, схем, диаграмм и т.д.). Наш журнал печатается в чёрно-белом варианте – учитывайте это при подготовке иллюстраций. Любые иллюстрации в статье допускаются только в чёрно-белом формате и оттенках серого. На все рисунки и таблицы в тексте должны быть ссылки.

13. Оформление подписей к рисункам: шрифт Times New Roman, размер кегля – 12 пт, курсив, положение текста на странице по центру, отступы отсутствуют, интервал перед – 3 пт, после – 10 пт., междустрочный – полуторный.

14. Маркированные списки оформляются: шрифт Times New Roman, размер кегля – 14 пт, положение текста на странице по ширине, отступы отсутствуют, интервал междустрочный – полуторный, отступ первой строки: 1 см; Изменение отступов в списке – символ после номера – пробел.

15. Список источников. Приводится в конце статьи и озаглавляется «Список источников» – шрифт Times New Roman, размер кегля – 14 пт, полужирный, положение по центру страницы, отступ – нет, междустрочный интервал – 1,5 строки (полуторный).

Сам список оформляется как общий список с автоматической нумерацией. Размер кегля – 14 пт, выравнивание по ширине, отступ – 1 см.

Сначала указываются русскоязычные источники, затем источники на других языках, затем электронные ресурсы. Список строится по алфавиту. Оформление библиографических ссылок производится по определённым правилам, в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008.

16. После списка источников следует раздел «**Информация об авторе**». Шрифт Times New Roman, размер кегля – 14 пт, полужирный, положение по левому краю страницы, отступ – 1 см, междустрочный интервал – 1,5 строки (полуторный).

В разделе **указываются следующие сведения**: Фамилия Имя Отчество автора(-ов), учёная степень, учёное звание (при наличии), должность, место работы.

На английском языке учёная степень указывается в следующем виде: Candidate of Sciences (название специализации): «Candidate of Sciences (Pedagogy)», «Doctor of Science (Pedagogy)».

17. **Информация об авторе (авторах)** дублируется на английском языке.

18. Если **авторов несколько**, то после их списка, через строчку, добавляется примечание о вкладе каждого из них.

За более подробной информацией относительно требований обращайтесь на главный сайт МГУСиТ в раздел «Наука».

Условия редактирования статьи и её публикации

Изначально статью редактирует автор(-ы) статьи, научное редактирование статьи осуществляет ответственный редактор издательства. **Статья публикуется в журнале, если она соответствует всем вышеуказанным обязательным требованиям.**

Адрес направления материалов: vestnik@mgusit.ru

Уважаемые читатели!

Мы рады сообщить Вам, что журнал «Научный Вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство» доступен во Всемирной сети Интернет. Вы можете найти материалы вышедших в 2020-2021 гг. номеров журнала на: www.mgusit.mossport.ru

Материалы номеров журнала под прежними названиями доступны в научной электронной библиотеке «eLIBRARY.RU»:

Научный вестник МГИФКСИТ (с 2020 по 2021 год)

Научный вестник МГИИТ (с 2009 по 2020 год)

Авторские права на публикуемые материалы принадлежат редакции журнала и авторам статей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

REQUIREMENTS FOR THE ARTICLES IN THE «SCIENTIFIC BULLETIN OF MSUST: SPORT, TOURISM, HOSPITALITY»

Dear colleagues, the journal accepts articles in Russian and English that have not previously been published in other publications. The originality of the article should be at least 75% – this is the sum of the indicators «originality», «citations», «self-citation» in the «Antiplagiat» system. The check is carried out for all search modules available in the corporate version.

When preparing articles, please adhere to the requirements described below².

General requirements for the design of the text:

1. The volume of the article is from 7 to 20 pages (taking into account the requirements of the text design).
2. Font: Times New Roman, size of the pin – 14 pt, position on the page – width.
3. Margins: 2 cm on all sides.
4. The line spacing is 1.5 lines (one and a half).
5. The interval between paragraphs «Before» – 0 pt, «After» – 0 pt.
6. The indentation of the «First line» is 1 cm.

Requirements for the design of the text:

1. **The article begins** with the indication of the code «**Scientific article UDC 000.000**» (the required code: <https://www.teacode.com/online/udc>). The font is Times New Roman, the size of the pin is 14 pt, bold, the position on the page on the left edge, the line spacing is 1.5 lines (one and a half), the indent of the first line is 0 cm (missing).

2. **Title:** Times New Roman, size of the pin – 14 pt, bold, position on the page in the center, line spacing – 1.5 lines (one and a half), indentation of the first line – 0 cm (missing), **THE LETTERS IN THE TITLE OF THE ARTICLE ARE ALL UPPERCASE.**

3. **Full name of the author(s)** (in full): Times New Roman, size of the pin – 12 pt, bold, position on the page on the left edge, line spacing – single, indentation of the first line – 0 cm (missing).

4. **The name of the organization** that the author represents: Times New Roman, the size of the pin is 12 pt, the position on the page on the left edge, the line spacing is single, the indent of the first line is 0 cm (missing). **The status of the organization** is indicated in full, not by an abbreviation (for example, State Budgetary Educational Institution of Higher Education in Moscow «Name of the University»).

The name of the organization, indicated after in English, is spelled out the same as in official documents, not translated independently.

5. **The author's contact details** – e-mail. Times New Roman, the size of the pin is 12 pt, the position on the page on the left edge, the line spacing is single, the indent of the first line is 0 cm (missing).

If there are several authors, then with the full name of each of them is indicated by an ordinal number in superscript format and the corresponding numbers are indicated with the names of organizations and contact details.

²The requirements for the design of articles are also presented on the MSUST website (<https://mgusit.mossport.ru/sveden/education/17709/>)

Please note that correctly specified contact details will ensure high quality feedback.

6. **The abstract to the article** begins with the word «**Abstract**». Font Times New Roman, size of the pin – 14 pt, line spacing: 1.5 lines (one and a half), indent of the first line: 1 cm, position on the width of the page. Abstract text: optimal 1,200 characters with spaces.

7. **Key words:** from 3 to 15 words, placed under the abstract. The phrase «**Key words:**». Times New Roman, size of a pin – 14 pt, italics, bold, with a new line, indent of the first line: 1 cm; after a colon is put and a list of keywords follows (without italics).

8. **The text of the article begins** with an indentation of one line after the keywords in English.

9. **The design of the section headings:** Times New Roman font, size of the pin – 14 pt, bold, position on the left edge of the page.

10. **Design of references:** in the text of the article, a reference should be made to each source listed in the list of references in the form of the number of the corresponding bibliographic entry indicated in square brackets. The reference to several sources is written in common square brackets, the source numbers are separated by semicolons in ascending order.

If necessary, a link from the text of the article to the source may contain a clarification of the page numbers in it (if the text contains several links to different pages of the same source). In this case, after writing the source number in square brackets separated by commas, the page number or a range of page numbers can be specified. The font is Times New Roman, the size of the pin is 14 pt – the format is as in the main text. For example: [4; 6; 7], [3, S. 15-17], [2; 4; 6, p. 8; 10, p. 25-29].

11. **Table design:** each table must be numbered and named. The table number and title are placed above the table. Decoration: «Table 1», Times New Roman font, the size of the pin 12 pt, the position of the text on the page on the right edge. The table title is placed on the next line, Times New Roman font, size of the pin – 12 pt, bold, line spacing: 1.5 lines (one and a half), the position of the text on the page in the center.

12. **Requirements for the design of drawings (graphs, tables, diagrams, diagrams, etc.).** Our magazine is printed in black and white – take this into account when preparing illustrations. Any illustrations in the article are allowed only in black and white format and shades of gray. All figures and tables in the text should be referenced.

13. **Drawing captions:** Times New Roman font, font size – 12 pt, italics, the position of the text on the page in the center, there are no indents, the interval before – 3 pt, after – 10 pt., line spacing – one and a half.

14. **Bulleted lists are made out:** Times New Roman font, size of the pin – 14 pt, the position of the text on the page in width, there are no indents, the line spacing is one and a half, the indentation of the first line is 1 cm; The indentation change in the list is a character after the number – a space.

15. **References.** It is given at the end of the article and is entitled «**References**» – Times New Roman font, size of the pin – 14 pt, bold, position on the left edge of the page, indent – 1 cm, line spacing – 1.5 lines (one and a half).

The list itself is designed as a general list with automatic numbering. The size of the pin is 14 pt, width alignment, indentation – 1 cm.

First, Russian-language courses are indicated, the sources in other languages, the electronic resources. The list is compiled alphabetically. The design of bibliographic references is made according to certain rules, in accordance with GOST R 7.0.5-2008.

16. The list of sources is followed by the section «**Information about the author**». Times New Roman font, size of a pin – 14 pt, bold, position on the center of the page, indent – 1 cm, line spacing – 1.5 lines (one and a half).

The section **contains the following information**: Surname, First name, patronymic of the author(s), academic degree, academic title (if any), position, place of work.

In English, the academic degree is indicated in the following form:

Candidate of Sciences (specialization name): «Candidate of Sciences (Pedagogy)», «Doctor of Science (Pedagogy)».

17. **Information about the author(s)** is duplicated in English.

18. **If there are several authors**, then a note about the contribution of each of them is added after their list, through a line.

For more information regarding the requirements, please refer to the main site of the MSUST in the section «Science».

Conditions for editing an article and its publication

Initially, the article is edited by the author (s) of the article, the scientific editing of the article is carried out by executive editor of the journal. **The article is published in the journal if it meets all of the above mandatory requirements.**

Address for sending materials: vestnik@mgusit.ru

Dear readers!

We are pleased to inform you that the journal «Scientific Bulletin of MSUST: sport, tourism, hospitality» is available at the World Wide Web. The materials of the journal, published in 2020-2021, are available at: www.mgusit.mossport.ru

The materials of the issues of the journal under the previous names are available in the scientific electronic library «eLIBRARY.RU»:

RESEARCH BULLETIN OF MSIPCST (from 2020 to 2021)

SCIENTIFIC BULLETIN MSIIT (from 2009 to 2020)

The editorial Board and the authors of the articles own the copyrights of the published materials. Editorial opinion may not coincide with the opinion of the authors.

