



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2018

Том 3, № 2

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Ярушин*

Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент *В. Д. Иванов*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Д. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодёжи (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

Р. Павлович, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская (Босния и Герцеговина))

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Н. Н. Сентябрьев, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Снявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

С. Н. Талызов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

С. А. Ярушин, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит
четыре раза в год

Адрес редакции:
Россия, 454021, г. Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57а,
каб. 213
Тел.: (351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129,
редакция журнала
«Физическая культура.
Спорт. Туризм. Двигательная
рекреация»

С требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте
журнала
www.vestnik-fvis.jimdo.com

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

Корректор *М. В. Трифонова*
Вёрстка *М. В. Трифоновой*

Подписано в печать 06.09.18.
Выход в свет 14.09.18.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 14,0. Уч.-изд. л. 11,6.
Тираж 200 экз. Заказ 423.
Цена свободная

Издательство
Челябинского государственного
университета
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

Ответственность за содержание статей и качество перевода аннотаций
несут авторы публикаций.



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018

Volume 3, no. 2

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

D.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Professor, Research Centre for Upbringing Problems, the Formation of a Healthy Lifestyle, Prevention of Drug Addiction, and the Socio-pedagogical Support of children and Youth (Moscow, Russia)

V.M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Moscow state regional University, (Moscow, Russia)

G.N. Maksimenko, Doctor of Pedagogy, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

R. Pavlović, Doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture, Regular Professor, University of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina))

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

N.N. Sentiabrev, Doctor of Biology, Professor, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

S.N. Talyzov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economy, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The journal is published
four times per year

Editorial office's address:
of. 213, 57a, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia
Telephone: + 7(351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Juridical address
(for correspondence):
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia
Editorial Board «Physical culture.
Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements
are available on the web-site
<http://vestnik-fvis.jimdo.com>

Academic periodical
is registered
in Federal Supervision Agency for
Information Technologies
and Communications Certificate
ПИ № ФС 77-64247

Proofreader *M. Trifonova*
Imposition by *M. Trifonova*

Passed for printing 06.09.18.
Date of publication 14.09.18.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 14,0.
Ac.-publ. sh. 11,6.
Circulation 200 copies. Order 423.
Open price

Publishing office
Chelyabinsk State University
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia

The Editorial Board may not share the views of the authors.

Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- Ботяев В. Л., Филимонов А. С., Скворцова Е. П.* Контроль и оценка силовых способностей учащихся старшего школьного возраста 7

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- Жабиков В. Е.* Экспектационная модель управления качеством подготовки специалиста физической культуры 12
- Кокоулина О. П.* Тенденции развития велоспорта в Москве и России 16
- Лутковская О. Ю., Зимницкая Р. Э.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей школьного возраста на основе фитнес-систем 23
- Ситник Н. Г.* Применение нагрузок различной направленности лыжников-гонщиков в соревновательном периоде 27
- Markelov I. P.* Aggression Boundaries in Sport 33

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Гусаров А. В., Ерешко Н. Е., Ростовцев В. Л.* Упражнения с неопредельной статической нагрузкой в практике адаптивной физической культуры 37
- Дерябина Г. И., Савинкова А. В., Солтан М. В.* Содержание специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров и динамика её результатов на этапе спортивного совершенствования 42
- Епишкин И. В., Ткаченко Н. М., Дмитрук Н. Н.* Эффективность тренажёрного обеспечения при обучении технике игры в бильярд 50
- Котченко Ю. В.* Влияние пауз отдыха на результат прохождения короткой трассы в скалолазании 54
- Михайлова С. В.* Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы ... 58
- Zerf Mohammed, Mohamed Hadjar Kherfane, Sidi Mohamed Koutchouk.* Aerobic Capacity Growth Level and its Relationship with the Anthropometric Fat Index 64
- Schurov V. A., Melnikova L. V.* Features of Medical Rehabilitation of Patients with Fractures of Tibia Older Than 55 Years 70

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

- Горшкова Е. А., Михайлова С. В., Чернецов А. А.* Муниципальная политика по вовлечению молодёжи в физическую культуру и спорт 74

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Жабикова Т. В.* Структура самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта 81
- Салькова Н. А.* Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям 85

ТУРИЗМ

- Арпентьева М. Р.* Тревел-психотерапия, или Психотерапевтический туризм 91
- Ветрова С. В., Ореховская Е. В.* Спортивный туризм как отдельный вид спорта 99
- Димитричева О. И., Качалина К. А.* Пути развития туристического потенциала малых городов (на примере Городца) 102
- Иванов В. Д.* Гастрономический туризм как популярное направление в туристической индустрии 105

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

- Потехин И. А.* Опыт работы со студентами по программе профессионально-прикладной физической подготовки 114

CONTENT

TOPIC ISSUE

- Botyaev V.L., Filimonov A.S., Skvortsova E.P.* Monitoring and Evaluation of Power Abilities at Students of Senior School Age 7

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

- Zhabakov V.E.* Expectation Model of Quality Management of Training of a Specialist of Physical Culture 12
- Kokoulina O.P.* Trends in the Development of Cycling in Moscow and Russia. 16
- Lutkovska O.Yu., Zimnitskaya R.E.* The Formation of Motivation to Physical Culture Lessons at School-age Children Based on Fitness Systems 23
- Sitnik N.G.* Application of Loads of Different Orientation of Skiers-racers in the Competition Period 27
- Markelov I.P.* Aggression Boundaries in Sport 33

EXPERIMENTAL MATERIALS

- Gusarov A.V., Ereshko N.E., Rostovtsev V.L.* The Use of Exercises with Unsaturated Static Load in Practice of Adaptive Physical Education 37
- Deryabina G.I., Savinkova A.V., Soltan M.V.* Content of Special Physical Training of Sprinkage Sports and Dynamics of its Results at the Stage of Sports Improvement 42
- Epishkin I.V., Tkachenko N.M., Dmitruk N.N.* The Effectiveness of Exercise Provide when Teaching Techniques of the Game in Billiards. 50
- Kotchenko Y.V.* The Influence of Rest Breaks on the Result of Completing a Short Climbing Route. 54
- Mikhaylova S.V.* Physical Education of Students of the Special Medical Group 58
- Zerf Mohammed, Mohamed Hadjar Kherfane, Sidi Mohamed Koutchouk.* Aerobic Capacity Growth Level and its Relationship with the Anthropometric Fat Index. 64
- Schurov V.A., Melnikova L.V.* Features of Medical Rehabilitation of Patients with Fractures of Tibia Older Than 55 Years 70

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

- Gorshkova E.A., Mikhaylova S.V., Chernetsov A.A.* Municipal Policy on Involvement Youth in Physical Culture and Sports 74

SPORT PSYCHOLOGY

- Zhabakova T.V.* Structure of Self-realization of Students' Persons in Sphere of Physical Culture and Sports 81
- Salkova N.A.* The Importance of Psychological Preparation of Athletes for Competitions 85

TOURISM

- Arpentieva M.R.* Travel-psychotherapy, or Psychotherapeutic Tourism 91
- Vetrova S.V., Orekhovskaya E.V.* Sports Tourism as a Separate Sport 99
- Dimitricheva O.I., Kachalina K.A.* Possible Ways of Tourism Development in the Gorodets Town
of Nizhny Novgorod Region 102
- Ivanov V.D.* Gastronomic Tourism as a Popular Destination in Tourism Industry 105

TEACHING EXPERIENCE

- Potekhin I.A.* Experience with Students on the Program of Professional-applied
Physical Training 114

УДК 796.011
ББК 74.200

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Л. Ботяев¹, А. С. Филимонов¹, Е. П. Скворцова²

¹Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

²Северо-Казахстанский государственный университет, Петропавловск, Казахстан

Показана низкая взаимосвязь упражнений комплекса ГТО с общей интегральной оценкой силовых способностей, полученной посредством выполнения экспериментального комплекса заданий, объективно отражающего силовую подготовленность учащегося и позволяющего осуществлять индивидуализированный подход в развитии силовых способностей.

Ключевые слова: силовые способности, старший школьный возраст, индивидуализация, взаимосвязь, контроль и оценка силовых способностей.

Актуальность. Рассматриваемый старший школьный возраст как никогда остро ставит проблему индивидуализации процессов физической подготовки, особенно в части реализации силовой подготовки. Ориентация силовой подготовки на выполнение только упражнений комплекса ГТО не даёт значимых результатов в развитии всех силовых способностей.

Недавно восстановленный в стране комплекс ГТО [1] предъявляет очень высокие требования к силовой подготовленности учащихся, особенно учащихся старшего школьного возраста, которые должны выполнять 4 силовых норматива:

- подтягивание в висе на высокой перекладине (оценка собственно силовых способностей);
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (оценка силовой выносливости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силового компонента);
- рывок гири 16 кг (в зависимости от показанного результата это упражнение может характеризовать как собственно силовые способности, так и силовую выносливость).

Прежде чем вести разговор о средствах контроля и оценки силовых способностей, надо определить, что понимается под силовыми способностями, как они проявляются в спортивной деятельности и почему им уделяется такое большое внимание.

По мнению Ю. В. Верхошанского, силовые способности — это ведущее физическое качество, уровень развития которого влияет на все остальные двигательные способности [1]. Даже такая двигательная способность, как гибкость, обусловлена развитием силы. Это, конечно, относится к активной гибкости, когда большая амплитуда движения или статическое удержание обеспечиваются суставными мышцами.

В практике спорта принято выделять следующие виды силовых способностей:

- собственно силовые способности — это абсолютные или относительные максимальные показатели проявляемой силы;
- скоростно-силовые способности — это соединение силовых и скоростных способностей. Иногда для характеристики скоростно-силовых способностей используют термины «взрывная сила» или «быстрая сила», подчёркивая тем самым приоритет скоростного компонента;
- силовая выносливость — один из видов специфической выносливости; особенность противостоять утомлению при мышечной работе силового характера. В данном виде различают статическую и динамическую силовую выносливость.

В рассматриваемом нами старшем школьном возрасте заканчиваются основные морфофункциональные перестройки организма, формиру-

ется достаточная прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, позволяющая использовать большие физические нагрузки. Немаловажно и то, что в этом возрасте имеют значение личностно-психические факторы, мотивация и эмоционально-волевые проявления силовых качеств — всё это, как никогда ранее, благоприятствует процессу развития силовых способностей. В то же время в этом возрасте у людей уже явно просматриваются индивидуальные различия в физическом развитии, соматотипе, структуре мышечных волокон, предрасположенности к работе на выносливость и другие характеристики личности. Всё это повышает значимость индивидуального подхода в этом возрасте. По мнению И. П. Подласого, значимость индивидуального подхода заключается в том, что он позволяет полностью адаптировать содержание, методы и организационные формы физического воспитания с учётом особенностей физического развития ребёнка [4].

Осуществление индивидуального подхода требует обязательного проведения вводного контроля индивидуальных особенностей учащихся, выявления уровня развития основных силовых параметров. Проведённые нами исследования показали, что осуществление входного контроля посредством выполнения упражнений комплекса ГТО не даёт полной объективной оценки развития силовых способностей. Для комплексной оценки уровня развития силовых способностей, позволяющей в дальнейшем использовать индивидуализированный подход в развитии и совершенствовании силовых способностей, необходим более расширенный блок тестовых заданий, который должен дать информацию не только о проявлении всех видов силовых способностей, но и показать силу отдельных мышечных групп.

Материалы и методы исследования. В качестве *гипотезы* исследования мы предположили, что расширение форм и методов контроля силовых способностей позволит не только получить более объективные показатели развития силы, но и индивидуализировать процесс их развития, что в конечном счёте окажет положительное влияние на уровень силовой подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

В предлагаемый нами блок тестовых заданий вошли следующие:

- прыжок вверх (по методике Абалакова);
- вис на согнутых руках (под прямым углом);
- сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях;

- бросок набивного мяча (из-за головы, в положении сидя);
- динамометрия (кистевая);
- динамометрия (становая);
- угол в положении виса.

На следующем этапе исследования был определён общий интегральный уровень развития силовых способностей. Интегральная оценка силовой подготовленности определялась по двум блокам тестовых заданий. Первый блок — это нормативы и требования комплекса ГТО, второй — это интегральная оценка силовой подготовленности, полученная с помощью экспериментального блока тестовых заданий.

Общий интегральный уровень развития отдельной исследуемой силовой способности определяли, используя шкалу, разработанную в ГЦОЛИФКе, которая позволяет достаточно объективно оценивать индивидуальный уровень силовой подготовленности учащегося. Интегральный показатель развития силовых способностей каждого учащегося определяли по формуле

$$S = C_1 + C_2 + \dots + C_n, \quad (1)$$

где S — сумма баллов по всем (n) тестам;

C — количество очков отдельного тестового показателя исследуемой способности.

Тесту, у которого лучшим был наименьший количественный показатель, присваивалось количество очков по формуле

$$C = 100 \cdot (1 - (X_{\max} - X) / (X_{\min} - X_{\max})), \quad (2)$$

где C — количество очков испытуемого в данном тесте;

X_{\min} — минимальный результат в тесте;

X_{\max} — максимальный результат в тесте;

X — результат конкретного испытуемого в тесте.

Тесту, у которого лучшим был наибольший количественный показатель, очки начислялись по формуле

$$C = 100 \cdot (1 - (X_{\max} - X) / (X_{\max} - X_{\min})). \quad (3)$$

Проведённый на следующем этапе сравнительный анализ интегральных показателей силовой подготовленности, полученный при выполнении комплекса нормативов ГТО, и результата, показанного при выполнении экспериментального блока тестовых заданий, выявил, что ранговый коэффициент корреляции равен 0,538 при нашем количестве исследуемых (18). Данный коэффициент показывает наличие низкой взаимосвязи двух

переменных (табл. 1). Можно сказать, что не все учащиеся, показывающие высокий уровень силовой подготовленности по экспериментальному блоку тестовых заданий, успешно выполняют нормативы комплекса ГТО. С чем это связано и что в первую очередь обеспечивает высокие результаты при выполнении этих нормативов? На эти вопросы должна была ответить дальнейшая статистическая обработка результатов корреляционного анализа.

В дальнейшем мы определили ранговый коэффициент корреляции между интегральной оценкой общей силовой подготовленности, выявленной экспериментальным блоком тестовых заданий, и ранговым местом при выполнении упражнения комплекса ГТО «рывок гири» (16 кг). Выявленный коэффициент корреляции (табл. 2) находится также на низком уровне (0,356). Такой низкий коэффициент корреляции, по нашему мнению, объясняется

не только технической сложностью упражнения «рывок гири», но и весо-ростовыми особенностями учащихся. Профессор В. И. Лях утверждает, что двигательно-моторные тесты должны как можно меньше зависеть от возрастных изменений размеров тела, его звеньев и от массы тела [2]. В нашем случае высокие стройные ребята, демонстрирующие хороший уровень силовой подготовленности, с трудом выполняют упражнение «рывок гири». В то же время хорошие результаты в этом упражнении демонстрируют учащиеся с превышением массы тела, имеющие низкие результаты в силовых тестах. Таким образом, можно отметить, что существенное влияние на результат в этом упражнении оказывает внутригрупповой коэффициент вариации весо-ростовых показателей.

Выявленные низкие коэффициенты корреляции между результатами выполнения упражне-

Таблица 1

Взаимосвязь ранговых показателей силовой подготовленности по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО и упражнений экспериментального блока тестовых заданий

№ п/п	Учащийся	Место после выполнения заданий комплекса ГТО	Место после выполнения экспериментального блока тестовых заданий
1	Ю. М.	1	7
2	И. С.	2	1
3	К. П.	3	5
4	С. С.	4	6
5	А. С.	5	2
6	М. В.	6	4
7	С. Н.	7	13
8	О. А.	8	3
9	Н. А.	9	14
10	В. В.	10	16
11	Э. А.	11	15
12	Г. М.	12	12
13	С. Р.	13	10
14	Д. Е.	14	17
15	Н. А.	15	9
16	Я. Д.	16	8
17	Л. А.	17	11
18	К. Д.	18	18
Коэффициент корреляции $r = 0,538808$			

Таблица 2

Взаимосвязь ранговых показателей силовой подготовленности по результатам выполнения упражнений экспериментального блока тестовых заданий и упражнения «рывок гири»

№ п/п	Учащийся	Место после выполнения экспериментального блока тестовых заданий	Место после выполнения теста «рывок гири»
1	Ю. М.	1	8
2	И. С.	2	2
3	К. П.	3	5
4	С. С.	4	7
5	А. С.	5	1
6	М. В.	6	4
7	С. Н.	7	17
8	О. А.	8	6
9	Н. А.	9	13
10	В. В.	10	16
11	Э. А.	11	15
12	Г. М.	12	10
13	С. Р.	13	17
14	Д. Е.	14	12
15	Н. А.	15	11
16	Я. Д.	16	9
17	Л. А.	17	18
18	К. Д.	18	3
Коэффициент корреляции $r = 0,356642$			

ний комплекса ГТО и блока экспериментальных тестов показывают, что для реализации индивидуализированной силовой подготовки в учебном процессе старшеклассников необходимо использовать расширенный блок тестовых заданий, который должен дать информацию о развитии силовых способностей различных мышечных групп. Только наличие такой программы тестирования позволит увидеть проблемные места в силовой подготовленности учащихся и правильно построить процесс развития и совершенствования силовых способностей на протяжении всего учебного года.

Выводы. Проведённое исследование показало, что расширение форм и методов контроля и оценки силовых способностей учащихся старшего школьного возраста позволяет не только объективно оценить уровень их развития, но и даёт возможность организовать процесс индивидуализированной

силовой подготовки. Позволяет целенаправленно осуществлять подбор средств и методов воздействия на те мышечные группы и силовые способности, где показаны наиболее низкие результаты.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 330 с.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. — М. : АСТ, 1998. — 272 с.
3. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: приказ Минспорта России от 28 января 2016 г. № 54 (ред. от 24 мая 2017 г.).
4. Подласый, И. П. Педагогика : учебник : в 3 кн. / И. П. Подласый. — М., 2008. — 575 с.

Поступила в редакцию 11 мая 2018 г.

Для цитирования: Ботяев, В. Л. Контроль и оценка силовых способностей учащихся старшего школьного возраста / В. Л. Ботяев, А. С. Филимонов, Е. П. Скворцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 7–11.

Сведения об авторах

Ботяев Валерий Леонидович — доктор педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. vl_bot53@mail.ru

Филимонов Артём Сергеевич — студент факультета физической культуры и спорта, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. vl_bot53@mail.ru

Скворцова Елена Павловна — аспирант, Северо-Казакхстанский государственный университет. Петропавловск, Казакхстан. sbotyayev@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2018, vol. 3, no. 2, pp. 7–11.

Monitoring and Evaluation of Power Abilities at Students of Senior School Age

V.L. Botyayev¹, A.S. Filimonov¹, E.P. Skvortsova²

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. vl_bot53@mail.ru

²North-Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan. sbotyayev@mail.ru

The considered senior school age as never sharply puts a problem of an individualization of processes of physical preparation. This problem is especially acute in the implementation of power training for high school students. Orientation of strength training for the implementation of only exercises of the TRP complex does not give significant results in the development of all power capabilities. The article shows the low interrelation of the TRT complex exercises with the general integral estimation of power abilities obtained by performing the experimental set of tasks objectively reflecting the strength preparedness of the student and allowing to implement an individualized approach in the development of power abilities.

Keywords: *strength abilities, senior school age, individualization, interrelation, control and evaluation of power abilities.*

References

1. Verhoshanskiy Yu.V. *Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Bases of special physical training of athletes]. Moscow, 2005. 330 p. (In Russ.).

2. Lyah V.I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* [Tests in physical education of schoolchildren]. Moscow, 1998. 272 p. (In Russ.).

3. *Prikaz Minsporta Rossii ot 28.01.2016 № 54 «Ob utverzhdenii poryadka organizatsii i provedeniya testirovaniya po vpolneniyu normativov ispyitaniy (tes-*

tov) Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone (GTO)» [The order of the Ministry of sports of Russia from 28.01.2016 No. 54 “On approval of the procedure of organization and conducting of testing for the implementation of standards of tests all-Russian sports complex ‘Ready for labor and defense’ ”]. (In Russ.).

4. Podlasyy I.P. *Pedagogika* [Pedagogics. In 3 volumes]. Moscow, 2008. 575 p. (In Russ.).

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS, TOURISM

УДК 378:796(07)
ББК 74.48:751

ЭКСПЕКТАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Е. Жабанов

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема построения экспертно-оценочной модели управления качеством, включающей аксиологический, компетентностный и интегративный компоненты. Управление качеством подготовки специалиста физической культуры на уровне аксиологического компонента реализуется на основе «ожидаемой ценности», на уровне компетентностного компонента предполагает актуализацию ценностно-смысловых позиций субъектов, а на уровне интегративного компонента отражает ожидания, связанные с развитием общепедагогических и практических компонентов подготовки специалистов по физической культуре.

Ключевые слова: управление качеством, экспертно-оценочная модель, подготовка специалиста физической культуры.

Актуальность. Изменение социально-экономических условий подготовки специалиста физической культуры в контексте смены существующих педагогических парадигм обуславливает изменение критериев эффективности управленческой деятельности и её определяющих факторов. Одним из способов решения этой проблемы является разработка новых стратегий управления качеством подготовки специалиста физической культуры, ориентированных на ожидания. Ожидания как мотивационные образования становятся не только индикаторами субъектности в системе управления качеством, но и отражают глубинные мотивы, репрезентирующие жизненную цель специалиста физической культуры.

Цели и задачи. Экспертно-оценочная модель предполагает рассматривать педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры в контексте изменения и формирования

профессиональных ожиданий субъектов образовательного процесса [2]. Цель исследования — описание процесса управления профессиональными ожиданиями как мотивационными компонентами деятельности, обеспечивающими формирование и совершенствование профессиональных компетенций специалиста, психологическим содержанием которых становится мотивация качества.

Результаты исследования и их обсуждение. Система ожиданий личности в теории педагогического управления качеством является прежде всего прогнозом результата педагогической деятельности. Мотивационный контекст ожиданий оказывает влияние на ожидание результата как ценности повышения качества подготовки и валентности результата подготовки специалиста физической культуры. В то же время, понимая, что не все положения теории ожиданий могут быть экстраполированы на наше исследование, мы

в экспектационную модель управления качеством подготовки специалиста физической культуры включаем аксиологический, компетентностный и интегративный компоненты, которые определяют многоуровневый и иерархический характер теоретико-методологической основы педагогического управления качеством подготовки спортивного специалиста.

Аксиологический компонент экспектационной модели управления качеством подготовки специалиста физической культуры отражает прогнозирование результата управления качеством в контексте формирования ценностных ориентаций. Поэтому ориентация на иерархию ценностей в процессе педагогического управления качеством подготовки специалиста по физической культуре обеспечивает удовлетворение актуальных и перспективных профессионально-образовательных экспектаций личности.

Теоретическое обоснование аксиологической составляющей экспектационной модели основано на теории «ожидаемой ценности» Х. Хекхаузена, в соответствии с которой мы рассматриваем четыре типа ожиданий:

- 1) ожидания «ситуация — результат»;
- 2) ожидания «действия — результат»;
- 3) ожидания «действия — ситуация — результат»;
- 4) ожидания «результат — следствие» [6].

Каждый из типов ожиданий основывается на особом виде ценностей.

Ожидания «ситуация — результат» детерминированы развитием терминальных ценностей личности. Экспектации в таком случае обусловлены ценностями-целями, ценностями-нормами и отражают представление о качестве подготовки специалиста физической культуры как результате педагогического управления.

Ожидания второго типа — «действия — результат» — согласуются с инструментальными ценностями, которые обусловлены ожиданиями определённого социально одобряемого образа действий. Поэтому экспектации соответствуют представлениям о качестве подготовки специалиста физической культуры как процессе педагогического управления в контексте личностно-смыслового отношения к процессу обучения в вузе [2].

Ожидания третьего типа — «действия — ситуация — результат» — отражают особенности организации деятельности, так как соотношение внешних и внутренних условий, преломляясь

в сознании, по-разному проявляются в процессе профессиональной подготовки. В таком случае различия в способах организации деятельности определяются субъективным отношением к условиям, обусловлены ценностными ориентациями, структурой жизненных ценностей субъектов образовательного процесса [2]. Поэтому ожидания третьего типа обусловлены особенностями развития ценностных ориентаций.

Экспектации третьего типа возникают на основе ценностных установок и детерминируют развитие представлений о качестве подготовки специалиста физической культуры как состоянии образовательной среды.

Ожидания четвёртого типа — «результат — следствие» — формируются на основе ценностного отношения. Экспектации четвёртого типа, реализуясь в системе ценностного отношения и ценностных установок, реализуются в представлениях о качестве подготовки специалиста физической культуры как атрибутивного признака педагогической деятельности, определяя не только направленность педагогической деятельности, но и отражая причинно-следственные отношения в особенностях каузальной атрибуции повышения качества подготовки.

Таким образом, цель реализации аксиологического компонента экспектационной модели заключается в моделировании процесса педагогического управления качеством подготовки специалиста физической культуры на основе «ожидаемой ценности» [6]. Включение ценностного аспекта в процесс педагогического управления обеспечивает соответствие качества подготовки специалиста физической культуры субъект-субъектной парадигме образовательного процесса.

Рассмотрим компетентностный компонент экспектационной модели, которая разработана в соответствии с теорией «ожидания результата» В. Врума [7]. Ожидание результата — это экспектационная модель соотношения между приложенными усилиями и полученным «вознаграждением» как некая психологическая ценность результата. Содержание экспектаций, связанных с ожиданием результатов, образуют понятия «компетенция», «компетентность», «профессиональная компетентность».

Экспектационный подтекст «компетенций» и «компетентности» образуют такие понятия, как ориентация на результат; практико-ориентированный характер обучения; опора на субъективный

опыт специалиста физической культуры; стимулирование мотивации обучения [4]. Поэтому в качестве инструментальных средств достижения этих целей выступают принципиально новые образовательные конструкты: компетентности, компетенции. Следовательно, реализация компетентностного компонента экспектационной модели предполагает, что ценностно-смысловые образования, обогащая знаниевую основу компетентности, актуализируют собственные ценностно-смысловые позиции субъектов.

Ожидание результата в теории В. Врума предполагает не только собственно ожидание результата, но и ожидание вознаграждения. Результат как вознаграждение в теории экспектаций определяется как возможность поощрения, ожидание субъективно положительной оценки деятельности [7]. С этих позиций подготовка компетентного специалиста соотносится не только с новыми методами и иным содержанием обучения, но и с личностным характером педагогического взаимодействия.

Теоретическое обоснование интегративной составляющей экспектационной модели основано на теории профессиональных ожиданий, которые, как отмечает Т. П. Борисова, отражают представления индивида о собственных перспективах в будущей профессии. Таким образом, профессиональные ожидания, основанные на мотивационно-когнитивных конструктах, являются отражением совмещения ситуационных и личностных факторов, влияющих на качество подготовки студентов в вузе [1].

Интегративная составляющая экспектационной модели, обеспечивающая вариативность, гибкость, интегрирование, позволяет объединить теоретическую и практикую подготовку в единое системное образование [5], обладающее определёнными целостными свойствами и закономерностями. В соответствии с этим процесс интеграции отражает экспектации, связанные с развитием общепедагогических и практических компонентов подготовки специалистов по физической культуре.

Поступила в редакцию 7 июня 2018 г.

Для цитирования: Жабаков, В. Е. Экспектационная модель управления качеством подготовки специалиста физической культуры / В. Е. Жабаков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 12–15.

Актуальность применения интегративной составляющей экспектационного подхода определяется представлениями о физической культуре как универсальном средстве развития и саморазвития человека, обладающего развитыми профессионально значимыми физическими способностями, высокой физической и умственной работоспособностью [3]. Интегративное пространство физической культуры как особая реальность социума существует как живая и развивающаяся по своим законам структура, наполненная смыслами [5].

Выводы. Профессиональные ожидания являются тем конструктом, который предвосхищает действия, направленные на формирование профессиональной компетентности, но в то же время является продуктом процессов освоения содержания образования. Поэтому внедрение экспектационной модели управления качеством подготовки специалиста физической культуры предполагает изменение и формирование профессиональных ожиданий субъектов образовательного процесса.

Список литературы

1. Борисова, Т. П. Социально-психологическая феноменология профессиональных ожиданий студентов в социообразовательной среде вуза : дис. ... канд. психол. наук. — М., 2012.
2. Ивлиева, И. А. Концептуальные основы построения системы качества профессионального образования : монография / И. А. Ивлиева, В. П. Панасюк, Е. К. Чернышева. — СПб. : Ин-т профтехобразования РАО, 2001. — 152 с.
3. Кузин, В. В. Интегративная педагогическая антропология / В. В. Кузин, Б. А. Никитюк. — М. : ФОН, 1996. — 178 с.
4. Лебедев, О. Е. Компетентностный подход в образовании / О. Е. Лебедев // Шк. технологии. — 2004. — № 5. — С. 3–12.
5. Сёмин, Ю. Н. Интеграция содержания профессионального образования / Ю. Н. Сёмин // Педагогика. — 2001. — № 2. — С. 20–25.
6. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — М. : Педагогика, 1986. — 408 с.
7. Vroom, V. H. Work and Motivation / V. H. Vroom. — New York : Wiley, 1964. — 216 p.

Сведения об авторе

Жабakov Владислав Ермекбаевич — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. gabakovvu@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 12–15.

Expectation Model of Quality Management of Training of a Specialist of Physical Culture

V.E. Zhabakov

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

gabakovvu@yandex.ru

The article considers the problem of constructing an expectational model of quality management, which includes axiological, competence and integrative components. The quality management of the physical education specialist at the level of the axiological component is realized on the basis of the «expected value», at the level of the competence component it presupposes the actualization of the value-semantic positions of the subjects, and at the level of the integrative component reflects the explorations associated with the development of general pedagogical and practical components of the training of specialists in physical culture.

Keywords: *quality management, expectational model, training of a specialist in physical culture.*

References

1. Borisova T.P. *Sotsial'no-psikhologicheskaya fenomenologiya professional'nykh ozhidaniy studentov v sotsioobrazovatel'noy srede vuza* [Social and psychological phenomenology of professional expectations of students in the socio-educational environment of the University. Thesis]. Moscow, 2012. (In Russ.).
2. Ivliyeva I.A., Panasyuk V.P., Chernysheva E.K. *Kontseptual'nyye osnovy postroyeniya sistemy kachestva professional'nogo obrazovaniya* [Conceptual bases of construction of system of quality of professional education]. St. Petersburg, 2001. 152 p. (In Russ.).
3. Kuzin V.V., Nikityuk B.A. *Integrativnaya pedagogicheskaya antropologiya* [Integrative pedagogical anthropology]. Moscow, 1996. 178 p. (In Russ.).
4. Lebedev O.E. Kompetentnostnyy podkhod v obrazovanii [Competence approach in education]. *Shkol'nyye tekhnologii* [School technologies], 2004, no. 5, pp. 3–12. (In Russ.).
5. Syomin Yu.N. Integratsiya soderzhaniya professional'nogo obrazovaniya [Integration of the content of vocational education]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2001, no. 2, pp. 20–25. (In Russ.).
6. Hekhaizen H. *Motivatsiya i deyatelnost'* [Motivation and activity]. Moscow, 1986. 408 p. (In Russ.).
7. Vroom V.H. *Work and Motivation*. New York, Wiley, 1964. 216 p.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСПОРТА В МОСКВЕ И РОССИИ

О. П. Кокоулина

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

Рассматривается текущее состояние велоспорта в России и мире, шаги, предпринимаемые для его популяризации, а также тенденции его дальнейшего развития. В ходе исследования используется комплексный подход для наиболее полного охвата данной проблемы, поэтому изучены популярные и распространённые виды велоспорта.

Ключевые слова: велоспорт, велодорожки, Федерация велосипедного спорта, велогонки.

Актуальность. Велоспорт сегодня — это не просто разновидность полезной физической активности, а целое движение. Помимо прямой пользы для здоровья, а именно общего укрепления организма, осуществления кардионагрузки, положительно влияющей на работу сердечно-сосудистой системы, и ускоренного очищения лёгких, велоспорт является экологически чистым видом передвижения, что крайне важно для мегаполисов.

Год от года количество приверженцев велодвижения возрастает, однако в каждой стране этот процесс имеет свои особенности. Чтобы детальнее разобраться в текущих тенденциях велоспорта в России, необходимо предметно изучить его разновидности, проанализировать текущую обстановку с оглядкой на мировой опыт и выявить ключевые изменения.

На сегодняшний день выделяют три основные группы: шоссейные и трековые гонки; МТБ-велоспорт — горный велосипед (маунтинбайк) (англ. mountain bike, сокращённо МТВ) и спортивное направление — веломотокросс, или ВМХ (англ. Bicycle Motocross, велосипедный мотокросс). Каждый из них требует особых навыков и оборудования от спортсмена, а также инфраструктуры, как для проведения соревнований, так и для обычных тренировок [1].

Первая группа — шоссейные и трековые гонки. Сюда включают стандартные гонки на длинные дистанции, гонки на время, трековые, индивидуальные и командные гонки. Каждый из видов требует различных стратегий и подготовки; наличие специального трекового велосипеда, отличающегося от привычного для обывателя прогулочного облегчённой рамой, особыми колёсами и «рогами» на руле; защитного снаряжения.

Гонка на время имеет ограничение в 90 с, за которые участник должен не только преодолеть расстояние, но и прийти к финишу быстрее сопер-

ников. Особой разновидностью является спринт, где отчёт времени ведётся лишь на последнем отрезке трассы.

Трековые соревнования проходят на специальной закрытой площадке, представляющей собой овальный замкнутый круг с наклоном, где спортсмены в процессе гонки должны следить, чтобы наклон рамы и корпуса был 42 градуса.

Шоссейные гонки проводятся на городских либо специально проложенных дорогах, протяжённость которых отвечает нормативу гонки.

Вторая группа, МТБ-велоспорт, — включает в себя велосипедный триал, фрирайд и кросс-кантри. Общим требованием является специально подготовленный горный велосипед с особо прочной рамой, более эффективной тормозной системой и амортизацией, как правило, только передней вилкой. Очень популярному в Европе, в нашей стране к этому виду тоже растёт внимание.

Помимо классического триала, по пересечённой местности в горах, стрит-версия, где в качестве препятствий выступают городские элементы, пользуется отдельной популярностью, поскольку в нашей стране велик процент урбанизации населения.

Фрирайд считается более экстремальной версией, так как гонки проходят по неподготовленным трассам со множеством естественных препятствий в виде обрывов, камней и т. д. В отличие от предыдущих разновидностей трасс для проведения соревнований по данной дисциплине на территории нашей страны достаточно.

Кросс-кантри — это прохождение горных трасс на скорость, но с меньшим количеством экстремальных препятствий. В данном виде велогонщики преодолевают затяжные подъёмы, что требует огромной выносливости. Кросс-кантри является первым велосипедным спортом МТБ, включённым в программу Олимпийских игр.

Последняя группа — спортивное направление BMX; включает BMX racing, vert, flatland. Направление BMX известно особой формой велосипеда и повышенной травмоопасностью. Тем не менее всё больше людей выбирает это направление, особенно в крупных городах, где есть доступ к специальным рампам и всему необходимому оборудованию, особенно «расходным» велоаппаратам, требующим частой замены в связи с повреждениями от падений, ударов и естественного износа на тренировках.

BMX racing — это соревнование на скорость прохождения особой трассы с препятствиями в виде двойных и тройных трамплинов, лестниц и т. д.

Vert — соревнования проходят внутри особой рампы, где участники совершают различные прыжки как на краях, так и внутри самого сооружения. Данная разновидность считается самой сложной и требует годы тренировок, на которых отрабатывается качество техники и высота самого прыжка. Если соревнования проходят не на искусственном покрытии, а на холмистой местности, то такой вид принято называть dirt.

Последний вид — flatland — подразумевает исполнение трюков на ровной поверхности, что является более безопасным и не требует годы тренировок, как предыдущий тип, что привлекает любителей и начинающих райдеров. В качестве дополнительных препятствий могут быть использованы бордюры, перила, лестницы и т. д., широко распространённые в городе. В данной ситуации дисциплина носит название BMX-Street.

Не стоит забывать про велотуризм и обычные велопогулки на круизных и прогулочных велосипедах. Хотя в данном случае речь не идёт о соревнованиях, райдеры получают пользу для здоровья и, что более важно, присоединяются к велодвижению, становясь наглядным примером для подрастающего поколения. Именно велопогулки являются начальной ступенью для дальнейшего профессионального увлечения и роста юных спортсменов. Таким образом, развитие велоспорта в России можно разделить на две части: первая — развитие любительского велоспорта и популяризация велодвижения; вторая — развитие профессионального велоспорта для дальнейшего участия в соревнованиях как локального, так и международного уровней [2; 3].

Несмотря на широкую распространённость в крупных городах, велошколы сегодня мало распространены по всей России и зачастую базируются

на инфраструктуре велоклубов. К сожалению, до сих пор нет единого реестра велошкол или системы информирования граждан о наличии спортивных клубов в районе их проживания, что делает популяризацию профессионального велоспорта крайне затруднительным процессом.

Тем не менее для профессионалов и участников клубов ежегодно создаётся единый календарь соревнований на сайте Федерации велосипедного спорта — <https://fvst.ru>. Данный портал предоставляет посетителям наиболее полную информацию о результатах соревнований, грядущих спортивных событиях, а также требованиях к спортсменам.

Что касается инфраструктуры для подготовки спортсменов, больше всего затруднений испытывают именно трековые гонки в связи с отсутствием баз для тренировок. На данный момент на всю Россию доступны 11 треков, отвечающих общим стандартам. Из них лишь два крытых трека отвечают всем мировым стандартам и способны принять соревнования (Москва, велотрек «Крылатское»; Санкт-Петербург, велотрек «Локосфинкс»). Пять открытых треков принимают первенство и чемпионаты России (Тула, тульский велотрек; Пенза, велотрек «Сатурн»; Ярославль, ярославский велотрек; Ростов-на-Дону, велотрек «Локомотив»; Омск, велотрек «Динамо») [4].

В связи с этим многие команды вынуждены базироваться рядом с данными треками либо проводят тренировки за пределами России, как правило, в странах Европы — Нидерландах и Франции, где и само велодвижение, и инфраструктура для неё более развиты. Несмотря на затруднения с материальным обеспечением и предоставлением базы для тренировок, российские спортсмены уверенно держатся на мировой арене велоспорта и показывают достойные результаты, как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях. Финансирование спортсменов в основном происходит за счёт спонсоров и клубов, но федеральное правительство старается увеличить помощь этому спортивному направлению. Яркий пример этому — омский велотрек, возведённый за счёт Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», сданный в эксплуатацию в 2014 г. [3].

Основным преимуществом велоспорта является его простота для обычного спортсмена, поскольку даже если человек не заинтересован спортом высоких достижений и профессиональном участии, ему достаточно иметь базовый велосипед и безопасное

место для проведения тренировки. Как правило, езде на велосипеде в России учатся ещё с детского возраста, поэтому для присоединения к велодвижению не требуется аренда специального зала либо годы долгих и упорных тренировок, а сам спортивный инвентарь — велосипед — становится всё более доступным.

Рассмотрим второй аспект — популяризацию самого велодвижения и развития любительского велоспорта.

Амстердам, Лондон и ряд других европейских городов показали, что даже крупный мегаполис можно преобразовать в безопасное место для велосипедистов, тем самым не только снизив нагрузку на городскую транспортную систему, увеличив процент велопоездки, но и доказав, что велодвижение способно привлечь широкую публику [5].

Основными драйверами роста велодвижения в Европе стали наличие велодорожек и инфраструктуры, доступность велотранспорта и заинтересованность населения в ведении здорового образа жизни. Основываясь на международной практике, Россия приняла схожие меры, начав с Санкт-Петербурга, Москвы, Омска, Тулы [5; 6].

Для начала были созданы пробные маршруты велодорожек, после чего продолжилось их распространение совместно с новыми точками аренды велосипедов. Не стоит забывать про велопробеги и велопарады по всей России, призванные популяризировать этот вид передвижения [7].

Рассмотрим текущее положение инфраструктуры Москвы для велосипедистов. На начало 2018 г. в городе насчитывалось 124 велодорожки, оборудованных в соответствии с современным стандартом общей протяжённостью 186 км. Однако, рассматривая среднюю протяжённость каждой велодорожки, несложно подсчитать, что каждая имеет протяжённость около 1,78 км. В связи с этим велосипедистам приходится пользоваться городскими дорогами общего пользования для того, чтобы доехать до следующей велодорожки [8; 9].

С 2010 г. действует масштабная программа по повышению эффективности транспортной системы, благодаря которой планируется добиться строительства 90 км велодорожек на улицах города и 140 км в парках. В планах развитие велосети в центре города, инфраструктура для поездок от жилых районов до станций метро и МЦК [9; 10].

Не секрет, что не каждый человек готов иметь свой собственный велосипед. Если спортсмены часто имеют командные боксы, где они оставляют

инвентарь до следующей тренировки, любители должны продумать, как они будут хранить велосипед и обслуживать его. Не каждый любитель готов хранить велосипед у себя дома ради непродолжительных поездок, подвергая свой велосипед риску угона на стоянке.

В связи с этим на территории Москвы организован ряд станций велопроката, где можно арендовать велосипед на время прогулки. Сегодня в Москве организованы точки автоматизированных систем городского проката, включая электропрокат, а именно 380 станций (8 электро), 3 620 велосипедов (130 электро). Благодаря принятым мерам за сезон 2017 г. совершено 2,4 млн поездок; среднегодовой прирост поездок составил +87 % [9].

Для дальнейшего роста числа пользователей велодорожек были приняты меры по комбинированию велосипеда и городского транспорта. На 226 транспортных узлах появилось 3 300 веломест для хранения велосипедов, бесплатный провоз в наземном транспорте, МЦК и пригородных электричках в непиковое время.

Что немаловажно, были обновлены нормативы и правовая база. Появились новые знаки и классификация велоинфраструктуры — для соответствия Венской конвенции, велосипедистов допустили на выделенные полосы, что заметно расширило безопасные возможности передвижения между промежутками отсутствия велодорожек, планируются новые типы разметок, введение велопешеходных светофоров и ряд других мер [6; 9].

Методы исследования. Для дальнейшей модернизации и оптимального распределения текущих ресурсов собирается общая статистика по использованию велопроката (рис. 1). Из диаграммы следует, что 29 % пользователей готовы перейти 30-минутный бесплатный лимит пользования и помимо самой прогулки осуществляют полноценную тренировку. Хотя даже поездка до 30 минут положительно влияет на здоровье. Более того, из рис. 2 видно: максимальный рост проката велосипедов происходит в нерабочие часы, что свидетельствует об использовании велотранспорта как средства досуга. Население предпочитает воспользоваться возможностью проведения небольших физических нагрузок, что в долгосрочной перспективе перерастает в привычку соблюдения графика, регулярного занятия спортом и ведения здорового образа жизни [9–11].

Важно, чтобы бюджетные средства, выделяемые на данные проекты, действительно приносили

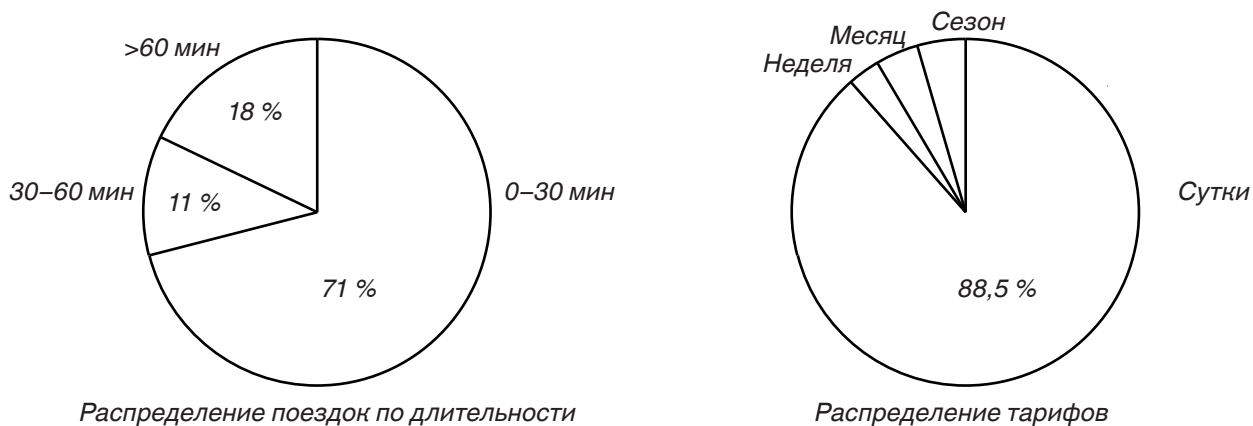


Рис. 1. Статистика по количеству прокатов, тарифам и способам оплаты

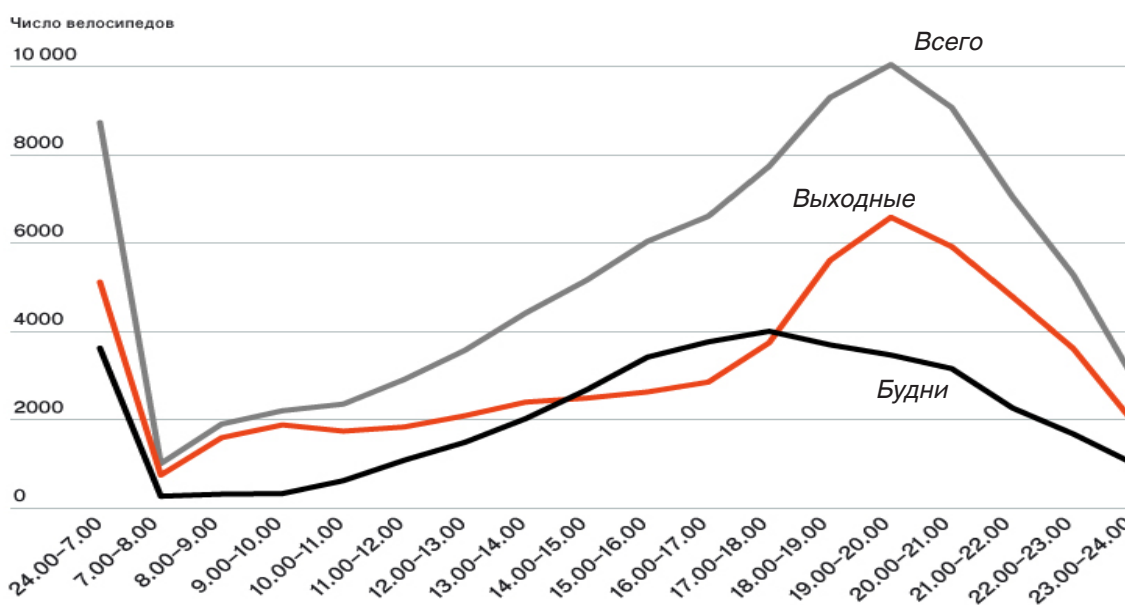


Рис. 2. Почасовая статистика проката велосипедов

пользу, то есть важно, чтобы новой инфраструктурой пользовались. В связи с этим Департамент транспорта Москвы проводит периодические опросы граждан. Последний из них доказывает, что доля активных и потенциальных пользователей этой инфраструктуры выше, чем незаинтересованных жителей (рис. 3) [9].

Более того, в департамент часто направляются просьбы по развитию инфраструктуры, а именно, строительство новых велодорожек и велополос, велопарковок у общественных объектов, мест хранения велосипедов у дома и ТПУ и др.

Принято считать, что велосипед — это сезонный вид транспорта, поэтому тренировки зимой без специальных площадок невозможны. Безусловно, велосипедный поток в зимний период падает,



Рис. 3. Результаты телефонного опроса пользователей инфраструктуры

но даже в это время года количество велосипедистов год от года растёт, что может подтвердить велопарад в Москве 11 февраля 2018 г., который состоялся даже при $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ [12; 13].

Всего в Москве в 2018 г. запланировано 4 велопарада, призванных повысить внимание к велоспорту и популяризовать его. Самый масштабный проходит весной (в 2017 г. он привлёк 40 тыс. человек) [13; 14].

Другими способами привлечения к велоспорту является активность специальных групп в социальных сетях, рассылка от Департамента транспорта Москвы, другая реклама и открытые мероприятия.

Схожая ситуация наблюдается в Санкт-Петербурге, ранее лидирующем в сфере велотранспорта и велоспорта среди городов России. Даже сегодня, как и в Москве, здесь производится масштабное расширение зон велодорожек и прокладка веломаршрутов, установка парковочных мест и увеличение точек аренды велосипедов.

К сожалению, в других регионах ситуация с велоспортом более напряжённая из-за нехватки средств на обеспечение подобной инфраструктуры и в силу климатических особенностей местности. Тем не менее в рамках программы ФВСП развития велоспорта ряд российских городов получит дополнительные средства на возведение объектов [3; 14].

Очевидно, что в масштабах нашей страны весьма сложно поддерживать инфраструктуру обычных дорог, но поэтапное и качественное строительство объектов велосипедной инфраструктуры позволит не только снизить количество ДТП с участием велосипедистов, но и привлечь граждан к активному образу жизни, сделать спорт более доступным и безопасным.

Так, во многих населённых пунктах, вдали от крупных городов, велосипед уже является популярным способом передвижения. Достаточно немного доработать инфраструктуру, например, путём расширения зоны обочины дорог, чтобы сделать этот вид передвижения безопаснее, а значит, привлечь ещё большую аудиторию. Стоит рассмотреть и строительство велосипедных школ рядом с городскими центрами для дальнейшего привлечения молодых спортсменов, как в шоссейные виды, так и в группу МТБ.

Выводы. В больших городах велоспорт уже помогает облегчить тяжёлую транспортную обстановку и привлекает население к физической активности. В мегаполисах население выделяет

мало времени спорту, поэтому включение в ежедневный маршрут велопрогулки окажет позитивное воздействие на здоровье [15]. На текущем этапе необходимо увеличить охват точек велоаренды и обеспечить все районы безопасными велодорожками и парковками, тогда Россия сможет добиться показателей велопотока, сравнимого с европейскими городами.

Велоспорт — перспективное направление для развития как в крупных мегаполисах, так и по всей территории России. Вместе с совершенствованием инфраструктуры, как для любителей, так и для профессионалов, возрастает число людей, использующих велосипед. Шоссейные гонки и МТБ-велоспорт становятся всё более доступными. Даже приверженцы BMX-направления имеют всё больше возможностей и площадок для проведения тренировок. Главное — не останавливаться на достигнутом. Государственные программы и усилия Федерации велоспорта должны и в будущем расширять спектр возможностей и для профессиональных спортсменов, и для любителей. Население тоже не должно оставаться в стороне, достаточно поддерживать здоровый образ жизни и пользоваться инфраструктурой, что подтвердит востребованность направления и станет драйвером для дальнейшего роста.

Список литературы

1. История велосипедного спорта и его дисциплины // Velofans.ru. — URL: <http://velofans.ru/raznoe/istoriya-velosipednogo-sporta-discipliny>
2. Екимов, В. Программа развития велоспорта России от Вячеслава Екимова / В. Екимов // Velolive.com. — URL: https://velolive.com/velo_news/828-programma-razvitiya-velosporta-rossii-ot-vyacheslava-ekimova.html
3. Стародубцев, А. Президент Федерации велоспорта: трек, BMX и маунтинбайк — приоритетные для России дисциплины / А. Стародубцев // ТАСС. Информационное агентство России. — URL: <http://tass.ru/opinions/interviews/4430074>
4. Треки — Россия // Velostar.ru. — URL: http://www.velostar.ru/index.php?active_page=1001
5. PRESTO (популяризация велосипеда как общедоступного вида транспорта для ежедневных поездок) — проект европейской программы Intelligent Energy. Развитие и популяризация велосипедного транспорта // Rupprecht-consult. — URL: https://www.rupprecht-consult.eu/uploads/tx_rupprecht/RU-PRESTO_Cycling_Policy_Guide_Infrastructure.pdf
6. ГОСТ 33150-2014. Дороги автомобильные общего пользования. Проектирование пешеходных и велосипедных дорожек. Общие требования. Дата

введения 2016-02-01. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200123908>

7. В России начался велосипедный бум // Velomesto.com. — URL: <https://velomesto.com/magazine/in-russia/v-rossii-nachalsya-velosipedny-bum/>

8. Портал открытых данных города Москвы // Портал открытых данных Правительства Москвы. — URL: <https://data.mos.ru/opendata/897>

9. Как будет работать велопрокат в 2018 году // Веломосква. — URL: <http://mos.bike/news/>

10. Московский транспорт // Единый транспортный портал. Московский транспорт. — URL: <http://transport.mos.ru/?category=32>

11. Итоги сезона велопроката в Москве // Велоафиша. — URL: <http://velo.afisha.ru/page3.html>

12. Хромцова, М. Велокультура в России: краткое введение / М. Хромцова // ЭКА. Зелёное движение

России. — URL: <http://ecamir.ru/experts/Velokultura-v-Rossii-kratkoe-vvedenie.html>

13. В столице прошёл третий зимний велопроезд // Москва 24. — URL: <https://www.m24.ru/news/gorod/11022018/24616>

14. Федерация велосипедного спорта России. ФВСП является официально уполномоченным управляющим органом для всех дисциплин велосипедного спорта на территории РФ // Официальный сайт Федерации велосипедного спорта России. — URL: <https://fvsr.ru/>

15. Гусар, Ю. Езда на велосипеде: польза и вред для здоровья / Ю. Гусар // FB.ru Жизнь. Экономика. Наука. Авто. Отдых. Хай-тёк. Здоровье. — URL: <http://fb.ru/article/250222/ezda-na-velosipede-polza-i-vred-dlya-zdorovya-velosipednyie-progulki-na-svejem-vozduhe>

Поступила в редакцию 3 мая 2018 г.

Для цитирования: Кокоулина, О. П. Тенденции развития велоспорта в Москве и России / О. П. Кокоулина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 16–22.

Сведения об авторе

Кокоулина Ольга Павловна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова. kokoulinaop@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2018, vol. 3, no. 2, pp. 16–22.

Trends in the Development of Cycling in Moscow and Russia

O.P. Kokoulina

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia
kokoulinaop@mail.ru

This article examines the current state of cycling in Russia and worldwide, the steps taken to promote it and the trends of its further development. The study uses an integrated approach to address the problem in the most comprehensive way, so the most popular and widespread types of Cycling will be studied.

Keywords: *cycling, cycling lane, Federation of Russian cycling sport, cycling races.*

References

1. Istoriya velosipednogo sporta i yego distsipliny [History of Cycling and its disciplines]. *Velofans.ru*. Available at: <http://velofans.ru/raznoe/istoriya-velosipednogo-sporta-discipliny> (In Russ.).

2. Yekimov V. Programma razvitiya velosporta Rossii ot Vyacheslava Ekimova [Program for the development of Cycling sports of Russia Vyacheslav Yekimov]. *Velolive.com*. Available at: https://velolive.com/velo_news/828-programma-razvitiya-velosporta-rossii-ot-vyacheslava-ekimova.html (In Russ.).

3. Starodubtsev A. Prezident Federatsii velosporta: trek, BMX i mauntinbayk — prioritetynye dlya Rossii

distsipliny [President of the Cycling Federation: track, BMX and mountain bike-priority for Russia discipline]. *TASS Informatsionnoe Agentstvo Rossii* [News Agency of Russia]. Available at: <http://tass.ru/opinions/interviews/4430074> (In Russ.).

4. Treki — Rossiya [Tracks — Russian Federation]. *Velostar.ru*. Available at: http://www.velostar.ru/index.php?active_page=1001 (In Russ.).

5. PRESTO (Populyarizatsiya velosipeda kak obshchedostupnogo vida transporta dlya ezhdnevnykh poyezdok) — proekt evropeyskoy programmyi Intelligent Energy. Razvitie i populyarizatsiya velosipednogo transporta [PRESTO (Popularization of Bicycle as a pub-

lic mode of transport for daily trips) is a project of the European Intelligent Energy program. Development and popularization of Bicycle transport]. *Rupprecht-consult* [Rupprecht-consult]. Available at: https://www.rupprecht-consult.eu/uploads/tx_rupprecht/RU-PRESTO_Cycling_Policy_Guide_Infrastructure.pdf (In Russ.).

6. GOST 33150-2014. Dorogi avtomobilnyie obshego polzovaniya. Proektirovanie peshehodnyih i velosipednyih dorozhek. Obschie trebovaniya. Data vvedeniya 2016–02–01 [GOST 33150–2014 highway. Design of pedestrian and Bicycle paths. General requirements. Date of introduction 2016-02-01]. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/1200123908> (In Russ.).

7. V Rossii nachalsya velosipednyiy bum [In Russia began Cycling boom]. *Velomesto.com*. Available at: <https://velomesto.com/magazine/in-russia/v-rossii-nachalsya-velosipednyiy-bum/> (In Russ.).

8. Portal otkrytykh dannyykh goroda Moskvy [Open data portal of the city of Moscow]. *Portal otkrytykh dannyykh Pravitel'stva Moskvyi* [Open data Portal of the Government of Moscow]. Available at: <https://data.mos.ru/opendata/897> (In Russ.).

9. Kak budet rabotat' veloprokat v 2018 godu [How to work the Bicycle in 2018]. *Velomoskva*. Available at: <http://mos.bike/news/> (In Russ.).

10. Moskovskiy transport [Moscow transport]. *Edinyiy transportnyiy portal. Moskovskiy transport* [Unified transport portal. Moscow transport]. Available at: <http://transport.mos.ru/?category=32> (In Russ.).

11. Itogi sezona veloprokata v Moskve [The end of the season the bike in Moscow]. *Veloafisha*. Available at: <http://velo.afisha.ru/page3.html> (In Russ.).

12. Hromtsova M. Velokul'tura v Rossii: kratkoye vvedenie [The culture of Cycling in Russia: a brief introduction]. *EKA Zelenoe dvizhenie Rossii* [Green movement of Russia]. Available at: <http://ecamir.ru/experts/Velokultura-v-Rossii-kratkoe-vvedenie.html> (In Russ.).

13. V stolitse proshyol tretiy zimniy veloparad [In the capital has passed the third winter Bicycle parade]. *Moskva 24*. Available at: <https://www.m24.ru/news/gorod/11022018/24616> (In Russ.).

14. Federatsiya velosipednogo sporta Rossii. FVSR yavlyaetsya ofitsialno upolnomochennyim upravlyayuschim organom dlya vseh distsiplin velosipednogo sporta na territorii RF [Russian Cycling Federation. Fvsvr is the officially authorized governing body for all disciplines of Cycling in the territory of the Russian Federation]. *Ofitsialnyiy sayt Federatsii velosipednogo sporta Rossii* [Official website of the Russian Cycling Federation]. Available at: <https://fvsvr.ru/> (In Russ.).

15. Gusar Yu. Ezda na velosipe: polza i vred dlya zdorovya [Cycling: benefits and harms to health]. *FB.ru Zhizn. Ekonomika. Nauka. Avto. Otdyih. Hay-tek. Zdorove* [FB.ru Life. Economy. Science. Auto. Rest. High tech. Health]. Available at: <http://fb.ru/article/250222/ezda-na-velosipe-polza-i-vred-dlya-zdorovya-velosipednyie-progulki-na-svejem-vozduhe> (In Russ.).

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ФИТНЕС-СИСТЕМ

О. Ю. Лутковская¹, Р. Э. Зимницкая²

¹Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь

²Белорусский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Минск, Беларусь

Рассматривается значимость фитнеса как эффективного средства физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующего формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта с целью оздоровления и самосовершенствования.

Ключевые слова: *мотивация, физическая культура, школьный возраст, фитнес-системы.*

Актуальность. Приоритетными направлениями развития на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с ухудшением здоровья детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса. На этот процесс указывают многие авторы [1].

Цель: изучить мотивацию к физической культуре у детей среднего школьного возраста.

Методы исследования: сбор и анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. Физкультурно-образовательная деятельность изменилась в связи с модернизацией образования. Это вызвало противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий и возрастанием умственной нагрузки на детей, их успехами в интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшением состояния здоровья, снижением уровня двигательной активности, угрозой ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, с другой стороны [2]. Это обуславливается неудовлетворённостью значительной части школьников традиционными занятиями физической культурой [1–4]. Создавшаяся ситуация снижает у детей мотивацию к занятиям физическими упражнениями и вследствие этого уровень их физической подготовленности и интереса к занятиям [5].

Воспитание мотивации учения осуществляется в основном в процессе изучения учебных

предметов, о чём свидетельствуют многие исследования (В. И. Антипова, Е. В. Бондаревская, О. И. Блинецова, В. С. Ильин и др.) [3]. Специфика процесса воспитания мотивации учения определяется здесь тем или иным предметом или циклом учебных предметов. Учитель использует в данном случае содержание обучения, методы, требования к учащимся, воздействие коллектива на учащихся и др.

Следовательно, для современного образования актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности и, что весьма важно — интереса к занятиям физической культурой. Это предполагает переход от традиционно сложившихся в общеобразовательных учреждениях схем содержания и организации занятий физической культурой к инновационным. В этой ситуации фитнес рассматривается нами как инновация в оздоровительной физической культуре.

Анализ научно-методической литературы позволил обосновать значимость фитнеса как эффективного средства физического воспитания у детей в школьном возрасте, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующего формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культурой.

Исследование было проведено на базе двух школ Новополоцка среди учащихся 7–11-х классов. Анкета состояла из 12 вопросов для детей среднего школьного возраста и 20 вопросов для детей старшего школьного возраста. В анкетировании приняло участие 200 учащихся.

Суть анкетирования состояла в выявлении факторов, снижающих привлекательность занятий физической культурой среди учащихся.

По мнению Е. Г. Сайкиной, «фитнес — целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического бла-

гополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них» [6].

Ценность фитнеса, по нашему мнению, состоит в том, что педагогическая позиция — это сотрудничество педагога и учащегося. Тренировка — это процесс коллективный. Тренировка воспитывает не «моментами», а сутью. Тренировка — это постоянное движение вперёд, совершенствование, творчество.

Результаты анкетного опроса сведены в табл. 1 и 2. Математико-статистическая обработка и ана-

Таблица 1

Показатели интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой в среднем школьном возрасте ($\bar{X} \pm \sigma$)

Тест	Этап тестирования	КГ (девочки), $n = 50$	КГ (мальчики), $n = 50$	P (девочки)	P (мальчики)
Эмоциональный компонент	До	25,0±15,49	25,0±13,01	<0,05	>0,05
	После	25,0±15,56	25,0±13,05		
Мотивационный компонент	До	25,0±10,70	25,0±14,50	>0,05	>0,05
	После	25,0±10,77	25,0±14,55		
Волевой компонент	До	25,0±8,11	25,0±13,91	<0,05	>0,05
	После	25,0±8,17	25,0±13,94		
Познавательный компонент	До	25,0±14,02	25,0±9,10	<0,05	>0,05
	После	25,0±15,06	25,0±9,13		
Интерес к занятиям физической культуры	До	25,0±15,21	25,0±18,99	<0,05	>0,05
	После	25,0±15,25	25,0±19,93		

Таблица 2

Показатели интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой в старшем школьном возрасте ($\bar{X} \pm \sigma$)

Тест	Этап тестирования	КГ (девочки), $n = 50$	КГ (мальчики), $n = 50$	P (девочки)	P (мальчики)
Эмоциональный компонент	До	12,5±10,73	12,5±10,20	<0,05	>0,05
	После	12,5±10,77	12,5±10,28		
Мотивационный компонент	До	12,5±8,81	12,5±7,98	>0,05	>0,05
	После	12,5±8,85	12,5±8,01		
Волевой компонент	До	12,5±10,30	12,5±9,11	<0,05	>0,05
	После	12,5±10,35	12,5±9,14		
Познавательный компонент	До	12,5±7,45	12,5±8,58	<0,05	>0,05
	После	12,5±8,54	12,5±8,60		
Интерес к занятиям физической культуры	До	12,5±10,68	12,5±11,30	<0,05	>0,05
	После	12,5±10,70	12,5±11,32		

лиз результатов выявили, что в начале эксперимента различия между показателями структурных компонентов интереса к фитнесу (эмоционального, мотивационного, волевого и познавательного), интереса к фитнесу в целом и интереса к занятиям физической культурой статистически недостоверны.

Анализируя изменение компонентов, можно заметить тенденцию усиления интереса к занятиям физической культурой в конце эксперимента по сравнению с началом. Это связано с тем, что испытуемые отличаются более высоким уровнем готовности к проявлению усилий при занятиях.

В процессе педагогического эксперимента наблюдается существенное повышение уровня развития познавательного компонента интереса у испытуемых.

Выводы. Таким образом, достигнутый, высокий уровень интереса испытуемых к занятиям физической культурой является, по нашему мнению, отражением повышенного интереса к занятиям, проводимым по экспериментальной программе на уроках физической культуры. В то же время для испытуемых, активно и регулярно занимающихся спортом, интерес к занятиям избранным видом спорта несравненно выше интереса к занятиям физической культурой в их традиционных формах.

Реализация проведённого анкетирования обеспечивает повышение интереса к занятиям фитнесом

и физической культурой, на что указывает достоверно более высокий уровень эмоционального, волевого и познавательного компонентов, интереса к занятиям фитнесом, а также физической культурой.

Список литературы

1. Олияр, В. И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В. И. Олияр, В. С. Быков // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 1. — С. 11–15.
2. Коджаспиров, Ю. Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом / Ю. Г. Коджаспиров // Теория и практика физ. культуры. — 1994. — № 5–6. — С. 34–37.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. — СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с.
4. Мастеров, А. Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры со школьниками : дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Мастеров. — Волгоград, 2002. — 183 с.
5. Борилкевич, В. Е. Фитнес — современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы Первого междунар. конгресса. — СПб. : С.-Петерб. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. — С. 33–35.
6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. — 2008. — № 68. — С. 182–190.

Поступила в редакцию 7 мая 2018 г.

Для цитирования: Лутковская, О. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей школьного возраста на основе фитнес-систем / О. Ю. Лутковская, Р. Э. Зимницкая // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 23–26.

Сведения об авторах

Лутковская Ольга Юрьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет. Новополоцк, Беларусь. olya81988@mail.ru

Зимницкая Регина Эдуардовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, Беларусь. reginazimal967@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 23–26.

The Formation of Motivation to Physical Culture Lessons at School-age Children Based on Fitness Systems

O.Yu. Lutkovska¹, R.E. Zimnitskaya²

¹Polotsk State University, Novopolotsk, Belarus. *olya81988@mail.ru*

²Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus. *reginazima1967@gmail.com*

The article deals with the importance of fitness as an effective means of physical education, providing a versatile impact on the body contributing to the formation of a stable interest in the systematic use of means of physical culture and sports for the purpose of recovery and self-improvement.

Keywords: *motivation, physical culture, school age, fitness system.*

References

1. Oliyarskiy V.I., Bykov V.S. Teoretiko-metodologicheskiye osnovy aktualizatsii fizicheskogo samovospitaniya uchashchikhsya [Theoretical and methodological bases of actualization of physical self-education of pupils]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 1, pp. 11–15. (In Russ.).

2. Kodzhaspirov Yu.G. Problema defitsita polozhitel'nykh emotsiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [The Problem of shortage of positive emotions on physical culture and sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1994, no. 5–6, pp. 34–37. (In Russ.).

3. Il'yin E.P. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya* [Psychology of physical education]. St. Petersburg, 2000. 486 p. (In Russ.).

4. Masterov A.G. *Metodika primeneniya netraditsionnykh ozdorovitel'nykh sredstv na urokakh fizicheskoy*

kul'tury so shkol'nikami [The Technique of the use of alternative means of healing on the physical education lessons with pupils. Thesis]. Volgograd, 2002. 183 p. (In Russ.).

5. Borilkevich V.E. Fitnes — sovremennoye ponyatiye v mirovom ozdorovitel'nom dvizhenii [Fitness — a modern concept of global Wellness movement]. *Terminy i ponyatiya v sfere fizicheskoy kul'tury: materialy Perвого mezhdunarodnogo kongressa* [Terms and concepts in the field of physical culture: proceedings of the first international Congress]. St. Petersburg, 2006. Pp. 33–35. (In Russ.).

6. Saykina E.G. Fitnes v sisteme fizicheskoy kul'tury [Fitness in the system of physical culture]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A.I. Gertsena* [Proceedings of the Herzen Russian State Pedagogical University], 2008, no. 68, pp. 182–190. (In Russ.).

ПРИМЕНЕНИЕ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Н. Г. Ситник

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Рассмотрена подготовка квалифицированных лыжниц-гонщиц во время соревновательного периода. Проведено экспериментальное исследование эффективности интегрального метода тренировки, предполагающего все возможные сочетания как средств тренировки, так и интенсивности выполнения нагрузки. Интегральный метод тренировки квалифицированных лыжниц-гонщиц во время соревновательного периода показал значительные положительные результаты. Предлагается внести изменения в план подготовки квалифицированных лыжниц-гонщиц во время соревновательного периода для улучшения спортивных результатов.

Ключевые слова: *лыжные гонки, соревновательный период, циклические виды спорта.*

Актуальность. Тренировочный процесс лыжников-гонщиков высокой квалификации характеризуется постоянным поиском путей увеличения тренировочных нагрузок, основанным на глубоком понимании объективных закономерностей развития и совершенствования организма спортсмена. Планирование тренировочного процесса и реализация этих планов должны предусматривать создание предпосылок для увеличения тренировочных нагрузок, направленного на улучшение спортивных результатов. Именно поэтому мы решили рассмотреть подготовку спортсменок, чтобы оценить её количественные характеристики.

Для успешного выступления в соревнованиях очень важны скоростно-силовые качества. Когда технико-тактические действия и общая выносливость спортсменов находятся примерно на одинаковом уровне, выигрывает тот спортсмен, у которого скоростно-силовая подготовленность выше, чем у соперника, а именно: хорошо технически развит пояс верхних конечностей, идёт хорошее отталкивание руками, и это даёт высокую скорость передвижения, которая оказывает существенное значение на результат спортсмена на финише [13].

Цель исследования: анализировать количественные характеристики средств и методов подготовки квалифицированных лыжниц-гонщиц.

Задачи исследования:

1. Оценить текущий план подготовки спортсменов в соревновательном периоде.
2. Внести изменения в план при подготовке к стартам.
3. Сравнить показатели результатов до применения новой методики и после её применения.

Материалы и методы исследования. В исследовании, проводившемся в два этапа, приняли участие 10 спортсменок: три с разрядом «мастер спорта международного класса» и семь — «мастер спорта». Проанализированы и обработаны тренировочные дневники участниц исследования.

На первом этапе (декабрь 2017 — январь 2018 г.), после проведения тестов (соревнований) группа была поделена на две, в одной из которых были спортсменки, имеющие опыт выступления на международных стартах (МСМК, МС) и, соответственно, имели более высокий результат, а в другой спортсменки, равные по состоянию физической формы в начале соревновательного периода, имеющие большой потенциал с учётом результатов медицинского обследования.

Второй этап (февраль—март 2018 г.) состоял из внедрения микроцикла в экспериментальную группу, оценки и сравнения результатов по главным соревнованиям в сезоне.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что лыжники-гонщики в большинстве используют равномерный метод тренировки (36 %) и темповый (24 %), меньше интервальный (17 %) и повторный (20 %). Ограничено применение в тренировочном процессе кругового (6 %) метода.

Анализ плана учебно-тренировочной нагрузки с декабря 2016 по март 2017 г. установил, что средствами подготовки являются передвижение на лыжах (64 %), силовая подготовка (20 %), стабилизация, статодинамические упражнения и упражнения (СТБ) с использованием тренажёра TRX (Total Body Resistance Exercise) (10 %), бег (6 %).

По мнению К. П. Чернова и соавторов, дискретная работа для лыжника-гонщика — неизбежное

зло: большая закрепощённость спортсмена при выполнении работы не способствует развитию экономичности двигательной и функциональной деятельности и зачастую приводит к накоплению большого кислородного долга. Такая нагрузка прежде всего развивает анаэробные возможности, которые в меньшей степени нужны лыжнику в соревновательных условиях [9; 14].

Анализ литературных источников показал, что применяемая в отечественном лыжном спорте уже более трёх десятков лет традиционная система тренировки (с её идеей периодизации) предусматривает в основном в течение года, но особенно в так называемом подготовительном периоде, в отдельном тренировочном занятии развивать одно основное физическое качество у спортсмена (имеется в виду быстрота, или выносливость, или сила и т. д.) [4; 7].

В своём выступлении профессор шведского университета по зимним видам спорта Э. Сандбак отмечает, что тренировки в лыжных гонках являются универсальными. Это означает, что необходимо включать в тренировку все основные компоненты, то есть интенсивную силовую тренировку, тщательную гликолитическую и аэробную тренировку метаболизма мышц конечностей, а также аэробную тренировку, обеспечивая аэробную мощность, которая по-прежнему является приоритетной [6].

Выдающийся американский учёный и тренер по плаванию Д. Каунсилмен ещё в конце 1960-х гг. писал: «Сочетая различные методы тренировки в программе одного занятия, пловец может развивать скорость в одной фазе тренировки, а выносливость в другой» [11].

Известный английский тренер по бегу Р. Беллман считает, что скорость, силу и выносливость можно развивать одновременно и этим специальная программа отличается от той, которую применяют многие тренеры [16].

А. В. Шишкина отмечает, что для усиления выраженности отставленного и кумулятивного тренировочных эффектов следует применять метод концентрации однонаправленных тренировочных нагрузок [15].

В своей работе С. В. Сайкин говорит о недостаточном изучении построения тренировочного процесса исходя из соматотипа спортсмена [10].

Во многих видах спорта наибольшее распространение получила прерывистая работа на отрезках с паузами отдыха. При чередовании интенсивной

нагрузки с периодами отдыха организм получает возможность частично устранить факторы, обуславливающие наступление утомления: снизить уровень молочной кислоты и пополнить запасы гликогена в мышцах. Подобный прерывистый характер выполнения упражнений даёт возможность спортсмену выполнить более интенсивную тренировочную работу и в то же время избежать кумулятивного эффекта утомления [1].

Поскольку необходимым условием эффективного построения соревновательного периода является дальнейшее повышение и стабильное проявление достигнутого уровня специальной подготовленности спортсмена к моменту участия в соревнованиях [8], то в подготовке лыжников экспериментальной группы в рамках исследования был использован интегральный метод тренировки, предполагающий все возможные сочетания как средств тренировки, так и интенсивности выполнения нагрузки (табл. 1).

Методической особенностью мышечных нагрузок скоростно-силовой направленности явилось применение интервального характера выполнения ускорений в силу непродолжительного интервала отдыха между повторениями [5].

Методические подходы, основанные на применении предельных мышечных нагрузок повторного характера, до сих пор не получили широкого применения в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации [3].

Для развития скоростной выносливости мы руководствовались методиками тренировок норвежских специалистов. Одним из главных условий выполнения упражнений стала интенсивность. Данные упражнения выполнялись с субмаксимальной мощностью [12].

Стоит отметить, что в плане также используются статодинамические упражнения и упражнения с TRX (табл. 2). Такие тренировки выполнялись преимущественно аэробно-силовым методом, который приводит к незначительному приросту мышечной силы, но положительно воздействует на активность ферментов аэробного окисления, однако этот положительный эффект нейтрализуется скоростными тренировками, описанными ранее [2].

Повторное тестирование в марте 2018 г. выявило существенную динамику роста спортивных результатов у участников экспериментальной группы. Результаты спортсменов в соревновательных данных дисциплинах оказались достоверно лучше, чем до эксперимента (табл. 3).

Таблица 1

План микроцикла в соревновательный период

День	Объём работы	Метод	Средства	ЧСС уд./мин	Содержание
1	1 ч 40 мин	РАВН	Лыжи КЛ.СТ. Специальные упражнения	120–140	Прохождение дистанции в равномерном темпе со вставкой специальных упражнений без палок
	10–12 р по 15 с	ПЕР	Лыжи КЛ. СТ. Одношажный ход	160–180	Чередование ускорений максимальной интенсивности с замедлениями
2	4×3 мин	ПОВТ	СВ. СТ.	180–190	Прохождение круга короче соревновательного, отдых 3 мин
	1 ч	РАВН	Лыжи	120–140	Прохождение дистанции в равномерном темпе
3	30 мин	РАВН КР	Бег ОФП	120–140	6 упр. × 30 с, отдых 30 с. 3 круга
	20 мин			140–170	
4	1–2–3–2–1 м	ФАРТ	Лыжи СВ. СТ. Одношажный ход; попеременный двухшажный ход	150–175	Непрерывное чередование различных упражнений и их интенсивность. 1 мин — одновременный бесшажный ход, 2 мин — одновременно одношажный, 3 мин — попеременный двухшажный. Отдых = t работы : 2, т. е. 30 с — 1 мин — 1 мин 30 с
	1 ч	РАВН	Лыжи КЛ. СТ.	120–135	Прохождение дистанции в равномерном темпе
6	2×6 мин	ИНТЕР	Лыжи	155–170	Непрерывное передвижение с чередованием работы высокой интенсивности с малой. Отдых между упражнениями 6 мин
	30–40 мин	РАВН	Бег	120–140	Прохождение дистанции в равномерном темпе

Сокращения: РАВН — равномерный; ПЕР — переменный; ПОВТ — повторный; КР — круговой; ФАРТ — фартлек; ИНТЕР — интервальный; СОРЕВ — соревновательный; КЛ. СТ. — классический стиль; СВ. СТ. — свободный стиль.

Таблица 2

Использование дополнительных средств в микроцикле

СТБ на 1-й и 4-й день	Упражнения с TRX на 2-й день
Время выполнения 12–15 мин Каждое упражнение по 1 мин, выполняется непрерывно (без отдыха)	Время выполнения 20–30 мин 3 подхода по 40–60 с (отдых 15–20 с) Упражнения на мышцы верхних конечностей + пресс и спина или Мышцы нижних конечностей + пресс и спина

Таблица 3

Результаты экспериментальной (Э) и контрольной (К) групп до и после эксперимента

Тест	Результат групп				Достоверность различий
	К		Э		
	До	После	До	После	
Дистанционная гонка, 10 км классическим стилем	29:19	29:14	30:36	30:03	p>0,05
Спринт, 1,4 км свободным стилем	3:25	3:23	3:27	3:23	p>0,05

Выводы:

1. При систематизации различных микроциклов было выявлено, что все они в соревновательный период предлагают снижать объём даваемой нагрузки во время тренировки и повышать её интенсивность с помощью различных методов и средств тренировки.

2. Разработан и использован новый план микроцикла подготовки для экспериментальной группы.

3. Сравнительный анализ результатов двух групп в начале и в конце исследования показал эффективность предлагаемой методики интегральной тренировки с использованием TRX и СТБ, квалифицированных лыжников-гонщиков в сочетании с интегральными тренировками в недельном цикле для спортсменов, находящихся ниже уровня МСМК. Спортсменки экспериментальной группы значительно приблизились к результатам контрольной группы, и это всего за один макроцикл.

Список литературы

1. Абатуров, Р. А. Совершенствование специальной выносливости в подготовке лыжников-гонщиков / Р. А. Абатуров, О. В. Хлусьянов // *Соврем. науч. исслед. и разработки.* — 2017. — № 6 (14). — С. 6–8.
2. Аралов, В. И. Инновационная технология планирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства / В. И. Аралов // *Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф.* — Воронеж, 2016. — С. 90–94.
3. Головачёв, А. И. Построение тренировочного процесса, направленного на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации, специализирующихся в спринтерских видах гонок / А. И. Головачёв // *Вестн. спортив. науки.* — 2014. — № 5. — С. 7–12.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2016. — 460 с.
5. Колыхматов, В. И. Применение строго регламентированных нагрузок в тренировочном процессе лыжников-спринтеров высокой квалификации /

В. И. Колыхматов // *Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта.* — 2016. — № 5 (135). — С. 127–132.

6. Корягина, Ю. В. Современные аспекты спортивной подготовки в биатлоне и лыжных гонках / Ю. В. Корягина, Н. С. Загурский // *Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта.* — 2015. — № 8 (126). — С. 80–87.

7. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов. — М. : КноРус, 2018. — 448 с.

8. Потешкин, П. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников / П. В. Потешкин // *Science Time.* — 2014. — № 7. — С. 336–344.

9. Ростовцев, А. Н. Влияние мастерства лыжников-гонщиков на специфику функциональной подготовленности / А. Н. Ростовцев, Е. А. Ширковец // *Лыж. спорт.* — 1978. — № 2. — С. 23–24.

10. Сайкин, С. В. Пути повышения специальной физической подготовленности у лыжников-гонщиков различных соматотипов / С. В. Сайкин // *Вестн. Тамбов. ун-та. Сер. : Гуманитар. науки.* — 2010. — № 2 (82). — С. 159–162.

11. Слимейкер, Р. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. — Мурманск : Тулома, 2013. — 328 с.

12. Смолякова, Л. Н. Влияние физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков на результативность прохождения финишного отрезка / Л. Н. Смолякова // *Соврем. тенденции развития науки и технологий.* — 2015. — № 3–4. — С. 70–76.

13. Филиппова, Е. Н. Исследование влияния скоростно-силовой подготовки на динамику спортивного результата юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде / Е. Н. Филиппова, С. Н. Шамаева, К. В. Извеков // *Соврем. проблемы науки и образования.* — 2014. — № 4. — С. 53.

14. Чернов, К. Л. Тренировка лыжников-гонщиков накануне соревнований / К. Л. Чернов. — М. : Академия, 2011. — 232 с.

15. Шишкина, А. В. Планирование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в макроцикле / А. В. Шишкина // *Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та.* — 2009. — № 5. — С. 183–194.

16. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. — Мурманск : Тулома, 2015. — 160 с.

Поступила в редакцию 20 июня 2018 г.

Для цитирования: Ситник, Н. Г. Применение нагрузок различной направленности лыжников-гонщиков в соревновательном периоде / Н. Г. Ситник // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 27–32.

Сведения об авторе

Ситник Наталья Геннадьевна — магистрант, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. sitnik94nata@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 2, pp. 27–32.

Application of Loads of Different Orientation of Skiers-racers in the Competition Period

N.G. Sitnik

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. *sitnik94nata@mail.ru*

The training of qualified female skiers during the competition period is considered. An experimental study of the effectiveness of the integral method of training, involving all possible combinations of both training facilities and the intensity of the load. The integral method of training skilled female skiers during the competition period showed significant positive results. It is proposed to make changes to the plan of training of qualified female skiers during the competition period to improve sports results.

Keywords: *cross-country skiing, competitive period, cyclic sports.*

References

1. Abaturov R.A., Hlus'yanov O.V. Sovershenstvovaniye spetsial'noy vynoslivosti v podgotovke lyzhnikov-gonshchikov [Perfection of special endurance in the preparation of skiers-racers]. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i razrabotki* [Modern scientific research and development], 2017, no. 6 (14), pp. 6–8. (In Russ.).
2. Aralov V.I. Innovatsionnaya tekhnologiya planirovaniya trenirovochnogo protsessa lyzhnikov-gonshchikov na ehtape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva [Innovative technology for planning the training process of skiers-riders at the stage of improving sportsmanship]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye v sovremennom obshchestve: sbornik nauchnykh statey Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the all-Russian conference with international participation of part-time scientific and practical]. Voronezh, 2016. Pp. 90–94. (In Russ.).
3. Golovachyov A.I. Postroyeniye trenirovochnogo protsessa, napravlenno na razvitiye spetsial'noy vynoslivosti lyzhnikov-gonshchikov vysokoy kvalifikatsii, spetsializiruyushchikhsya v sprinterskikh vidakh gonok [Construction of a training process aimed at developing the special endurance of skiers-racers of high qualification, specializing in sprint race types]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of sports science], 2014, no. 5, pp. 7–12. (In Russ.).
4. Issurin V.B. *Podgotovka sportsmenov XXI veka. Nauchnyye osnovy i postroyeniye trenirovki* [Training athletes of the XXI century. Scientific foundations and construction of training]. Moscow, 2016. 460 p. (In Russ.).
5. Kolykhatov V.I. Primeneniye strogo reglamentirovannykh nagruzok v trenirovochnom protsesse lyzhnikov-sprinterov vysokoy kvalifikatsii [Application of strictly regulated loads in the training process of high-qualified sprinters]. *Uchyonye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of University named by P. F. Lesgaft], 2016, no. 5 (135), pp. 127–132. (In Russ.).
6. Koryagina Y.V., Zagurskiy N.S. Sovremennyye aspekty sportivnoy podgotovki v biatlone i lyzhnikh gonkakh [Modern aspects of sports training in biathlon and ski races]. *Uchyonye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of University named by P. F. Lesgaft], 2015, no. 8 (126), pp. 80–87. (In Russ.).
7. Kuznetsov V.S. *Teoriya i istoriya fizicheskoy kul'tury* [Theory and History of Physical Culture]. Moscow, 2018. 448 p. (In Russ.).
8. Poteskin P.V. Modelirovaniye sorevnovatel'noy deyatel'nosti vysokokvalifitsirovannykh lyzhnikov [Modeling the competitive activity of highly skilled skiers]. *Science Time* [Science Time], 2014, no. 7. pp. 336–344. (In Russ.).
9. Rostovtsev A.N., Shirkovets E.A. Vliyaniye masterstva lyzhnikov-gonshchikov na spetsifiku funktsional'noy podgotovlennosti [Influence of skill of skiers-racers on specificity of functional readiness]. *Lyzhnyy sport* [Skiing], 1978, no. 2, pp. 23–24. (In Russ.).
10. Saykin S.V. Puti povysheniya spetsial'noy fizicheskoy podgotovlennosti u lyzhnikov-gonshchikov razlichnykh somatotipov [Ways to increase the special physical preparedness of skiers-racers of different somatotypes]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki* [Bulletin of Tambov University. Series: The Humanities], 2010, no. 2 (82), pp. 159–162. (In Russ.).
11. Slimeyker R., Brauning R. *Ser'yozyne trenirovki dlya sportsmenov na vynoslivost'* [Serious training for athletes on endurance]. Murmansk, 2013. 328 p. (In Russ.).
12. Smolyakova L.N. Vliyaniye fizicheskoy podgotovlennosti kvalifitsirovannykh lyzhnikov-gonshchikov na rezul'tativnost' prokhozheniya finishnogo otrezka [Influence of the physical readiness of qualified skiers-racers on the effectiveness of passing the finish line]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii* [Current trends in the development of science and technology], 2015, no. 3–4, pp. 70–76. (In Russ.).
13. Filippova E.N., Shamayeva S.N., Izvekov K.V. Issledovaniye vliyaniya skorostno-silovoy podgotovki

na dinamiku sportivnogo rezul'tata yunikh lyzhnikov-gonshchikov v sorevnovatel'nom periode [Investigation of the influence of speed-strength training on the dynamics of the sports result of young skiers-racers in the competition period]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2014, no. 4, pp. 53. (In Russ.).

14. Chernov K.L. *Trenirovka lyzhnikov-gonshchikov nakanune sorevnovaniy* [Training of skiers-riders on the eve of the competition]. Moscow, 2011. 232 p. (In Russ.).

15. Shishkina A.V. Planirovaniye speetsial'noy fizicheskoy podgotovki lyzhnikov-gonshchikov v makrotsikle [Planning of special physical training of skiers-racers in a macrocycle]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Chelyabinsk State Pedagogical University], 2009, no. 5, pp. 183–194. (In Russ.).

16. Yansen P. *HeSS, laktat i trenirovki na vynoslivost* [Heart rate, lactate and endurance training]. Murmansk, 2015. 160 p. (In Russ.).

AGGRESSION BOUNDARIES IN SPORT

I. P. Markelov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

There the topic of aggression in sport is reviewed in this article; the most thoroughly it has been studied in 1970–80s. However in the present aggression in sports activities has become extremely common. In this regard, the question about the acceptability of aggression in sport appeared most acutely. Aggression: athlete's friend or foe?

Keywords: *aggression, aggression in sport, the legitimacy of aggression, sport competition, fans aggression.*

Psychologists have distinguished two types of aggression in sport (Husman B.F.&Silva J.M.) — instrumental and hostile. This implies that both types of aggression can manifest themselves both under the control of consciousness and without it. Therefore they are associated with emotional experiences, for the most part with anger. In hostile aggression, the main goal is to cause an emotional or physical harm or injury to another, most often this target is athlete's opponent in the competition. Instrumental aggression appears in the embodiment of non-aggressive intention, for example, the very desire to win over an opponent is not some destructive phenomenon and it usually results from athlete's desire to achieve good results in his/her professional activity. Instrumental aggression does not represent a reaction to dissatisfaction and it does not include anger by itself. However, it should not be forgotten that hostile and instrumental aggression always includes a goal to cause harm. Another question is whether aggression is always legitimate in sport?

Legitimate aggression in sports is understood by the degree of aggression and violence to the extent of which it is both necessary and justified in sports activities. According to some coaches and athletes, aggression increases athletic performance, both in team and individual sports. In addition, many experts share a similar point of view. Thus, S. V. Afinogenova notes that aggression in sport is a rational form of opposition to the opponent, athlete's mobilization of functional capabilities to achieve the specific purpose [1]. Take, for example, the tactics of the aggressive actions of weaker athlete against stronger, the task of which is either to make a distraction or to draw him/her into a fight. And yet, not all scientists stick to a similar position on this issue. According to J. Silva, aggression can't improve athletic performance since it causes athlete's increased level of excitement and it switches his/her attention to the problems which are not connected with sports activity (for example, causing harm to the

opponent) [5]. Russian specialist, E.N. Surkov believes that first of all aggression is a trait of the athletes' personality, which is expressed by offensive tactics in competitions, and, like any other negative acts of human nature, it can and must be excluded from the professional activities of people, especially athletes [3].

There is no doubt that the link between aggression and physical activity is very complex; the history of sport has seen cases in which aggression has led to the desired result without causing serious damage to any kind of opposing side.

As a result, it is quite difficult to distinguish between the concepts of constructive and destructive aggression referring to that there is no clear division between the perception of aggression as an act of animal nature in man and the assertiveness as an act of the strong side of the human character.

The level of the acceptability of aggression in sport activity is also determined by the type of sport itself. Thus, the violation of sports rules and aggressive behavior become legitimate in competitive sport and often there are no long-term consequences for violators. For example, in certain sports situations, striking an opponent is considered quite acceptable (for instance, if a pitcher intentionally hits you in the head), which, however, is considered unacceptable in a school team. But, such contact sport as hockey can serve as the most striking example of intentional aggression. Hockey players' aggression has its origins in the NHL (National Hockey League). Mass media manages to participate; it creates a special fuss around the NHL. Among other things, it focuses the attention of viewers on the number of injuries of hockey players, penalty minutes, aggressive actions, fights. Probably this phenomenon of modern mass culture should be considered separately. Therefore to understand this aspect, psychologists have analyzed the theory of catharsis in order to identify whether fans become more or less aggressive after watching sports competitions.

It turned out that, watching sport tournaments does not lower the aggression level of the audience. Moreover, watching some contact sports even increases the viewer's willingness to become aggressive. But aggression generally does not manifest itself without the presence of other factors related to the contest. For example, a study of 1,500 hockey fans showed that the acts of aggression are typical for young fans in large clusters, and also under the influence of alcohol [4]. All these factors together can lead to undesirable consequences, such as a mass aggression display, whereas fans' collisions are the most common form of it. Administrators of sports facilities should pay attention to the results in order to reduce the chances of any violence (for example, to prohibit the distribution of alcoholic beverages). Players and coaches should also monitor their actions and feelings on the playgrounds so as not to accidentally provoke aggression among fans.

But back to the main topic of the article — namely, the athletes' acts of aggression. As already mentioned earlier, sportsmen tend to instrumental aggression, unlike their viewers. So, as an example same NHL where every team has special players that aim in provoking violent actions, fights between players. It can be concluded that such tactics of aggressive behavior towards opponents extremely help the NHL to be one of the strongest hockey leagues in the world, despite the obvious negative aspects of such a strategy.

Special attention in the study of aggression in sports is paid to the athletes' age peculiarities. Experts raise the question how to change the level of aggression as an athlete grows older and increases his professional skills. In general, scientists note that as athletes grow older, their attitude to sports activities becomes more responsible, the dominant motive is the desire to win. However, each athlete decides for himself how to reach the pinnacle of his/her skills.

Among other things, when studying the issue of aggression, it is also necessary to consider, among mentioned factors, the sport role of an athlete. For example, in hockey, football, the level of aggressive actions will be different for the defender, the forward and the goalkeeper because they face different professional tasks. The forward's main goal is to score a goal, the defender or goalkeeper responsible for the «safety» of their goal, which can be achieved very often by means of a foul or violation of the rules. For the most part, aggressive behavior during the match is observed when athletes take «attacking» positions, as often they are not able to break through opponents' «protection» by their skill alone. In such cases, same

old aggression comes to the rescue. It sharpens their feelings and pushes to the maximum of their physical abilities.

Scientists have also found out that the number of aggressive behavior cases varies depending on the game segment of a sports match. Using the archival method, the researchers found that the number of fines and violations increased in the second period of the game compared to the first, and in the third period compared to the second [6]. First of all, this phenomenon is associated with an increase tension among the players due to the approaching climax of the sporting event.

Thus, based on the above, the following conclusions can be drawn: there are two types of aggressive behavior (instrumental and hostile), and significant differences are revealed between two of them, both in purposes and in means. Instrumental aggression is manifested quite often in sports games, it is an effective means of obtaining a strategic advantage in the game, and it is based on the use of technical and tactical actions of the players. While hostile aggression rather refers to the emotional features of the athlete. The type of aggressive behavior also varies depending on the type of sport and the time of a match.

Returning to the subject of aggression's role in sports; we came up with a question: is aggression, even if it is an instrumental one, controlled by the good and true direction of the development of the entire sports industry? We considered several fundamental works on psychology and sports ethics and came to the conclusion that aggression in sports is physical and mental actions that go beyond sports rules and are aimed to divide the mental processes and traits of character of an athlete (athletes). As well, a phenomenon entailing the violation of the internal physiological condition of the athlete and leads to the inadequacy of one's sports activities involved in inflicting both physical and mental damage to their opponents.

The results of the research show quite a disturbing picture: many athletes consider certain acts of aggression unacceptable in general, but acceptable in sports conditions. Thus, V. M. Byzova revealed three main approaches to the problem of aggression in sports activities. The first group of athletes claims that aggression is the main thing in sports, therefore sports and aggression are inseparable. The second group believes that sport and aggression are incompatible concepts. The third group believes that sometimes it is necessary to behave aggressively. Such a threefold interpretation is sometimes a game matter or «sports morality» for some athletes [2].

Unfortunately, the fact that people believe that it is acceptable to act aggressively in sport presents a challenge and makes a negative impact on the public consciousness. Sport can and must teach children how to behave themselves during and outside sports. Encouraging aggressive behaviour in sport carries negative information for future generations of athletes in particular. Thus, since until recently, almost all the leading players of the world played in the NHL, it was legitimate to expect that young players try to imitate and, if possible, to surpass more experienced players. And indeed, as young players grow professionally, they demonstrate an increasing number of aggressive actions adopting from senior colleagues. Hockey players imitate not only aggressive behavior, but also the ways to conceal the violations of rules from arbitrators. As a result, sportsmen must not allow themselves to demonstrate any forms of aggression in sports activities that are unacceptable in other spheres of human activity. They also have to decide on the final matter; what are more important — improving sports results by increasing aggressiveness or how sports affect athletes. In total, the relationship between sport aggression and the result may be of secondary importance. The most important is sportsmen's attitude towards it.

In conclusion, we wish to discuss how to develop a strategy to control aggression in sports and physical education, according to what we have learned about aggression and its acts. So, let's begin. First, it is necessary to identify the situations when aggression is most likely to occur. Certain situations contribute to the acts of aggression. The chance of aggressive actions increases in the event, when athletes are in a state of frustration and therefore excited. Disappointingly, such situations cannot always be controlled, but, coaches can identify it and "remove" athletes from a certain situation at the first sign of aggression. An athlete can

be instilled with qualities that will help control his/her emotions and reactions towards frustration, which is far more effective. Also, an excessive emphasis must not be placed on achieving victory, which in turn contributes to the state of frustration. The desire to achieve victory cannot represent anything bad by itself, but athletes shouldn't push themselves too hard with the need to win, so to prevent any acts of aggression in case of defeat.

In total, sports professionals have a moral responsibility to make a clear distinction between aggression aimed at causing damage and assertive behaviour. Sportsmen need to separate aggression from assertiveness (a good aggression) and properly educate athletes. Athletes or students who master feats and stress management skills can allow themselves to overcome the state of frustration, the root cause of aggression.

Список литературы

1. Афиногенова, С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук / С. В. Афиногенова. — СПб., 2007. — 35 с.
2. Бызова, В. М. Отношение спортсменов к проявлению агрессии в спорте / В. М. Бызова. — СПб., 2000. — 45 с.
3. Керр, Д. Х. Переосмысление агрессии и жестокости в спорте / Д. Х. Керр. — Нью-Йорк, 2005. — 78 с.
4. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. — СПб. : Питер, 1998. — 330 с.
5. Александров, Ю. В. Агрессия в спортивной деятельности / Ю. В. Александров, Н. С. Сигал, В. А. Штых // Слобожан. науч.-спортив. вестн. — 2014. — № 3. — С. 86–89.
6. Петрыгин, С. Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств / С. Б. Петрыгин // Вестн. Рязан. гос. ун-та им. С. А. Есенина. — 2012. — № 4 (37).

Поступила в редакцию 16 мая 2018 г.

Для цитирования: Markelov, I. P. Aggression boundaries in sport / I. P. Markelov // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 33–36.

Сведения об авторе

Маркелов Иван Петрович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vanomark1989@mail.ru

References

1. Afinogenova S.V. *Biologicheskij i psihologicheskij pol v svyazi s professional'nymi i sportivnymi inter-*

resami v podrostkovom i yunosheskom vozraste [Biological and psychological sex in connection with professional and sports interests in adolescence and adolescence. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 2007. 35 p. (In Russ.).

2. Byzova V.M. *Otnosheniye sportsmenov k proyavleniyu agressii v sporte* [Attitude of athletes to the manifestation of aggression in sports]. St. Petersburg, 2000. 45 p. (In Russ.).
3. Kerr D.H. *Pereosmysleniye agressii i zhestokosti v sporte* [Rethinking aggression and violence in sport]. New-York, 2005. 78 p. (In Russ.).
4. Beron R., Richardson D. *Agressiya* [Aggression]. St. Petersburg, 1998. 330 p. (In Russ.).
5. Aleksandrov Yu.V., Sigal N.S., Shtykh V.A. *Agressiya v sportivnoy deyatel'nosti* [Aggression in the sports activities]. *Slobozhanskiy nauchno-sportivnyy vestnik* [Slobozhanskyi scientific sports herald], 2014, no. 3, pp. 86–89. (In Russ.).
6. Petrygin S.B. *Proyavleniye agressii u podrostkov, zanimayuschihsya kontaktnymi vidami yedinoborstv* [Manifestation of aggression in adolescents engaged in contact types of martial arts]. *Vestnik Ryazanskogo gosudarstvennogo universiteta imeni S.A. Yesenina* [Bulletin of the Ryazan State University named for S. Yesenin], 2012, no. 4 (37). (In Russ.).

УДК 796.011
ББК 456(0)

УПРАЖНЕНИЯ С НЕПРЕДЕЛЬНОЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ В ПРАКТИКЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. В. Гусаров¹, Н. Е. Ерешко², В. Л. Ростовцев³

¹Подольский спортивно-социальный институт, Подольск, Россия

²Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Корсар-Спорт», Подольск, Россия

³Федеральный научный центр «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта», Москва, Россия

Рассмотрена возможность применения неопределённых статических упражнений при занятиях адаптивной физической культурой. Исследовано влияние неопределённых статических упражнений на основные стабилметрические параметры. Показаны варианты адаптации упражнений под различный уровень физической подготовки занимающегося.

Ключевые слова: *церебральный паралич, неопределённые статические упражнения, стабилметрия.*

Актуальность. Болезни нервной системы, к которым по Международной классификации болезней Всемирной организации здравоохранения относится детский церебральный паралич (ДЦП), занимают одно из лидирующих мест среди причин детской инвалидности. Частота ДЦП в России составляет 2,2–3,3 случая на 1 000 детей, а в мире — 8 на 1 000 населения [6]. Современный термин ДЦП — это «группа постоянно присутствующих расстройств движения и поддержания позы, вызванных непрогрессирующим поражением развивающегося мозга плода или новорождённого, ограничивающих функциональную активность, и, следовательно, прогрессирующих опорно-двигательные нарушения» [3; 11]. Это связано с возрастной динамикой морфофункциональных взаимоотношений патологически развивающегося мозга, нарастанием декомпенсации, обусловленным всё большим несоответствием между возможностями нервной системы и требованиями, предъявляемыми окружающей средой к растущему организму.

Цель и задачи: адаптация общеразвивающих гимнастических упражнений к физическим возможностям пациентов с ДЦП при проведении занятий адаптивной физической культурой (АФК).

Материалы и методы исследования. При организации исследования использовались стабилметрические тесты, позволяющие зафиксировать следующие показатели: положение проекции ОЦМТ во фронтальной и сагиттальной плоскостях, скорость перемещения ОЦМТ, площадь статокинезиограммы. Сравнивая данные показатели, характеризующие постуральный баланс, со значениями нормы, возможно оценить результативность применяемых методов воздействия. Значения стабилметрических параметров, являющиеся критерием нормы, приведены в табл. 1, где также даны средние значения, среднеквадратическое отклонение (СКО), верхняя и нижняя границы 95%-ного доверительного интервала, положения точки проекции ОЦМТ во фронтальной (X) и сагиттальной (Y) плоскостях, скорость перемещения ОЦМТ (V), площадь статокинезиограммы (S). Значения даны для мужчин и женщин в европейской стойке с открытыми глазами [8].

Исследования проводились на базе Подольского физкультурно-спортивного клуба инвалидов «Корсар-спорт» (Подольск, Революционный проспект, д. 32/34). Так как пациенты с диагнозом ДЦП могут иметь различные формы данного

Таблица 1

**Значения стабилметрических показателей нормы
(по Д. В. Скворцову, 2007, 2010)**

Параметр	X, мм		Y, мм		V, мм/с		S, мм ²	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Средний	1,3	0,8	-33,2	-25,2	11,4	9,7	96,1	102,9
СКО	5,5	5,4	13,6	13,7	3,8	3,3	39,7	44,7
+95 %	12,1	11,4	-6,6	1,6	19,0	16,1	174,0	190,5
-95 %	-9,5	-9,8	-59,8	-52,1	4,0	3,3	18,3	15,3

заболевания, наиболее результативным и целесообразным следует признать индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

При проведении занятия адаптивной физической культурой (АФК) использовались адаптированные общеразвивающие гимнастические упражнения: наклоны, прогибы, выпады, приседы и т. д. На примере упражнения «наклон вперёд из положения основной стойки» (рисунок) покажем варианты адаптации и механизмы лечебного воздействия. Данная поза ранее неоднократно исследовалась авторами на предмет возможного использования в практике лечебно-оздоровительной физической культуры [1; 2].

Упражнение выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг



Упражнение
«наклон вперёд из положения основной стойки»

другу, руки опущены вдоль туловища. На вдохе потянуться руками вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, расширить, «раскрыть» область грудной клетки. На выдохе выполнить наклон вперёд, поставить руки на пол, потянуться макушкой вперёд, таз направить назад, растягивая позвоночный столб. Дыхание спокойное, без задержек и натуживания. Удерживать позу в течение 30 дыхательных циклов, затем вернуться в исходное положение.

Методические указания к выполнению позы. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу, коленные чашечки напряжены и подтянуты, бёдра пронированы, седалищные кости «тянуться» назад. Спина прямая, позвоночные изгибы выпрямлены, сглажены. Руки касаются пола (дополнительной опоры), супинированы в плечевых сочленениях, лопатки напряжением среднего пучка трапециевидной и ромбовидными мышцами направлены друг к другу. Наклон осуществляется только за счёт движения в тазобедренных суставах. Глубина наклона не имеет значения — первоначально удерживать позвоночный столб прямым, растягивать его, избегая усиления грудного кифоза.

Различные варианты адаптации упражнения:

- при невозможности поставить руки на пол, сохраняя прямые ноги и вытянутую спину — использовать дополнительную опору (пластиковые блоки, стул и т. д.);
- для усиления вытяжения позвоночного столба — использовать верёвки (ремень и т. д.). Делается верёвочная петля, фиксируется на неподвижной опоре (шведская стенка, крюк в стене и т. д.). Далее петля накидывается на занимающегося на уровне паховых складок и удерживает его от падения вперёд в момент выполнения наклона;

– для противодействия гиперкифозу в грудном отделе позвоночного столба — при наклоне вперёд занимающийся вытягивает руки вперёд и устанавливает их на шведской стенке на приемлемой высоте, расслабляет мышцы плечевого пояса и вытягивает позвоночный столб. По мере роста тренированности возможно уменьшать высоту захвата за дополнительную опору (шведскую стенку);

– возможна комбинация двух вышеописанных вариантов: пациент выполняет наклон и, вытянув руки вперёд, крепко держится за шведскую стенку, а инструктор, сделав петлю и накинув её на уровне паха занимающегося, осуществляет тягу в противоположную сторону. Тем самым достигается интенсивное вытяжение позвоночного столба;

– возможны и другие варианты адаптации позы с использованием дополнительных подручных средств, служащие достижению главной цели — мышечному расслаблению и растяжению позвоночного столба.

Механизм лечебного воздействия. Несомненно, что при заболевании ДЦП происходит нарушение управления скелетной мускулатурой, изменение мышечного тонуса (гипер-, гипотонус), что в совокупности приводит к нарушению оптимального пострального баланса. При проведении лечебных занятий необходимо гармонизировать паттерн, «рисунк» мышечного напряжения, растягивая спазмированные мышцы и давая статическую нагрузку на слабые мышечные группы. Статические упражнения, используемые нами, способны управляемо и выборочно повышать/снижать тонус различных мышечных групп одновременно. Для повышения тонуса используется неопределяемое статическое напряжение требуемых мышц. Для снижения мышечного тонуса используется растяжение необходимых мышц. Так, по данным Ю. А. Коряк (2014), следует, что некоторые показатели сократительных свойств мышцы изменяются непосредствен-

но под влиянием её пассивного растяжения [4]. Например, пассивное растяжение мышцы в течение 45 с уменьшает её жёсткость [12], а повторное растяжение увеличивает длину мышцы [13]. Изменение жёсткости и длины мышцы влияет на суставную кинематику и оптимальность пострального баланса скелетной мускулатуры.

Также многие авторы указывают на необходимость учёта межмышечных миофасциальных связей при составлении тренировочной программы [9; 10]. В приведённом нами примере — наклон вперёд из положения основной стойки — оказывается воздействие на две основные миофасциальные линии: поверхностную заднюю линию и переднюю фронтальную линию (ПЗЛ и ПФЛ по Майерсу) [5]. При выполнении наклона ПЗЛ растягивается на всём своём протяжении — от подошвенной фасции до сухожильного шлема головы. На функциональные части ПФЛ оказывается точечная неопределяемая статическая нагрузка: например, напряжение четырёхглавой мышцы бедра при подтягивании коленных чашечек. По мнению ряда авторов, несбалансированность этих двух миофасциальных линий приводит к смещению проекции ОЦМТ в сагиттальной плоскости [7].

В исследовании принимала участие девушка 14 лет, занимающаяся в группе общей физической подготовки физкультурно-спортивного клуба инвалидов «Корсар-спорт» с диагнозом ДЦП (спастическая диплегия, плосковальгусная деформация стоп). Тестируемая проходила стабилметрическое исследование дважды — перед курсом занятий АФК по авторской методике тренера Н. Е. Ерешко и по его окончании. Тестирование проводилось с открытыми глазами в европейской стойке в течение 51 с с учётом всех необходимых требований [7]. Результаты стабилметрических тестов представлены в табл. 2.

По результатам исследования зафиксировано снижение следующих показателей: положение

Таблица 2

Изменение стабилметрических параметров испытуемой под влиянием курса занятий АФК (параметры вне нормы выделены)

Период тестирования \ Параметр	Положение проекции ОЦМТ во фронтальной плоскости, X, мм	Положение проекции ОЦМТ в сагиттальной плоскости, Y, мм	Скорость перемещения ОЦМТ, V, мм/с	Площадь статокинезиограммы, S, мм ²
До занятий	7,84	-63,24	55,36	2141,00
После прохождения курса	10,12	-35,70	35,33	670,02

проекции ОЦМТ в сагиттальной плоскости (показатель снизился до значений нормы), скорость перемещения ОЦМТ (показатель снизился практически в 1,5 раза), площадь статокинезиограммы (показатель снизился практически в 3 раза).

Вывод. Уменьшение/приближение к границам нормы стабилметрических параметров (положение проекции ОЦМТ в сагиттальной плоскости, скорость перемещения ОЦМТ, площадь статокинезиограммы) позволяет судить об успешности применяемой методики АФК. Непредельные статические упражнения возможно адаптировать под любой уровень физических возможностей занимающегося без потери эффективности их воздействия. Применение адаптированных непредельных статических упражнений позволяет заметно расширить арсенал средств, используемых при проведении занятий АФК.

Список литературы

1. Гусаров, А. В. Влияние статических упражнений с прогибом на тонус скелетной мускулатуры при занятиях оздоровительной физической культурой с женщинами среднего возраста 30–40 лет / А. В. Гусаров, Н. Е. Ерешко, А. С. Махов, С. В. Клименко // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 10 (140). — С. 51–57.
2. Гусаров, А. В. Исследование влияния статических упражнений с пассивным прогибом на тонус паравертебральной мускулатуры / А. В. Гусаров, Н. Е. Ерешко, М. В. Яшарова, А. С. Махов, С. В. Клименко // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 11 (141). — С. 48–53.
3. Дудникова, Э. В. Этиопатогенетические основы формирования детского церебрального паралича (обзор литературы) / Э. В. Дудникова, Е. В. Орлова // Мед. вестн. Юга России. — 2016. — № 3. — С. 14–17.
4. Коряк, Ю. А. Продолжительное пассивное рас-

тяжение мышцы в условиях их механической нагрузки может быть профилактическим средством изменений функций? / Ю. А. Коряк // Вестн. РАЕН. — 2014. — № 4. — С. 79–86.

5. Майерс, Т. Анатомические поезда / Т. Майерс. — М. : Меридиан-С, 2012. — 273 с.
6. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам : учеб. пособие / Е. В. Семёнова [и др.]. — М. : Лепта Книга, 2018. — С. 44.
7. Сквознова, Т. М. Приёмы коррекции положением и физические упражнения на фитболах при нарушениях осанки / Т. М. Сквознова, Ф. А. Юнусов // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. — 2013. — № 5 (113). — С. 19–25.
8. Скворцов, Д. М. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабилметрия / Д. В. Скворцов. — М. : Т. М. Андреева, 2007. — 640 с.
9. Смичек, Р. Спиральная мышечная система спины (анализ мышечных цепочек и основы функционирования позвоночника) / Р. Смичек // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. — 2009. — № 8. — С. 49–54.
10. Якушева, А. Н. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у пациентов с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника методом линейной миофасциальной гимнастики : автореф. дис. ... канд. биол. наук / А. Н. Якушева. — Челябинск, 2017. — 22 с.
11. Ferrari, A. The Spastic Forms of Cerebral Palsy: a Guide to the Assessment of Adaptive Functions / A. Ferrari, G. Cioni. — Milan : Springer, 2009.
12. Magnusson, S. P. Passive properties of human skeletal muscle during stretch maneuvers: A review / S. P. Magnusson // Scand. J. Med. Sci. Sports. 1998. Vol. 8. P. 65–77.
13. Mechanical and physiological responses to stretching with and without preisometric contraction in human skeletal muscle / S. P. Magnusson [et al.] // Arch. Phys. Med. Rehabil. 1996. Vol. 77. P. 373–378.

Поступила в редакцию 24 июня 2018 г.

Для цитирования: Гусаров, А. В. Упражнения с непредельной статической нагрузкой в практике адаптивной физической культуры / А. В. Гусаров, Н. Е. Ерешко, В. Л. Ростовцев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 37–41.

Сведения об авторах

Гусаров Андрей Валентинович — преподаватель, Подольский спортивно-социальный институт. Подольск, Россия. agy973@yandex.ru

Ерешко Надежда Евгеньевна — тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре, физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Корсар-Спорт». Подольск, Россия. sendtonadezhda@yandex.ru

Ростовцев Владимир Леонидович — доктор биологических наук, профессор, Федеральный научный центр «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта», Москва, Россия. Rost.177@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 37–41.

The Use of Exercises with Unsaturated Static Load in Practice of Adaptive Physical Education

A.V. Gusarov¹, N.E. Ereshko², V.L. Rostovtsev³

¹Podolsk Social Sports Institute, Podolsk, Russia. *agy973@yandex.ru*

²Sports club of disabled people «Korsar-Sport», Podolsk, Russia. *sendtonadezhda@yandex.ru*

³Federal Scientific Center of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia. *sendtonadezhda@yandex.ru*

The possibility of using unsaturated static exercises in adaptive physical training classes is considered, the influence of unsaturated static exercises on the basic stabilometric parameters is investigated, variants of adaptation of exercises to different levels of physical training.

Keywords: *cerebral palsy, unsaturated static exercises, stabilometry.*

References

1. Gusarov A.V., Ereshko N.V., Makhov A.S., Klimenko S.V. Vliyaniye staticheskikh uprazhneniy s progibom na tonus skeletnoy muskulatury pri zanyatiyakh ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'turoy s zhenshchinami srednego vozrasta 30–40 let [The influence of static exercises with deflection on the tone of skeletal muscles in the classroom health physical culture with women of middle age 30–40 years]. *Uchyonyie zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named by P.F. Lesgaft], 2016, no. 10 (140), pp. 51–57. (In Russ.).
2. Gusarov A.V., Ereshko N.E., Yasharova M.V., Makhov A.S., Klimenko S.V. Issledovaniye vliyaniya staticheskikh uprazhneniy s passivnym progibom na tonus paravertebral'noy muskulatury [Study of the influence of static exercises with passive deflection on the tone of paravertebral muscles]. *Uchyonyie zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named by P.F. Lesgaft], 2016, no. 11 (141), pp. 48–53. (In Russ.).
3. Dudnikova E.V., Orlova E.V. Etiopatogeneticheskiye osnovy formirovaniya detskogo tserebral'nogo paralichha (obzor literatury) [Etiopathogenetic bases of formation of cerebral palsy (literature review)]. *Meditsinskiy vestnik Yuga Rossii* [Medical Bulletin of the South of Russia], 2016, no. 3, pp. 14–17. (In Russ.).
4. Koryak Yu.A. Prodolzhitel'noye passivnoye rastyazheniye myshtsy v usloviyakh ikh mekhanicheskoy razgruzki mozhet byt' profilakticheskim sredstvom izmeneniy funktsiy? [Prolonged passive stretching of muscles in terms of their mechanical unloading can be preventive measure of change functions?]. *Vestnik RAEN* [Bulletin of the Russian Academy of Natural Sciences], 2014, no. 4, pp. 79–86. (In Russ.).
5. Mayers T. *Anatomicheskkiye poyezda* [Anatomical trains]. Moscow, 2012. 273 p. (In Russ.).
6. Semyonova E.V. *Reabilitatsiya detey s DTsP: obzor sovremennykh podkhodov v pomoshch' reabilitatsionnym tsentram* [Rehabilitation of children with cerebral palsy: review of modern approaches to help rehabilitation centers]. Moscow, 2018. P. 44. (In Russ.).
7. Skvoznova T.M., Yunusov F.A. Priemy korrektsii polozeniyem i fizicheskiye uprazhneniya na fitbolakh pri narusheniyakh osanki [Methods of correction of position and exercise on the fitball when violations posture]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Physiotherapy and sports medicine], 2013, no. 5 (113), pp. 19–25. (In Russ.).
8. Skvortsov D.M. *Diagnostika dvigatel'noy patologii instrumental'nymi metodami: analiz pokhodki, stabilometriya* [Diagnostics of motor pathology by instrumental methods: gait analysis, stabilometry]. Moscow, 2007. 640 p. (In Russ.).
9. Smichek R. *Spiral'naya myshechnaya sistema spiny (analiz myshechnykh tsepechek i osnovy funktsionirovaniya pozvonochnika)* [Spiral muscular system of the back (The analysis of muscle chains and bases of functioning of the spine)]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Physiotherapy and sports medicine], 2009, no. 8, pp. 49–54. (In Russ.).
10. Yakusheva A.N. *Korreksiya funktsional'nykh narusheniy oporno-dvigatel'nogo apparata u patsientov s dorsopatiyami poyasnichnogo otdela pozvonochnika metodom lineynoy miofatsial'noy gimnastiki* [Correction of functional disorders of the musculoskeletal system in patients with dorsopathies of the lumbar spine by linear myofascial gymnastics. Abstract of thesis]. Chelyabinsk, 2017. 22 p. (In Russ.).
11. Ferrari A., Cioni G. *The Spastic Forms of Cerebral Palsy: A Guide to the Assessment of Adaptive Functions*. Milan, Springer, 2009.
12. Magnusson S.P. Passive properties of human skeletal muscle during stretch maneuvers. A review. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 1998, vol. 8, pp. 65–77.
13. Magnusson S.P., Simonsen E.B., Aægaard P., Dyhre-Poulsen P., McHugh M.P., Kjaer M. Mechanical and physiological responses to stretching with and without preisometric contraction in human skeletal muscle. *Arch. Phys. Med. Rehabil.*, 1996, vol. 77, pp. 373–378.

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ И ДИНАМИКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Г. И. Дерябина¹, А. В. Савинкова², М. В. Солтан¹

¹ Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия

² Спортивная школа олимпийского резерва № 3, Тамбов, Россия

Рассмотрено содержание специальной подготовки спринтеров в лёгкой атлетике и приведена динамика показателей специальной подготовленности по результатам реализации данной стороны спортивной подготовки.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров, специальная подготовленность, содержание специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров.

Актуальность. Этап спортивного совершенствования (в настоящее время согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» — этап совершенствования спортивного мастерства) предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы углублённой специализации. Он начинается с 18–20 лет и длится 8–10 лет. Основная задача этапа — максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объёме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимум достигают суммарные величины объёма и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объём специальной психологической, тактической и интегральной подготовки [2].

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удаётся добиться максимально возможных результатов в оптимальное время; в противном случае они оказываются значительно ниже [1; 3].

Эффективность повышения спортивного мастерства спортсменов в беге на короткие дистанции существенно определяется содержанием специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров. Специальная физическая подготовка — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений

и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, и способствует избирательному развитию отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки (СФП) являются соревновательные упражнения в «своём» виде спорта [4–6].

Целью настоящего исследования явилось изучение содержания и динамики специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования. Исследование проводилось на базе Тамбовского областного государственного автономного учреждения «СШОР № 3», изучались материалы специальной физической подготовки 7 спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (анализировался тренерский опыт М. М. Солтана). В исследовании были рассмотрены материалы, отражающие данные о СФП следующих спортсменов (авторы получили личное согласие всех спортсменов на публикацию персональной информации): В. Фролова (1980 г. р., заслуженный мастер спорта, 3-е место на Олимпийских играх (Пекин) в эстафете 4×400), П. Старостина (мастер спорта России в беге на 60 и 100 м), Н. Слеткова (кандидат в мастера спорта в беге на 100, 200 и 400 м), С. Ульянова (кандидат в мастера спорта в беге на 400 и 800 м), И. Хорошилова, И. Васильева (мастера спорта России в беге на 60 м), А. Андреева (кандидат в мастера спорта в беге на 200, 400 м).

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами был использован комплекс научных методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогиче-

ское тестирование показателей СФП легкоатлетов-спринтеров, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

В нашем исследовании динамика показателей СФП легкоатлетов-спринтеров изучалась по материалам тренерского опыта М. В. Солтана (обзор 2004–2014 гг.).

Ведущими направлениями в СФП легкоатлетов-спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства являлись:

1. Развитие общей выносливости и приобретения высокого уровня общей физической подготовки на первом этапе подготовительного периода. Достигалось это разнообразными средствами, среди которых большее место занимали продолжительный бег и фартлек.

2. Достижение высокого уровня скоростно-силовой подготовки средствами, которые по своей структуре соответствуют режиму работы мышц в скоростном беге и обеспечивают развитие не столько абсолютной силы, сколько стартово-взрывной, определяющей мощность отталкивания.

3. Повышение скорости путём применения короткого, но максимального быстрого бега на коротких отрезках и различных упражнений, способствующих преодолению «скоростного барьера».

4. Приобретение скоростной выносливости посредством темпового бега, проводимого на отрезках до 300 м со скоростью, повышающейся к соревновательному периоду и переменного бега с изменением темпа.

5. Воспитание способности к максимальному расслабленному во время высокой и максимальной скорости бега.

6. Приобретение умения использовать соревнования как в подготовительном, так и в соревновательном периодах для повышения спортивной формы.

7. Воспитание способности начинать новый годовой цикл тренировки на более высоком уровне, чем предыдущий.

Содержание СФП в тренировочном процессе мы разделили на пять циклов, имеющих определённую направленность.

1. Первый цикл (начинается в конце сентября) и содержит следующие блоки:

Общая физическая подготовка (ОФП), включающая в себя основные тренировочные средства:

– бег на длинных отрезках (3–5 км). Сначала бег в медленном темпе (для укрепления сосудистой системы и мышц ног);

– бег по песку (для укрепления мышц ног). Развитие силовых способностей нижних конечностей является основой специальной подготовки спринтеров (многие одарённые бегуны так и не достигли высот спортивного мастерства, потому что не уделяли достаточного внимания укреплению этих мышечных групп);

– разнообразные упражнения с лёгким весом и средним количеством повторений (10 различных упражнений выполняются по одному подходу);

Для повышения эмоциональности тренировочных занятий проведение спортивных и подвижных игр в парке, на пляже, в горах.

Бег и прыжки по лестнице в достаточно быстром темпе со скоростью 80–90 % от максимальной. В силовой подготовке используются упражнения только с собственным весом.

Упражнения в парах на активное и пассивное растягивание.

Специальные беговые упражнения.

Разнообразные упражнения с набивными мячами и камнями, предпочтение отдаётся при этом броскам мяча в прыжке.

Во второй четверти первого цикла как минимум один раз в неделю делают пробежку на 1 500, 3 000 или 5 000 м с регистрацией времени.

Первый цикл продолжается примерно до декабря.

2. Второй цикл (до середины февраля).

Одна четверть времени посвящается интервальному бегу (между пробежками ходьба или бег трусцой).

Вторая четверть — фартлеку (трусца / ходьба / трусца / спринт / следование за лидером).

В оставшейся половине цикла основное время уделяется упражнениям с отягощениями — силовой подготовке. В это время большая часть усилий расходуется не на беговой дорожке, а в зале штанги: выполняется по 3–6 подходов, в зависимости от максимального результата каждого упражнения. Тренеру необходимо запастись терпением, поскольку для укрепления основных мышечных групп требуется планомерная работа в течение многих лет. Не в коем случае не следует торопиться и форсировать подготовку. Это касается не только её силовой части. В современном спринте высот спортивного мастерства достигают спортсмены с долгосрочной карьерой.

3. Третий цикл (до середины апреля).

В этом цикле идёт тренировка скоростной выносливости, которая является основой всего

спринта. Продолжается использование непрерывного длительного бега. Иногда бег на время.

Основную часть первой четверти составляют бег на отрезках с возрастающей длиной: 100, 200, 300, 400 м. В другое время проводится бег на отрезках убывающей длины: 500, 400, 300 м. Таким образом, огромная часть тренировки отдаётся бегу на прогрессивно возрастающих и убывающих отрезках. Сначала используются более длинные отрезки, а позже более короткие. Часто этот бег строится по принципу пирамиды: 100, 200, 400, 200, 100 м и т. п.

Тренировка заканчивается быстрыми пробежками, иногда по траве. Спринтер должен завершать занятия с ощущением способности передвигать ноги очень быстро и расслабленно.

Значительная часть времени тратится на постоянные повторения коротких отрезков для развития скоростной выносливости. Обычно это делается на траве в шиповках. Проводится от 10 до 20 стартов на дистанции 75–80 м, с ходу, в полную силу. Тренер внимательно наблюдает за спортсменами, чтобы определить, когда начинается борьба с утомлением. От этого зависит число повторений. В третьем цикле идёт работа над стартом, качественный бег на отрезках (например, 4×100, 4×150).

В занятия включаются также фартлек, иногда силовая тренировка с максимальным весом; упражнения на растягивание, иногда интервальная тренировка. При утомлении делают такую тренировку: 100 м трусцой, 100 м шагом, 100 м спринт; выполняется 10 р. После такой интенсивной разминки выполняют серии 6×150 м, но если спортсмен сильно устал, тренировка прекращается.

4. Четвёртый цикл (соревновательный, до окончания сезона).

Очень важно, чтобы соревнования являлись существенной частью тренировки. Даже после трёхнедельного отдыха от состязаний у спортсменов появляется чувство неуклюжести и неловкости. Большинство атлетов входит в форму через соревнования.

В течение четвёртого соревновательного цикла поддерживается расслабленный бег на 400 м, являющийся эффективным средством для вымывания из мышц продуктов окисления.

5. Пятый цикл (до конца сентября).

Одну четверть цикла занимает отдых, другую — бег трусцой, третью — спортивные игры. Остальное время упражнения на растягивание

с сопротивлением. Большое значение придаётся активному отдыху.

Основными средствами и методами повышения скоростных способностей являлись увеличение компонентов бега: длины и частоты шага.

Для корректировки и увеличения длины шага применялись следующие средства:

- увеличение силовых возможностей мышц-разгибателей бедра и туловища (комплекс силовых упражнений, бег в гору, прыжковые упражнения);
- бег с отягощением (манжеты массой 250–300 г на дистальных концах голени, 500 г — на бедре);
- бег по разметкам, превышающим длину шага на 2–4 см;
- улучшение способности к свободному, незакрепощённому бегу, упражнения на расслабление.

Улучшение частоты шага достигалось следующим:

- увеличением силовых возможностей мышц сгибателей ног и туловища (силовые упражнения);
- прыжковыми упражнениями с акцентом на быстрые движения с фиксацией времени;
- бегом в облегчённых условиях (наклонная дорожка — 30–50 м);
- словесными заданиями-указаниями превысить частоту шага;
- бегом по разметкам с незначительным уменьшением длины шага;
- бегом с партнёром, имеющим более высокую скорость бега, бегом с гандикапом, эстафетным бегом;
- бегом с переменной ритма;
- использованием тредбана;
- использованием звуколидеров.

Распределение средств СФП и их направленность в недельном цикле на различных этапах подготовки представлена в табл. 1 и 2.

Методические рекомендации. Между сериями необходимы интервалы отдыха до 15 мин. В режиме повторного бега интервал между пробежками в беге на 50 м составляет 3–4 мин. В беге на 100 м — 6–8 мин, на 150 м — 8–10 мин, на 200–250 м — 10–12 мин. От пробежки к пробежке скорость бега должна нарастать, скорость бега во второй серии должна быть выше, чем в первой, в последней пробежке — самая высокая. Во всех пробежках вторая половина дистанции должна преодолевать быстрее, чем первая. В целом на протяжении каждого этапа подготовки от недели к неделе скорость бега должна постепенно нарастать.

Таблица 1

Направленность средств тренировки в недельном цикле на различных этапах подготовки

День \ Этап	Общий	Специальный	Предсоревновательный	Соревновательный
Понедельник	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Восстановительный кросс
Вторник	Повторный бег, 50 м	Повторный бег, 50 м	Повторный бег, 50 м	Повторный бег, 50 м
Среда	Повторный бег, 250 м	Повторный бег, 200 м	Повторный бег, 150 м	Повторный бег, 150 м
Четверг	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Отдых
Пятница	Повторный бег, 150 м	Повторный бег, 150 м	Повторный бег, 100 м	Разминка
Суббота	Переменный бег, 100 м	Повторный бег, 250 м	Повторный бег, 200 м	Соревнование
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Соревнование

Таблица 2

Распределение недельного объёма тренировочных средств

День \ Этап	Общий	Специальный	Предсоревновательный	Соревновательный
Понедельник	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Восстановительный кросс
Вторник	Повторный бег 2 (5×50 м)	Повторный бег 2 (4×50 м)	Повторный бег 2 (3×50 м)	Повторный бег 2 (3×50 м)
Среда	Повторный бег 6×250 м	Повторный бег 5×200 м	Повторный бег 4×150 м	Повторный бег 3×150 м
Четверг	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Отдых
Пятница	Повторный бег 6×150 м	Повторный бег 5×150 м	Повторный бег 2 (3×100 м)	Разминка
Суббота	Переменный бег 2 (4×100 м)	Повторный бег 4×250 м	Повторный бег 3×200 м	Соревнование
Понедельник	Отдых	Отдых	Отдых	Соревнование
Всего за неделю	3 700 м	3 150 м	2 450 м	

Специальная подготовленность определялась с помощью следующих тестов: бег на 60 м с ходу, бег на 60 м с высокого старта, бег на 300 м, тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места, десятерной прыжок с места (табл. 3).

В целом мы наблюдаем положительные тенденции в динамике результатов показателей специальной физической подготовленности и соответственно адекватное воздействие исследуемой методики специальной физической подготовки. Тем не менее существуют индивидуальные особенности в показателях каждого испытуемого. Анализ личных средних значений показателей специаль-

ной физической подготовленности выявил наличие индивидуальных особенностей в разных тестах.

Например, в тесте «60 метров с высокого старта» лучший результат наблюдается у П. Старостина (6,75±0,13 с), низший результат у С. Ульянова (6,97±0,1 с). В тесте «60 метров с ходу» лучший средний результат И. Васильева (5,9±0,16 с), худший у А. Андреева (6,08±0,15 с). Лучший результат в тесте «300 метров с высокого старта» наблюдался у В. Фролова (34,38±1,49 с), низкий — у Н. Слеткова (35,18±0,59 с). В тройном прыжке с места С. Ульянов показал более высокий результат, чем у остальных (807,5 см), Н. Слетков — более

Таблица 3

**Динамика показателей специальной физической подготовленности испытуемых
(2004–2013 гг.)**

Дата испытания	Показатели специальной физической подготовленности					
	Скоростные качества			Скоростно-силовые качества		
	60 м с высокого старта, с	60 м с ходу, с	300 с выско- кого старта, с	Тройной пры- жок, см	Прыжок в длину, см	10-кратный прыжок, м
В. Фролов						
21.09.04	7,0	6,2	36,5	780	278	27,55
15.05.05	6,8	6,0	34,0	825	282	28,80
12.09.05	6,8	6,1	34,0	836	281	28,85
17.05.06	6,7	5,8	33,0	846	288	30,45
Ср. арифм.	6,83±0,13	6,03±0,17	34,38±1,49	821,75±29,12	282,25±4,19	28,91±1,19
П. Старостин						
21.09.04	6,9	6,0	36,0	825	280	30,95
15.05.05	6,8	6,0	35,0	848	291	31,44
12.09.05	6,7	6,0	34,9	855	292	31,25
17.05.06	6,6	5,7	34,4	866	295	32,05
Ср. арифм.	6,75±0,13	5,92±0,15	35,08±0,67	848,5±17,33	289,5±6,56	31,43±0,46
Н. Слетков						
21.09.04	7,0	6,3	36,0	778	280	27,45
15.05.05	6,9	6,0	35,0	795	285	29,15
12.09.05	6,9	6,0	35,1	815	284	29,40
17.05.06	6,8	5,9	34,6	842	286	30,36
Ср. арифм.	6,9±0,08	6,05±0,17	35,18±0,59	807,5±27,52	283,75±2,63	29,09±1,21
С. Ульянов						
21.09.04	7,1	6,2	35,7	840	290	29,88
15.05.05	7,0	6,0	35,0	895	292	30,44
12.09.05	6,9	6,0	34,8	905	290	30,28
17.05.06	6,9	6,0	34,6	915	295	31,98
Ср. арифм.	6,97±0,1	6,05±0,1	35,03±0,48	888,75±33,5	291,75±2,36	30,65±0,92
И. Хорошилов						
10.09.11	7,1	6,2	35,5	855	285	29,66
16.05.12	6,9	6,0	34,8	860	285	29,70
12.09.12	6,9	6,0	35,0	865	286	29,65
18.05.13	6,7	5,9	34,2	892	288	31,24
Ср. арифм.	6,9±0,16	6,03±0,13	34,88±0,54	868±16,52	286±1,41	30,06±0,79

Дата испытания	Показатели специальной физической подготовленности					
	Скоростные качества			Скоростно-силовые качества		
	60 м с высокого старта, с	60 м с ходу, с	300 с выско- кого старта, с	Тройной пры- жок, см	Прыжок в длину, см	10-кратный прыжок, м
И. Васильев						
10.09.11	7,0	6,1	35,5	866	286	29,60
16.05.12	6,8	5,9	35,0	870	287	30,07
12.09.12	6,8	5,9	34,8	902	290	31,45
18.05.13	6,6	5,7	34,4	915	299	32,40
Ср. арифм.	6,8±0,16	5,9±0,16	34,93±0,46	888,25±24,03	299±5,91	30,88±1,28
А. Андреев						
10.09.11	7,0	6,2	35,2	860	281	28,81
16.05.12	7,0	6,2	35,0	862	282	29,05
12.09.12	6,9	6,0	34,7	878	285	29,40
18.05.13	6,9	5,9	34,5	882	287	29,850
Ср. арифм.	6,95±0,06	6,08±0,15	34,85±0,31	870,5±11,12	283,75±2,75	29,28±0,45

низкий (807,5±27,52 см). Прыжок в длину с места наиболее результативен у И. Васильева (299±5,91 см), а наименее результативен — у В. Фролова (282,25±4,19 см). В десятикратном прыжке лучший результат у В. Фролова (28,91 м), худший — у П. Старостина (31,43±0,46 м). Эти особенности

являются определяющими в соревновательных результатах испытуемых.

В рамках работы представляло интерес изучить личные достижения сильнейших спортсменов Тамбовской области (2001–2015 гг.) (табл. 4).

Опираясь на вышесказанное, резюмируем, что

Таблица 4

Личные достижения сильнейших спортсменов Тамбовской области (2001–2015 гг.)

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Личные достижения, с				Год установления	Примечание
			60 м	100 м	200 м	400 м		
1	Фролов Владислав	1980		10,5	21,06	45,09	2006, 2007	Рекорд области: 400, 200 м
2	Старостин Павел	1982	6,74	10,51	21,64	47,7	2007, 2008	Рекорд области: 100, 60 м
3	Форофонов Сергей	1976		10,5	21,8	49,0	2001, 2002	
4	Слетков Николай	1976		10,5	21,73	48,4	2006–2008	Рекорд области: эстафета 4×200 м (1:26:45)
5	Медведева Мария	1990		11,8	24,55	55,85	2011–2014	Рекорд области: 400 м с барьером (1:00:55)
6	Хорошилов Игорь	1990		10,3	21,42	47,91	2012–2014	
7	Андреев Александр	1992		10,4	21,69	48,83	2011–2014	
8	Васильев Игорь	1993	6,82	10,3	21,69		2012–2015	
9	Попов Андрей	1995			21,9	48,75	2014, 2015	
10	Рысев Анатолий	1993			21,7	49,1	2012–2014	

специальная физическая подготовка в спорте — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров заключается в совершенствовании скоростных способностей и технического мастерства спортсмена.

Анализ литературы показал, что в современной тренировке бегунов-спринтеров используются следующие методы: метод непрерывного длительного бега, когда бег проводится без пауз в равномерном или переменном темпе на протяжении длительного времени; б) метод интервального (прерывистого) бега (на отрезках), когда бег периодически чередуется с отдыхом; в) соревновательный метод, используемый в подготовке к ответственным стартам.

Для оценки специальной физической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты: бег на 60 м с ходу, бег на 60 м с высокого старта, бег на 300 метров, тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места, десятерный прыжок с места.

В работе выявлены положительные тенденции в динамике результатов показателей специальной физической подготовленности и соответственно воздействие исследуемой методики специальной физической подготовки в целом оценено как адекватное, несмотря на наличие индивидуальных особенностей в показателях каждого испытуемо-

го. Таким образом, описанное содержание специальной физической подготовки и предложенный диагностический инструментарий для её контроля показали свою эффективность и могут быть рекомендованы для применения в практической работе тренеров по лёгкой атлетике, а также при подготовке специалистов соответствующего профиля.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. А. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. А. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
2. Жилкин, А. И. Лёгкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Академия, 2003. — 464 с.
3. Конилов, В. И. Физическая подготовленность как базовый компонент подготовки бегунов на короткие дистанции / Л. И. Кирьянова, М. О. Маркин // Казан. наука. — 2013. — № 11. — С. 278–281.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения : в 2 т. / В. Н. Платонов. — М. : Совет. спорт, 2015. — 142 с.
5. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. — М. : СААМ, 2005. — 445 с.
6. Тёр-Ованесян, А. А. Спорт: обучение, воспитание, тренировка / А. А. Тёр-Ованесян. — М. : ФиС, 2001. — 208 с.
7. Юдин, А. С. Современные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации / А. С. Юдин, Г. А. Ушакова, А. Т. Черных // *Primo Aspecty*. — 2015. — № 2 (155). — С. 225–229.

Поступила в редакцию 24 мая 2018 г.

Для цитирования: Дерябина, Г. И. Содержание специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров и динамика её результатов на этапе спортивного совершенствования / Г. И. Дерябина, А. В. Савинкова, М. В. Солтан // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 42–49.

Сведения об авторах

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

Савинкова Алина Викторовна — студентка 4-го курса, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. savinkova-al1996@yandex.ru

Солтан Михаил Владиславович — тренер Тамбовского областного государственного автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», заслуженный тренер России. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 42–49.

Content of Special Physical Training of Sprinkage Sports and Dynamics of its Results at the Stage of Sports Improvement

G.I. Deryabina^{1a}, A.V. Savinkova^{1b}, M.V. Soltan²

¹Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russia

^a*dergal@yandex.ru*, ^b*savinkova-al1996@yandex.ru*

²Sports School of the Olympic Reserve № 3, Tambov, Russia. *dergal@yandex.ru*

The article deals with the content of special training for sprinters in track and field athletics and shows the dynamics of indicators of special preparedness based on the results of this side of sports training.

Keywords: *special physical preparation of athletes-sprinters, special preparedness, maintenance of special physical training of athletes-sprinters.*

References

1. Verhoshanskiy Yu. A. *Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow, 1988. 331 p. (In Russ.).
2. Zhilkin A.I., Kuz'min V.S., Sidorchuk E.V. *Lyogkaya atletika* [Athletics]. Moscow, 2003. 464 p. (In Russ.).
3. Konikov V.I., Markin M.O. Fizicheskaya podgotovlenost' kak bazovyy komponent podgotovki begunov na korotkiye distantsii [Physical training as a basic component of training sprinters]. *Kazanskaya nauka* [Kazan science], 2013, no. 11, pp. 278–281. (In Russ.).
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i yeyo prakticheskoye prilozheniye* [The system of training athletes in Olympic sports: General theory and its practical application]. Moscow, 2015. 142 p. (In Russ.).
5. Suslov F.P., Sycha V.L., Shustina B.N. *Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki* [Modern system of sports training]. Moscow, 2005. 445 p. (In Russ.).
6. Ter-Ovanesyan A.A. *Sport: obucheniye, vospitaniye, trenirovka* [Sport: education, training]. Moscow, 2001. 208 p. (In Russ.).
7. Yudin A.S., Ushakova G.A., Chernykh A.T. Sovremennyye podhhody k planirovaniyu uchebno-trenirovochnogo protsessa sprinterov vysokoy kvalifikatsii [Modern approaches to the planning of training process of highly qualified sprinters]. *Primo Aspecty*, 2015, no. 2 (155), pp. 225–229. (In Russ.).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНАЖЁРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БИЛЬЯРД

И. В. Епишкин, Н. М. Ткаченко, Н. Н. Дмитрук

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

Изучено значение тренажёрного оборудования в обучении технике игры в бильярд. Определена эффективность использования тренажёров в обучении технике игры в бильярд на начальном этапе подготовки. В ходе педагогического эксперимента выявлено, что динамика роста показателей в основной группе бильярдистов выше, чем в контрольной группе.

Ключевые слова: бильярд, техническая подготовленность, тренажёры, тренировочные устройства, дети 10–12 лет.

Актуальность. По мнению тренеров на этапах начальной подготовки актуальным будет применение тренировочных вспомогательных устройств и тренажёров, которые моделируют новые для спортсмена параметры движений в упражнениях [1–3].

Для повышения уровня подготовки спортсменов в процессе обучения технике игры в бильярд на этапе начальной подготовки существует множество специальных приборов и приспособлений, часть из которых запатентованы как изобретения¹ [4; 6–9].

Есть мнение, что использование тренажёров в тренировочном процессе позволяет спортсмену на начальных этапах обучения заблаговременно адаптироваться к тем требованиям, которые предъявит ему соревновательная деятельность, а также быстрее и качественней освоить азы бильярдного искусства, которые спланированы с расчётом на новые достижения [4; 5].

¹ Опора для кисти руки при игре в бильярд : пат. 2445994 Рос. Федерация 2012: МПК: А 63 D15 00 / Дагуев Н. М., Бекузарова С. А., Сабаев С. С., Дагуев М. Н., заявитель и патентообладатель. Владикавказ. — № 2010116058/12; опубл. 23.04.2010; Тренажёр для игры в бильярд : пат. 2337740 Рос. Федерация 2008: МПК: А 63 В69 00 / Сечкарь П. Н.; заявитель и патентообладатель. Москва. — № 2006144904/12; опубл. 18.12.2006; Тренажёр для обучения игре в бильярд : пат. 113480 Рос. Федерация 2012: МПК: А 63 D15 00 / Кузнецов А. Г., Назарян А. Г.; заявитель и патентообладатель. Пермь. — № 2011140105/12; опубл. 03.10.2011; Устройство для обучения игре в бильярд : пат. 2365399 Рос. Федерация 2009: МПК: А 63 D15 00. // Савостьянов В. П.; заявитель и патентообладатель Москва. — № 2007148427/12; Дата регистрации: 27.12.2007; Устройство для обучения игре в бильярд : пат. 2365399 Рос. Федерация 2009: МПК: А 63 D15 00 / Савостьянов В. П.; заявитель и патентообладатель. Москва. — № 2007148427/12; опубл. 27.12.2007.

Цель исследования заключалась в определении эффективности применения тренажёров и тренировочных устройств в процессе обучения технике игры в бильярде на этапе начальной подготовки. Для этого были использованы следующие тренажёры и тренировочные устройства: «тренажёрный шар с разметкой», «бутылочка», «направляющая труба», «тренажёры для сыгрывания своего и чужого шара».

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент длился в течение 3 месяцев. В исследовании приняли участие две группы по 10 человек в возрасте 10–12 лет. Контрольная группа занималась по стандартной программе обучения в спортивной школе, основная группа занималась с использованием тренажёрного оборудования в процессе обучения. Для оценивания технической подготовленности юных бильярдистов использовали упражнения по «системе координат», которую применяют при обучении технике игры в бильярд. Данные упражнения применяются для ориентации во множестве вариантов положения шаров на бильярдном столе, а также для облегчения тренировочного процесса и разделения сложности ударов [2; 3].

Для определения битка пользовались двумя координатами. Мы определяли 4 системы координат для шара и битка: упражнение 1 — «биток 30/40 в дальнюю угловую лузу»; упражнение 2 — «прицельный шар 20/20 — биток 50/50»; упражнение 3 — «прицельный шар 10/10 — биток 40/60 полупрямой»; упражнение 4 — «своё прицельный 15/5 — биток 30/60». Каждое упражнение выполняли по 10 раз. Подсчитывали количество реализованных ударов (табл. 1).

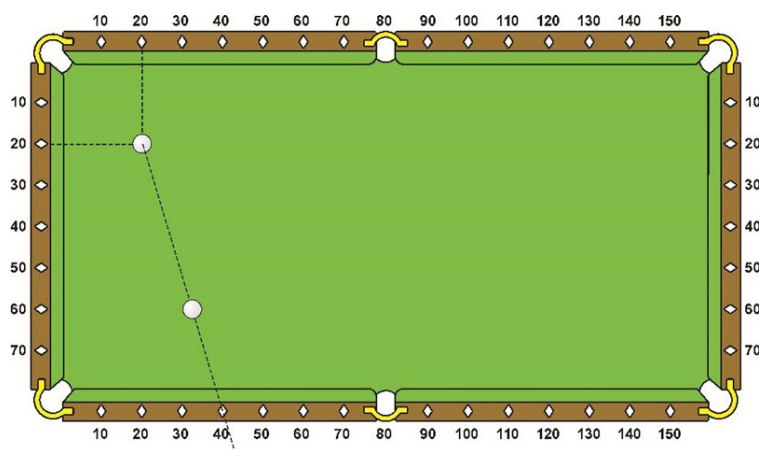


Рис. 1. Отображение удара по битку в плоскости

Таблица 1

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений

Количество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	Неудовлетворительно			Удовлетворительно			Хоршо		Отлично	

Обрабатывали полученные данные с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение.

Для определения эффективности использования тренажёрного оборудования в обучении бильярдистов необходимо проследить за динамикой роста технической подготовленности в исследуемых группах.

На первом этапе оценивали исходный уровень технической подготовленности. Обработанные данные приведены в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что в основной группе бильярдистов средний балл в упражнениях оказался выше, чем в контрольной группе. На рис. 2 представлено графическое соотношение результатов в исследуемых группах.

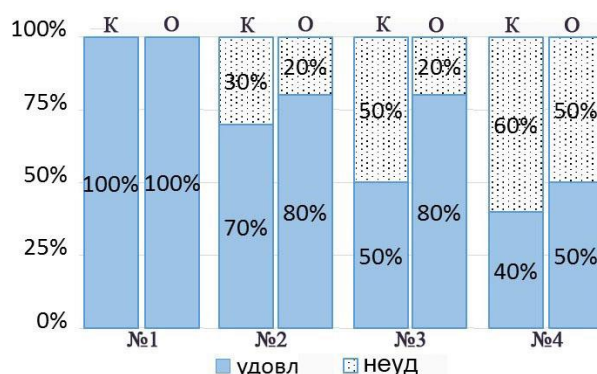


Рис. 2. Соотношение результатов в исследуемых группах до эксперимента

После трёх месяцев педагогического эксперимента вновь оценивали техническую подготовленность.

Таблица 2

Динамика показателей в исследуемых группах до и после педагогического эксперимента

Упражнение	Контрольная $\bar{X} \pm Sx$, баллы			Основная $\bar{X} \pm Sx$, баллы		
	До	После	D, %	До	После	D, %
№ 1. Биток 30/40 в дальнюю угловую лузу	4,6±0,2	6,4±0,2	39,1	4,9±0,2	7,1±0,2	44,9
№ 2. Прицельный шар 20/20 — биток 50/50	4,0±0,3	5,8±0,3	45,0	4,2±0,3	6,7±0,3	59,5
№ 3. Прицельный шар 10/10 — биток 40/60 полупрямой	3,7±0,3	4,9±0,4	32,4	4,2±0,2	6,0±0,3	42,9
№ 4. Свояк прицельный 15/5 — биток 30/60	3,5±0,2	4,8±0,2	37,1	3,7±0,3	5,7±0,2	54,1

Из табл. 2 видно, что показатели в исследуемых группах выросли, что также отражено на рис. 3.

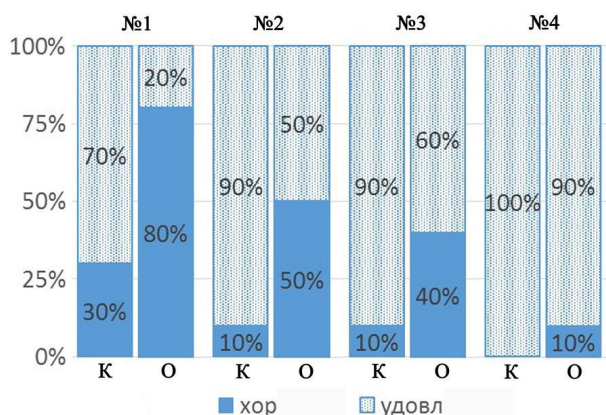


Рис. 3. Соотношение результатов в исследуемых группах после эксперимента

Динамика роста показателей в основной группе выше, чем в контрольной группе. Так, рост показателей в основной группе выше, чем в контрольной группе, в упражнении «биток 30/40 в дальнюю угловую лузу» на 5,8 %, в упражнении «прицельный шар 20/20 — биток 50/50» — на 14,5 %, «прицельный шар 10/10 — биток 40/60 полупрямой» — на 10,4 %, «своjak прицельный 15/5 — биток 30/60» на 17 %.

Таким образом, мы можем заключить, что тренажёрное обеспечение имеет важное значение в обучении технике игры в бильярдном спорте. Использование тренировочных средств и трена-

жёров способствует лучшему освоению техники ударов кием по шару.

Выводы. Теоретический анализ научно-методической литературы показал недостаточность изученности применения тренажёрного оборудования в тренировочном процессе бильярдистов.

Установлена эффективность использования тренажёрного оборудования в обучении технике бильярда. Отмечено, что динамика роста показателей в основной группе выше, чем в контрольной.

Список литературы

1. Вишневский, В. А. Бильярд как вид адаптивного спорта / В. А. Вишневский // Теория и практика физ. культуры. — 2017. — № 3. — С. 86–88.
2. Жилин, Л. Русский бильярд. Большая иллюстрированная энциклопедия / Л. Жилин. — М. : Эксмо, 2011. — 167 с.
3. Лазарев, В. В. Бильярд: игра разума и силы воображения / В. В. Лазарев. — М. : Артэкс, 2003. — 90 с.
4. Титовский, А. В. Бильярд в физическом воспитании студентов-экономистов / А. В. Титовский, О. В. Мамонова // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2015. — № 4. — С. 59–65.
5. Фомин, М. И. Интеллектуальное устройство-тренажёр на основе сенсоров движения для отработки навыков игры в бильярд / М. И. Фомин // Молодёжь и наука : тез. докл. XVI Международной телекоммуникац. конф. молодых учёных и студентов : в 3 ч., Москва, 1 окт. — 30 дек. 2012 г. — М., 2013. — С. 220.

Поступила в редакцию 8 июня 2018 г.

Для цитирования: Епишкин, И. В. Эффективность тренажёрного обеспечения при обучении технике игры в бильярд / И. В. Епишкин, Н. М. Ткаченко, Н. Н. Дмитрук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 50–53.

Сведения об авторах

Епишкин Игорь Владимирович — кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. *igor.epishkin2013@yandex.ua*

Ткаченко Наталья Михайловна — старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. *natalytkachenkonataly@mail.ru*

Дмитрук Николай Николаевич — старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. *nik.dmitruk.1960@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 50–53.

The Effectiveness of Exercise Provide when Teaching Techniques of the Game in Billiards

I.V. Epishkin¹, N.M. Tkachenko², N.N. Dmitruk²

V. I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

¹igor.epishkin2013@yandex.ua, ²natalytkachenkonataly@mail.ru, ³nik.dmitruk.1960@mail.ru

The article is devoted to the importance of training equipment in teaching the technique of playing billiards. The effectiveness of the use of simulators in teaching the technique of playing billiards at the initial stage of preparation is determined. Input pedagogical experiment revealed that the dynamics of growth indicators in the main group of billiards is higher than in the control group.

Keywords: *billiards, technical preparedness, simulators, training devices, children 10–12 years old.*

References

1. Vishnevskiy V.A. Bilyard kak vid adaptivnogo sporta [Billiards as a kind of adaptive sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 3, pp. 86–88. (In Russ.).

2. Zhilin L. *Russkiy bilyard. Bolshaya illyustrirovannaya entsiklopediya* [Russian Billiards. Large illustrated encyclopedia]. Moscow, 2011. 167 p. (In Russ.).

3. Lazarev V.V. *Bilyard: igra razuma i sily voobrazheniya* [Billiards: the game of mind and power of imagination]. Moscow, 2003. 90 p. (In Russ.).

4. Titovskiy A.V., Mamonova O.V. Bilyard v fizicheskoy vospitanii studentov-ekonomistov [Billiards in physical education of students-economists]. *Izvestiya tu'lskogo gosudarstvennogo universiteta. Fiziches-*

kaya kul'tura. Sport [Izvestia of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 2015, no. 4, pp. 59–65. (In Russ.).

5. Fomin M.I. Intellektual'noye ustroystvo-trenazhyor na osnove sensorov dvizheniya dlya otrabotki navykov igry v bilyard [Intellectual device-simulator based on motion sensors for practicing skills of playing Billiards]. *Molodyozh' i nauka: tezisy dokladov XVI Mezhdunarodnoy telekommunikatsionnoy konferentsii molodykh uchyonikh i studentov: v 3 chastyakh, Moskva, 1 oktyabrya — 30 dekabrya 2012 goda* [Youth and Science: abstracts of the XVI International telecommunication conference of young scientists and students: in 3 parts. Moscow, 1 October — 30 December 2012]. Moscow, 2013. Pp. 220. (In Russ.).

ВЛИЯНИЕ ПАУЗ ОТДЫХА НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОХОЖДЕНИЯ КОРОТКОЙ ТРАССЫ В СКАЛОЛАЗАНИИ

Ю. В. Котченко

Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия

Представлены результаты изучения количественных свойств времени восстановления при прохождении короткой женской трассы на международных соревнованиях в дисциплине лазания на трудность. Установлены закономерности связи фактора с результатом прохождения трассы. Построена математическая модель, позволяющая рассчитать оптимальный интервал суммарного времени отдыха.

Ключевые слова: лазание на трудность, время отдыха, международные соревнования, эффективность выступления.

Актуальность. После включения скалолазания в программу Олимпийских игр статус этого вида спорта существенно вырос. Страны, занимающие лидирующие позиции в спортивном скалолазании на международной арене, активно включились в подготовку к предстоящим в 2020 г. Играм в Токио.

Россия входит в число стран, претендующих на олимпийские медали, а отечественные скалолазы весьма успешно выступают на международных турнирах, особенно в таких дисциплинах, как лазание на скорость и боулдеринг. Поскольку в олимпийском скалолазании установлен комбинированный формат зачёта [2], когда учитываются результаты выступлений во всех трёх видах, выбранная тема исследования посвящена дисциплине лазания на трудность.

В этом виде скалолазания присутствуют факторы, оказывающие влияние на результат прохождения трассы. Некоторые из них описаны [4. С. 85; 5. С. 11], но многие остаются неизученными. Одним из таких важных факторов, определяющих эффективность лазания в этой дисциплине, являются паузы отдыха, применяемые спортсменами при прохождении соревновательной трассы [3. С. 16].

Это время отдыха используется для определённых целей: восстановить дыхание, успокоиться, дать временную разгрузку предплечьям, сконцентрироваться на предстоящем движении и т. д. Обозначим такие паузы как время восстановления (t_1).

С целью выявления закономерностей связи пауз отдыха с результатом выступления и выполнения количественной оценки собственных характеристик фактора изучались выступления высококвалифицированных спортсменов на крупных международных соревнованиях. Исследования

велись на протяжении шести лет, и за это время было проанализировано 420 выступлений женщин на коротких полуфинальных и финальных трассах.

Одна из проблем, с которой пришлось столкнуться, заключается в том, что на соревнованиях спортсменкам предлагают трассы различной протяжённости. Длина трассы непредсказуема и в зависимости от этапа соревнований и высоты скалодрома может существенно меняться. Как показал предварительный анализ, характеристики лазания в этом случае тоже меняются, в том числе и показатели времени отдыха. Такая ситуация потребовала выполнить групповое деление трасс по протяжённости. В качестве меры длины использовалась максимальная оценка (Y_{top}), определяемая схемой трассы. Для коротких трасс $Y_{top} \leq 42$.

Было установлено, что время восстановления является постоянно действующим компонентом системы соревновательного процесса (СП) в сложном лазании, и спортсменки практически всегда используют этот тактический элемент в ходе выступления.

Основной целью статьи является разработка математической модели парной связи «время восстановления — результат» для коротких женских соревновательных трасс высокой категории трудности.

Методы анализа: видеофиксация стартов с последующей обработкой с помощью специализированной программы Kinovea 0.8.24. При изучении количественных свойств компонента использовались математические методы обработки данных: кластерный, корреляционный, регрессионный анализ. Используемые программы Excel 2010, Statistika 10.

Результаты. Время восстановления — очень важный, неоднозначный и весьма сложный в изучении

компонент. Помимо того, что он оказывает прямое воздействие на эффективность лазания, он связан также с рядом других внутрисистемных компонентов СП: плотностью лазания, общим временем, интенсивностью, и через них оказывает косвенное влияние на общий результат выступления (Y).

Методика снятия показателей времени восстановления достаточно трудоёмка. Необходимо внимательно отслеживать все моменты остановки и правильно определять их причину. Обычно для таких остановок спортсменки предпочитают наиболее удобные участки трассы и хорошие зацепы. Такие возможности представляются далеко не всегда, и тем не менее спортсменки в абсолютном большинстве стартов используют этот тактический элемент.

Исследования показали, что время восстановления является одним из немногих компонентов СП, обладающих очень высокой дисперсией. Такое положение вызвано тем, что при выборе величины протяжённости остановки спортсменки опираются в первую очередь на свои собственные ощущения, трудно поддающиеся объективной оценке, и в итоге принимают решения, которые не всегда оказываются верными.

Сколько времени нужно тратить на отдых в ходе выступления и стоит ли вообще это делать? В отдельных публикациях эта тема затрагивается только вскользь, на уровне рассуждений, и никаких конкретных и вразумительных ответов на этот вопрос не существует. Но даже из доступной на сегодняшний день информации (наблюдения, советы и рекомендации) можно сделать предварительный вывод, что паузы отдыха в ходе лазания в целом дают положительный эффект [1].

С одной стороны, если есть удобное место отдыха, значит, нужно отдохнуть, и чем больше, тем лучше. Но ограничения в правилах не способствуют такой тактике: чем дольше отдыхает спортсменка, тем меньше времени у неё остаётся для реализации своего потенциала.

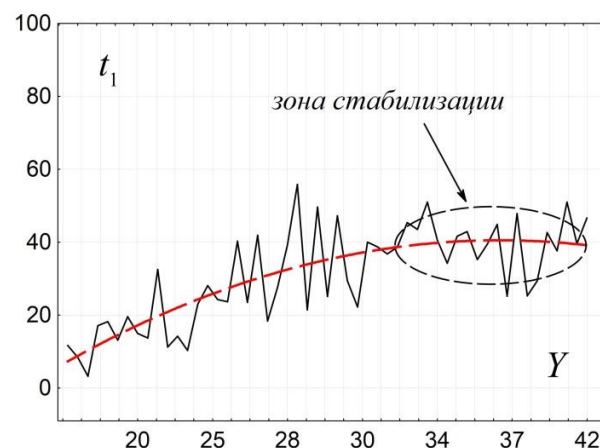
В некоторых случаях спортсменки вообще не используют остановок в ходе выступления. Как показал предварительный анализ выступлений на квалификационных трассах, женщины не берут восстановительных пауз, как правило, в двух случаях: когда низкий уровень подготовки просто не позволяет остановиться и скалолазка работает на пределе до срыва, или когда трасса является простой для квалифицированной спортсменки и она проходит её без остановок.

По сравнению с квалификационными стартами, на полуфинальных и финальных трассах, когда наименее подготовленные соперницы отсеялись, а категория трассы выросла, спортсменки чаще берут восстановительные паузы в ходе выступления. Характеристики времени восстановления на полуфинально-финальном этапе (ПФЭ) меняются, но проблема высокой дисперсии остаётся. Данные временного ряда представлены в таблице.

Показатели времени восстановления, характерные для коротких трасс в дисциплине сложного лазания

Характеристика	Значение
Среднее значение, t_1	31
Стандартная ошибка среднего, m	1,1
Стандартное отклонение, σ	22
Индекс корреляции, R ($p \ll 0,001$)	0,41
Коэффициент вариации, v	70,5
Асимметрия, As	0,46
Экцесс, Ex	-0,77

Исследования подтвердили первоначальную гипотезу о регулярном использовании восстановительных пауз в ходе выступлений на полуфинальных и финальных трассах. Так, за период с 2012 по 2017 г., на этапах кубка и чемпионатах мира всего в 2,4 % стартов на коротких трассах спортсменки завершили выступление, абсолютно не используя время для отдыха (рисунок). Почти никто из них не входит в группу лидеров, демонстрирующих высокие результаты.



Закономерность связи времени восстановления с результатом на коротких соревновательных трассах

Анализируя суммарное время восстановительных пауз на соревновательных трассах, следует отметить три характерные зоны:

1. Стартовый участок (~8 движений), паузы используются очень редко. Общий показатель t_1 здесь равен или близок нулю. На рисунке эта зона не просматривается, поскольку низкие результаты ($Y < 15$) исключены из анализа.

2. Средняя зона. Участок в интервале $18 < Y < 32$, где частота остановок и их продолжительность резко нарастают.

3. Зона стабилизации. Как правило, это заключительный отрезок трассы, где показатели t_1 стабилизируются, оставаясь примерно на одном уровне вплоть до максимальных значений Y .

Установлено, что время восстановления оказывает положительное влияние на общий итог выступления и имеет нелинейный характер связи с результатом, описываемый уравнением:

$$t_1 = -44,17 + 4,16Y - 0,05Y^2, \quad (1)$$

где t_1 — суммарное время восстановительных пауз; Y — планируемый результат. Рабочий диапазон уравнения: $15 \leq Y \leq 42$.

Как отмечалось выше, высокая дисперсия временных данных снижает возможность эффективного использования данной закономерности для расчёта оптимальных показателей t_1 . Ошибка уравнения очень велика и может достигать до $m = 63$ %. Поэтому в данном случае речь может идти не о точном значении, а об определённой зоне оптимума компонента, которую можно рассчитать.

Рассмотрим пример. При построении тактического плана нужно определить оптимальное время отдыха для трассы длиной $Y_{top} = 40$.

$$t_1 = -44,17 + 4,16 \cdot 40 - 0,05 \cdot 40^2 = 42 \text{ с.} \quad (2)$$

При движении по трассе можно ориентироваться строго на полученную величину, и это не будет ошибкой, поскольку именно к такому значению (для коротких трасс с $Y_{top} = 40$) стремятся показатели времени восстановления высококлассных

спортсменов. Но соревновательная ситуация часто вносит свои корректировки в процесс выступления, и если что-то пошло не так, можно перейти на интервальную оценку пауз отдыха, в соответствии с зоной оптимума. В данном примере зона находится в интервале от 16 до 68 с.

Несмотря на относительно широкий (на первый взгляд) интервал временных пауз отдыха, расчётная оценка, несомненно, может использоваться в качестве исходного ориентира в тренировочной и соревновательной практике. Тем более что никаких других научно обоснованных рекомендаций в настоящее время нет.

Выводы. Исследования показали, что время восстановления оказывает общее положительное влияние на итог выступления до значений $t_1 \sim 70$ с. Степень связи с результатом находится в умеренной зоне: $R = 0,41$, $p \ll 0,001$. Построена регрессионная модель парной связи, позволяющая рассчитать оптимальное время отдыха, способствующее более эффективному прохождению короткой трассы на международных соревнованиях по скалолазанию.

Список литературы

1. Как правильно отдыхать на скалолазной трассе? // Скалодромы. — URL: <https://www.skaldrom72.ru>
2. Концепция формата Олимпийских игр в Токио 2020 // c-f-r.ru — 2017. — URL: <http://c-f-r.ru/press/news/5662/>
3. Котченко, Ю. В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании / Ю. В. Котченко // Вестн. спортив. науки. — 2016. — № 2. — С. 14–17.
4. Bertuzzi, R. Performance Determining Factors in Indoor Climbing / R. Bertuzzi [et al.] // Revista Brasileira De Medicina Do Esporte. — 2011. — Vol. 17 (2). — P. 84–87.
5. Binney, D. M. Identification of selected attributes, which significantly predict competition climbing performance in competitive rock climbing / D. M. Binney // J. Sports Sci. — 1999. — Vol. 17 (1). — P. 11–12.

Поступила в редакцию 1 июня 2018 г.

Для цитирования: Котченко, Ю. В. Влияние пауз отдыха на результат прохождения короткой трассы в скалолазании / Ю. В. Котченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 54–57.

Сведения об авторе

Котченко Юрий Васильевич — кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия. skala7b@rambler.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 54–57.

The influence of rest breaks on the result of completing a short climbing route

Y.V. Kotchenko

Sevastopol State University, Sevastopol, Russia
skala7b@rambler.ru

Here represented the results of studying quantitative properties of recovering periods when climbing short women's route on the international competitions of lead climbing. The regularities of the connection of the factor with the result of completing the route are determined. The mathematical model, which allows to calculate the optimal interval of the total rest periods, is built.

Keywords: *lead climbing, rest periods, international competitions, effectiveness of performance.*

References

1. Kak pravil'no otdykhat' na skalolaznoy trasse? [How the rests on a climbing route should be taken correctly?]. *Skalodromy* [Climbing walls]. Available at: <https://www.skalodrom72.ru> (In Russ.).
2. Kontsepsiya formata Olimpiyskikh igr v Tokio 2020 [The concept of the format of the Olympic Games in Tokyo 2020]. *c-f-r.ru 2017*. Available at: <http://c-f-r.ru/press/news/5662/> (In Russ.).
3. Kotchenko Y.V. Sistemnoye issledovaniye pokazateley, vliyayushchikh na sportivnyy rezul'tat v skalolazanii [System analysis of indicators, influencing athletic result at rock climbing]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Herald of the sport science], 2016, no. 2, pp. 14–17. (In Russ.).
4. Bertuzzi R. et al. Performance Determining Factors in Indoor Climbing. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 2011, vol. 17 (2), pp. 84–87. (In Russ.).
5. Binney D.M. Identification of selected attributes, which significantly predict competition climbing performance in competitive rock climbing. *J. Sports Sci.*, 1999, vol. 17 (1), pp. 11–12. (In Russ.).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

С. В. Михайлова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия*

Представлены аспекты физического воспитания студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе. Охарактеризованы реализуемые в рамках мониторинга состояния здоровья студенческой молодежи здоровьесберегающие технологии. В работе дана оценка морфофункционального состояния студентов специальной медицинской группы по результатам профилактических осмотров в центре здоровья, подтверждающая важность мониторинга здоровья с целью принятия правильных решений для организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, специальные медицинские группы, центр здоровья, дневник здоровья студента.*

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ), которые формируются на основе предоставленных заключений из медицинских учреждений¹.

В 2017/18 учебном году в СМГ Арзамасского филиала Национального исследовательского Нижегородского государственного университета (ННГУ) было определено 173 студента, из которых 71 человек полностью освобождён от занятий физической культурой.

Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в СМГ, являются:

- укрепление здоровья, коррекция нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития и функционального состояния;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- повышение адаптированности организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей

¹ Положение об охране здоровья обучающихся в филиалах Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского : протокол № 2 от 27 февраля 2015 г.; О введении в действие Положения о порядке организации учебного процесса по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) по программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ННГУ, Арзамасский филиал ННГУ, 2018 : приказ ректора № 124-ОД от 5 марта 2018 г. / Арзамас. фил. ННГУ. — URL: <http://www.arz.unn.ru/sveden/files/124-OD.pdf>

физиологических систем организма;

- повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма с учётом имеющегося заболевания;
- овладение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учётом медицинских показаний;
- овладение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

При организации и проведении занятий со студентами СМГ учитываются рекомендации и ограничения в зависимости от нозологической формы заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесённых к СМГ, рекомендуется разделять группы, например на «А» и «Б».

К СМГ «А» могут быть отнесены студенты, имеющие:

- нарушения состояния здоровья постоянного или временного характера (хронические заболевания, врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, то есть в стадии компенсации);
- нарушения физического развития, требующие ограничений выполнения физических нагрузок.

Студентам, занимающимся в этой группе, рекомендуются занятия оздоровительной физической культурой по специальной программе, учитывающей характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных резервов. На занятиях ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и интенсивные подвижные игры. Рекомендованы активное использование прогулок на открытом воздухе и занятия адаптивной физической культурой.

К СМГ «Б» могут быть отнесены студенты, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного или временного характера, без выраженных нарушений самочувствия (хронические заболевания в стадии субкомпенсации).

Студентам, занимающимся в данной группе, рекомендуются обязательные занятия лечебной физкультурой в учебное время, а также регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре.

Студенты, освобождённые от занятий по физической культуре на основании медицинского заключения на длительный срок (более одного месяца), проходят аттестацию по теоретическому и практическому разделу по дисциплинам физкультурного блока на основе результатов:

- освоения лекционного материала теоретического раздела;
- написания рефератов по индивидуальной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физической культуры и спорта;
- включения студентов в научную работу кафедр факультета физической культуры и спорта по проблемам ЗОЖ и адаптивной физической культуры;
- выполнения заданий «Дневника здоровья студента» и посещения Центра здоровья, предоставляющего по результатам обследования индивидуальную программу здорового образа жизни.

План учебного занятия в специальной медицинской группе «А» имеет стандартную схему из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспе-

чивают подготовку всех органов и систем к выполнению заданий основной части занятия. В этой части занятия не следует использовать много новых упражнений, а также высокую интенсивность нагрузки.

Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20–30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части занятия (3–5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов. Преподаватель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления. Нагрузку следует дифференцировать, поскольку от неё в большей мере зависит решение оздоровительных задач и достижение эффекта физического совершенствования.

Дифференцированный подход к составлению физической нагрузки включает:

- видоизменение и конкретизацию с учётом особенностей заболевания в период занятий;
- варьирование скорости и продолжительности выполнения упражнений с учётом состояния здоровья в период занятий;
- учёт индивидуальной физической подготовленности и психического состояния для выполнения предстоящих нагрузок.

С этой целью величину нагрузки рекомендуется регулировать путём изменения:

- суммарного количества упражнений;
- количества повторений одного и того же упражнения;
- времени, отводимого на выполнение упражнений;
- времени и характера отдыха при выполнении упражнений;
- темпа или скорости выполняемых упражнений;
- амплитуды движений;
- условий (усложняя или упрощая) выполнения упражнений;
- оборудование и инвентарь, используемый при выполнении упражнений.

Наиболее доступным методом контроля величины нагрузки является наблюдение за частотой сердечных сокращений (ЧСС). Для студентов СМГ рекомендовано не превышать верхнюю границу ЧСС при интенсивной нагрузке — 150 уд./мин.

Студентов СМГ рекомендуется обучать рациональному дыханию, так как только при правильном дыхании достигается максимальный эффект от занятий физкультурой. Освоение правильного дыхания должно проходить в статических положениях и во время движения. Освоение рационального дыхания способствует: быстрому восстановлению нарушений функций дыхательной системы; улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме; повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; общему оздоровлению и гармоничному развитию организма [1; 6].

Для выявления эффективности внедрения средств физической культуры проводятся контрольные измерения морфофункциональных параметров занимающихся. Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений даёт возможность определять уровень и особенности физического развития, функционального состояния, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития и здоровья под воздействием занятий физическими упражнениями. Мониторинг состояния здоровья с применением «Дневника здоровья студента» позволяет вовремя скорректировать условия обучения, способствует профилактике заболеваемости каждого студента и даёт возможность составить личную траекторию учебной деятельности. Собранные вместе данные физического развития и физической подготовленности студентов и оценка уровня здоровья с использованием методов дознологического контроля на доврачебном этапе составляют интерес всех участников образовательного процесса. На основе индивидуальной оценки уровня здоровья обучающихся и «структуры здоровья» студенческой группы можно корректировать учебно-воспитательный процесс без ущерба для здоровья студентов. Расширяются возможности организации профилактической и оздоровительной работы со студентами [4]¹.

¹ См. также: Положение об охране здоровья обучающихся в филиалах Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского; Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения

В ходе учебного процесса студенты посещают городской центр здоровья, основная цель деятельности которого — сохранение здоровья, повышение уровня знаний и практических навыков по ведению ЗОЖ у населения, в том числе учащейся молодёжи. В центрах здоровья с 2009 г. реализуется государственная программа «Здоровая Россия», девизом которой является «Сохранить здоровье “здоровых” — сохранить здоровье нации!». В течение 2017/18 учебного года 68 студентов прошли обследование в центре здоровья [5].

Целью исследования является изучение особенностей физического воспитания и функционального состояния студентов специальных медицинских групп.

Материалы и методы. Исследование проведено по результатам профилактических медицинских обследований 68 студентов 18–22 лет (24 юноши и 44 девушки) на базе центра здоровья г. Арзамаса в 2017/18 учебном году, включающих:

- анкетирование (тесты «Субъективная оценка здоровья», «Вопросник анализа частоты питания») [2; 3];
- антропометрию (длина тела (ДТ), масса тела (МТ), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД) и др.) [4; 5];
- функциональное тестирование (задержка дыхания после глубокого вдоха (ЗДВ), статическая балансировка (СБ) и др.) [2];
- исследование компонентного состава тела с применением биоимпедансного анализатора «Диамант» [4; 5];
- определение лодыжечно-плечевого индекса (ЛПИ) по результатам ангиологического скрининга с применением портативного периферического доплер-анализатора Smart Dop 30 EX [5];
- определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови с применением экспресс-анализатора CardioChek [5];
- кардиоинтервалографию (определение показателей variability ритма сердца с помощью компьютерной программы оценки уровня здоровья «Ритм-экспресс», включённой в перечень стандартного и сертифицированного оснащения центра здоровья).

На основании анализа значений показателя активности регуляторных систем (ПАРС) (от 0 до 10) были диагностированы функциональные нарушения, физического развития детей, подростков и молодёжи: постановление Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г.

состояния, представленные для наглядности Р. М. Баевским (1997) в виде «светофора»:

– зелёный — означает, что всё в порядке. Не требуется ни каких специальных мероприятий по профилактике и лечению (норма, ПАРС = 03);

– жёлтый — указывает на необходимость повышенного внимания к своему здоровью. Здесь речь уже идёт о необходимости проведения оздоровительных и профилактических мероприятий (ПАРС = 4–7);

– красный показывает, что необходимо провести серьёзные мероприятия в отношении своего здоровья. Вначале требуется диагностика, а затем и лечение возможных заболеваний (ПАРС = 8–10) [4; 5].

Биологический возраст (БВ) определили по методу В. П. Войтенко (1991). Полученные оценки распределили на пять функциональных классов, характеризующих темп биологического старения организма и состояние здоровья [2; 4].

ИМТ (индекс массы тела) рассчитали по формуле $ИМТ = МТ/ДТ^2$ и распределили на шесть групп в соответствии с нормативами, показывающими степень ожирения [4].

По результатам обследования создана персонализированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета Excel v8.00 и Version 4.03 Primer of Biostatistics. Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, метод оценки достоверности результатов (критерий χ^2) с доверительным интервалом $p < 0,05–0,001$ [7].

Результаты исследования. Результаты обследований показали, что самооценка здоровья среди студентов имеет высокие показатели: 37,5 % студентов оценили своё здоровье как хорошее, 59,6 % — как удовлетворительное, 4,1 % — как плохое.

У большей части студентов (более 71,4 %) биохимические параметры (уровень сахара и глюкозы), а также лодыжечно-плечевой индекс соответствуют норме.

Наибольшая доля отклонений выявлена в результате анализа уровня холестерина — 17,3 % студентов, среди которых 2,3 % имеют значения ниже нормы, а 15,0 % — выше нормы.

На основе данных «Вопросников анализа частоты потребления пищи» провели исследование калорийности питания студенческой молодёжи. В соответствии с требованиями НИИ питания РАМН энергетическая потребность должна составлять для студентов 2 585,0 ккал в сутки, сту-

денток — 2 434,5 ккал. Распределение студентов по калорийности питания показало, что у большинства студентов она соответствует норме (66,7 % юношей и 62,2 % девушек). Недостаточное количество калорий в рационе питания выявлено у 10,3 % юношей и 13,5 % девушек. Суточный рацион чрезмерной калорийности выявлен у 23,0 % юношей и 24,3 % девушек. Высокие показатели калорийности питания среди многих обследованных студентов часто объясняются наличием в меню большого количества мучных и сладких продуктов.

Применяемый в данной работе ВМІ позволяет оценить недостаток или избыток массы тела и определить степень ожирения. Больше половины студентов (61,6 %) имеют нормальное весо-ростовое соотношение и соответственно гармоничное физическое развитие. С недостаточной массой тела выявлено 11,2 % молодёжи, а с избыточной — 27,2 %.

Используя полученные в ходе измерений морфофункциональные показатели и данные анкет, рассчитали биологический возраст по методу В. П. Войтенко. Почти у половины обследованных студентов (49,7 %) биологический возраст соответствует паспортному; треть студентов (35,4 %) имеет ускоренный темп старения, и только у 14,9 % молодёжи биологический возраст меньше, чем паспортный.

35,4 % студентов имеют ЖМТ, соответствующий возрастному-половым нормативам, у 8,1 % студентов отмечен ЖМТ ниже нормы, у 56,5 % — выше нормы. 46,6 % студентов, имеющих нормальные значения ИМТ, имеют избыточное количество ЖМТ, определённое методом биоимпеданса. Полученные результаты можно объяснить малоподвижным образом жизни и нерациональным питанием, ведущим к перераспределению компонентного состава тела — снижению доли АКМ и повышению ЖМТ.

У 36,6 % студентов, согласно значениям ПАРС, здоровье находится в зелёной зоне, то есть в состоянии оптимального и умеренного напряжения регуляторных систем, полной или достаточной уравновешенности организма с внешней средой (ПАРС = 0–3).

У 50,5 % студентов выявлено состояние умеренного и выраженного напряжения регуляторных систем (ПАРС = 4–7).

У 12,9 % студентов диагностировано состояние перенапряжения регуляторных систем, для

которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды (ПАРС = 8–10).

Таким образом, по результатам обследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Изучение показателей биологического возраста, характеризующего функциональное состояние организма в целом, выявило, что у половины студентов биологический возраст соответствует паспортному.

2. У 36,6 % студентов, согласно значениям ПАРС, здоровье находится в зелёной зоне, то есть в состоянии оптимального и умеренного напряжения регуляторных систем, полной или достаточной уравновешенности организма с внешней средой.

3. Больше половины студентов (61,6 %) имеют нормальное весо-ростовое соотношение и соответственно гармоничное физическое развитие.

4. Анализ калорийности питания студенческой молодёжи выявил, что у половины она соответствует норме, с низкокалорийной диетой преобладает численность девушек, а с высококалорийной — юношей.

5. Выявленные особенности состояния здоровья показывают значимость проведения мониторинговых исследований с целью принятия правильных

решений по организации физического воспитания студентов СМГ.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М. : Альфа-М : Инфра-М, 2012. — 336 с.
2. Маркина, Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко / Л. Д. Маркина. — Владивосток : ВГМУ, 2001. — 29 с.
3. Мартинчик, А. Н. Питание человека (основы нутрициологии) / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, А. Б. Петухов. — М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. — 576 с.
4. Михайлова, С. В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодёжи : учеб.-метод. пособие / С. В. Михайлова, Ю. Г. Кузмичёв, Н. В. Жулин. — Арзамас : Арзамас. фил. ННГУ, 2017. — 174 с.
5. Оказание медицинской помощи взрослому населению в центрах здоровья : метод. рекомендации. — М. : ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. — 109 с.
6. Сидорова, Т. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.-метод. пособие. Ч. 2 : Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями / Т. В. Сидорова, Т. А. Полякова, С. В. Михайлова, С. Г. Съмова. — Арзамас : Арзамас. фил. ННГУ, 2017. — 79 с.
7. Спортивная метрология : курс лекций / сост. С. В. Михайлова, Ю. Г. Кузмичёв, Т. В. Сидорова, Т. А. Полякова. — Арзамас : Арзамас. фил. ННГУ, 2017. — 208 с.

Поступила в редакцию 31 мая 2018 г.

Для цитирования: Михайлова, С. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / С. В. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 58–63.

Сведения об авторе

Михайлова Светлана Владимировна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. fatinia_m@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 58–63.

Physical education of students of the special medical group

S.V. Mikhaylova

National Research Nizhny Novgorod State University after N.I. Lobachevsky, Arzamas branch, Arzamas, Russia
fatinia_m@mail.ru

The paper presents aspects of physical education of students engaged in physical culture in a special medical group. Health-saving technologies implemented within the framework of monitoring the health status of students are char-

acterized. The paper assesses the morphofunctional state of students of a special medical group based on the results of preventive examinations at the health center, which confirms the importance of health monitoring in order to make the right decisions for organizing the physical education of students of a special medical group.

Keywords: *physical education, students, special medical groups, health center, student health diary.*

References

1. Baronenko V.A., Rapoport L.A. *Zdorov'ye i fizicheskaya kul'tura studenta* [Health and physical education student]. Moscow, 2012. 336 p. (In Russ.).
2. Markina L.D. *Opredeleniye biologicheskogo vozrasta cheloveka metodom V.P. Voytenko* [Determination of human biological age by V.P. Voitenko]. Vladivostok, 2001. 29 p. (In Russ.).
3. Martinchik A.N., Mayev I.V., Petukhov A.B. *Pitaniye cheloveka (Osnovy nutritsiologii)* [Human nutrition (Basic nutrition)]. Moscow, 2002. 576 p. (In Russ.).
4. Mikhaylova S.V., Kuzmichyov Yu.G., Zhulin N.V. *Metody otsenki i samokontrolya fizicheskogo zdorov'ya uhashcheyasya molodyozhi* [Methods of assessment and self-control of physical health of students]. Arzamas, 2017. 174 p. (In Russ.).
5. *Okazaniye meditsinskoy pomoshchi vzrosloму naseleniyu v tsentrakh zdorov'ya* [Providing medical care to adults in health Centers]. Moscow, 2012. 109 p. (In Russ.).
6. Sidorova T.V., Polyakova T.A., Mikhaylova S.V., S'yemova S.G. *Elektivnyye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu. Part 2. Ozdorovitel'no-profilakticheskiye vozmozhnosti zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami* [Elective courses in physical culture and sports: educational and methodical manual. Part 2. Wellness-preventive potential of physical activity]. Arzamas, 2017. 79 p. (In Russ.).
7. *Sportivnaya metrologiya* [Sports Metrology]. Arzamas, 2017. 208 p. (In Russ.).

AEROBIC CAPACITY GROWTH LEVEL AND ITS RELATIONSHIP WITH THE ANTHROPOMETRIC FAT INDEX

Zerf Mohammed, Mohamed Hadjar Kherfane, Sidi Mohamed Koutchouk

Physical Education Institute Laboratory OPAPS, University of Mostaganem, Mostaganem, Algeria

Background: ideal body weight historically is a subject of study that raises more questions than answers. Where among health-care professionals body composition and growth are key components of health in both individuals and populations. While BMI does not accurately reflect body composition. Admit by Michael M. Rothkopf, et al. it's vital for the metabolism physician to know the ranges for BMI in terms of the weight category [1]. Inspected in this study through hypotheses that body fat percent (BPF) more accurate than body mass index (BMI) as a relationship connectivity contributes to the prediction of the aerobic capacity growth level to monitor the football player weight.

Methods: Thus, healthy weight loss (primarily by lowering your body fat percentage) can contribute to an increase in your cardio fitness score. This study was undertaken and aimed to determine the validity of BFP superiority. To archive this proposal, 160 male soccer players under 19 years. Were tested by the cooper test as a physiological parameter to esteem VO₂max, and weight-height to calculate the BMI and body fat as anthropometric measurements.

Results: based on the results obtained and applied statistics the most important finding of our study concerns within: BFP is best predictors of the adjusted healthy aerobic fitness body weight.

Conclusions: the current study supports the hypothesis that body fat percent (BPF) is more accurate than body mass index (BMI) as a relationship connectivity contributes to the prediction of the aerobic capacity growth level to monitor the football player weight.

Keywords: *Body Fat, BMI, aerobic fitness, healthy body weight, soccer players.*

Introduction

According to the similar studies recommendations that BMI is limited by the fact that it does not differentiate between the contribution of muscle, fat or oedema to body weight [2; 3] where WHO standards of BMI are not suitable for the evaluation of body fat [4].

The current study focused on ideal body weight (IBW) which is the optimal weight recommended for optimal health [5] due to body fat which is less metabolically more active than lean body mass the case in athletic performance.

Description by Rosalinda T. League, et al. marked that adjusted weight is used to determine energy diet VO₂max, which is primarily determined by the aerobic capacity of the working [6]. Whereas Joseph G. Murphy, et al. Suggest that the solution is to develop predicted values for VO₂ that account for not only age and sex but also the relation between body weight & height [7] and the distribution of body weight, according to Ronald Klomp [8].

While the most useful measure to assess for extreme weight loss in adolescents is a body mass index (BMI) adjusted [9] as ideal body weight, which can be calculated using [10] Height [11] weight [12; 13]. Though the Health/fitness professionals recommend

the percent of total body weight fat and what amount aspects of physical fitness, and fitness [14].

From the above, this study focus on body fat as predictors of control body weight program to promote health and fitness [15] aimed to evaluate the hypotheses, which subject body fat percent (BPF) as more accurate than body mass index (BMI) in estimating the aerobic fitness.

Reveal in literature review via the importance of aerobic fitness or cardiovascular fitness [17; 18] as a measure of health quality of life [19], helping the practitioner to maintain recommended body weight [20]. Confirmed by Sayyed Mohammad Marandi, et al [21] it seems that aerobic activity (endurance) is one of the best forms of exercise in weight control programs.

Methods

Study design and participants

The data used in this study were obtained from the database of Team 5 Physical Education Institute Laboratory OPAPS for the academic years 2014–2015. In terms of player-related data, 160 male soccer players under 19 years, with experience that exceeds 8 years in the world of soccer from the Algerian championship national territory was examined in parameters (anthropometric and physiological decide for the cur-

rent study) by Team 5 listed in **Table 1**. At the end of the physical preparation for the years 2014–2015, after the agreement with their coach. All examinations were realized for the first weeks before the start of the championship. Whereas expertise the study protocol and methods, we choose the laboratory OPAPS «Institute of Physical Education of our University» who approve it by the professors of football and physiologist training effort.

Procedure and variable assessment

The data collection tool was a structured base on the following tests approved by the professors of football and physiologist training effort.

The maximal aerobic capacity: We have chosen the maximal aerobic capacity based on the formula Test Cooper [16] ($VO_2 \text{ max} = 22.351 \text{ d (km)} - 11.288 \text{ (ml/min/kg)}$). Indicated by John Gormley, et al. That the Cooper 12-minute test, the 1.5-mile test, the Rockport One-Mile Fitness Walking Test and the multi-stage shuttle have a corresponding laboratory $VO_2 \text{ max}$ obtained by the formula [22]. Agreed by Daniel Mayorga-Vega, et al in them accurate is correlated between 90–95 % [23]. Support the Cooper Institute indict that the Cooper test provides a better picture of endurance of maximal aerobic capacity [24] which evaluate aerobic fitness who leads to better health and a higher quality of life [25].

While Wener W. K. Hoeger, et al confirm that $VO_2 \text{ max}$ is affected by genetics, training, gender, age, and body composition [26].

Weight and height: Height (m) and weight (kg) were each measured in the standing position [27] to calculate the body mass index $BMI = \text{weight (kg)} / \text{height(m}^2)$ [28] where Goto Y, et al confirms that the $VO_2 \text{ peak}$ is associated with biological status after controlling for height and weight [29]. Whereas ideal body weight is the body weight for a given height that

is statistically associated with the greatest longevity [30], which can be estimated either by reviewing the medical record for the body weight [31] and calculated mathematically by dividing weight in kilograms by the square of height in meters [32]. Whereas this formula represents the calculi of BMI where Vishwanath Sardesai (2011) confirms some football players, maybe overweight because of their increased lean body mass, but not obese or overfat [33]. Since BMI is not a perfect measure, it does correlate strongly with percent body fat according to Lauren M Rossen, et al [34] we use The formula proposed by Deurenberg, et al. $\text{body Fat} = (1,2 \times BMI) + (0,23 \times \text{age}) - (10,8 \times \text{Sex}) - 5,4$ [35] as inexpensive and convenient means for our coaches and players.

Statistical Analyses

Data analysis was performed using SPSS22.0 for Windows (32-bit). Data obtained from the tests showed a normal distribution and homogeneity, presented as a mean \pm standard deviation, Shapiro-Wilk test and Levene’s test. Regression analyses were conducted to analyse the combined of the variables chosen to study where the relationship between the variables was analysed by Pearson correlations (r).

Results

The characteristics of the study sample are presented in Table1. All the variables accept normality based on Shapiro-Wilk test and the Variance homogeneity based on Levene’s test. Although our sample range between fair and good levels $VO_2 \text{ max}$, according to normative data for $VO_2 \text{ max}$ [36]. The Mean \pm SD of all the variables shows the Good level of fitness and physiological characteristics of the participants. Admitted by $vo_2 \text{ max}$ norms proposed by Peter R. J. Reaburn (2014) $VO_2 \text{ max}$ soccer: $36.3 \pm 11.3 \text{ ml/kg/min}$, [37]. For BFP or% Fat our sample range in normal class, according to Raul Garrido-Chamorro, et al [38]. Since

Table 1

Presents the Baseline characteristics of the participants Physiological and Anthropometric characteristics of the total group

	N	Min	Max	Mean \pm S. D	Shapiro-Wilk		Levene’s test	
	Stat	Stat	Stat	Stat	Stat	Sig	Stat	Sig.
Weight	160	50.48	79.93	64.38 \pm 6.22	0.98	0.06	1.80	1.81
Height		156.00	192.00	174.71 \pm 6.26	0.99	0.17	0.27	0.29
Vo2MAX		43.96	49.39	45,54 \pm 1.99	0.99	0.47	3.16	0.37
%Fat		12.00	18.00	13,30 \pm 2,21	0.99	0.19	1.17	0.29
BMI		18.77	24.06	21.15 \pm 1.84	0.99	0.14	2.14	0.15

the BMI our players range from 18.5 to 24.9 = normal weight Body Mass Index (BMI), according to Marie A. Boyle [39].

All the correlations in Table 2 are strongly significant at $p \leq 0.05$ and 0.01 . However, Vo2MAX is a strongly positive correlate with Height in the opposite of other variables tested in the current study. On the other hand, Height and Weight is strongly negative correlate with % Body Fat and BMI in opposite BMI & body fat.

Through the Table 3, model method ENTER our regression analyses confirmed the hypotheses that body fat percent (BPF) more accurate than body mass index (BMI). Shown in the present via the strong and significant positive association between Vo2max and % Fat as Predictors of a healthy body aerobic fitness. Whereas the program Excluded Weight, Height, BMI from the regression.

Discussion

Based on the statistical applied. Our results confirm:

- **Body Fat is the best predictor of the maximum aerobic capacity than BMI.**

Where our result tables 2 and 3 lines with N Koutlianos confirmation that age, gender factor was more effective than BMI [40]. Support by Laxmi CC [41] in effects of increasing BMI on cardiorespiratory

fitness case sports studies and total adiposity case the medical studies, according to Tauseef Nab, et al [42]. Sustenance by Peter Slinger through VO2MAX formula, which their calculi based on age, sex, and height [43]. From the proof, we agree on one hand that further studies are needed to implement the actual findings associated with this hypothesis. Where in other, we invite our metabolic physician to develop an equation, which takes the account of ranges for BMI in terms of the weight category [1] as new anthropometric equations to determine the change in body Weight [44] fat-free mass, total body water and body fat [45]. Confirmed by Allen L, Prentice A [46] that the body mass index (BMI) is considered to be one of the most objective anthropometric indices when it permits the correction of body weight for height. The case of this study, where %Fat is the only predictors of the levels of Vo2max. State by Connie Henke Yarbro, et al [47] to esteem the adjusted body weight [48] we need to detect the excess body weight in the form of fat as a distinct disadvantage body gain in training program, which largely depends on the individual's aerobic capacity [49].

Limitations

The major limitation of this study measures on the basis of field tests where the suitable methods of body

Table 2

Presents the correlations between the variables tested in the current study

		Weight	Height	Vo2MAX	BMI	% Fat
Weight	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1	0.486**	-0.434**	0.705**	0.683**
Height		0.486**	1	0.318**	-0.274**	-0.282**
Vo2MAX		-0.434**	0.318**	1	-0.738**	-0.750**
%Fat		0.705**	-0.274**	-0.738**	1	0.982**
BMI		0.683**	-0.282**	-0.750**	0.982**	1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Table 3

Presents the Results of regression model 1 analyses relating VO2max and the variables tested in the current study

Model ENTER	R	R2	Adjusted R2	Coefficients	T	P	F	P
1	0.75a	0.56	0.56	(Constant)	85,40	0.00	203,68	0.000b
				% Fat	-14,27	0.00		

a. Dependent Variable: Vo2MAX.

b. Predictors: (Constant), % Fat.

Excluded Variables: Weight, Height, BMI.

composition and the VO₂max accuracy determination recommended laboratory practice (BIA, DEXA, CT, and MRI) case body fat (Sensor Medics Vmax Metabolic Stress Testing Systems or BOD POD GS Body Composition Tracking System (COSMED)) as clinical measurement of oxygen consumption.

Conclusion

Our finds confirmed the hypothesis that body fat percent (BPF) is more accurate than body mass index (BMI) as a relationship connectivity contributes to the prediction of the aerobic capacity growth level to monitor the football player weight. Admit in present study via the correction that permits the diagnostic of relation height and adjusts body composition correlate to demand program training. Admit in the case of this study via formulas that permit the esteem of percent fat mass as a better predictor for VO₂max than BMI more significant among the training program, which largely depends on the individual's aerobic capacity.

Acknowledgements

The authors would like to acknowledge players and coaches also professors of football and physiologist training effort Physical Education Institute Laboratory OPAPS, University of Mostaganem, Algeria.

References

1. Rothkopf M.M., Nusbaum M.J., Haverstick L.P. *RDN, CNSC, Metabolic Medicine and Surgery*. US, CRC Press, 2014. 316 p.
2. Sharma S., Sheehy T., Kolahdooz F. *Nutrition at a Glance*. US, Wiley.com, 2015.
3. Shah N.R., Braverman E.R. Measuring adiposity in patients: the utility of body mass index (BMI), percent body fat, and leptin». *PLOS ONE*, 2012, vol. 7, p. e33308.
4. Nazare J.-A., Smith J.D., Borel A.-L., Haffner S.M., Bałkiau B., Ross R. et al. Ethnic influences on the relations between abdominal subcutaneous Ethnic influences on the relations between abdominal subcutaneous and visceral adiposity, liver ft, and cardiometabolic risk profile: the international study of prediction of intraabdominal. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2012, vol. 96, pp. 714–726.
5. Berman A., Snyder Sh. J., Kozier B. *Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing. Vol. 1–3 Australian*. 3 ed. Australia, Pearson Australia, 2014. 1386 p.
6. Jayaprakash Cs. *Sports Medicine*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers, 2003, p. 55.
7. Murphy J.G., Lloyd M.A. *Mayo Clinic Cardiology: Concise Textbook*. UK, Oxford University Press, 2012. 187 p.
8. Klomp R. *Running: Biomechanics and Exercise Physiology in Practice*. US, Elsevier Churchill Livingstone, 2005. 116 p.
9. Rakel R.E. *Textbook of Family Medicine*. US, Saunders/Elsevier, 2007. 624 p.
10. Bahal N., Khan M., Manoras A. *Get Through Final FRCA: MCQs*. US, CRC Press, 2010. 245 p.
11. Singer M. *Oxford Textbook of Critical Care*. UK, Oxford University Press, 2016. 951 p.
12. Durand G., Beaudeau J.-L. *Medical Biochemistry: Current perspectives and Markers*. FR: <http://www.lavoisier.fr>, 2011. 261 p.
13. Berruex J.-C. *Form at your fingertips*. FR: Fitline séminaires, 1998. 20 p.
14. Howley E.T., Dixie Th. *Fitness Professional's Handbook*. 7th ed. US, Human Kinetics, 2016. 164 p.
15. Friedl K.E. Body composition and military performance many things to many people. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012, pp. 1–14.
16. Bompa T., Claro F. *Periodization in Rugby*. US, Meyer & Meyer Verlag, 2015. 49 p.
17. Corbin Ch.B., Le Masurier G.C., Lambdin D. *Fitness for Life: Middle School*. US, Human Kinetics, 2007.
18. Brown J.E. *Nutrition Now*. US, CengageBrain.com, 2012.
19. Sharkey B.J., Gaskill S. *Fitness cycling*. US, Human Kinetics, 2013. 126 p.
20. Spitzer Gibson T.-A., Hoeger W.W.K. *Water Aerobics for Fitness and Wellness*. US, CengageBrain.com, 2011.
21. Marandi S.M., Abadi N.Gh.B., Esfarjani F., Mojtabedi H., Ghasemi Gh. Effects of Intensity of Aerobics on Body Composition and Blood Lipid Profile in Obese/Overweight Females. *Int. J. Prev. Med.*, 2013, vol. 4 (Suppl. 1), p. S118–S125.
22. Gormley J., Hussey J. *Exercise Therapy: Prevention and Treatment of Disease*. US, Wiley.com, 2009. 83 p.
23. Mayorga-Vega D., Bocanegra-Parrilla R., Ornelas M., Viciano J. Criterion-Related Validity of the Distance- and Time-Based Walk/Run Field Tests for Estimating Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*, 2016, vol. 11, no. 3, p. e0151671.
24. Welk G., Meredith M.D. *Fitnessgram and Activitygram Test Administration Manual-Updated*. 4th ed. US, Human Kinetics, 2010. 64 p.
25. Hoeger Sh.A. *Principles and Labs for Fitness and Wellness*. US, Cengage Learning, Inc., 2015. 223 p.
26. Hoeger W.W.K., Hoeger Sh.A. *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program*. US, CengageBrain.com, 2016. 212 p.
27. Mohammed Z., Abelatif H., Mokhtar M., Ali B., Height versus Weight which Cassel Parameter Determine Pulmonary Functions Fitness among the Algerians Soccer Players. *J. Pulm. Respir. Med.*, 2016, vol. 6, no. 353.
28. Skidmore-Roth L. *Mosby's Drug Guide for Nursing Students, with 2016 Update*. US, Elsevier Health Sciences, 2015. 1293 p.
29. Goto Y., Yokokawa H., Fukuda H., Naito T., Hisaoka T. Body mass index and waist circumference are independent risk factors for low vital capacity among Japanese participants of a health checkup: a single-institution cross-sectional study. *Environ. Health. Prev. Med.*, 2015.

vol. Body mass index and waist circumference are independent risk factors for low vital capacity among Japanese participants 20. pp. 108–115.

30. Sardesai V. *Introduction to Clinical Nutrition*. 2nd ed. US, CRC Press, 2003. 317 p.

31. Feldman E.C., Nelson R.W. *Endocrinology and Reproduction*. US, Elsevier Health Sciences, 2004. 502 p.

32. Dudek S.G. *Nutrition Essentials for Nursing Practice*. US, Wolters Kluwer Health, 2010. 48 p.

33. Sardesai V. *Introduction to Clinical Nutrition*. 3rd ed. US, CRC Press, 2011. 353 p.

34. Rossen L.M., Rossen E. *Psych 101 Series Sampler* (eBook): Introductions to Key Topics in Psychology. UK, Springer Publishing Company, 2013

35. Deurenberg P., Westrate J.A., Seidell J.C. Body mass index as a measure of body fatness: age- and sex-specific prediction formulas. *Br. J. Nutr.*, 1991, vol. 65, pp. 105–114.

36. Heyward V.H. *The Physical Fitness Specialist Certification Manual*. The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX. 3rd Edition. US, Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 1998. 48 p.

37. Reaburn P.R.J. *Nutrition and Performance in Masters Athletes*. US, CRC Press, 2014. 345 p.

38. Garrido-Chamorro R., Sirvent-Belando J. E., González-Lorenzo M., Blasco-Lafarga C., Roche E. Skinfold Sum: Reference Values for Top Athletes. *Int. J. Morphol.*, 2012, vol. 30, no. 3, pp. 803–809.

39. Boyle M.A. *Personal Nutrition*. US, Cengage-Brain.com, 2015. 288 p.

40. Koutlianos N., Dimitros E., Metaxas T., Can-

siz M., Deligiannis A.S., Kouidi E. Indirect estimation of VO₂max in athletes by ACSM's equation: valid or not? *Hippokratia*, 2013, vol. 17, no. 2, pp. 136–140.

41. Laxmi C.C., Udaya I.B., Shankar V.S. Effect of body mass index on cardiorespiratory fitness in young healthy males. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2014, vol. 4, no. 2, pp. 1–4.

42. Nabi T., Rafiq N., Qayoom O. Assessment of cardiovascular fitness [VO₂ max] among medical students by Queens College step test. *International Journal of Biomedical and Advance Research*, 2015, vol. 6, no. 5, pp. 418–421.

43. Slinger P. MD, FRCPC, *Principles and Practice of Anesthesia for Thoracic Surgery*. UK, Springer Shop, 2011. 16 p.

44. Olds S.B., London M.L., Ladewig P.W. *Maternal-newborn Nursing: A Family and Community-based Approach*. US, Prentice Hall Health, 2000. 332 p.

45. Maud P.J., Foster C. *Physiological Assessment of Human Fitness*. US, Human Kinetics, 2006. 297 p.

46. Allen L., Prentice A. *Encyclopedia of Human Nutrition*. US, Elsevier, 2005. 450 p.

47. Yarbro C.H., Frogge M.H., Goodman M. *Cancer Nursing: Principles and Practice*. US, Jones & Bartlett Learning, 2005. 770 p.

48. Moser D.K., Riegel B. *Cardiac Nursing: A Companion to Braunwald's Heart Disease*. US, Elsevier Health Sciences, 2008. 163 p.

49. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. US, Wolters Kluwer Health, 2010. 207 p.

Zerf Mohammed — Dr of PhD, Teatcher, Physical Education Institute Laboratory OPAPS, University of Mostaganem. Mostaganem, Algeria. biomeca.zerf@outlook

Mohamed Hadjar Kherfane — Dr of PhD, Teatcher, Physical Education Institute Laboratory OPAPS, University of Mostaganem. Mostaganem, Algeria. mohamed.hadjarkherfane@univ-mosta.dz

Sidi Mohamed Koutchouk — Dr of PhD, Teatcher, Physical Education Institute Laboratory OPAPS, University of Mostaganem. Mostaganem, Algeria. sidimohamed.koutchouk@univ-mosta.dz

Поступила в редакцию 5 мая 2018 г.

Для цитирования: Zerf Mohammed Aerobic capacity growth level and its relationship with the anthropometric fat index / Zerf Mohammed, Mohamed Hadjar Kherfane, Sidi Mohamed Koutchouk // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 64–69.

Аэробная активность (выносливость) и её связь с антропометрическим индексом жира

Идеальный вес тела исторически является предметом исследования, которое вызывает больше вопросов, чем ответов. Среди медицинских работников состав и рост тела являются ключевыми компонентами здоровья как у отдельных лиц, так и среди населения, хотя ИМТ неточно отражает состав тела. Как было отмечено М. М. Роткопфом и др., жизненно важно, чтобы врач по метаболизму знал диапазоны ИМТ в терминах весовой категории. Нами выдвинута гипотеза о том, что процент жировых отложений (ПЖО), более точный, чем индекс массы тела (ИМТ) в качестве прогнозирования уровня роста аэробной ёмкости для контроля веса футболиста.

Методы: Как считают многие, здоровая потеря веса (в основном за счёт снижения процента жировых отложений) может способствовать увеличению работы сердечно-сосудистой системы. Наше исследование направлено на определение достоверности превосходства ПЖО в повышении аэробной активности (выносливости) и её связи с антропометрическим индексом жира. В исследовании приняло участие 160 футболистов до 19 лет. Было проведено тестирование на взаимодействие в качестве физиологического параметра, чтобы оценить VO_{2max} и весовую массу для расчёта ИМТ и жира в организме в качестве антропометрических измерений.

Результат: на основе полученных данных и прикладной статистики установлено, что ПЖО является лучшим предиктором (индикатором) для прогнозирования уровня роста аэробных способностей и контроля веса футболиста.

Выводы: текущее исследование подтверждает гипотезу о том, что ПЖО более точен, чем ИМТ в качестве связующего звена, что способствует прогнозированию уровня роста аэробных способностей для контроля веса футболиста.

Ключевые слова: *жир тела, индекс массы тела, процент жировых отложений, аэробика, здоровый вес тела, футболисты.*

Сведения об авторах

Zerf Mohammed — доктор философии, преподаватель, лаборатория института физического воспитания ОРАПС, Университет Мостаганема. Мостаганем, Алжир. *biomeca.zerf@outlook*

Mohamed Hadjar Kherfane — доктор философии, преподаватель, лаборатория института физического воспитания ОРАПС, Университет Мостаганема. Мостаганем, Алжир. *mohamed.hadjarkherfane@univ-mosta.dz*

Sidi Mohamed Koutchouk — доктор философии, преподаватель, лаборатория института физического воспитания ОРАПС, Университет Мостаганема. Мостаганем, Алжир. *sidimohamed.koutchouk@univ-mosta.dz*

FEATURES OF MEDICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH FRACTURES OF TIBIA OLDER THAN 55 YEARS

V. A. Schurov, L. V. Melnikova

Ilizarov Research Center for Rehabilitating Traumatology and Orthopedics, Kurgan, Russia

The goal is the analysis of the dynamics of micromotion of bone fragments and duration of treatment by Ilizarov patients older than 55 years with fractures of the Shin bones (220 people) in the conditions of outpatient treatment.

Method. Definition of micromotion of bone fragments was performed with a strain gauge assessment of changes in the distance between the spokes of the Ilizarov emerging from the tibia above and below the area of bone regenerate during the tests with stepwise increasing the axial load on the limb 10 kgs. The linear velocity of blood flow through the vessels in the area of bone regenerate along the anterior-abdominal surface of the tibia was determined by using an ultrasonic Doppler installation. Radiographs after treatment planimetrically determined the amount periosteal blood of callus.

Results. At transition of patients with injuries of a Shin on an outpatient mode of treatment practically in 2 times micro mobility of bone fragments and duration of the period of fixing increased. Indicators significantly increased in patients with increasing age to 30–55 years, and then tended to decrease. Compaction of bone regenerate during the fixation period contributed to the reduction of micro-mobility and normalization of blood flow rate in the regeneration zone. The reason for the reduction of treatment in older people we see in a more gentle motor mode.

Keywords: *Ilizarov apparatus, the rigidity of fixation of bone fragments, fracture of leg bones, parietalna reaction.*

The most important distinctive features of the treatment of patients with bone fractures by Ilizarov is the possibility of accurate reposition and reliable fixation of bone fragments, which allows to create optimal conditions for the implementation of reparative bone regeneration and for the restoration of locomotor activity of patients with functional loading of the injured limb.

In vivo study of the axial deformation of the regenerate to an accuracy of 1 μm is possible by the mutual convergence of the Ilizarov apparatus spokes emerging from the bone fragments under functional loading of the limb [1]. The use of circular fixation by Ilizarov in surgical treatment of limbs in comparison with fixation by rod monolateral devices that do not have the necessary rigidity of fixation of fragments is accompanied by a much smaller number of clinical errors and complications (regenerate deformation, dislocation in the joints) (5–8 % compared to 25–33 %) [2; 3].

The aim of this work was the comparative analysis of the influence of the rigidity of fixation of bone fragments at different stages of the compression osteosynthesis for the duration of the treatment period in patients older than 55 years.

Material and methods

The study included 64 patients aged 20 to 84 years (42 \pm 1.7 years) with closed Shin bone fractures treated

on an outpatient basis after 2 weeks of hospital stay.

In all patients, a sample with a stepwise increasing axial load on the limb with a force of 10 kgf was carried out, while tensometrically determined the changes in the distance between the spokes of the Ilizarov apparatus emerging from the tibia above and below the bone regenerate zone, which allowed to determine the micro-mobility of bone fragments [1]. On radiographs after removal of the device, the diameter of the diaphysis of the maternal bone in the fracture zone, as well as the maximum diameter of the bone in the periosteal zone, the difference in diameters, and the length of the periosteal reaction were determined. The area of periosteal growth was estimated as half of the product of the height and length of the formation.

Using ultrasonic Doppler unit «Angiodin-2KM» (Russia) was estimated linear systolic blood flow rate through the vessels in the area of bone regenerate, on the anterior surface of the tibia.

Statistical processing of research results was carried out using the data analysis package «Microsoft Exell-2010». The average values of the indicators and the standard error ($M\pm m$) are given. In the analysis of the dynamics of changes in indicators, the methods of correlation and linear regression analysis (C denotation of the R^2 determination index) were used. To as-

sess the statistical significance of differences between the results of two independent samples, student t-test was used.

Research result

In the treatment of patients after osteosynthesis after 15 days of inpatient treatment for outpatient treatment, there was a period of increase in the micro-mobility of bone fragments due to an increase in the functional load on the injured limb. The duration of the fixation period increased from 59 ± 1.4 to 98 ± 3.8 days ($p \leq 0.001$).

A significant impact on the timing of fixing the fragments had an increase in the age of patients (Fig. 1). The duration of the fixation period increased during the first 35 years of life (as the strength of the bones and, accordingly, the force of traumatic effects increased). After 55 years, there was a decrease in the time of fixation of bone fragments. In patients from 21 to 55 years ($37 \pm 2,9$ years) the average duration of fixation was 115 ± 11 , and in patients 62± years — 81 ± 12 days.

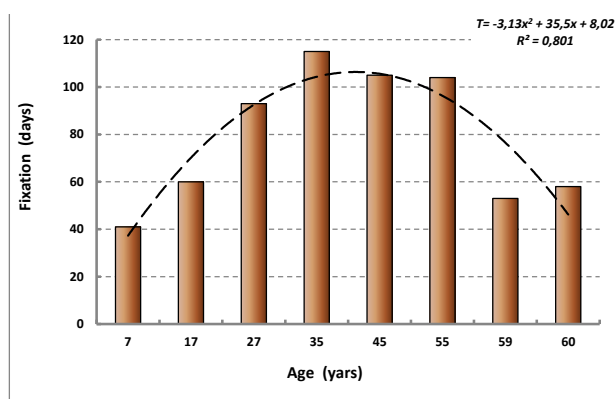


Figure 1. Age dynamics duration of the fixation period in the treatment of patients on an outpatient basis

One of the reasons for the reduction of the duration of the fixation period in elderly patients could be a decrease after 55 years of micro-mobility of bone fragments, which increased with age in young patients (Fig. 2).

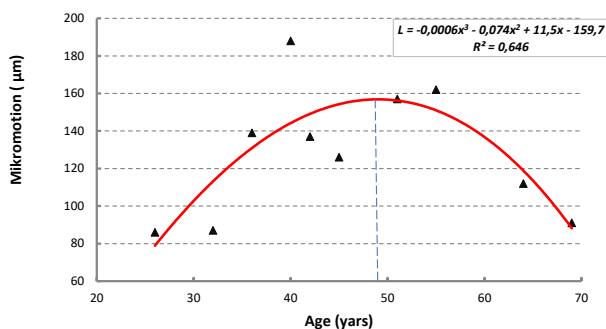


Figure 2. Age dynamics of micro-mobility of bone fragments under functional load on the limb

It turned out that the magnitude of the micro-mobility of bone fragments depends on the intensity of blood supply to the corn. As the micro-mobility increased to 20–60 µm, the blood flow rate increased for each 10 kg of load. However, with large values of micro-mobility, typical for patients during treatment in outpatient settings—steadily decreased (Fig. 3).

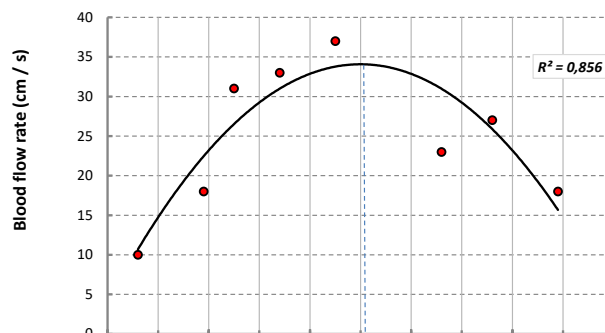


Figure 3. The relationship of micro-mobility of fragments in the elongation of the lower leg and the speed of blood flow through the vessels of bone regenerate

With the excessive force of compression and the lack of rigidity of bone fragments fixation is an increase in the periosteal monolaterale (Fig. 4), it is a compensatory reaction, contributing to an increase in the cross-sectional area of the regenerate and reduce the specific pressure on it at rest and under functional loading of the limb, which is important to improve blood supply to the ends of the fragments [4].

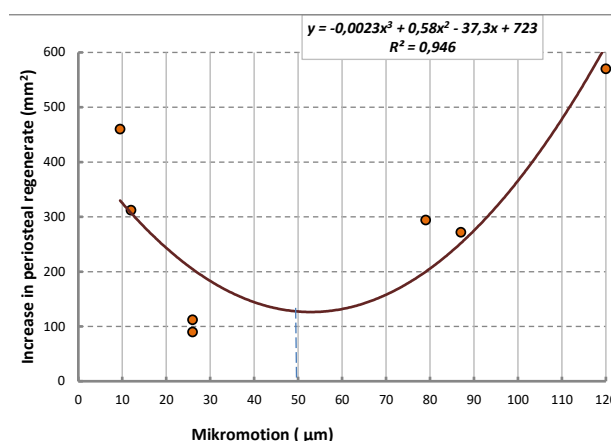


Figure 4. The relationship between the stiffness of bone fragments fixation and the size of periosteal regenerate

The size of the periosteal regenerate increased in the treatment of patients in outpatient settings as the age increased to 55 years, and at an older age began to decrease (Fig. 5).

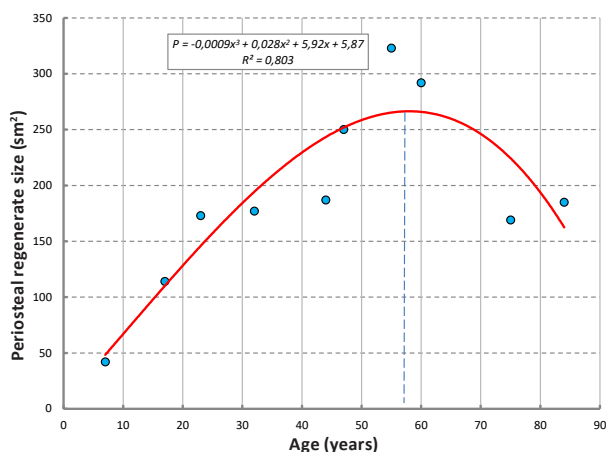


Figure 5. Age dynamics of the periosteal regenerate size in the treatment of patients

Discussion of results

The transfer of patients with Shin bone fractures to outpatient treatment mode helps to increase the “bed turnover”, increase the surgical activity of traumatologists, creates conditions for increasing the availability of high-tech treatment for the population of the country’s regions. However, in the treatment of Ilizarov significantly (almost 2 times) increased the time of fixation of the limb. The dependence of the treatment period on the age of patients was clearly manifested. It would seem that the most unfavorable conditions should be people of retirement age with limited mobility.

However, it was found out that in the treatment in outpatient conditions in patients older than 55 years, the micro-mobility of bone fragments decreases less, the periosteal reaction of the bone is less pronounced and the treatment period is relatively shorter.

A possible cause of the observed phenomena in older patients with this form of treatment is relatively less reactivity of the body, motor activity and functional load on the damaged limb.

The need for functional loading of the limb to stimulate osteogenesis is not in doubt. Currently, even when using the locking plate structures provides the possibility of dynamic modification during loading of the limb [5].

If the micromotion increased up to 40–50 μm increase the blood flow to the affected limb, which is favorable to reparative regeneration, with increase of the micromotion to 80–140 μm , and very slow compaction of callus and increase periosteal layers. This

is a compensatory reaction to the reduction of fixation stiffness, since it helps to reduce the specific pressure on the regenerate during locomotion, that is, to increase a painless load on the limb, while excluding a violation of the blood supply to the bone marrow.

It should also be noted such a positive phenomenon as the lack of increase in the duration of the period of disability with the extension of the period of fixation for more than 65 days. In cases of such lengthening of the fixation period, a compensatory reduction of the subsequent period of functional rehabilitation occurs.

Conclusion

In the treatment of fractures, the micro-mobility of bone fragments, which determines the duration of the fixation period, increased during the transition of patients to outpatient treatment.

In patients with increasing age to 55 years, increases the micro-mobility of bone fragments, periosteal layers in the regenerate and the duration of the period of fixation. In patients older than 55 years in terms of age-related reduction of motor activity, the transition to outpatient treatment is not accompanied by such pronounced changes in the mobility of the fragments and in the terms of treatment.

References

- Schurov V.A. Uprugoye sootvetstviye i pritok krovi k distraktsii regenerata [Elastic compliance and blood flow to the distraction of regenerate]. *Rossiyskiy zhurnal biomehaniki* [Russian journal of biomechanics], 2014, vol. 18, no. 4, pp. 471–478. (In Russ.).
- Pouliquen J.C. La strategie: Traitement des inegalites de longueur des membres inferieurs et des sujets de petite taille chez l’enfant et l’adolescent: symp. Sous dir. De J. Caton. *Rev. Chir. Orthop.*, 1991, vol 77, suppl. 2, pp. 53–54.
- Pouliquen J.C., Glorion Ch., Langlais J. Allongement de membres par la metode du callotasis. *Cahiers d’enseignement de la SOFCOT*. Paris: Expansion Scientifique Francaise, 1996. Pp. 293–302.
- Schurov V.A., Mesnard M. Otsenka biomehanicheskoy i funktsionalnoy zrelosti kostnogo regenerata [Evaluation of the biomechanical and functional maturity of the bone regenerate]. *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology], 2018, vol. 4, no. 1, pp. 102–107. (In Russ.).
- Laurence M., Frelman M. A.R., Swenson S. A.V. Engineering consideration in the internal fixation of fractures of the tibial shaft. *J. Bone It. Surg.*, 1999, 51-b, no. 4, pp. 754–769.

Поступила в редакцию 7 июня 2018 г.

Для цитирования: Щуров, В. А. Особенности медицинской реабилитации больных с переломами большеберцовой кости старше 55 лет / В. А. Щуров, Л. В. Мельникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 70–73.

Сведения об авторах

Щуров Владимир Алексеевич — доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории коррекции деформаций и удлинения конечностей, Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» имени академика Г. А. Илизарова. Курган, Россия. shchurovland@mail.ru

Мельникова Людмила Васильевна — врач отделения травматологии № 1, Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» имени академика Г. А. Илизарова. Курган, Россия. shchurovland@mail.ru

Особенности медицинской реабилитации больных с переломами большеберцовой кости старше 55 лет

Проанализирована динамика микроподвижности костных отломков и длительности лечения пациентов Российского научного центра «Восстановительная травматология и ортопедия» старше 55 лет с переломами костей голени (220 человек) в условиях амбулаторного лечения.

Метод. Определение микроподвижности костных отломков проводилось с тензометрической оценкой изменения расстояния между спиц Илизарова, выходящих из большеберцовой кости выше и ниже зоны костного регенерата в ходе испытаний со ступенчато возрастающей осевой нагрузкой на конечность 10 кг. Линейная скорость кровотока по сосудам в зоне регенерации кости вдоль переднеберцовой поверхности большеберцовой кости определялась с помощью ультразвуковой доплеровской установки. После лечения планиметрически определяли количество периостальной крови каллуса с помощью рентгенограммы.

Результаты. При переходе пациентов с травмами голени на амбулаторном режиме лечения микроподвижность костных отломков и длительности периода фиксации увеличивается практически в 2 раза. Показатели достоверно увеличивались у пациентов в возрасте до 30–55 лет, а затем имели тенденцию к снижению. Уплотнение костного регенерата в период фиксации способствовало уменьшению микроподвижности и нормализации скорости кровотока в зоне регенерации. Причину сокращения лечения у пожилых людей мы видим в более щадящем двигательном режиме.

Ключевые слова: *аппарат Илизарова, жёсткость фиксации костных фрагментов, перелом костей голени, париетальная реакция.*

Список литературы

1. Щуров, В. А. Упругое соответствие и приток крови к distraction регенерата / В. А. Щуров // Рос. журн. биомеханики. — 2014. — Т. 18, № 4. — С. 471–478.

2. Poulliquen, J. C. La strategie: Traitement des inegalites de longueur des membres inferieurs et des sujets de petite taille chez l'enfant et l'adolescent: symp. Sous dir. De J. Caton / J. C. Poulliquen // Rev. Chir. Orthop. — 1991. — Vol 77. — Suppl. 2. — P. 53–54.

3. Poulliquen, J. C. Allongement de membres par

la metode du callotasis / J. C. Poulliquen, Ch. Glorion, J. Langlais // Cahiers d'enseignement de la SOFCOT no. 58. — Paris : Expansion Scientifique Française, 1996. — P. 293–302.

4. Щуров, В. А. Оценка биомеханической и функциональной зрелости костного регенерата / В. А. Щуров, М. Меснард // Физиология человека. — 2018. — Т. 4, № 1. — С. 102–107.

5. Laurence, M. Engineering consideration in the internal fixation of fractures of the tibial shaft / M. Laurence, M. A. R. Frelman, S. A. V. Swenson // J. Bone It. Surg. — 1999, 51-b. — № 4. — P. 754–769.

УДК 338(075.8)
ББК 65.290я73

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЁЖИ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ

Е. А. Горшкова¹, С. В. Михайлова², А. А. Чернецов³

¹Детско-юношеская спортивная школа № 2, Арзамас, Россия

²Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия

³Физкультурно-оздоровительный комплекс в городе Арзамас, Арзамас, Россия

Проведён анализ системы управления муниципальной политикой по вовлечению молодёжи в физическую культуру и спорт в городском округе. Усовершенствование в области муниципальной политики в сфере вовлечения подрастающего поколения в физическую культуру и спорт позволит увеличить заинтересованность молодёжи в здоровом образе жизни, будет способствовать их социальной активности и повышению качества жизни в целом как молодёжи, так и старшего поколения.

Ключевые слова: муниципальная политика, физическая культура и спорт, молодёжь, спортивные учреждения.

Основная нагрузка по вовлечению молодёжи, школьников в спорт ложится на плечи учреждений дополнительного образования. Именно поэтому осенью 2016 г. Правительство РФ утвердило Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Сроки реализации данной программы: ноябрь 2016 г. — ноябрь 2021 г. Результатом данного проекта должны стать функционирующие региональные системы дополнительного образования детей и подростков во всех субъектах Российской Федерации, которые на основе лучших практик обеспечивают реализацию современных, вариативных и востребованных дополнительных общеобразовательных программ различных направленностей для молодёжи, соответствующих интересам детей, подростков и их родителей, региональным особенностям и потребностям социально-экономического и технологического развития страны¹.

¹ О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»: Постановление Правительства

Дети часто равняются на сверстников, подростки в силу своих психолого-возрастных особенностей также подвержены влиянию со стороны, молодёжь в возрасте 16–18 лет тоже не застрахована от негативного проявления улицы, дворовых авторитетов, которые не всегда могут стать положительным примером в выборе будущего. Именно физическая культура и спорт могут и должны дать возможность каждому желающему сделать свой правильный выбор, не просто увести ребёнка с улицы, а предоставить ему альтернативу пагубным привычкам, привить желание заниматься спортом, заботиться о своём физическом и духовно-нравственном здоровье².

Массовый спорт и физическая культура являются той силой, которая в значительной мере направлена не только на вовлечение подрастающего поколения в спорт, но и на укрепление здоровья

РФ от 11 января 2006 г. № 7 (в ред. от 25 мая 2016 г.).

² О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федерал. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 5 декабря 2017 г.).

населения страны в целом. Именно поэтому муниципальная политика в области физической культуры и спорта должна рассматриваться как важная задача современного общества [1; 2].

Под муниципальной политикой в сфере физической культуры понимается деятельность власти, направленная на создание условий для осуществления активного сохранения здоровья и отдыха населения через занятия физической культурой и спортом на муниципальном (местном) уровне¹.

По поручению Президента РФ В. В. Путина в октябре 2008 г. была разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», которая в последующем была утверждена распоряжением Правительства РФ 7 августа 2009 г. № 1101-р. Цель Стратегии — создание условий и мотиваций, обеспечивающих возможность вести здоровый образ жизни гражданам любого социального уровня; систематические занятия физической культурой и спортом, получение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, а также повышение конкурентоспособности всего российского спорта.

Для достижения поставленной цели одной из главенствующих задач является развитие организационно-управленческого обеспечения спортивной деятельности, предполагающее разноуровневое совершенствование системы управления сферой физической культуры и спорта [3].

На муниципальном уровне координация развитием физической культуры и спорта осуществляется по следующим направлениям:

- финансовая поддержка мероприятий различного уровня в области физической культуры, массового спорта;
- содержание и укрепление материально-технической базы физкультурно-оздоровительных и спортивных зданий и сооружений, относящихся к органам местного самоуправления и находящихся в их собственности;
- поддержка международных связей в сфере физической культуры и спорта с целью обмена опытом;
- благоустройство площадок для размещения уличных тренажёров в микрорайонах города;
- расширение сети физкультурно-оздоровительных комплексов,
- увеличение спортивных секций на базах обще-

¹ Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации : Федерал. закон от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ.

образовательных школ по видам спорта;

- материально-техническая поддержка спортивных клубов;
- развитие клубов по месту жительства;
- формирование условий для развития физической культуры и спорта в условиях малых городов, районных центров и посёлков;
- обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения города и района;
- массовое привлечение населения разных возрастных групп в спортивно-туристические секции;
- организация доступного культурного отдыха для молодёжи и студентов;
- создание необходимых условий для подготовки спортсменов высшего резерва.

В соответствии с приоритетным проектом, утверждённым президиумом Совета при Президенте РФ «Доступное дополнительное образование для детей» на 2012–2016 гг., физическое воспитание и развитие детей разных возрастов, а также обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях должно стать важнейшим направлением социальной политики органов местного самоуправления. Исходя из этого городская власть должна реализовывать программы и проекты, которые предусматривают повышение качества предоставляемых образовательных услуг в области физической культуры, в основе которых должны лежать нормативные требования к физической подготовленности, обязательные для всех дошкольных, школьных образовательных учреждениях, а также в учреждениях профессионального и высшего образования, детских загородных, молодёжных и спортивных лагерях².

Акцент необходимо сделать на совершенствовании системы профилактической работы по предупреждению безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, а также на организации занятости несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации; на расширении условий духовно-нравственного воспитания, гражданско-патриотического становления молодёжи, всестороннего развития личности ребёнка, подростка; на создании условий для развития и реализации потенциала молодёжи, её успешной социализации и интеграции в общество.

Органы местного самоуправления — это наиболее близкий к населению управленческий уровень.

² О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

Именно поэтому федеральный закон вменяет муниципалитету в обязанность обеспечение условий для развития физической культуры и спорта населения того или иного муниципального образования, городских округов, сюда же относится развитие школьного и массового спорта, привлечение к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни населения в целом¹.

Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы нации, а также её военной и политической мощи [1; 2].

В ноябре 2008 г. распоряжением Правительства была утверждена Федеральная целевая программа «Доступная среда», в её основу была положена конвенция о правах инвалидов от 2006 г.

В основе данной программы лежит современный подход к развитию социума как основы государства. Свободный, образованный, здоровый человек с социально активной жизненной позицией — основа цивилизованного общества, фундамент, который закладывается в построении конкурентоспособности страны. Именно поэтому главной целью деятельности Правительства РФ является создание условий для повышения уровня жизни населения Российской Федерации, его материального благополучия, обеспечение возможности получения качественного образования любого уровня и медицинской помощи, доступа к национальным и мировым культурным ценностям, обеспечения безопасности и правопорядка, благоприятных условий для реализации экономической и социальной инициативы. Исходя из этого основной целью этого проекта является укрепление здоровья населения страны, создание условий для роста численности населения, увеличение продолжительности жизни².

Создание условий и мотиваций для ведения здорового образа жизни — первый пункт Программы. Правительство РФ ставит перед собой следующие задачи:

1. Разработка и реализация комплексных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и развитию массового спорта.

¹ Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации.

² О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

2. Формирование эффективной системы физкультурно-спортивного воспитания.

3. Обеспечение населения санитарно-эпидемиологическим благополучием.

4. Осуществление комплекса мер, направленных на улучшение материально-технического оснащения и кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта.

5. Усиление государственной поддержки спорта высших достижений как важного источника популяризации массового спорта.

6. Усовершенствование системы управления подготовки спортсменов высокого класса³.

Государство всецело обеспокоено проблемами детей с ограниченными возможностями здоровья. Паспорт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 гг. в перспективе ставит перед собой задачи:

– увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов от 6 до 18 лет, систематически занимающихся физкультурой и спортом, в общей численности данной категории населения (до 57 % к 2020 г.);

– увеличить долю приоритетных объектов, доступных для инвалидов и других маломобильных групп населения в сфере физической культуры и спорта, в общем количестве приоритетных объектов (до 73,6 % к 2020 г.)⁴.

Молодёжь — один из главных факторов обеспечения развития государства и общества. Реализация программы вовлечения молодёжи в физическую культуру и массовый спорт является приоритетным направлением социальной политики г. Арзамаса. В молодёжные проекты, предлагаемые федеральными, региональными и муниципальными органами, вовлечено 92,5 % молодёжи Арзамаса. В городе действуют 63 молодёжных общественных организации и объединения различной направленности. В мероприятиях, направленных на оздоровление подрастающего поколения, занято более 19 000 молодых граждан⁵.

³ О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

⁴ Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 годы : Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. № 1297.

⁵ Перспективный план работы комитета по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации города Арзамаса 2018 г.

Каждый год в городе проводится около 200 физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Более 10 лет работает программа международного молодёжного обмена между спортсменами Арзамаса и округа Хайнсберг (Германия) «Строим новые мосты».

Проведение в городе и районе целостной государственной молодёжной политики на современном этапе представляет собой целенаправленную деятельность всех структурных подразделений администрации города и района, общественных объединений, иных организаций и социальных институтов по решению проблем молодёжи во всех сферах её жизнедеятельности, созданию и развитию социально-экономических, политических, организационных и правовых условий для реализации молодёжью социальных функций¹.

Вся работа по реализации государственной молодёжной политики нацелена на создание и развитие социально-экономических, политических, организационных и правовых условий для реализации молодёжью социальных функций и включает в себя следующие направления:

- вовлечение молодёжи в социально активную деятельность;
- организация спортивной работы по месту жительства;
- пропаганда здорового образа жизни;
- работа с молодыми семьями;
- организация позитивного досуга;
- патриотическое воспитание;
- трудовая занятость;
- привлечение молодёжи к занятиям физической культурой и спортом;
- реализация программ поддержки молодёжи.

В целях совершенствования правовых, социально-экономических и организационных условий и возможностей для развития потенциала молодёжи, её успешной самореализации и интеграции в общество в интересах города, расширения условий для духовно-нравственного воспитания, гражданского и патриотического становления молодёжи, совершенствования системы профилактической работы по предупреждению безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних постановлением администрации г. Арзамаса от 27

¹ Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта города Арзамаса на 2018–2020 годы»: постановление администрации города Арзамаса от 27 декабря 2017 г. № 1981.

декабря 2017 г. № 1980 была утверждена программа «Молодёжь города Арзамаса в XXI веке на 2018–2020 годы». Разработчиком-координатором данной программы является Комитет по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации г. Арзамаса.

Эффективность реализации Программы при полном ресурсном обеспечении, с учётом взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления городского округа и Арзамасского района, органов местного самоуправления поселений, молодёжных и детских общественных объединений, при активном участии самой молодёжи, направлена:

- на использование потенциала молодёжи для обеспечения социального, культурного, инновационного и экономического развития Арзамасского района;
- осуществление влияния на процессы социализации молодёжи;
- создание условий, гарантий и стимула для позитивной самореализации молодёжи в обществе;
- формирование личности молодого человека и создание условий для творческой самореализации молодых жителей Арзамасского района;
- содействие включения молодёжи в социально-экономическую жизнь района и области, организацию занятости и повышение конкурентоспособности на рынке труда молодёжи.

Реализация программных мероприятий в 2017 г. осуществлялась в рамках целевых проектов:

- «Занятость» (организация временной, сезонной и постоянной занятости молодёжи);
- «Творчество» (развитие творческих инициатив молодёжи);
- «Здоровье» (развитие детского и молодёжного отдыха, оздоровления и спорта, пропаганда здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения в молодёжной среде);
- «Моя гражданская позиция» (развитие правовой и политической культуры молодёжи).

В городе функционируют спортивные школы, центры физической культуры, физкультурно-оздоровительные комплексы, в которых занимаются дети, подростки, взрослые.

Муниципальному образованию в лице департамента образования администрации города Арзамаса подведомственны следующие спортивные учреждения дополнительного образования детей:

- детско-юношеская спортивная школа № 1, реализующая дополнительные образовательные

программы по трём основным направлениям: баскетбол, футбол, художественная гимнастика;

– детско-юношеская спортивная школа № 2, реализующая дополнительные образовательные программы на бюджетной основе по программам: волейбол, плавание, пауэрлифтинг, пилатес, аквааэробика;

– детско-юношеская спортивная школа № 3, реализующая дополнительные образовательные программы по направлениям: велоспорт, вольная борьба, лыжные гонки, лёгкая атлетика;

– муниципальное учреждение «Центр физической культуры и спорта г. Арзамаса Нижегородской области», которое осуществляет деятельность объектов по проведению спортивных мероприятий на открытом воздухе или в помещении: плавательных бассейнов и стадионов, площадок и стадионов для занятий зимними видами спорта; организует и проводит спортивные мероприятия на открытом воздухе или в закрытом помещении для профессионалов или любителей; содействует подготовке спортивных мероприятий; оказывает физкультурно-оздоровительные услуги населению на платной основе (стадион «Знамя» и бассейн «Темп»).

Физкультурно-оздоровительная база «Снежинка» осуществляет проведение спортивных мероприятий по лыжному спорту, большому теннису; оказывает платные физкультурно-оздоровительные услуги населению на открытом воздухе (прокат лыж, предоставление базы для игры в пейнтбол).

Экстрим-парк проводит соревнования по стритболу, воркауту и скейтбордингу; является площадкой для занятий по перечисленным видам спорта для всех желающих на безвозмездной основе.

Муниципальное учреждение «Спортивно-оздоровительный клуб г. Арзамаса Нижегородской области» является площадкой для проведения спортивных соревнований городского, регионального уровня.

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр организации досуга “Молодёжный”» реализует дополнительные программы по танцам, аэробике для подростков на безвозмездной основе.

Муниципальное автономное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс “Звёздный”» наделён полномочиями муниципального центра тестирования ВФСК ГТО; реализует программу дополнительного образования детей и подростков по направлениям: волейбол, футбол,

гандбол; оказывает физкультурно-оздоровительные услуги населению на платной основе¹.

Кроме учреждений, подведомственных департаменту образования администрации города Арзамаса и Комитету по физической культуре и спорту, в городе существует более 10 спортивных центров с тренажёрными залами, оказывающими физкультурно-оздоровительные услуги как взрослым, так и подросткам: бокс, пауэрлифтинг, борьба, фитнес, аэробика, пилатес, йога, танцы и пр.

Исходя из количества реализуемых учреждениями дополнительного образования программ, разнообразия спортивно-оздоровительной направленности в этих учреждениях можно сделать вывод, что город заботится о молодёжи, беспокоится о будущем подрастающего поколения и заинтересован в вовлечении данной возрастной группы в спорт. Подтверждением этому является отчёт комитета по физической культуре и спорту и молодёжной политики г. Арзамаса за 2017 г.

Кроме имеющихся спортивно-оздоровительных площадок и комплексов, Арзамас пополняется новыми площадками.

Основные тенденции муниципальной политики в области физической культуры должны основываться на взаимосвязи семьи, физкультурно-спортивных организаций, образовательных учреждений всех уровней, здравоохранения, средств массовой информации.

Для улучшения муниципальной политики в этом направлении крайне необходимо подойти к всестороннему решению указанной проблемы. Основой всего для любого человека является семья, в ней закладываются духовные, морально-нравственные ценности, в ней ребёнок впервые познаёт такие понятия, как «плохо» — «хорошо», «можно» — «нельзя». На родителях лежит ответственность за жизнь и здоровье растущего ребёнка, здоровье как нравственное, так и физическое. Прививать здоровый образ жизни, любовь к физической культуре и спорту с раннего детства — обязанность каждого родителя.

Но основная нагрузка по вовлечению молодёжи, школьников в спорт ложится на плечи учреждений дополнительного образования. Крайне необходимым является вовлечение в процесс организации здорового досуга дошкольников, младших школь-

¹ Перспективный план работы комитета по физической культуре, спорту и молодёжной политике...; Устав города Арзамаса Нижегородской области. — Арзамас, 2015.

ников. Именно эта возрастная категория более гибка в восприятии и рефлексии.

Зачастую отдельные меры, принимаемые в рамках государственных программ и проектов, не системны и не дают должного результата. Отсюда напрашивается вывод: подход должен быть личностно-ориентированным, точечным, учитывающим особенности того или иного муниципального образования.

Для улучшения организации муниципальной политики по вовлечению молодёжи в физическую культуру и спорт мы предлагаем следующее мероприятие:

1) формировать местный бюджет с учётом регулярного финансирования подведомственных муниципальных организаций;

2) развивать меценатство и спонсорскую помощь;

3) разработать и внедрить эффективную систему регулирования платных услуг за посещение спортивных учреждений и проведения в них соревнований;

4) развивать инфраструктуру подведомственных муниципалитету учреждений дополнительного образования;

5) расширять виды оказываемых спортивных услуг на безвозмездной основе;

6) сделать доступными физкультурно-оздоровительные услуги для незащищённых слоёв населения, малоимущих граждан за счёт бюджетных средств города;

7) внедрить инновационные технологии подготовки спортсменов, включая медицинское обеспечение;

8) модернизировать имеющиеся учреждения дополнительного образования (ФОК, ДЮСШ) таким образом, чтобы спорт был доступен для детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья. Тем самым воплощать в жизнь Программу Правительства РФ «Доступная среда»;

9) оборудовать придомовые спортивные площадки (хоккейные, футбольные коробки, стритбол, воркаут);

10) благоустроить спортивные площадки на базе общеобразовательных учреждений для проведения уроков физической культуры;

11) организовывать массовые спортивные мероприятия не только среди молодёжи, но и старшего поколения, тем самым сохраняя преемственность;

12) возрождать и продолжать национальные традиции;

13) организовывать работу с молодёжью в патриотических кружках, секциях;

14) обеспечить участие детских команд в выездных соревнованиях.

Вовлечение подрастающего поколения в спорт, приобщение к здоровому образу жизни — процесс трудоёмкий и многолетний, требующий пристального внимания со стороны не только непосредственно органов самоуправления, но и государства в целом. Для этого нужны серьёзные меры по ужесточению контроля за незаконным оборотом наркотических и психотропных средств, усиление контроля в сфере продажи алкоголя и табака подросткам.

Для сохранения и улучшения здоровья россиян необходима разработка национальной стратегии сохранения здоровья населения.

Заключение. Свободный, образованный, здоровый человек с социально активной жизненной позицией — основа цивилизованного общества, фундамент, который закладывается в построении конкурентоспособности страны. Именно поэтому главной целью деятельности Правительства РФ является создание условий для повышения уровня жизни населения Российской Федерации, его материального благополучия, обеспечения возможности получения качественного образования любого уровня и медицинской помощи, доступа к национальным и мировым культурным ценностям, обеспечения безопасности и правопорядка, благоприятных условий для реализации экономической и социальной инициативы. Исходя из сказанного основной целью этого проекта является укрепление здоровья населения страны, создание условий для роста численности населения, увеличение продолжительности жизни.

На пути решения столь важных государственных задач огромной проблемой является недостаточное финансирование регионов страны в области физической культуры и массового спорта, и это негативно отражается на обстановке в сфере спорта в муниципальных образованиях, отсюда отсутствие финансовой поддержки в муниципальных учреждениях спорта, мизерное оснащение материально-технической базы в этих учреждениях.

Вместе с тем молодёжь обладает широким позитивным потенциалом и возможностями — мобильностью, восприимчивостью к всевозможным изменениям, способностью противодействовать современным негативным проявлениям. Дальнейшее развитие её потенциала предпола-

гает рост молодёжной активности и привлечения институтов гражданского общества к проблемам молодого поколения.

Список литературы

1. Валиев, Р. Н. Эффективность государственно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в современной России / Р. Н. Валиев

// Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 105–112.

2. Иванов, В. Д. Проблемы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. Д. Иванов, В. З. Смирнова, М. А. Райн // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 108–111.

3. Переверзин, И. И. Спортивный менеджмент / И. И. Переверзин. — М. : ФОН, 2012. — 252 с.

Поступила в редакцию 24 июня 2018 г.

Для цитирования: Горшкова, Е. А. Муниципальная политика по вовлечению молодёжи в физическую культуру и спорт / Е. А. Горшкова, С. В. Михайлова, А. А. Чернецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 74–80.

Сведения об авторах

Горшкова Елена Александровна — заместитель директора по воспитательной работе детско-юношеской спортивной школы № 2, Арзамас, Россия. *life77forever@mail.ru*

Михайлова Светлана Владимировна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. *fatinia_m@mail.ru*

Чернецов Александр Александрович — тренер первой категории по мини-футболу, Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамасе. Арзамас, Россия. *fok-arzamas@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 2, pp. 74–80.

Municipal Policy on Involvement Youth in Physical Culture and Sports

E.A. Gorshkova¹, S.V. Mikhaylova², A.A. Chernetsov³

¹Youth and Sports School № 2, Arzamas, Russia. *life77forever@mail.ru*

²National research Nizhny Novgorod State University named by N.I. Lobachevsky, Arzamas branch, Arzamas, Russia. *fatinia_m@mail.ru*

³Sports and recreation complex in Arzamas, Arzamas, Russia. *fok-arzamas@mail.ru*

The work analyzes the system of municipal policy management for involving youth in physical culture and sports in the urban district. Improvement in the field of municipal policy in the area of involving the younger generation in physical culture and sports will increase the interest of young people in a healthy way of life, will promote their social activity and will work to improve the quality of life in general, both young people and older generations.

Keywords: *municipal policy, physical culture and sport, youth, sports institutions.*

References

1. Valiyev R.N. Effektivnost' gosudarstvenno-pravovogo regulirovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennoy Rossii [Efficiency of state-legal regulation in the sphere of physical culture and sports in modern Russia]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2017, vol. 2, no. 4, pp. 105–112. (In Russ.).

2. Ivanov V.D., Smirnova V.Z., Rayn M.A. Problemy pravovogo regulirovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii [Problems of legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 108–111. (In Russ.).

3. Pereverzin I.I. *Sportivnyiy menedzhment* [Sports management]. Moscow, 2012. 252 p. (In Russ.).

УДК 378:796(07)
ББК 74.48:75.1

СТРУКТУРА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. В. Жабанова

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Представлены результаты исследования самореализации личности студентов. В общей выборке испытуемых наблюдается тенденция к сохранению диспозиционной структуры самореализации личности. Тенденция к полярности показателей самореализации сохраняется на инертном, адаптивном и гармоничном уровнях самореализации, однако на иррациональном уровне самореализации происходит сглаживание профиля самореализации.

Ключевые слова: *структура самореализации личности, уровни самореализации, многомерный опросник самореализации.*

Актуальность. Современные тенденции развития общества связаны с высокими требованиями к самостоятельности, креативности, инициативности человека во всех сферах жизни. Поэтому на социальном уровне актуальность проблемы самореализации личности в сфере физической культуры и спорта определяется изменением психологических требований современного общества к профессионалам, способным активно реализовать себя в сфере как физической культуры, так и в спорте высших достижений [2]. В сфере физической культуры и спорта ориентиры подготовки студентов сместились в сторону субъект-субъектных отношений, поэтому становится важным развитие автономности личности, креативности, осознанность действий в условиях свободы выбора и готовности к самоизменению.

Цели и задачи. Эмпирическое исследование проводилось с ноября 2016 по ноябрь 2017 г. на базе Высшей школы физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В исследовании приняли участие 66 человек в возрасте 18–20 лет: 34 юноши и 22 девушки. 10 человек занимаются плаванием, 22 — лёгкой атлетикой, 7 — стрельбой, 17 — игровыми видами спорта, 10 — спортивными единоборствами. В качестве психодиагностической методики исследования самореализации

личности использовался многомерный опросник самореализации С. И. Кудинова [4]. Цель исследования — выявить особенности структуры самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования самореализации личности студентов по многомерному опроснику самореализации С. И. Кудинова позволили выявить уровни самореализации в выборке испытуемых: 1) инертный уровень самореализации личности — 27,2 % (18 человек); 2) иррациональный уровень самореализации личности — 9,09 % (6 человек); 3) адаптивный уровень самореализации личности — 41,4 % (28 человек); 4) гармоничный уровень самореализации личности — 21,2 % (14 человек).

Преобладание адаптивного уровня самореализации, по нашему мнению, возможно, связано с психологической адаптацией к процессу обучения на первом курсе, поскольку большинство испытуемых являются первокурсниками. Поступление в вуз, приобретение нового социального статуса становится в представлении студентов первым шагом к самореализации личности. В представлениях спортсменов-первокурсников выстраивается модель самореализации в сфере физической культуры и спорта. Самореализация личности в таком случае не определяется только успешностью

в сфере профессиональных знаний и отношений. М. К. Мамардашвили утверждает, что проблема физической культуры и спорта — это проблема способа физического существования человека как человека, проблема его заданности в пространстве социальности как телесного существа [5]. Поэтому самореализация личности студентов в сфере физической культуры представляет собой стремление к реализации потребности и способности личности к совершенствованию своей телесности [1]. Результатом такого опредмечивания становится физическое совершенство. Однако формирование ценностно-смыслового отношения к профессии, «осознание» смыслового контекста развития профессиональных компетенций, выстраивание собственной Я-концепции студента требуют активности личности и, как следствие, гармоничного уровня самореализации.

В общей выборке испытуемых наблюдается тенденция к сохранению диспозиционной структуры самореализации личности. Разброс средних по показателям самореализации соответствует оценкам по шкалам среднему и высокому уровням. Таким образом, явную диспозицию «низкий — высокий уровень» мы не наблюдаем ни по одному из показателей. Высокие результаты испытуемых отмечены по следующим показателям: социально-корпоративные установки СР, активность, оптимистичность, интернальность, конструктивность. Однако тенденция биполярных результатов к увеличению показателей, а в диспозициях «социоцентрическая мотивация — эгоцентрическая мотивация», «социальные барьеры — личностные барьеры», по нашему мнению, возможно, является симптомом пассивности самореализации.

Рассмотрим показатели самореализации на гармоничном, адаптивном, инертном и рациональном уровнях.

Для гармоничного уровня самореализации характерно стремление к полярности показателей самореализации. Такая тенденция прослеживается практически по всем показателям самореализации на гармоничном уровне, кроме показателей эгоцентрической и социоцентрической мотивации самореализации, которые являются относительно уравновешенными. Следовательно, для студента, проявившего гармоничный уровень самореализации личности в сфере физической культуры и спорта, возможно характерно доминирующее стремление реализовать себя в условиях формирования двигательных способностей человека.

Психологическим условием достижения гармоничного уровня самореализации становится интенция к реализации своего потенциала [3], которая обуславливает самореализацию в сфере физической культуры и спорта. Мы предполагаем, что у таких студентов при доминировании самоконтроля и самоорганизации отсутствует нивелирование предвосхищения результатов самореализации.

Доминирование социально одобряемых мотивов самореализации сочетается с узколичностными мотивами, обеспечивающими развитие в себе отдельных свойств и способностей, выработку разнообразных схем самореализации. Возможно, у испытуемых сформировано ясное понимание перспективных целей и способов их достижения. Студенты, проявившие самореализацию личности в сфере физической культуры и спорта на гармоничном уровне, осознают позитивную результативность процесса самореализации. Самовыражение достигает нужных результатов, приносит положительные плоды в развитии личности в сфере физической культуры.

Качественные различия показателей самореализации на гармоничном и адаптивном уровнях связаны с показателями личностных и социальных барьеров самореализации. Высокие показатели по шкале социальные барьеры самореализации, которые проявили испытуемые на адаптивном уровне самореализации, возможно, характеризуют возникающие препятствия в самореализации, вероятно, обусловленные пассивностью в освоении новых способов и приёмов самореализации личности в сфере физической культуры и спорта. Данные затруднения обусловлены слабой информированностью студентов, недостаточным опытом и знаниями в сфере физической культуры и спорта либо односторонними интересами.

Если тенденция к полярности показателей самореализации сохраняется и на инертном уровне самореализации, то на иррациональном уровне самореализации происходит сглаживание профиля самореализации за счёт увеличения значений показателей «консервативность», «деструктивность», «пессимистичность». Поэтому для испытуемых, проявивших иррациональный уровень самореализации, характерна когнитивная стереотипизация. Шаблонные схемы самовыражения, обусловленные ранее усвоенными стереотипами успешности, обуславливают формирование инертного уровня самореализации личности. Таким образом, изме-

нение уровня самореализации от иррационального уровня к гармоничному определяется стремлением к увеличению полярности шкал. Качественным своеобразием показателей самореализации студентов в сфере физической культуры и спорта является сглаживание различий между эгоцентрической и социоцентрической мотивацией самореализацией; тенденция к уравниванию доминирования социально одобряемых мотивов самореализации и узколичностных мотивов является общей для всех уровней самореализации.

Выводы. В результате эмпирического исследования взаимосвязи личностных особенностей и самореализации спортсменов мы пришли к следующим выводам.

В общей выборке испытуемых наблюдается тенденция к сохранению диспозиционной структуры самореализации личности. Разброс средних по показателям самореализации составил от 10,5 до 26,7, что соответствует оценкам по шкалам среднему и высокому уровням. Таким образом, в структуре самореализации личности явную диспозицию «низкий — высокий уровень» мы не наблюдаем ни по одному из показателей. Высокие результаты испытуемых отмечены по показателям социально-корпоративных установок самореализации,

активности, оптимистичности, интернальности, конструктивности. Однако тенденция биполярных результатов к увеличению показателей, а в диспозициях «социоцентрическая мотивация — эгоцентрическая мотивация», «социальные барьеры — личностные барьеры», по нашему мнению, может быть симптомом пассивности самореализации.

Список литературы

1. Быховская, И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И. М. Быховская. — М. : РИО, ГЦОЛИФК, 1993. — 168 с.
2. Жабаков, В. Е. Теория и методология процесса подготовки специалиста в области физической культуры : монография / В. Е. Жабаков. — Челябинск : Урал. акад., 2008. — 180 с.
3. Коростылёва, Л. А. Пути профессиональной и личностной самореализации человека / Л. А. Коростылёва, Н. Е. Кравченко. — СПб., 1997. — 172 с.
4. Кудинов, С. И. Психодиагностика личности : учеб. пособие / С. И. Кудинов, С. С. Кудинов. — Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. — 270 с.
5. Мамардашвили, М. К. Наука и культура. Методологические проблемы историко-научных исследований / М. К. Мамардашвили. — М. : Наука, 1982. — С. 57.

Поступила в редакцию 7 июня 2018 г.

Для цитирования: Жабакова, Т. В. Структура самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта / Т. В. Жабакова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 81–84.

Сведения об авторе

Жабакова Татьяна Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. zhabakova@inbox.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 81–84.

Structure of Self-realization of Students' Persons in Sphere of Physical Culture and Sports

T.V. Zhabakova

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia. zhabakova@inbox.ru

The article presents the results of the study of students' self-realization. In the general sample of subjects, there is a tendency to preserve the disposition structure of self-realization of the individual. The tendency to the polarity of self-realization indicators is maintained at the inert, adaptive and harmonious levels of self-realization, however, at the irrational level of self-realization, the profile of self-realization is smoothed out.

Keywords: *structure of self-realization of personality, levels of self-realization, multidimensional questionnaire of self-realization.*

References

1. Byikhovskaya I.M. *Chelovecheskaya telesnost' v sotsiokul'turnom izmerenii: traditsii i sovremennost'* [Human physicality in the sociocultural dimension: traditions and modernity]. Moscow, 1993. 168 p. (In Russ.).
2. Zhabakov V.E. *Teoriya i metodologiya protsessa podgotovki spetsialista v oblasti fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of training of specialist in the field of physical culture]. Chelyabinsk, 2008. 180 p. (In Russ.).
3. Korostylyova L.A., Kravchenko N.E. *Puti professional'noy i lichnostnoy samorealizatsii cheloveka* [Ways of professional and personal self-realization of a person]. St. Petersburg, 1997. 172 p. (In Russ.).
4. Kudinov S.I., Kudinov S.S. *Psikhodiagnostika lichnosti* [Diagnostics of personality]. Tolyatti, 2012. 270 p. (In Russ.).
5. Mamardashvili M.K. *Nauka i kultura. Metodologicheskie problemy istoriko-nauchnykh issledovaniy* [Science and culture. Methodological problems of historical and scientific research]. Moscow, 1982. P. 57. (In Russ.).

ВАЖНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Н. А. Салькова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Раскрыта важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Показана психологическая готовность к соревнованиям как выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия верного решения в соревновательной ситуации. Описаны стресс-факторы, которые можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные. Представлены методики регуляции психических процессов.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, спортивная деятельность, стресс-факторы в спорте, способы регуляции психических процессов.*

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям — новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней — выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации. Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определённым условиям спортивной деятельности.

Значение психологической подготовки возросло, как только спортсмены вышли на большую спортивную арену — стали участвовать в чемпионатах мира, Европы, в Олимпийских играх. Соревнования приобрели не только спортивную, но и общественную значимость. Именно в это время выросли тренировочные нагрузки, усилилась конкуренция равных по силам участников. Всё это влияет на психическое состояние спортсменов и нередко приводит к ухудшению результатов на главных соревнованиях, а в отдельных случаях и к срывам.

Наиболее часто на результатах спортивной деятельности сказываются стресс-факторы, которые можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные.

Предсоревновательные стресс-факторы:

- 1) предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты;
- 2) положение фаворита перед соревнованием;
- 3) предыдущие неудачи;
- 4) завышенные требования;

5) постоянные мысли о необходимости выполнить поставленную задачу;

6) предшествующие поражения от данного соперника.

Соревновательные стресс-факторы:

- 1) неудачи на старте;
- 2) необъективное судейство;
- 3) отсрочка старта;
- 4) повышенное волнение;
- 5) значительное превосходство соперника;
- 6) неожиданно высокие результаты соперника;
- 7) незнакомый противник;
- 8) плохое физическое самочувствие [7].

Исходя из вышеперечисленного организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию является формирование у него психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для достижения в соревновании максимального результата, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций.

Для того чтобы спортсмен подошёл к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил его до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную установку на определённый соревновательный результат, на преодоление разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования препятствий [5; 10].

Также при подготовке к соревнованиям спортсмен и тренер должны чётко представлять, с помощью каких методик спортивной подготовки можно достичь состояния готовности. Подготовка к соревнованиям проходит в два этапа: 1) общепсихологическая подготовка; 2) специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка спортсмена направлена на развитие навыков преодоления определённых трудностей в спортивной деятельности. Данный этап является базой для специальной подготовки.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена — создание состояния его психической готовности к выступлению в конкретных соревнованиях.

Среди задач психологической подготовки можно выделить: осознание особенностей и условий предстоящего соревнования; подготовка к эффективным действиям в этих условиях; осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с этими особенностями; формирование активного стремления к победе в предстоящем соревновании; возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям [6; 8; 12].

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но обеспечивающих решение самостоятельных задач:

- общая психологическая подготовка (проводится постоянно);
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям (начинается с момента прибытия спортсменов на турнир);
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе соревнований.

Общая психологическая подготовка в обобщённом виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам тренировочной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития и совершенствования процесса спортивной тренировки; положительного отношения к тренировочному процессу. Особенно это касается видов спорта на выносливость, в которых спортсмен должен не только уметь терпеть монотонную работу на дистанции, но и любить такую работу [11. С. 93].

Специальная психологическая подготовка направлена прежде всего на формирование готовнос-

ти спортсмена к старту, на подведение его к тому состоянию, когда надо что-то сделать «здесь и сейчас» [11. С. 96].

А. Родионов отмечает, что сочетание физиологических и психолого-педагогических методов воздействия на психику спортсмена, какими являются специально построенная разминка и комплекс словесных воздействий, позволяет установить своего рода интегральное психическое состояние, характерное для соревновательной деятельности. Такой комплекс может включать не только технику движений, но и динамику представляемых образов. При этом применяется метод идеомоторной тренировки, позволяющий совершенствовать развитие спортивных навыков как сочетание «идеальных» (мысленных) и «реальных» (моторных) компонентов соревновательной деятельности [Там же. С. 97].

Психологическая подготовка неразрывно связана с физической, технической и тактической подготовкой. Одновременно с развитием физических качеств формируются необходимые психические качества личности.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется спокойствием и уверенностью в себе. Такое состояние способствует раскрытию дополнительных возможностей организма, а состояние спокойной боевой уверенности достигается в результате воздействия на сознание спортсмена. На соревнованиях излишнее волнение или чрезмерное спокойствие, страх поражения или самоуверенность могут помешать в достижении желаемого результата. Особые требования к совершенствованию психических качеств предъявляет выносливость — способность организма противостоять утомлению. Без утомления нет тренировочного эффекта, без преодоления усталости нельзя совершенствовать выносливость и волевые качества. Продолжительные упражнения воспитывают терпение, настойчивость и упорство [2].

В процессе волевой подготовки серьёзное внимание уделяется решению вопросов самовоспитания воли. Спортсмен сам становится активным участником всего воспитательного процесса. Для достижения цели надо научиться владеть собой. Трезво оценивать свои слабые и сильные стороны и систематически работать над устранением недостатков. Все поступки спортсмена — должны оцениваться им объективно и беспристрастно.

Психологическая подготовка включает в себя воспитательную и идейную работу, которая за-

ключается в формировании у спортсмена спортивного характера.

Воспитание спортивного характера необходимо для успешного выступления на соревнованиях, но при этом спортивный характер формируется на всём протяжении тренировочного процесса. Основными критериями спортивного характера являются стабильность выступлений на соревнованиях; улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочным; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Сформировав определённый спортивный характер, важно определить психологическую готовность спортсмена к соревнованиям, которая характеризуется следующим: спокойствием спортсмена в предсоревновательный период, на соревнованиях и непосредственно перед стартом; уверенностью спортсмена в себе и в своих силах, которая обеспечивает ему высокий уровень помехоустойчивости, а также активности и надёжности его действий; боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление спортсмена к победе, к достижению определённой соревновательной цели [3].

Для регуляции психических состояний применяются следующие виды тренировок [3]:

Психомышечная тренировка (ПМТ)

Данный вид тренировки направлен на совершенствование двигательных представлений, осуществляемых за счёт сосредоточения внимания, а также обеспечения сознательного контроля за движениями спортсмена. Достигается это путём различных методик психотренинга, например, используются дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение, а затем и расслабление мышц и т. п.

Идеомоторная тренировка (ИТ)

Она основана на сознательном представлении спортсменом техники движений. В идеомоторной тренировке выделяют следующие функции представлений:

- 1) программирующую, которая базируется на представлении идеального движения;
- 2) тренирующую, базирующуюся на представлениях, которые связаны с освоением навыка;
- 3) регуляторную, основанную на представлениях о возможностях коррекции, контроле движений и связях отдельных её элементов.

Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений

и точности исполнения технических навыков спортсмена.

Аутогенная тренировка (АТ)

Данный метод тренировки основан на самовнушении спортсмена. Он способствует нормализации высшей нервной деятельности, снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, а также способствует коррекции имеющихся отклонений в эмоциональной и вегетососудистой сферах спортсмена. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма. Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух ступеней: низшей, ориентированной на снятие психического напряжения, и высшей, связанной с переходом человека в состояние надежды и веры в безграничные возможности своего организма [6; 11].

Помимо описанных выше методик регуляции психических процессов, применяют также лекции и беседы, которые направлены на психологическое образование спортсменов, методы внушённого отдыха и внушённого сна, методы убеждения и рассуждения спортсмена, другие методики.

Самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе.

Для этого необходимо применять следующие мероприятия:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определённом спортивном коллективе, для которых характерны следующие элементы психологической напряжённости: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т. п.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определённой спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определённых тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию

и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств. Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки.

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определённых психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательно-го характера [4].

Психологическая подготовка должна предусматривать планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна основываться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и т. д.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться [1; 6; 9].

Психологическая подготовка спортсмена — это один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации её средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Комплексное использование перечисленных выше методик способствует формированию у спортсмена идейной убеждённости, воспитанию свойств личности и спортивного характера, необходимых для достижения наивысших результатов.

Список литературы

1. Атакаева, А. Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования — 2017 : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. — Нефтекамск, 2017. — С. 864–870.
2. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев // Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016. — № 4–2 (76). — С. 6–7.
3. Багаутдинова, В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Со-

вершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. — Иркутск, 2014. — С. 335–339.

4. Гаспарян, А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: современное состояние и пути развития. — 2016. — № 4–4. — С. 47–50.

5. Гранько, А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. — 2015. — № 1 (1). — С. 23–25.

6. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. — 2014. — Т. 2, № 1 (6). — С. 201–204.

7. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. — 2015. — Т. 4, № 2–2 (12). — С. 27–30.

8. Калашникова, Р. В. Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р. В. Калашникова, М. Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. — Иркутск, 2016. — С. 249–252.

9. Корнишин, И. И. Роль спортивных соревнований в психологической подготовке студентов-спортсменов / И. И. Корнишин, С. Н. Корнишина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. М. Поповой. — Саратов, 2016. — С. 214–216.

10. Маркиянов, О. А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О. А. Маркиянов, А. И. Орлов, Т. И. Орешкина // Вестн. спортив. науки. — 2009. — № 2. — С. 8–11.

11. Родионов, А. Психологическая подготовка спортсменов / А. Родионов // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 1. — С. 93–98.

12. Шестакова, Э. В. Проблемы преодоления стрессового состояния в период соревновательной деятельности / Э. В. Шестакова, А. Ю. Оверко // Курорты. Сервис. Туризм. — 2015. — № 2 (27). — С. 94–99.

Поступила в редакцию 15 марта 2018 г.

Для цитирования: Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 85–90.

Сведения об авторе

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. salkova.n@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 2, pp. 85–90.

The Importance of Psychological Preparation of Athletes for Competitions

N.A. Salkova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
salkova.n@mail.ru

In this article the importance of organization of psychological preparation of sportsmen for competitions is revealed. Shown psychological readiness for competition as the choice of optimal behavior during the competition, making the right decisions in competitive situations. Stress factors that can be divided into two main groups-pre — competitive and competitive-are described. Methods of regulation of mental processes are presented.

Keywords: *psychological training, sports activities, stress factors in sport, ways of regulation of mental processes.*

References

1. Atakaeva A.T., Bekov A.A., Tulenev S.K. Rol' psikhologicheskoy podgotovki k sportivnym sorevnovaniyam [The role of psychological preparation for sports competitions]. *Sovremennyye issledovaniya — 2017: sbornik statey po materialam Mezhdunarodnykh nauchno-prakticheskikh konferentsiy* [Modern research — 2017. Collection of articles on the materials of international scientific conferences]. Neftekamsk, 2017. Pp. 864–870. (In Russ.).
2. Akhmadeyev D.N. Psikhologicheskaya podgotovka uchashchikhsya k sorevnovaniyam [Psychological preparation of students for competitions]. *Novaya nauka: strategii i vektory razvitiya* [New science: strategies and vectors of development], 2016, no. 4–2 (76), pp. 6–7. (In Russ.).
3. Bagautdinova V.R., Ryamova K.A. Osobennosti obshchey psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam [Features of general psychological preparation of athletes for competitions]. *Sovershenstvovaniye professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Improvement of professional and physical training of cadets, listeners of educational institutions and employees of law enforcement agencies: Materials of international scientific-practical conference]. Irkutsk, 2014. Pp. 335–339. (In Russ.).
4. Gasparyan A.G., Gnilit'skaya O.A. Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam [Psychological preparation for competitions]. *Novaya nauka: sovremennoye sostoyaniye i puti razvitiya* [Modern science: current state and ways of development], 2016, no. 4–4, pp. 47–50. (In Russ.).
5. Gran'ko A.S. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov k sorevnovaniyam [Psychological preparation of athletes for competitions]. *Nauka i obrazovaniye: problemy, idei, innovatsii* [Science and education: problems, ideas, innovations], 2015, no. 1 (1), pp. 23–25. (In Russ.).
6. Grigor'yeva I.V., Volkova E.G., Petrov E.N., Parfyonov M.V. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena [Psychological preparation of the athlete]. *Aktual'nyye napravleniya nauchnykh issledovaniy XXI veka: teoriya i praktika* [Actual directions of scientific researches of the XXI century: theory and practice], 2014, vol. 2, no. 1 (6), pp. 201–204. (In Russ.).
7. Grigor'yeva I.V., Volkova E.G., Kuznetsov E.Yu. Formirovaniye psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam [Formation of psychological preparation of athletes for competitions]. *Voronezhskiy nauchno-tekhnicheskii vestnik* [Voronezh Scientific and Technical Bulletin], 2015, vol. 4, no. 2–2 (12), pp. 27–30. (In Russ.).
8. Kalashnikova R.V., Abdulla M.E. Psikhicheskaya i psikhologicheskaya podgotovka kak faktory uspeshnogo vystupleniya sportsmenov na sorevnovaniyakh [Mental and psychological training as factors of successful performance of athletes at competitions]. *Sovershenstvovaniye professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy*

i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy XVIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v dvukh tomakh [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and law enforcement officials: proceedings of the XVIII international scientific and practical conference: in 2 volumes]. Irkutsk, 2016. Pp. 249–252. (In Russ.).

9. Kornishin I.I., Kornishina S.N. Rol' sportivnykh sorevnovaniy v psikhologicheskoy podgotovke studentov-sportsmenov [Role of sports competitions in psychological training of students athletes]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh Minsel'khoza Rossii: sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems and prospects of development of physical culture and sport in higher educational institutions of the Ministry of agriculture of Russia: collection of articles of the all-Russian scientific-practical conference]. Saratov, 2016. Pp. 214–216. (In Russ.).

10. Markiyarov O.A., Orlov A.I., Oreshkina T.I. Razvitiye svoystv psikhicheskikh protsessov kak sostavlyayushchaya psikhologicheskoy podgotovki sportsmena [Development of the properties of mental processes as a component of the psychological preparation of the athlete]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of sports science], 2009, no. 2, pp. 8–11. (In Russ.).

11. Rodionov A. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov [Psychological training of athletes]. *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in Olympic sports], 2007, no. 1, pp. 93–98. (In Russ.).

12. Shestakova E.V., Overko A.Yu. Problemy preodoleniya stressovogo sostoyaniya v period sorevnovatel'noy deyatel'nosti [Problems of overcoming stress state in the period of competitive activity]. *Kurorty. Servis. Turizm* [Kurorty. Service. Tourism], 2015, no. 2 (27), pp. 94–99. (In Russ.).

УДК 159.98
ББК А79

ТРЕВЕЛ-ПСИХОТЕРАПИЯ, ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

М. Р. Арпентьева

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск, Россия

Рассматривается значение туризма в психотерапии. Раскрыты особенности тревел-психотерапии. Показаны виды психотерапевтического туризма.

Ключевые слова: *туризм, психотерапия, тревел-терапия, психотерапевтический туризм, ландшафтная аналитика.*

Современные исследователи туризма, практики и теоретики, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости, способствовало бы лучшему пониманию людей, времён и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, жизненные миры. Одни люди становятся «цифровыми кочевниками», однако другим «достаточно» даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включённости, надежды, что показывает интереснейшая работа М. Чавеса [13].

Психотерапевтические возможности путешествий известны давно: путешествие может быть весьма преображающей практикой [2; 5; 9; 10; 13]. Путешествующий человек — человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром. Существует несколько понятий в этой сфере, например, «психологический/психотерапевтический туризм», которые близки понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского [8].

Работы в этой области начаты самими путешественниками и «цифровыми номадами». Это

понятие связано с тем, что сегодняшний путешественник ищет особых, аутентичных переживаний и представлений, а не просто просматривает потрясающие сайты, книги или пускается в реальное путешествие.

М. Чавес, Levee, является создателем «терапии метро» (the subway therapy) — захватывающего проекта, реализующегося на станциях метро Нью-Йорка. Веря в психотерапевтическую силу общения, М. Чавес создал проект, позволяющий людям развивать общение для того, чтобы поддерживать друг друга. «Терапия метро» работает как напоминание о том, что человек не одинок в своей боли, его горе и его переживания и представления, его борьба с обстоятельствами поддерживаются коллективной надеждой тех, кто считает, что будущее будет лучше настоящего. Переживание инклюзивности (включённости в мир) и надежды (на добрые перемены) — суть «признаков надежды» М. Чавеса.

Якобы отчуждённые и самодовольные жители Нью-Йорка и посетители города были приглашены размещать на маленьких клочках бумаги — стикерах — свои искренние и правдивые, вдохновляющие и поддерживающие заметки о том, что жизнь трудна, но трудности можно преодолеть, о том, как можно освободиться от стремления к депрессивному (само)оплакиванию — оплакиванию себя и иных «слушающих людей без слуха», о том, как стать счастливыми. Метод аккумулирует целебный потенциал общения вполне обычных людей,

выражающих себя, свои представления и переживания, их палитру как палитру жизненных миров, опытов. М. Чавес, назвав себя Levee — «тот, кто поддерживает психологический всплеск» города, появился в метро с наборами ярких стикеров для заметок [13].

«Выразите себя», — сказал он прохожим. Реакция посетителей метрополитена была поистине «взрывной»: М. Чавес превратил подземный лабиринт метро, в котором жители часто чувствуют себя потерянными, отчужденными и несчастными, в общественное пространство творчества, теперь известное под названием терапия метро.

Более глобальный подход предлагает Гр. Диел [14]. Рассматривая путешествие как трансформацию, Гр. Диел устанавливает новые акценты путешествия, в том числе «новый стандарт для цифрового движения кочевников». Он описывает свой собственный путь и показывает, как парадигмы и системы представлений и переживаний управляют человеком и влияют на его повседневную жизнь, — и, самое главное, он объясняет, как путешествие может помочь оставить своё прошлое позади, освободиться от человека, которого человек считает собой, и сформулировать правильные вопросы, чтобы помочь ему узнать свою истинную суть.

С новой идентичностью, достигнув большего согласия с самим собой, человек создаёт новый мир. Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя задушенным обычной жизнью, он показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, кого уходит от известного. Путешествие-трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря «побегу».

Преобразование не является с начала и во время всего путешествия исключительно комфортным или приятным занятием, но оно — необходимый процесс достижения осознания и «выгод» самоценной жизни. Выходя из привычной «зоны комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкнове-

ния, различий культур. В результате это означает возможность серьёзных перемен и чудес для путешественника [17].

Ещё одно понятие — «ландшафтная аналитика»: психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или более длительный поход по определённому маршруту, в ходе которого участникам открывается их «внутренний ландшафт», а физические объекты, такие как поле, лесная чаща или подземелье, становятся символами закоулков души и проводниками в заповедный внутренний мир. Работы здесь ведутся собственно психологами и психотерапевтами, социальными и медицинскими работниками. Теоретически этот метод «лежит на границе аналитической психологии, транзактного анализа и терапии творческим самовыражением. В нём слышны отголоски архаических инициаций» [3].

Программа включает в себя индивидуальные и групповые тренинги на природе, например, с помощью техник направленного фантазирования и направленного аффективного воображения, терапией творческим самовыражением (ТТС) и применением принципов и подхода экзистенциально-инициальной (initiatische therapie) психотерапии К. Дюркхайма и М. Гиппиус, предполагающей широкое применение методов арт-терапии: «Терапия, которая не принимает во внимание духовный аспект человека, обречена на провал... терапевт — не тот, кто лечит, вторгаясь со своими собственными средствами, терапевт — это тот, кто соответствует первоначальному значению этого слова: попутчик в пути» [4; 17].

К. Дюркхайм полагает, что основной проблемой современности является то, что центром жизни является человек, персона, а не внешнее и внутреннее бытие: жизнь лишается целостности, центра, отрицается трансцендентная суть личного бытия. «Подъёмная сила Сути хорошо проявляет себя, если мы можем расстаться с тем, что сохраняет и удерживает. Только в том случае, если мы всё время оставляем [в смысле «покидаем», «бросаем». — А.М.] то, что делает нас в мире богатыми, Суть будет вновь и вновь нас одаривать.

В мире мы ищем застрахованное бытие и ограждённость от боли. Созревание из Сути проходит через опасность и боль, вырастает из страдания и приносит свои плоды только при умирании» [4. С. 16]. «За всем и надо всем существующим человек предугадывает (“предчувствует”) великое “Я есть” всей жизни» [Там же. С. 28].

Чем больше человек в своём мирском бытии отдалён от Сути, тем больше вероятность того, что однажды он обнаружит себя страдающим от этого мира, от самого себя — привычного. «Удачной следовало бы считать лишь ту форму “Я”, в которой человек находит своё счастье и свободу как слуга и очевидец Бытия... Удачное “Я” не является противоречием для Сути, а является инструментом её проявления в мире. Удачное “Я” означает форму человеческого существования, в которой человек может поведать миру о Сути» [4. С. 34–35].

Неудачные «Я» либо заключены в жесткие оковы условностей и границ своей личности, привязаны к её смысловому центру, либо колеблются во все стороны — без опоры, границ и направления. Неудачны даже гармоничные люди: «Гармоничный человек не застывает в скорлупе, приносящей страдание, и не испытывает мук, лишаясь границ... Он умеет приспособливаться, хорошо вписывается в любую ситуацию, причём всегда так, что это приятно и ему самому, и другим. Он умеет гибко защищать уют своего внутреннего состояния от любого вторжения, как извне, так и изнутри, и, так как он никого не задевает, то не любит, чтобы и его задевали. Чего ему не хватает, так это глубины... Но его открытость и преданность лишены сердца.

Он любезен, но не обязателен и без любви. Он выдаёт себя за отзывчивого человека, но ничего (никого) не подпускает к себе» [4. С. 41]. Но однажды настаёт момент, когда такому человеку становится понятно, что когда «всё идёт слишком гладко», это не есть — хорошо, его охватывает переживание непонятного ужаса и неясной вины: такая встреча с Сутью оказывается наиболее жестоким опытом после «гармоничного» существования.

Такой опыт рождает не избавление от страданий, а настоящее, подлинное страдание. Суть — феномен вечно изменяющейся жизни, развивающегося Бытия. Транспарентность, прозрачность человека по отношению к его сути означает способность и готовность слушать её и допускать в жизнь для того, чтобы она могла изменить то, что изменить нужно. Результат обособления от бытия — страдание непрозрачности, близкое экзистенциальному вакууму и экзистенциальной неисполненности В. Франкла и неврозу скуки М. Босса: «Подлинная прозрачность означает победу над миром с его опасностью, абсурдом и жестокостью и над сопутствующими им состояниями страха, отчаяния и печали... Когда

человек находится в состоянии полной прозрачности, то всё, с чем он встречается, тоже становится прозрачным. Суть другого становится открытой на основе своей прозрачности, а также способа и меры понимания» [4. С. 67].

Исцеление происходит тогда, когда «больной» учится понимать себя, свои неуспехи и ошибки «как блокировки самоосуществления, в котором должна проявиться его собственная трансцендентальная Суть». Страдание возникает как страх и столкновение со смертью, непонятностью и абсурдностью мира (отчаяния из-за бессмысленности и абсурдности жизни), а также с одиночеством и отсутствием любви (безутешность одиночества и отсутствие переживания «всепроникающей любви»).

Путь и время в ландшафтной аналитике дают человеку опыт пограничных, переходных состояний — инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [3; 4].

Путешествие также связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. Наиболее частые запросы клиентов этого рода психотерапии таковы: проблемы в отношениях и проблемы с их отсутствием, разнообразные кризисы (когда человек понимает, что либо он, либо его окружение изменилось настолько, что надо что-то менять, а что именно менять и как — непонятно), в том числе с психосоматическими проявлениями у тех, кто пропустил первые, неявные, сигналы о том, что пора меняться; желание развиваться и лучше понять себя.

Этот метод в России развивают В. А. Петровский, С. Березин и Д. Исаев, а также ученики А. С. Спиваковской А. Белорусец и Ю. Конопельцева. Метод рекомендуется психологам, психотерапевтам, культурологам, педагогам, социальным работникам, реабилитологам.

Описывая свой метод, авторы отмечают, что «Победа Эдипа над сфинксом ознаменовала собой победу профанного над сакральным, мирского над священным. Победа эта... обернулась в конце концов торжеством общества массового потребления, всё больше и больше вытесняющего на периферию жизни не только духовность, но и душевность. В современном мире психотерапия перестаёт быть только лишь сферой медицинской или социальной практики, она постепенно становится культуральным явлением, оппозиционным прагматизму и коммерциализации общества массового потребления» [4. С. 109].

Они пишут также, что «ландшафтная аналитика — это трансдисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатлённых в гипертексте культуры смыслов посредством переживания ландшафтных объектов».

Однако цель ландшафтной аналитики не только в том, чтобы привлечь внимание к духовным ценностям, неизвестным подавляющему большинству людей, но и в том, чтобы дать его участникам возможность столкнуться с тем содержанием своей душевной жизни, которое по тем или иным причинам остаётся вне осознания в процессе нашей повседневности» [4. С. 11–12].

Суммируя свои исследования в этой области, С. Березин и Д. Исаев отмечают, что «...ландшафт и его компоненты были той исходной природной данностью, которая в процессе возникновения и развития человеческого сознания семантизировалась и мифологизировалась. “Обрастая” смыслами, ландшафтные объекты обретали своё бытование в культуре... в культурно обусловленном сознании человека. Воспринимая ландшафт и его элементы, человек проецирует на него свою субъективность... содержание проекции, если не полностью, то хотя бы отчасти, определяется воспринимаемым ландшафтным объектом... теми культурными смыслами, которые с ним сцеплены». Они называют поэтому данные ландшафтные объекты смыслопорождающими.

В широком смысле к смыслопорождающим можно отнести все ландшафты. При этом «...чем выше напряжение контакта с ними, тем выше вероятность возникновения у человека особых психических феноменов, которые обеспечивают психотерапевтические эффекты... Важнейшим условием таких изменений является рефлексия разнообразных границ, отношения к ним, и тех состояний, которые при этом возникают».

Рефлексия границ, отношения к ним, а также возникающих на границе, до и после границы состояний, состояний в процессе контакта с ландшафтными объектами, формируют или отражают ту или иную позицию по отношению к природе и к культуре, к обществу и к себе самому, «пребывание человека на границе... есть ни что иное, как пребывание в условиях неопределённости. Осмысленная неопределённость чревата свободным и ответственным действием. Совершающий такое действие не только снимает для себя тревогу неопределённости, но и подвигает себя за пределы границы» [4. С. 107].

Раздвигая за счёт своих собственных усилий пространство и время возможностей, человек становится подлинным автором своей жизни. Однако он также постигает и «авторство» мира, соавторство с ним, диалог. «Границы не только разделяют, но и соединяют и определяют отношения сущностей. В этом смысле вполне можно говорить о медиативной функции границы» [4. С. 107–108].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие — тревел-терапия (travel therapy) [6; 19]. Основанная Э. Кроу тревел-терапия, или психотерапевтическое путешествие становится всё более популярным. Это простой способ, позволяющий трансформировать накопленный опыт, получить новый и перевести отношения на новый качественный уровень, укрепляя идентичность человека и его отношения.

Э. Кроу полагает, что благодаря путешествиям психологическое восприятие времени ускоряется и ускоряет течение психологических процессов, переживаний и представлений, ускоряет изменения и делает их более лёгкими. «За одно недельное приключение в экзотическом месте можно испытать гораздо больше, чем за год просиживания у себя дома и в офисе перед компьютером по 40 часов в неделю...» [6]. Г. Милле сказал: «Иногда перемещение — это не точка в пути, а новый способ видеть вещи». Дж. Стейнбек выразился ещё более ёмко: «Не люди делают путешествия, а путешествия делают людей... это не просто путешествие ради самого путешествия... во многом более духовное путешествие... путешествие всегда должно происходить в сочетании с психотерапией» [Там же].

Поскольку исцеление и внутренний рост произошли, человек может вернуться домой, психологически уже преодолев проблемы. Основная идея Э. Кроу заключается в супервизии путешествия, действующей как катализатор исцеления с помощью организации определённых новых опытов, упакованных в короткий промежуток времени [Там же].

Кроме того, «...дополнительное преимущество travel therapy состоит в том, чтобы помочь расширить возможности людей, предлагая им чувство собственной значимости, полноты жизни и выполненного долга. Поездка — это жизнеутверждающее событие, где человек может сказать: “Да! Я сделал это. Я был успешен. Я достиг чего-то” (помимо того, что очевидно временно физически избежал токсичной ситуации)» [Там же].

«Дорога, — писал С. Т. Аксаков, — сосредоточивает... мысли и чувства в тесный мир дорожного экипажа, устремляет... внимание сначала на самого себя, потом на воспоминание прошедшего и, наконец, на мечты и надежды — в будущем; и всё это делается с ясностью и спокойствием, без всякой суеты и торопливости» [1. С. 120].

Согласно К. Рубинштейн (С. Rubinstein), для многих людей мотивом путешествий служит желание побыть одному, чтобы «лучше узнать себя» и подумать о своих проблемах. Прежде всего они надеются таким образом решить свои проблемы: крах отношений, неудовлетворённость профессией и пр. [16].

Тревел-терапия наиболее демократична: опыт путешествия используется, чтобы получить представление о своих ценностях, убеждениях, переживаниях, желаниях и потребностях и/или многих других аспектах жизни. Для некоторых людей она может предполагать ведение журнала, дневника или блога наблюдений, выполнение упражнений или включённость в целую программу развития или реабилитации. Для других людей, как показали многочисленные зарубежные исследования, в том числе интервью с людьми в разных странах мира, психотерапия как самоисследование и исследование мира — скорее особый стиль, стиль «терапии путешествий», предполагающий сосредоточение на внутренней работе. Подобно тому, как некоторые путешественники, заинтересованные в личностных открытиях, сосредоточиваются на духовных элементах путешествия в «эзотерическом туризме», для некоторых людей путешествие — это скорее интеллектуальный и эмоциональный опыт, опыт осознания моделей поведения и взаимодействия и т. д.

Человек, путешествующий с целью самопознания, может работать один или быть частью группы. Когда путешествие групповое, то личный опыт по-прежнему является центральным, хотя маршрут и иные стороны и функции поездки обычно планируются для всех. При этом такие поездки могут сопровождать как специалисты, включая врачей-психотерапевтов, так и просто квалифицированные специалисты туристических фирм.

Человек часто испытывает потребность во «внутреннем путешествии»: мы хотим развиваться, ищем пути, как бы стать спокойнее, нивелировать последствия стрессов, приобрести больше уверенности. Человек может сделать своё географическое путешествие толчком в путешествии внутреннем,

целью которого является психологическая эволюция, оздоровление. Для того чтобы это произошло, необходимо более ясно представлять, что он ищет внутри себя самого. Путешествие особенно помогает тогда, когда кажется, что «уже нечего терять, всё, что есть вокруг, давно изжило себя, а нового ещё не пришло»: в суете и привычках повседневности, в страдании и травмах, человек перестаёт слышать то, что происходит у него внутри.

В поездках человек наблюдает за людьми и становится гибче и проще, начинает жить, опираясь на внутренние интенции, он не всегда знает, что с ним будет завтра и каким он вернётся домой. В путешествии человек имеет возможность наконец-то сделать то, что действительно хочет и в чём нуждается, а не то, к чему обязывает его повседневная жизнь. В путешествии многие люди обретают необходимое им время и пространство самостоятельности, ответственности, путешествие становится побудителем и источником самореализации, помогает понять себя и другого: путешествие — хороший способ выяснить, любит ли человек кого-то или ненавидит на самом деле. Новый опыт обогащает человека, расширяет его понимание мира, даёт возможность реализовать и сформулировать фантазии и мечты [11; 12].

Исследователи выделяют несколько психотерапевтических факторов путешествия: путешествие запускает в нас процесс изменений, позволяет подготовиться психологически к новому этапу жизни и вырваться из оцепенения и застоя; учит быть готовым к неожиданностям в жизни и терпимо их переносить; открывают возможности личностного роста, изменений, самопознания, возвращают к себе; дают возможность насладиться свободой, располагать своим временем и местом жизни. Это психологическая «встряска», оно стимулирует все процессы в организме, включая понимание ситуаций и принятие решений. Путешествия делают переживания и осознания более яркими, расширяют «репертуар» личности, новые силы и возможности, повышают выносливость, терпение, сообразительность и предприимчивость; открывают для нас новое восприятие времени и пространства, помогают осознать суету больших городов и медлительность провинций, понять относительность мира и своей роли в нём [11].

И. Ф. Манилов пишет, что «...равновесие и стабильность — лишь условные понятия. Такое представление о мире является ключевым для достижения состояния душевного равновесия и покоя.

Отношение к путешествию как к процессу позволяет преодолеть иллюзию управления миром посредством некой целенаправленной деятельности, а потому будет разумно направить свои силы на то, чтобы удачно “вписаться” в мир, а не “овладеть” им... Путешествие должно осуществляться, по возможности, без “культурной цензуры”. Как можно меньше ограничений и лояльность ко всему новому и непривычному. Необходимо максимальное столкновение с реальностью и погружение в нее...» [5. С. 102–103].

Однако, поскольку часто человек не может позволить себе путешествие, он может почитать о нём. Особенно продуктивным чтение бывает тогда, когда описание путешествия включено в описание некоторой, близкой пациенту истории, то есть — художественный текст. Помимо притягательности вымысла и попыток проектирования и/или ретроспектирования жизни человека и человечества, литературно-художественные произведения о путешествиях включают попытку осмысления человеческой жизни и развития человека не изнутри его самого, привычных ему пониманий себя и мира, а извне — со стороны возможных — иных пониманий, представленных иными реальностями и существами. «Инопонимание» как «артефакт» или факт «иноземного» путешествия, в том числе путешествия космического как перемещения в «запредельное», в жизни человека и человеческого сообщества всегда связано с моментами их интенсивного развития [1; 2].

С точки зрения психологической, инопонимание — важнейший компонент и результат психотерапевтического взаимодействия, взаимодействия «Своего» и «Чужого» [5; 9; 10], поэтому контакт человека с иными формами, местами и временами жизни может быть рассмотрен как форма психотерапевтического взаимодействия, реализации психотерапевтических (ксенопсихотерапевтических) отношений.

Примером этих отношений, несомненно, является путешествие как практика, благодаря которой люди, пресыщенные жизнью в знакомой им среде, то есть по сути достигшие по своим ощущениям состояния наибольшего и полного понимания себя и мира с точки зрения своей «повседневной идентичности», получают возможность «встряхнуть» себя и окружающий их мир, сменив эту идентичность на идентичность кочевника, путешественника, представителя другой культуры и другого времени и места. Насколько это удаётся в каждом

конкретном случае и какие артефакты и тенденции здесь можно выделить — вопрос отдельный, но сам факт изменений — очевиден: сама сложность путешествия и его традиционные цели сами по себе выступают как вариант «инициации» личности, терпящей неудобства и переживающей дискомфорт ради нового, иного понимания себя и мира.

Список литературы

1. Аксаков, С. Т. Детские годы Багрова-внука / С. Т. Аксаков // Собрание сочинений : в 5 т. — Т. 1. — М. : Правда, 1966. — 599 с.
2. Базалук, О. А. Космические путешествия — путешествующая психика : курс лекций / О. А. Базалук. — Киев : КНТ, 2012. — 424 с.
3. Бардина, О. Ландшафтная аналитика — психотерапия силами природы / О. Бардина // Растём вместе. — URL: <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/>
4. Березин, С. В. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии / С. В. Березин, Д. С. Исаев. — Самара : СГУ, 2009. — 109 с.
5. Манилов, И. Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку / И. Ф. Манилов // Семейная психология и семейная терапия. — 2015. — № 1. — С. 100–109.
6. Спиваковская, В. Travel therapy. Интервью с Э. Кроу / В. Спиваковская // Сноб. — URL: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872>
7. Флешель, А. Психологический туризм. Психотерапевтические путешествия. Архетипы / А. Флешель // Флешель Андрю. — URL: <http://fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy/>
8. Чужое: опыт преодоления / под ред. Р. М. Шукурова. — М. : Алетея, 1999. — 384 с.
9. Шапинская, Е. Н. Образ Другого в текстах культуры / Е. Н. Шапинская. — М. : Красанд, 2012. — 214 с.
10. Шевелева, Е. Психологический эффект путешествия / Е. Шевелева // Top Secret. — URL: <http://www.topsecret.ru/secret/psihologicheskij-effekt-puteshestviya>
11. Щирская, Ю. Путешествие, как способ семейной терапии / Ю. Щирская // Психология онлайн. — URL: <http://psychology-online.ru/psihoterapija-puteshestvijami>
12. Arpentieva, M.R. Digital nomadism and identity. Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend/ M.R. Arpentieva // Connect-Universum — 2016 : the collection of materials of the iii international transdisciplinary scientific and practical conference, Tomsk, May 24–26, 2016. — Tomsk : TSU Publ., 2017. — 360 p.
13. Chavez, M. Levee Signs of Hope / M. Chavez. Bloomsbury : Bloomsbury USA Publ., 2017. — 176 p.
14. Diehl, Gr. Travel as Transformation / Gr. Diehl.

D. J. Wright, foreword. — London : Identity Publications Publ., 2016. — 170 p.

15. Ernst, H. Reisen, um sich zu verziehen? / H. Ernst // *Psychologie heute*. — 1999. — Jahrgang, Heft 7, Juli. — P. 1.

16. Gur, T. The Art of Fully Living / T. Gur. — London : Gur T. Publ., 2017. — 264 p.

17. Goettmann, A. Dialogue on the path of

Initiation. The Life and Thought of K. G. Durckheim / A. Goettmann. — London : Globe Pr Books Publ., 1991. — 192 p.

18. Kontis, N. Going Local / N. Kontis. — London, 2016. — 252 p.

19. Schaler, K. Travel Therapy / K. Schaler. — New York : Seal Press Publ., 2009. 256 p.

Поступила в редакцию 10 апреля 2018 г.

Для цитирования: Арпентьева, М. Р. Тревел-психотерапия, или Психотерапевтический туризм / М. Р. Арпентьева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 91–98.

Сведения об авторе

Арпентьева Мария Равильевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия; ведущий научный сотрудник кафедры теории и методики физического воспитания, Югорский государственный университет. Ханты-Мансийск, Россия. *mariam_rav@mail.ru, arpentevamr@tksu.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 91–98.

Travel-psychotherapy, or Psychotherapeutic Tourism

M.R. Arpentieva

K. E. Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia

Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia

mariam_rav@mail.ru, arpentevamr@tksu.ru

The author considers the importance of tourism in psychotherapy. The features of travel-psychotherapy are revealed. The types of psychotherapeutic tourism are shown. Modern practitioners and theoreticians, tourism researchers, strive to ensure that a tourist or pilgrimage journey becomes an immersion in culture, an achievement of wisdom and a better understanding of people, times and places. The true meaning of travel is comprehended in full immersion in local society, culture. The experience of habitual, everyday and overly “real” life encourages people to travel and unite cultures, discovering the wonders of the world and experiencing the amazing events that occur when different cultures, different experiences, life worlds come into contact and merge. Some people become “digital nomads”, however, some “enough” even a small journey in which a person experiences experience of support, involvement, hope.

Keywords: *tourism, psychotherapy, travel therapy, psychotherapeutic tourism, landscape analytics.*

References

1. Aksakov S.T. Detskiye gody Bagrova-vnuka [Childhood years of Bagrov’s grandson]. *Sobraniye sochineniy v 5 tomakh* [Collected Works in 5 volumes. Vol. 1]. Moscow, Pravda Publ., 1966. 599 p. (In Russ.).

2. Bazaluk O.A. *Kosmicheskiye puteshestviya — puteshestvuyushchaya psikhika: kurs lektsiy* [Space travel — a traveling psyche, a course of lectures]. Kiev, 2012, 424 p. (In Russ.).

3. Bardina O. Landshaftnaya analitika — psikhoterapiya silami prirody [Landscape Analytics — psychotherapy by forces of nature]. *Rastyom vmeste* [Grow togeth-

er]. Available at: <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/> (In Russ.).

4. Berezin S.V., Isayev D.S. *Landshaftnaya analitika, opyt transdistsiplinarnoy psikhoterapii* [Landscape analytics, the experience of transdisciplinary psychotherapy]. Samara, 2009. 109 p. (In Russ.).

5. Manilov I.F. *Psikhoterapevticheskoye puteshestviye v odinochku* [Psychotherapeutic journey alone]. *Semeynaya psikhologiya i semeynaya terapiya* [Family psychology and family therapy], 2015, no. 1, pp. 100–109. (In Russ.).

6. Spivakovskaya V. Travel therapy. Interv’yu s E. Krou [Travel therapy. Interview with E. Crowe].

Snob [Snob]. Available at: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872> (In Russ.).

7. Fleshel' A. Psikhologicheskij turizm. Psikhoterapevticheskiye puteshestviya. Arkhetipy [Psychological tourism. Psychotherapeutic travel. Archetypes] [Electronic resource, video]. *Fleshel' Andryu* [Fleshel Andrew]. Available at: <http://fleshel.info/2017/01/19/psikhologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arkhetipy> (In Russ.).

8. Shukurov R.M. (Ed.). *Chuzhoye, opyt preodoleniya* [Alien, the experience of overcoming]. Moscow, 1999. 384 p. (In Russ.).

9. Shapinskaya E.N. *Obraz Drugogo v tekstakh kul'tury* [The image of the Other in the texts of culture]. Moscow, 2012. 214 p. (In Russ.).

10. Sheveleva E. Psikhologicheskij effekt puteshestviya [Psychological effect of travel]. *Top Secret*. Available at: <http://www.topsecret.ru/secret/psixologicheskij-efekt-puteshestviya>. (In Russ.).

11. Shchirskaya Yu. Puteshestviye kak sposob semeynoy terapii [Journey as a method of family therapy]. *Psikhologiya onlayn* [Psychology online]. Available at: <http://psychology-online.ru/psihoterapija-puteshestvijami/> (In Russ.).

<http://psychology-online.ru/psihoterapija-puteshestvijami/> (In Russ.).

12. Arpentieva M.R. Digital nomadism and identity. Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend. *Connect-Universum- 2016 The Collection of Materials of the III International Transdisciplinary Scientific and Practical -Conference*. Tomsk, May 24–26, 2016. Tomsk, 2017. 360 p.

13. Chavez M. *Levee Signs of Hope*. Bloomsbury: Bloomsbury USA Publ., 2017. 176 p.

14. Diehl Gr., Wright D.J. *Travel as Transformation*. London, Identity Publications Publ., 2016. 170 p.

15. Ernst H. Reisen, um sich zu verziehen? *Psychologie heute*, 1999, Jahrgang, heft 7, Juli, p. 1.

16. Gur T. *The Art of Fully Living*. London, 2017. 264 p.

17. Goettmann A. *Dialogue on the path of Initiation. The Life and Thought of K. G. Durckheim*. London, Globe Pr Books Publ., 1991. 192 p.

18. Kontis N. *Going Local*. London, 2016. 252 p.

19. Schaler K. *Travel Therapy*. New York, Seal Press Publ., 2009. 256 p.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

С. В. Ветрова, Е. В. Ореховская

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Сегодня туризм становится неотъемлемой частью человеческой жизни в большей части мира. В XXI в. он, без сомнений, является феноменом мирового масштаба. Актуальность исследования обусловлена низкой эффективностью использования потенциала туризма в качестве экономического, социального и социокультурного фактора развития Российской Федерации.

Ключевые слова: *туризм, спорт, спортивный туризм, тур.*

Туризм содержит в себе огромное число форм и типов, что открывает значительные возможности для формирования туризма в стране [2. С. 47]. Более значимым видом туризма считается спорт. Значимость развития этого типа туристической деятельности не вызывает сомнений, поскольку спортивная индустрия путешествий решает главную задачу: помогает удовлетворить необходимость населения в туристических продуктах. Это стимулирует становление спорта, повышение физической активности населения и, как результат, повышение качества здоровья людей.

В настоящее время между исследователями отсутствуют единые взгляды касательно определения спортивного туризма. В литературе можно найти различные трактовки данной категории. Основной вопрос: спортивный туризм это вид спорта или вид туристической деятельности?

Сторонники первого подхода (к примеру, М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков) спортивный туризм считают видом спорта, в основе которого, несомненно, лежат соревнования согласно маршрутам, в том числе прохождение категорированных препятствий в естественной среде (перевалы, вершины (в горном туризме), пороги (в водном туризме), каньоны, пещеры и др.) и на дистанциях, проложенных в природной сфере и на синтетическом рельефе [2. С. 114]. Основной характерной чертой спортивного туризма как вида спорта является то, то что он нацелен в первую очередь на спортсменов либо людей с хорошей физической формой. Целью спортивного туризма как вида спорта считается прохождение естественных препятствий посредством применения разнообразных тактик и приёмов [3. С. 115]. Похожую точку зрения поддерживает и С. В. Макаренко, устанавливающий главной целью спортивного туризма предоставление возможности (в течение всего тура) заниматься выбранным видом спорта [5. С. 117].

Сторонники второго подхода (например, Р. А. Сафронов и Г. К. Авагян) рассматривают спортивный туризм как форму туризма, связанную с физической активностью и системой заказных туров в необычный и экологически чистый естественный заповедник и содержащую в себе нестандартные путешествия, нетрадиционные автотранспортные средства [6. С. 45]. На наш взгляд, это определение слишком узкое, так как не учитывает большое количество форм спортивного туризма. Помимо этого, спортивный туризм обязательно ассоциируется с экскурсиями в экологически очищенные и экзотические заповедники. К примеру, один из весьма распространённых видов спортивного туризма — велосипедные прогулки — имеют все шансы проходить согласно трассе, по городским районам и т. д.

По нашему мнению, в соответствии со вторым подходом, спортивный туризм считается одной из форм туристической работы, связанной с подготовкой и проведением спортивных поездок, посещением туристических зон, предполагающей стабильную физическую нагрузку на туриста, либо посещением спортивно-развлекательных мероприятий.

Исходя из данного определения имеется возможность выделить следующие два типа спортивного туризма как вида туризма:

- активный спортивный туризм, основной характеристикой которой считается стабильная физическая активность туриста и его непосредственное участие в спортивном мероприятии;
- пассивный спортивный туризм (спортивно-событийный туризм), взаимосвязанный с посещением туристом спортивных мероприятий.

Многие разновидности спортивного туризма считаются экстремальными, и по этой причине степень рисков существенно увеличивается. Экстремальный туризм, который выделяется

многочисленными исследователями, даже в самостоятельной форме туризма не столько интересен, сколько «тестовое» путешествие: туристы заняты самопознанием и самоутверждением [2. С. 45].

Спортивный туризм, как форма туристической деятельности, в свою очередь, влечёт меньше рисков, которые объединены с меньшим значением или даже отсутствием конкурентной борьбы при прохождении туристических маршрутов. В свою очередь, пассивный спортивный туризм никак не несёт риска травматизма, как и бездейственное наблюдение за спортивными мероприятиями.

Таким образом, исследование показывает качественные отличия между спортивным туризмом как видом спорта и как особым видом туризма. Осознание этого очень значимо с целью развития спортивного туризма как вида туризма в стране, поскольку у этого вида туризма большой потенциал. Проведение больших международных спортивных соревнований в Российской Федерации, таких как зимняя Олимпиада 2014 года, летняя Универсиада в Казани 2013 г., Чемпионат мира по футболу 2018 г., несомненно, обеспечивает повышение интереса к спорту в целом и спортивному туризму в частности. Использование этого интереса в целях пропаганды спорта, здорового образа жизни, а кроме того развития спортивного туризма в стране должно быть одной из главных задач государства.

Кроме этого, различия спортивного туризма как формы туристической деятельности заключаются в том, что при занятиях спортивным туризмом как видом спорта предъявляются высокие требования к физической подготовке человека. Исключение составляют только определённые разновидности спортивного туризма, к примеру, пеший туризм, где такие требования выдвигаются не всегда. В спортивном туризме как форме туристической деятельности высокие требования не предъявляются, так как главная задача спортивного туризма в данном случае — это получение человеком новых эмоций, а также сохранение оптимальной физической формы. То есть потребитель туристического продукта в области спортивного туризма не стремится к достижению победы ни в одном спортивном соревновании, его больше интересуют новые впечатления, а также собственная физическая форма. Кроме того, для туристов, посещающих спортивные мероприятия, цель поддержания физической формы не актуальна и при выборе туристического продукта.

Ещё одна существенная отличительная черта спортивного туризма как вида спорта — это конкурентная борьба. Соперничество — ключевая отличительная черта спортивной деятельности. «Характерной особенностью спортивной деятельности... конкурентное соперничество в их более чистом виде» [4. С. 49]. «Соперничество — одна из основных и существенных отличительных черт спортивной деятельности; отличительная особенность спорта состоит в том, что он немислим без состязаний и соревнований» и т. д. В этом случае, действительно, спорт возможно рассматривать как соответствующую соревновательную деятельность, специфической формой которой является концепция соревнований, системы, преимущественно в области физической культуры, как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих способностей [6. С. 16].

Итак, для спортивного туризма, как вида туристической деятельности, конкурентная борьба не является характеризующей особенностью, она может отсутствовать в целом. Спортивный туризм подразумевает преодоление пешеходных, велосипедных, лыжных и иных маршрутов, при этом их целью считается получение новых эмоций, а не успех в конкретном соревновании. Туры могут проходить в одной команде или проводиться одним человеком, при этом турист ни с кем не соперничает, также определяющей целью не будет преодоление туристического маршрута за какой-либо конкретный срок.

Список литературы

1. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации : аналит. зап. / под ред. М. Б. Биржакова, В. И. Никифорова. — СПб. : Невский фонд, 2014.
2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. — СПб. : Герда, 2008.
3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм / Ю. С. Константинов. — М. : ФЦДЮТиК, 2008.
4. Матвеев, Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 2009. — № 9. — С. 16–17.
5. Овчинников, Ю. Д. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности / Ю. Д. Овчинников, С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 117–120.
6. Сафронов, Р. А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р. А. Сафронов, Г. К. Авагян // Инновац. экономика и соврем. менеджмент. — 2015. — № 3 (4). — С. 44–48.

Поступила в редакцию 30 мая 2018 г.

Для цитирования: Ветрова, С. В. Спортивный туризм как отдельный вид спорта / С. В. Ветрова, Е. В. Ореховская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 99–101.

Сведения об авторах

Ветрова Софья Валерьевна — студентка второго курса Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций, Кемеровский государственный университет. Кемерово, Россия. sonya.saitova@yandex.ru

Ореховская Евгения Владимировна — преподаватель кафедры физического воспитания, Кемеровский государственный университет. Кемерово, Россия. s89236048576@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 99–101.

Sports Tourism as a Separate Sport

S.V. Vetrova¹, E.V. Orekhovskaya²

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

¹sonya.saitova@yandex.ru, ²s89236048576@yandex.ru

Today, tourism is becoming an integral part of human life in most of the world. In the XXI century, it is without doubt a global phenomenon. The relevance of the study is due to the low efficiency of the potential of tourism as an economic, social and socio-cultural factor in the development of the Russian Federation.

Keywords: *tourism, sport, sports tourism, tour.*

References

1. *Sostoyaniye i problemy turizma v Rossiyskoy Federatsii* [Analytical note. State and problems of tourism in the Russian Federation]. Edited by: M. B. Birzhakova i V. I. Nikiforova. St. Petersburg, 2014. (In Russ.).
2. Birzhakov M.B., Kazakov N.P. *Bezopasnost' v turizme* [Safety in tourism]. St. Petersburg, 2008. (In Russ.).
3. Konstantinov Yu.S. *Detsko-yunosheskiy turizm* [Children and Youth tourism]. Moscow, 2008. (In Russ.).
4. Matveyev L.P. *Obobshchayushchaya teoriya fizicheskoy kultury na tekushchem etape svoego stanovleniya* [Generalizing theory of physical culture at the current stage of its formation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy*

kulturyi [Theory and Practice of Physical Culture], 2009, no. 9, pp. 16–17. (In Russ.).

5. Ovchinnikov Yu.D., Talyzov S.N. *Sportivnyy turizm kak vid sporta i forma deyatel'nosti* [Sports tourism as a sport and form of activities]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 117–120. (In Russ.).

6. Safronov R.A., Avagyan G.K. *Sportivnyy turizm kak spetsificheskii vid turizma* [Sports tourism as a specific form of tourism]. *Innovatsionnaya ekonomika i sovremennyy menedzhment* [Innovative economy and modern management], 2015, no. 3 (4), pp. 44–48. (In Russ.).

ПУТИ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МАЛЫХ ГОРОДОВ (на примере Городца)

О. И. Димитричева, К. А. Качалина

*Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н. А. Добролюбова,
Нижний Новгород, Россия*

Раскрыты недостатки развития туризма малых городов и представлены возможные пути развития туризма в городе Городце Нижегородской области на основе концепции развития туризма в Европе.

Ключевые слова: *туризм, малый город, система развития туризма, устойчивый туризм.*

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что туризм в малых городах России развит не в полной мере, обладая достаточным туристским потенциалом. На сегодняшний день у малых городов просматривается ряд сложностей, связанных с условиями существования. Они сталкиваются с комплексом проблем в сферах градостроительного регулирования и землепользования, культуры, образования, здравоохранения, занятости населения и охраны общественного порядка. В связи с этим проблема развития туристического потенциала является актуальной.

Цель данной работы — поиск возможных путей развития туризма в городе Городце Нижегородской области.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

- провести анализ уровня развития туризма в России и в Европе;
- выявить перспективы и возможные пути развития туризма в Городце.

При написании статьи были использованы материалы сайта города Городца и Городецкого района и сайта телеканала «ОТР».

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: анализ, синтез, сравнительно-сопоставительный анализ, методы изучения и обобщения, наблюдение.

Результаты исследования. В настоящее время Городец является одним из самых популярных городов у туристов в Нижегородской области. Малый город обладает очень большим туристским потенциалом. В 2017 г. город посетило почти 600 тыс. человек [5]. Но, сравнивая провинциальные города Европы, стоит отметить, что Городец уступает в развитии туризма. В связи с этим необходимо выяснить возможности увеличения по-

тока туристов в Городец. В европейской системе развития туризма важную роль играет концепция устойчивого туризма, которая состоит из трёх ступеней: социальный прогресс, ответственность за окружающую среду, экономическое развитие. Использование этой концепции стимулирует развитие туризма [1. С. 10].

В Городце наблюдаются положительные тенденции, а именно, снижение безработицы за счёт развития туризма. В городе большая часть населения занята в данной сфере.

Концепция устойчивого туризма обращает внимание на сохранение окружающей среды. Развитие туризма Городца взаимосвязано с речным туризмом, поэтому важно обращать внимание на экологическое состояние реки Волги. Для решения проблемы обмеления Волги и Оки мы предлагаем строить и ремонтировать берегоукрепления, углублять дно по судоходной части рек, благоустраивать причальные территории в круизных центрах по берегам Волги.

Недостаточный уровень экономического развития городов препятствует развитию туризма в малых городах. Но правительство делает много шагов по привлечению туристов и развитию туризма в разных регионах страны. Государство осуществляет финансовую поддержку в развитии туризма, предоставляет субсидии субъектам туристической деятельности. В 2017 г. Нижегородская область выделила 18 422 тыс. р. из своего бюджета на развитие внутреннего и въездного туризма.

Отличительной особенностью системы управления туризмом во Франции является то, что государственные, общественные и частные коммерческие организации туризма объединяет группа экономического интереса (Groupement d'intérêt économique — GIE), которая имеет гибкую систему

управления в отношении государственного регулирования и выполняет миссию общего интереса в турбизнесе [2]. Сотрудничество государственных и частных организаций позволяет наиболее эффективно изыскивать средства для реализации проектов по привлечению туристов [7]. Введение данной системы управления туризмом в России приведёт к расширению возможностей по привлечению инвесторов и реализации турпроектов.

В связи с ростом популярности Городца как туристской дестинации была выявлена нехватка услуг средств размещения. Необходимо строить отели, которые будут соответствовать международным стандартам качества, тем самым появится больше рабочих мест, что привлечёт молодых специалистов. Создание туристического комплекса, включающего в себя гостинично-рекреационный комплекс, конгресс-холл с концертной площадкой, спортивную площадку, музейный центр с современными технологиями показа также будет способствовать привлечению туристов. Более того, нужно поддерживать развитие транспортной сети.

Выводы. Таким образом, на основе концепции туризма в Европе возможно повышение туристской привлекательности города Городца, который обладает хорошим туристским потенциалом. В городе не в полной мере развита транспортная инфраструктура, недостаточно количество средств размещения, а также обмеление реки приводит к снижению туристического потока. В связи с этим

необходимо развивать транспортную инфраструктуру, увеличивать количество средств размещения, повышать их качество, уделять внимание поддержке экологии, в том числе устранению обмеления реки Волги и развитию водного туризма.

Список литературы

1. Миркин, Б. М. Устойчивое развитие / Б. М. Миркин, Л. Г. Наумова. — М. : Университет. кн., 2006. — 312 с.
2. Хваджа, А. Н. Французский опыт управления развитием туризма / А. Н. Хваджа // Сервис в России и за рубежом. — 2016. — № 4 (65). — С. 132.
3. Городецкий район — все возможности для развития // БЮДЖЕТ.RU. — URL: <http://bujet.ru/article/325906.php/>
4. Дипломатия Франции, роль туризма в экономике Франции // Дипломатия Франции. — URL: <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/politique-etrangere-de-la-france/tourisme/la-place-du-tourisme-dans-l/>
5. Городец. Пряничная столица Нижегородской области // ОПТ. Общественное телевидение России. — URL: <https://otr-online.ru/programmy/maliegoroda-rossii/gorodets-pryanichnaya-stolitsa-29571.html>
6. Alastair, M. M. Marketing and Managing Tourism Destinations / M. M. Alastair. — London, Routledge, 2013.
7. Morgan N. Destination Branding: Creating the Unique Destination Proposition / N. Morgan, A. Pritchard, R. Pride. — Elsevier Ltd., 2004.
8. Pike, S. Destination marketing organizations / S. Pike. Elsevier Ltd., 2004. 111 p.

Поступила в редакцию 31 мая 2018 г.

Для цитирования: Димитричева, О. И. Пути развития туристического потенциала малых городов (на примере Городца) / О. И. Димитричева, К. А. Качалина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 102–104.

Сведения об авторах

Димитричева Ольга Ивановна — кандидат философских наук, старший преподаватель кафедры философии, социологии и теории социальной коммуникации, Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н. А. Добролюбова. Нижний Новгород, Россия. dimitr-olga@yandex.ru

Качалина Ксения Андреевна — студентка четвёртого курса факультета английского языка, Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н. А. Добролюбова. Нижний Новгород, Россия. ksu454@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 102–104.

Possible Ways of Tourism Development in the Gorodets Town of Nizhny Novgorod Region

O.I. Dimitricheva¹, K.A. Kachalina²

Linguistics University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

¹dimitr-olga@yandex.ru, ²ksu454@gmail.com

In this article, possible ways of tourism development in the Gorodets town of Nizhny Novgorod region are identified on the basis of successful experience of tourism development in Europe. The shortcomings and problems of tourism development are revealed and possible ways of their solution are found.

Keywords: *tourism, small town, system of tourism development, sustainable tourism.*

References

1. Mirkin B.M., Naumova L.G. *Ustoychivoye razvitiye* [Sustainable development]. Moscow, 2006. 312 p. (In Russ.).
2. Khvadzha A.N. Frantsuzskiy opyt upravleniya razvitiyem turizma [French experience in tourism development management]. *Servis v Rossii i za rubezhom* [Service in Russia and abroad], 2016, no. 4(65), pp. 132. (In Russ.).
3. Gorodetskiy rayon — vse vozmozhnosti dlya razvitiya [Gorodetsky district-all opportunities for development]. *BYuDZhET.RU* [bujet.ru]. Available at: <http://bujet.ru/article/325906.php/> (In Russ.).
4. Diplomatiya Frantsii, rol' turizma v ekonomike Frantsii [French diplomacy, the role of tourism in the French economy]. *Diplomatiya Frantsii* [French Diplomacy]. Available at: <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/politique-etrangere-de-la-france/tourisme/la-place-du-tourisme-dans-l> (In Russ.).
5. Gorodets. Pryanichnaya stolitsa Nizhegorodskoy oblasti [Gorodets. Gingerbread capital of Nizhny Novgorod region]. *PTR Obschestvennoe televide-nie Rossii* [Public television of Russia]. Available at: <https://otr-online.ru/programmy/malie-goroda-rossii/gorodets-pryanichnaya-stolitsa-29571.html> (In Russ.). (In Russ.).
6. Alastair M.M. *Marketing and Managing Tourism Destinations*. London, Routledge, 2013.
7. Morgan N., Pritchard A., Pride R. *Destination Branding: Creating the Unique Destination Proposition*. Elsevier Ltd., 2004.
8. Pike S. *Destination marketing organizations*. Elsevier Ltd., 2004. 111 p.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ПОПУЛЯРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрены популярность и перспективы развития гастрономического туризма, как во всём мире, так и в России. Изучены способы увеличения гастрономического туризма в России. Рассмотрены центры гастрономического туризма: Франция, Италия, Япония. Сделана попытка классификации видов гастрономического туризма.

Ключевые слова: *гастрономия, туризм, экономика впечатлений, гастрономический туризм, культура, кулинария, гастрономический бренд.*

Сфера туризма активно подвергается изменениям, нововведениям, инновациям. Изменяется характер и структура туристической индустрии. На смену массовому, стандартному и комплексному туризму приходят новые виды, направления, сделанные на заказ, исходя из спроса. Данный процесс носит инновационный характер.

Достаточно большое количество людей любит шедевры кулинарного искусства. Несомненно, их можно попробовать в ресторанах и кафе национальных кухонь, не выезжая за пределы города, но, чтобы по-настоящему оценить достоинства изысканных блюд, напитков, десертов, современная туристическая индустрия разработала для лакомок и гурманов так называемые гастрономические туры.

Гастрономический туризм — это путешествие с целью ознакомления с особенностями национальной кухни страны, производства и приготовления продуктов и блюд. Это новый вид туризма, имеющий большие перспективы развития.

Известно, что кулинарные традиции страны могут многое сказать о темпераменте, культуре и образе жизни её народа. Путешествуя по гастрономическим маршрутам и пробуя шедевры национальной кухни, можно открыть для себя мир с другой стороны. Еда может рассказать о народе также много, как и произведения искусства и архитектуры. Если знаменитые произведения — это авторство одного человека, то кухня — это творчество целого народа. Современный турист, отправляясь в отпуск, начинает ловить себя на желании попробовать что-то новое. Именно это подталкивает развитие новых форм туризма.

Куда поехать и что попробовать — всё зависит от вкусовых пристрастий путешественника. Гастрономия — это наука, изучающая связь между

культурой и пищей. Гастрономический туризм и направлен на то, чтобы турист смог познакомиться со страной и её культурой через призму национальной еды. Гастрономические туры сейчас очень популярны у туристов, ведь это не только обычные походы в рестораны и кафе, но целый ряд мероприятий, посвящённых знакомству с особенностями блюд, а также некоторых отдельных ингредиентов, не встречающихся больше нигде на земном шаре.

Гастрономический туризм имеет несколько направлений:

- тур по сельской местности;
- ресторанный тур;
- образовательный тур;
- экологический тур;
- событийный тур;
- комбинированный тур.

Тур по сельской местности — это вид тура, который предполагает временное пребывание туристов в сельской местности с целью дегустации местной кухни и продуктов, производимых в этом регионе, а также может включать участие в сельскохозяйственных работах. Так, в «зелёных» гастрономических турах предлагается сбор дикорастущих ягод в лесу, овощей и фруктов на фермах, охота на трюфеля или прогулка по винодельческим тропам. Обязательное условие: средства размещения туристов, индивидуальные или специализированные, должны находиться в сельской местности или малых городах без многоэтажной застройки.

Такие туры интересны не только своей кулинарной составляющей, но и тем, что дают возможность через еду и продукты окунуться в повседневную жизнь местных людей, узнать их обычаи, привычки, порядки и прочие нюансы жизни, подчас

удивительные и непонятные представителям другого языка и культуры.

Ресторанный тур — поездка, включающая в себя посещение наиболее известных и популярных ресторанов, отличающихся высоким качеством, эксклюзивностью кухни, а также национальной направленностью. На первом месте среди «ресторанных» городов, конечно, Париж — столица моды и кулинарии.

Образовательный тур — это тур, целью которого является обучение в специальных образовательных учреждениях с кулинарной специализацией, а также курсов и мастер-классов. Например, известная французская кулинарная школа Le Cordon Bleu совместно с гостиницей Four Seasons Hotel George V предлагает программу под названием «Открытие французской кухни» — 5 ночей в парижском отеле с пятидневными кулинарными курсами в самой школе.

Экологический тур — тур, включающий посещение экологически чистых хозяйств и производств, знакомство с экологически чистыми, органическими продуктами и их производством. Экологическое направление особенно развито во Франции, Германии, Англии, Швейцарии и США — соответственно, туристы чаще всего направляются именно в эти страны.

Событийный тур — тур, ориентированный на посещение местности в определённое время с целью участия в общественных и культурных мероприятиях гастрономической тематики: выставках, ярмарках, шоу, фестивалях, праздниках. Например, июльский фестиваль дыни Cavaillon во французском городе Кавайон или августовская Tomatina в испанском городе Буньол.

Комбинированный тур — поездка, содержащая несколько вышеперечисленных направлений. Комбинированные туры подходят для туристов «со стажем», тех, кто уже знаком с гастрономией той или страны, иначе тур может оказаться информативно перенасыщенным. Пример объединённого тура в той же Франции: первые пару дней туристы посещают парижские рестораны, затем ещё пару дней обучаются в кулинарной школе у лучших поваров, а потом уезжают вглубь Франции знакомиться с выращиванием трав в Провансе или с производством сидра в Нормандии.

Помимо этого, есть такие гастрономические туры, в которых предлагается знакомство лишь с одним блюдом в разных местностях. Из их ряда весьма знамениты французские, болгарские

винные гастрономические туры, предлагающие прогулки по виноградникам, сбор винограда, дегустацию вин.

К. А. Балынин в статье «Аспекты диверсификации гастрономического туризма» отмечает, что гастрономия — это та область культуры, которая сегодня является не просто популярной, а выступает источником получения прибыли. Гастрономию считают весомым фактором, влияющим на туристские и финансовые потоки, фактором укрепления стабильности и устойчивого развития территорий [1].

Гастрономический туризм на сегодняшний день является достаточно перспективным объектом исследования. Изучением этого феномена занимаются как зарубежные, так и отечественные учёные. Основой гастрономического туризма является гастрономический бренд, понимание сущности и структуры которого может помочь в разработке классификации этого вида туризма. Тем более что данному вопросу на сегодняшний день в научной литературе уделяется сравнительно мало внимания.

Следует отметить, что термин «гастрономия» следует отличать от термина «кулинария». Понятие «кулинария» означает определённую систему методов и технологий приготовления пищи. Важную роль здесь играют отлаженные технологические процессы, оборудование, а также рецепты. Словарь иностранных слов русского языка уточняет, что «кулинария — это искусство готовить утончённые кушанья». Анализируя дефиниции «гастрономия» и «кулинария», можно прийти к выводу, что гастрономия имеет дело с так называемым сырьём (пищевой продукт, напиток), а кулинария — с процессами переработки либо готовки этого сырья и получением блюд. Таким образом, гастрономия — понятие более широкое.

Цель гастрономического туризма — знакомство туристов с пищевыми продуктами, блюдами и напитками. Знакомство туристов с пищевыми продуктами — промышленно-гастрономический и агро-гастрономический туризм. Знакомство туристов с блюдами — этнокулинарный и индустриально-кулинарный туризм. Знакомство с напитками — броваж-туризм, каве-туризм [2].

Данному вопросу посвящена статья У. Л. Драчёвой и Т. Т. Христовой «Гастрономический туризм: современные тенденции и перспективы» [2]. Здесь рассматривается современное состояние гастрономического туризма, который определяется как

поездка с целью ознакомления с национальной кухней страны, особенностями приготовления, обучения и повышения уровня профессиональных знаний в области кулинарии, говорится о роли кулинарного туризма в экономике впечатлений, рассматриваются теоретические вопросы гастрономического туризма.

Особое место в гастрономическом туризме занимают гастрономические фестивали в разных странах мира, включая Россию. Гастрономический туризм влияет на формирование бренда туристского региона, национально-экономическую ситуацию региона; финансовые аспекты кулинарных путешествий и посещений фестивалей еды положительно влияют на экономику региона.

Как о новой тенденции в путешествиях, о кулинарном туризме стали говорить с 2001 г., когда Эрик Вульф (Erik Wolf), основатель и президент Международной ассоциации кулинарного туризма (ИСТА), представил документ о кулинарном туризме. Позже этот небольшой документ превратился в книгу, в которой был документально подтверждён растущий интерес к еде и винному туризму и то, как запросы о кулинарных турах смогли заставить местные предприятия и рестораторов удовлетворять растущий спрос. Э. Вульф дал следующее определение: «Гастрономический туризм — это поиск и наслаждение уникальной, незабываемой едой и напитками, как на другом конце Земли, так и на соседней улице». Миссия данной организации гласит: «Помогать людям, обществу и предприятиям развиваться путём налаживания взаимовыгодных отношений, основанных на всеобщем интересе к еде и напиткам». Манифест этой организации отражает способность человека познавать культуру страны через её национальную кухню. «Еда — это квинтэссенция нации, её характера и истории». Благодаря наличию гастрономических брендов (пармская ветчина, итальянская паста, греческая мусака и др.) территория получает дополнительную известность, а брендовые продукты становятся неотъемлемой частью имиджа конкретной местности. Рассмотрим составляющие гастрономического бренда:

- хорошо развитая сфера гастрономии;
- энергичное гастрономическое сообщество с традиционными ресторанами и поварами;
- местные ингредиенты, используемые в традиционной кухне;
- местное ноу-хау в кулинарии;

- традиционные продовольственные рынки и пищевая промышленность;
- гастрономические фестивали, награды, конкурсы;
- уважение к окружающей среде;
- продвижение гастрономии в образовательные учреждения.

Многие страны целенаправленно конструируют собственное гастрономическое лицо, примером является опыт Сингапура, где была создана так называемая новая азиатская кухня. Есть и стихийно возникающие бренды территорий (во Франции, Италии, Испании), хотя в условиях острой конкуренции со стороны других стран, применения агрессивных стратегий новыми игроками, репутация даже таких кулинарных гуру требует программ поддержки. К примеру, испанские власти активно продвигают свою и так, казалось бы, весьма популярную кухню.

В своём отчёте о гастрономическом туризме Всемирная туристская организация (UNWTO) разместила результаты опроса среди действующих членов своей организации (а это 156 стран). По результатам данного опроса, 88,2 % респондентов считают гастрономию стратегическим элементом в определении бренда и имиджа региона и лишь 11,8 % — маловажным аспектом. Тем не менее всего 67,6 % респондентов считают, что в их стране сформирован уникальный гастрономический бренд, 32,3 % верят, что их страна обладает значительным потенциалом для развития данного направления.

А. Н. Веретенников, Е. А. Соломахина, авторы статьи «Гастрономический туризм», рассматривая современное состояние гастрономического туризма, отмечают важную роль в экономике данного вида туризма [3]. Подтверждают это, описывая гастрономический туризм в разных странах мира.

Е. В. Ефремова считает, что гастрономическое путешествие не является только обычным знакомством с местной кухней, но и служит толчком к изучению культуры данной страны и изменению мнения о ней [4]. Она подчёркивает, что в России данный вид туризма не развит, хотя и не лишён перспектив, приводя пример, что в России есть пока что единственная организация, которая планирует такого вида туры, — Ассоциация гастрономического туризма России (АГРТ), но в других странах таких организаций много.

Интересную точку зрения имеет Е. М. Зеленская, в статье «Гастрономический компонент в индустрии»

стрии туризма» рассматривая гастрономию как ключевой аспект туристической деятельности территории в условиях стремительного развития туризма и возрастания конкуренции между субъектами туристического рынка, находящимися в постоянном поиске инновационных подходов и новых конкурентных преимуществ своих продуктов и услуг [5]. По мнению Зеленской, гастрономия обладает потенциалом, способным увеличить привлекательность туристского продукта. Среди преимуществ она отмечает следующие: повышение конкурентного потенциала территории и гастрономической продукции; диверсификацию местной экономики; гибкость к феноменам глобализации и унификации; уменьшение экологических последствий от туристической деятельности, рост её прибыльности; увеличение притока туристов и др.

Автор подчёркивает важность гастрономического компонента для всех видов туризма, а не только для гастрономического, и приводит классификацию туристов с точки зрения их гастрономических предпочтений. На основе анализа практического опыта использования гастрономического компонента в туризме Франции, Австрии и Норвегии автор делает выводы о перспективах применения гастрономии субъектами российского туристического рынка; отмечает отсутствие повсеместного эффективного использования гастрономического компонента в туризме в России и утверждает, что гастрономия может лечь в основу маркетинговой стратегии многих российских туристических агентств, обладающих самобытной гастрономической традицией [5].

Можно выделить следующие виды гастрономического туриста:

1. Экзистенциальный гастрономический турист находится в поиске гастрономических впечатлений с целью приобрести знания о местной и региональной кухне и культуре; он избегает известных модных ресторанов и предпочитает посещать фермы и винодельни, участвовать в кулинарных мастер-классах и т. д.

2. Экспериментирующий гастрономический турист находится в поиске дизайнерских кафе и ресторанов, в которых подают инновационные блюда; его гастрономические предпочтения соответствуют общему стилю жизни, модному и актуальному.

3. Отдыхающий гастрономический турист находится в поиске знакомых продуктов и напитков; это более консервативный тип путешественников,

который часто питается самостоятельно и избегает роскошных ресторанов; для него гастрономия не играет важной роли во время путешествия.

4. Гастрономический турист, сбегаящий от рутины, во время путешествия желает отвлечься от обыденной жизни, покупок и приготовления пищи для всей семьи; этот тип туриста предпочитает незамысловатые сетевые рестораны, где делается упор не на качество, а на количество еды.

Данная классификация позволяет получить целостную картину предпочтений туристов в отношении потребления пищи во время путешествия и является полезной для сегментации целевой аудитории предприятий гастрономической сферы.

Рассмотрение практического опыта туристических дестинаций позволяет сделать ряд выводов о процессах использования гастрономического компонента в туризме:

1. Гастрономическое предложение территории должно основываться на тех чертах и преимуществах, которыми обладает дестинация и которые выгодно отличают её от других дестинаций.

2. Вовлечение гастрономии в туризм требует участия максимального количества субъектов хозяйственной деятельности не только в сфере туризма и гостеприимства, но и производства продукции, массовых коммуникаций, политики и управления.

3. Успех применения гастрономического компонента во многом зависит от креативного подхода и уникальности туристского предложения.

4. Активное вовлечение туристов в гастрономические процессы, использование развлечений и мероприятий усиливают эмоциональное воздействие на путешественников, делая опыт незабываемым, что в свою очередь сказывается на лояльности туристов.

В статье И. Н. Узун «Гастрономический туризм как перспективное направление индустрии гостеприимства» рассматриваются перспективы развития туризма в современном мире, а также предлагаются меры по развитию данного направления в нашей стране [6]. Здесь перспективы связывают с гастрономическим брендом, который и привлекает большее количество туристов. В данной статье представлена таблица, показывающая популярность международных гастрономических направлений в разных странах.

На рынке гастрономического туризма лидируют такие европейские страны, как Италия, Франция, Испания. Намечается тенденция роста популяр-

Популярные международные гастрономические направления туризма [6]

Место	Страна	Регион по классификации UNWTO	Численность туристов из-за рубежа на 2015 г., млн	Численность туристов из-за рубежа на 2016 г., млн	Разница 2015–2016 гг. (%)
1	Франция	Европа	83,0	84,7	2,0
2	Италия	Европа	66,7	69,8	4,7
3	Испания	Европа	57,5	60,7	5,6
4	США	Северная Америка	57,5	55,7	5,6
5	Австралия	Азия	46,4	47,7	–3,5
6	Новая Зеландия	Европа	35,7	37,8	5,9
7	Греция	Европа	30,4	31,5	3,7
8	Австрия	Европа	29,3	31,2	6,4
9	Китай	Азия	25,7	28,4	10,2
10	Германия	Европа	22,4	26,5	18,8
...					
18	Россия	Европа	11,3	15,4	19,1

ности и спроса восточной кухни. В остальных регионах мира гастрономические туры также востребованы. Среди них можно отметить США, Австралию и Новую Зеландию. Востребованность данного вида туризма подтверждается тем, что разрабатывается всё больше международных программ для развития гастрономических туров.

Этот вид туризма способствует социально-экономическому развитию регионов, включая создание дополнительных рабочих мест, сохранению или открытию производств отдельных продуктов, а также их реализации, помогает улучшить имидж регионов и привлечение туристских потоков. Уровень гастрономического туризма в России находится на начальном этапе. Многие регионы имеют идеи и маршруты, но им не хватает единого подхода, поэтому в России гастрономический туризм невостребован. Оценивая перспективы, можно утверждать, что в России необходимо и возможно развитие гастрономического туризма.

В статье С. Ю. Корнековой «Роль национальных кухонь и продовольственных брендов туризма в регионах России» представлены те самые перспективы и возможности, которые и способствовали бы развитию гастрономических туров в России [7]. Особенности России — многонациональность, самобытность национальных кухонь, которые можно считать важным ресурсом для развития гастрономического туризма. Необходимо создание га-

строномических брендов регионов, национальных продовольственных марок, отражающих высокое качество отечественной продукции. Кубанская кухня представляет собой типичный пример смешения кулинарных традиций. Ничего удивительного в этом нет, поскольку речь идёт о полигоне, в пределах которого столетиями создавалась «межэтническая симфония» — своеобразный симбиоз разных культур. С одной стороны, есть все основания для утверждения о специфичности кубанской кухни, с другой — борщ и вареники имеют украинское происхождение, шашлыки — грузинское, долма — армянское, плов — узбекское, пироги — русское и т. д.

Что же касается свежих овощей, большого количества зелени и салатов, то это визитная карточка многих южных кухонь. Широкой популярностью у населения страны пользуется поволжская кухня. В свою очередь, входящие в её состав кухни (татарская, башкирская и др.) развивались не только на основе своих этнических традиций, поскольку большое воздействие на них оказали кухни как соседних народов, так и территориально отдалённых. А вот крымско-татарская кухня, нередко «позиционирующаяся» как ответвлённая часть татарской кухни, отличается большой самобытностью, так как вобрала многие рецепты греческой, русской, итальянской, кавказской, среднеазиатской и турецкой кухонь.

При этом наблюдаются заметные различия между кухнями жителей степной части Крыма (здесь предпочтение отдаётся мясным и молочным продуктам) и южанами (заметное увеличение в рационе фруктов и овощей). Самобытностью отличается и дальневосточная кухня — кухня нивхов и орочей, удэгейцев и ульчей, негидальцев, эвенов и др. Исторически их основные занятия — охота (таёжная или морская), рыболовство, собирательство. Именно эти занятия определили круг продуктов, широко используемых в местной кухне. Изначально здесь готовили мясо добытых в лесу животных, употребляли в пищу рыбу и икру, использовали морепродукты. Существенным подспорьем были дары тайги: кедровые орехи и дикий чеснок (черемша). По мере развития домашнего хозяйства в рационе местных жителей появились яйца, молоко и мясо домашних животных.

В литературе широко используются как понятие «сибирская кухня», так и «северная кухня», блюда которых и кулинарные традиции во многом схожи. Вместе с тем сибирская кухня заметно разнообразней, что связано в первую очередь с богатством флоры и фауны Сибири. Главным ингредиентом сибирской кухни считаются мясо и мясные продукты, что в значительной степени обусловлено континентальностью климата, сильными морозами, от которых утепляются не только при помощи одежды, но и питательных высококалорийных блюд. Если в сибирской кухне принято тушить мясо, жарить, запекать в печи или в духовом шкафу или на открытом огне, то характерная особенность кухни северных народов — строганина или просоленное мясо (солонина). Сходство кулинарных традиций северных народов объясняется относительной однообразностью и бедностью пищевого сырья, не столь широким использованием огня, распространённостью низких температур и ограниченностью материалов для кухонной утвари (для приготовления еды до сих пор используются специальные каменные горшки, а также плоские камни и каменные пластины для запекания мяса под давлением).

Очень увлекательной является статья В. Г. Дунаева и Л. В. Семёнова «Развитие гастрономического туризма и трансграничное сотрудничество» [8], в которой представлены карты, показывающие разные гастрономические маршруты. Гастрономическая карта — это своего рода путеводитель, позволяющий ориентироваться в изобилии богатейшей кухни разных стран. Также были

рассмотрены страны Азии: Китай и Япония, чья кухня отличается спецификой и разнообразием, что является очень притягательным для большого количества гастрономических туристов. Также были рассмотрены страны, являющиеся центрами гастрономического туризма, — Франция и Италия.

Доля гастрономического туризма в общем объёме международного туризма составляет 8,2 %. С помощью гастрономического путешествия турист может нарисовать представление о той или иной стране. Еда приоткрывает тайну духа народа, помогает понять его менталитет. Почувствовать вкус блюд страны, в которой всегда мечтал побывать, можно довольно легко.

Необходимо отметить, что существуют следующие виды гастрономического туризма: городской и сельский.

Городские гастрономические туры представляют собой посещение ресторанов национальной кухни, где гость может отведать местные деликатесы, как правило, именитых поваров. В таких поездках упор в большей степени делается на виртуозном сочетании многочисленных компонентов, нежели на наслаждении простым вкусом пищи. Если турист желает попробовать редкие блюда на фарфоре и белых накрахмаленных салфетках, ему стоит отправиться в парижские или миланские рестораны.

Сельские гастрономические туры предлагают насладиться натуральными продуктами, поучаствовать в сборе ягод, орехов и грибов, попробовать фрукты с дерева и овощи с грядки (разумеется, экологически чистые), под присмотром кулинара испечь или приготовить какое-нибудь блюдо. Сюда же относится вкусовое знакомство с так называемыми продуктами земли — гастрономическими изысками, которыми славится данная местность: голландскими сырами, брюссельским пралине, японской рыбой фугу. Существуют специальные винные маршруты: всем известно, что вкус самого изысканного блюда без вина потеряет половину своей привлекательности.

На туристическом рынке выделяются гастрономические туры заказные, пакетные и пакетизированные. Наибольшая часть гастрономических туров сосредоточена в Европе (Франция, Италия, Португалия, Германия). Именно здесь хранятся многовековые традиции приготовления блюд с использованием разнообразных ингредиентов.

Ассоциация туризма Америки в 2012 г. провела исследование, в котором более 60 % респондентов высказали готовность поехать в гастрономическое

путешествие в ближайшие 12 месяцев. Этот опрос показал, что гастрономические туристы тратят в путешествиях значительно больше, чем «обычные» туристы. Они готовы платить большие деньги за возможность попробовать изысканные и неповторимые блюда, приготовленные из местных продуктов местными поварами. Международная туристская кулинарная ассоциация в 2016 г. предложила рассчитывать «индекс готовности» к принятию гастрономических туристов. В соответствии с этим индексом наиболее готовой страной оказалась Шотландия (79 баллов из 100), Канада (67 баллов из 100), при этом основной упор сделан на сельскохозяйственный сектор. Самый низкий уровень готовности показала Южная Африка (28 из 100).

М. С. Воробьёва и Н. Е. Нехаева в статье «Понятия и особенности гастрономического туризма» относят к отличительным чертам гастрономического туризма следующее:

- многие страны имеют условия для развития данного вида туризма;
- гастрономический туризм не носит характер сезонного отдыха, для любого времени года клиент может подобрать подходящий тур;
- в той или иной степени данный вид туризма является составляющим элементом всех туров, но в отличие от других видов туризма знакомство с национальной кухней и теми блюдами, которые нигде в мире больше не встречаются, становится главным мотивом, целью и элементом гастрономического путешествия;
- продвижение местных хозяйств и производителей продовольственных товаров [9].

Специфика данного вида туризма определяет некоторые правила, которые необходимо соблюдать:

- Аккуратность при выборе тура. Гастрономические туры — хорошо продуманные мероприятия. Зачастую туристы самостоятельно изучают местные кулинарные традиции, посещая рестораны и кафе. За качество блюд в уличном кафе не отвечает никто, кроме хозяина заведения. В свою очередь, туристические фирмы, продающие гастрономические туры, не станут сотрудничать с ресторанами или другими заведениями, в которых предлагаются сомнительные продукты и напитки. Поэтому проблемы со здоровьем могут возникнуть чаще всего из-за собственных ошибок в выборе.
- Правильная оценка возможностей своего организма. Кулинарные путешествия изобилуют

множеством блюд и напитков, туристам хочется испробовать все предлагаемые кушанья.

- Нельзя злоупотреблять алкоголем. Дегустация вин заключается в том, чтобы ценить вкусовую гамму, а не перепробовать как можно больше сортов алкогольных напитков.
- Соблюдение правил личной гигиены. Элементарные правила гигиены, мытьё рук до и после еды, мытьё овощей и фруктов и другие — особо актуальны для гастрономического туризма.

Наиболее популярная форма гастрономических событий — гастрономические фестивали. Одна из задач фестивалей — привлечь как можно большее число людей к их участию, что является основой для получения впечатлений, отличных от каждодневных. Развитие гастрономического туризма может быть достаточно перспективным направлением для регионов России, не обладающих значительными туристскими ресурсами, но при этом имеющих уникальные этнические особенности, в основе которых может быть знакомство с национальной кухней. В этом случае турист будет её рассматривать как способ лучше познакомиться с обычаями, традициями и культурой народа. Таким образом, гастрономический туризм может стать «точкой роста» для развития туризма во многих национальных регионах России.

Немаловажную роль в гастрономическом туризме играет качество продуктов. Данному вопросу посвящена статья Н. Б. Кущевой и В. И. Тереховой «Органические продукты как важная составляющая услуги питания в гастрономическом туре» [10]. В статье проанализирована роль органических продуктов в гастрономическом туре, характерном для России. Приведены примеры использования органических продуктов, нашедших широкое применение в странах Европы и мира. Рассмотрена концепция движения слоуфуд и предложены пути её использования в гастрономических путешествиях.

Согласно отчёту Международной федерации движений экологического сельского хозяйства (IFOAM) от 9 февраля 2017 г., мировой объём производства органической продукции начиная с 2000 г. каждые 5 лет удваивается. По данным того же отчёта, объём мирового рынка органической продукции на февраль 2017 г. составил 80 млрд долл. Мировым лидером по производству и потреблению подобных продуктов являются США. И чтобы во всём мире были экологически чистые продукты, появились предприятия

общественного питания, исповедующие идеи слоу-фуда — это небольшие кафе и ресторанчики, где нет расчёта на большую проходимость. Там можно есть, наслаждаясь запахом, видом и вкусом блюда. В Европе есть такие заведения, где не только столик, но и саму еду нужно заказывать за сутки, чтобы повар успел собрать необходимые ингредиенты. Вся еда обязательно должна состоять из продуктов, которые подверглись минимальной термической обработке. И главное, есть необходимо только то, к чему организм привык с рождения, то есть местные продукты, и, конечно же, ставка делается на высокую экологичность.

Можно сделать вывод, что гастрономический туризм — очень популярный вид туризма в современном мире. Гастрономический туризм позволяет человеку через кулинарные дегустации, обучение приготовлению блюд почувствовать культуру данной страны или региона. С помощью гастрономии многие туристы даже могут поменять своё мнение о стране.

Итак, куда же отправиться в гастрономические туры? Если вы хотите попробовать вино, то ваш выбор — это Франция, Португалия, Испания, Италия и далекая страна Чили. Вы любите морепродукты, значит, ваш выбор — Италия и Франция. Просто не можете жить без сыра — тогда вам в Швейцарию, Нидерланды и Италию. Хотите попробовать пенные напитки — выбирайте Германию, Австрию, Чехию и Бельгию. Но стоит помнить только одно — куда бы вы ни отправились в поисках нового вкуса, вас всегда будут сопровождать местные традиции, культура и масса достопримечательностей.

Список литературы

1. Балынин, К. А. Аспекты диверсификации гастрономического туризма / К. А. Балынин // *Сервис в России и за рубежом*. — 2017. — Т. 11, № 1 (71). — С. 97–108.
2. Драчёва, У. Л. Гастрономический туризм: со-

временные тенденции и перспективы / У. Л. Драчёва, Т. Т. Христов // *Рос. регионы: взгляд в будущее*. — 2015. — № 3 (4). — С. 36–50.

3. Веретенников, А. Н. Гастрономический туризм / А. Н. Веретенников, Е. А. Соломахина // *Экономика. Инновации. Упр. качеством*. — 2016. — № 2 (15). — С. 36–38.

4. Ефремова, Е. В. Гастрономический туризм в контексте продвижения национальных идей и традиций / Е. В. Ефремова // *Глобализация и русский мир* : сб. ст. участников Всерос. науч.-практ. конф. — Н. Новгород : Интерконтакт, 2016. — С. 90–94.

5. Зеленская, Е. М. Гастрономический компонент в индустрии туризма / Е. М. Зеленская // *Вестн. Север. (Аркт.) федер. ун-та. Серия: Гуманитар. и социал. науки*. — 2015. — № 3. — С. 110–117.

6. Узун, И. Н. Гастрономический туризм как перспективное направление индустрии гостеприимства / И. Н. Узун // *Современные проблемы теории и практики сервисной деятельности* : сб. тр. по материалам молодёж. конф. — Курск : Университет. кн., 2017. — С. 87–92.

7. Корнекова, С. Ю. Роль национальных кухонь и продовольственных брендов туризма в регионах / С. Ю. Корнекова // *Эколого-географические аспекты природопользования, рекреации, туризма* : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. году экологии в России / отв. ред. Н. П. Несговорова. — Курган : Курган. гос. ун-т, 2017. — С. 159–163.

8. Дунаева, В. Г. Развитие гастрономического туризма и трансграничное сотрудничество / В. Г. Дунаева, Л. В. Семёнова // *Туризм и трансграничное сотрудничество: гастрономический туризм и его роль в диверсификации экономической деятельности региона* : материалы науч. конф. молодых учёных. — Калининград : Балт. федер. ун-т им. И. Канта, 2017. — С. 13–20.

9. Воробьёва, М. С. Понятия и особенности гастрономического туризма / М. С. Воробьёва, Н. Е. Нехаева // *Тенденции развития науки и образования*. — 2017. — № 32-3. — С. 45–49.

10. Кушева, Н. Б. Органические продукты как важная составляющая услуги питания в гастрономическом туре / Н. Б. Кушева, В. И. Терехова // *Вестн. евразийск. науки*. — 2017. — Т. 9, № 2. — С. 33.

Поступила в редакцию 15 февраля 2018 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Гастрономический туризм как популярное направление в туристической индустрии / В. Д. Иванов // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 105–113.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 105–113.

Gastronomic Tourism as a Popular Destination in Tourism Industry

V.D. Ivanov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

vdy-55@mail.ru

This review examines the popularity and prospects of gastronomic tourism development, both in the world and in Russia. The ways of increasing gastronomic tourism in Russia are studied. Centers of gastronomic tourism, such as France, Italy, Japan are considered. An attempt to classify the types of gastronomic tourism is given.

Keywords: *gastronomy, tourism, economy of impressions, gastronomic tourism, culture, cooking, gastronomic brand.*

References

1. Balyinin K.A. Aspekty diversifikatsii gastronomicheskogo turizma [Aspects of gastronomic tourism diversification]. *Servis v Rossii i za rubezhom* [Service in Russia and abroad], 2017, vol. 11, no. 1 (71), pp. 97–108. (In Russ.).
2. Drachyova U.L., Khristov T.T. Gastronomicheskiy turizm: sovremennyye tendentsii i perspektivy [Gastronomic tourism: modern trends and prospects]. *Rossiyskiye regiony: vzglyad v budushcheye* [Russian regions: a look into the future], 2015, no. 3 (4), pp. 36–50. (In Russ.).
3. Veretennikov A.N., Solomakhina E.A. Gastronomicheskiy turizm [Gastronomic tourism]. *Ekonomika. Innovatsii. Upravleniye kachestvom* [Economics. Innovations. Quality management], 2016, no. 2 (15), pp. 36–38. (In Russ.).
4. Yefremova E.V. Gastronomicheskiy turizm v kontekste prodvizheniya natsional'nykh idey i traditsiy [Gastronomic tourism in the context of promotion of national ideas and traditions]. *Globalizatsiya i russkiy mir: sbornik statey uchastnikov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Globalization and the Russian world: collection of articles of participants of the all-Russian scientific and practical conference]. Nizhniy Novgorod, 2016. Pp. 90–94. (In Russ.).
5. Zelenskaya E.M. Gastronomicheskiy komponent v industrii turizma [Gastronomic component in the tourism industry]. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye i sotsial'nyye nauki* [Bulletin of the Northern (Arctic) Federal University. Series: Humanities and Social Sciences], 2015, no. 3, no. 110–117. (In Russ.).
6. Uzun I.N. Gastronomicheskiy turizm kak perspektivnoye napravleniye industrii gostepriimstva [Gastronomic tourism as a promising direction of the hospitality industry]. *Sovremennyye problemy teorii i praktiki servisnoy deyatelnosti: sbornik trudov po materialam molodezhnoy konferentsii* [Modern problems of theory and practice of service activities: collection of works on the materials of the youth conference]. Kursk, 2017. Pp. 87–92. (In Russ.).
7. Kornekova S.Yu. Rol' natsional'nykh kukhon i prodovol'stvennykh brendov turizma v regionakh [The Role of national cuisines and food brands of tourism in the regions]. *Ekologo-geograficheskiye aspekty prirodopol'zovaniya, rekreatsii, turizma: sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy godu ekologii v Rossii* [Ecological-geographical aspects of natural resource management, recreation, tourism: proceedings of the International scientific-practical conference dedicated to the year of ecology in Russia]. Kurgan, 2017. Pp. 159–163. (In Russ.).
8. Dunayeva V.G., Semyonova L.V. Razvitiye gastronomicheskogo turizma i transgranichnoye sotrudnichestvo [Development of gastronomic tourism and cross-border cooperation]. *Turizm i transgranichnoye sotrudnichestvo: gastronomicheskiy turizm i yego rol' v diversifikatsii ekonomicheskoy deyatelnosti regiona: materialy nauchnoy konferentsii molodykh uchenykh* [Tourism and cross-border cooperation: gastronomic tourism and its role in the diversification of economic activity of the region: proceedings of the scientific conference of young scientists]. Kaliningrad, 2017. Pp. 13–20. (In Russ.).
9. Vorob'yova M.S., Nekhayeva N.E. Ponyatiya i osobennosti gastronomicheskogo turizma [The Concepts and characteristics of gastronomic tourism]. *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya* [Tendencies of development of science and education], 2017, no. 32-3, pp. 45–49. (In Russ.).
10. Kushcheva N.B., Terekhova V.I. Organicheskiye produkty kak vazhnaya sostavlyayushchaya uslugi pitaniya v gastronomicheskom ture [Organic products as an important component of food service gastronomy tours]. *Vestnik evraziyskoy nauki* [Bulletin of the Eurasian science], 2017, vol. 9, no. 2, pp. 33.

УДК 796.07:34
ББК Ч511.0

ОПЫТ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ПО ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрены возможность оптимизации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов и пути решения выявленных проблем. Основное внимание направлено на необходимость применения нестандартных подходов в обучении с учётом специфики предмета и особенностей обучаемого контингента. Проанализированы факторы, тормозящие ход формирования прикладных двигательных навыков. Дается обоснование удачно применённых средств и методов в деле достижения запланированных результатов.

Ключевые слова: *физическая подготовка, самооборона, проблемы обучения, технические формы, взаимодействие.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в силу ряда очевидных причин в сложившейся ситуации учебный процесс далеко не в полной мере обеспечивает необходимый уровень подготовки студентов в случае применения стандартных подходов, несмотря на то, что они зарекомендовали себя как наиболее рациональные и общепризнанные. В ходе меняющихся условий, требований и исходного уровня подготовки занимающихся возникает необходимость соответствующих корректировок в применяемых методах и приёмах обучения.

В условиях современной действительности криминальные структуры, приобретая внешне более цивилизованные формы, нежели те, которые были характерны для 1990-х гг., не потеряли свою дееспособность. Некоторые источники говорят о том, что профессиональный уровень криминалитета, техническая и информационная составляющие с каждым годом поднимаются на новый уровень, не испытывая дефицита в финансовых и материальных средствах. Всё чаще к работе привлекаются квалифицированные специалисты для подготовки личного состава силовых формирований названных структур [2].

В связи с условиями и особенностями профессиональной деятельности сотрудники сферы обес-

печения безопасности, работники правоохранительных органов должны обладать определённым комплексом психических свойств, физических качеств и специальных навыков, которые развиваются и формируются во время обучения. Однако в большинстве юридических вузов и факультетов раздел специальной или профессионально-прикладной физической подготовки отсутствует, а основные задачи решаются средствами обычных занятий по физической культуре [3]. Существующие программы специальной физической подготовки находятся в стадии становления, требуя постоянной корректировки и адаптации.

Если говорить об отношении самих студентов по поводу места физической культуры в общей шкале ценностей и приоритетов, то 74 % студентов расценивают физическую культуру как необходимый элемент здорового образа жизни и способ достижения внешне привлекательных форм тела, 6 % считают, что занятия физической культурой позволяют получить необходимую физическую подготовку к конкретной деятельности. Опрос также обнажает некоторое противоречие в оценке важности приобщения к физической культуре, которую отмечает большинство, и практическими шагами в этом направлении [4].

Что касается последнего, сходная картина обнаруживается в результате опроса студентов Института права Челябинского государственного университета на предмет необходимости освоения программы профессионально-прикладной физической подготовки. Подавляющее большинство опрошенных говорят о востребованности и обязательности овладения специальными навыками самозащиты не только в свете предстоящей профессиональной деятельности, но и в обыденной жизни. Более половины обучаемых заявляют также о необходимости увеличения объёма программы. В то же время в ходе освоения практического раздела возникающие трудности многим кажутся слишком выраженными, а первоначальная целеустремлённость тает на глазах.

В процессе реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки во главу угла ставится овладение навыками самообороны, формирование общих и специальных двигательных навыков, освоение технических форм рукопашного боя, повышение уровня развития физических качеств. Основным критерием при оценке конечного результата обучения является степень соответствия производимых действий наиболее целесообразной форме в условиях инсценированного нападения. При этом сложность, жёсткость взаимодействий и наличие ограничений должны быть адекватны заданному уровню необходимой достаточности. Формы нападения могут включать в себя захват и силовое сопровождение, опрокидывание или сваливание, удар. Могут быть использованы угрозы применения оружия. Таким образом, основу самозащиты составляют технические действия, связанные с маневрированием и уходом от контакта, а также приёмы освобождения от захватов, защита от ударов. В качестве основного инструмента физического воздействия на оппонента приемлемы удары, простейшие болевые и травмирующие приёмы, в том числе с применением подсобных средств.

Следует отметить, что содержание и направленность учебного процесса, объём и качество учебных программ, приемлемость и допустимость применяемых средств и методик обусловлены многими факторами. Конечным результатом обучения является заданный уровень подготовки человека, обладающего определённым набором свойств, способностей, качеств, что позволяет ему обеспечивать успешное выполнение поставленных задач, связанных с профессиональной деятельно-

стью, личной безопасностью, выполнением гражданского долга и т. д. Соответствующий уровень необходимой достаточности в данном случае касается не только итоговых достижений, но и всех компонентов процесса обучения.

В ходе обучения просматривается ярко выраженная связь между исходными данными обучаемых, их возможностями, конечной целью, качеством и сроками подготовки, интенсивностью, объёмом и формами задаваемых физических и информационных нагрузок. Таким образом, при наличии уже имеющегося объёма учебной программы, заданных сроков обучения, определённых заранее критериев оценки результатов, невозможности первичного отбора кандидатов и требования обязательности обучения всех занимающихся, основным источником успешного поступательного движения являются структурная вариативность программы, при условии минимизации потери качества запланированных результатов, тщательный подбор средств и методов, обеспечивающих должную эффективность обучения.

Уже в самом начале обучения обнаруживается ряд проблем. Практически всегда выявляются несоответствие исходного уровня физического развития и недостаток двигательного опыта, что приводит к отсутствию опорных точек в ходе формирования необходимых двигательных навыков и освоения предложенных технических действий и возникновению дополнительных трудностей в решении простейших двигательных задач. Достаточно часто приходится сталкиваться с невозможностью контроля над собственными кинестетическими ощущениями и синхронными движениями, визуализацией предстоящих действий, с неспособностью адекватно реагировать на действия оппонента и определять заданный вектор прилагаемых усилий.

Нередко возникают трудности на почве различия форм, взаимосвязей технических элементов, расплывчатости в понимании целевых установок и неприятия доказанных истин, давно ставших аксиомами.

В последнее время набирает обороты такое явление, как влияние искусственных источников информации, формирующих представления об окружающей действительности. Речь прежде всего идёт о многочисленных коммуникационных устройствах и технических средствах информации, которые проникают во все сферы нашей жизни, являясь основным посредником между окружаю-

щим миром и потребителем входящей информации. Таким образом, формирующее влияние факторов реального мира подменяется воздействием виртуальной среды, способной не только транслировать деформированную, искажённую картину окружающей действительности, но и формировать интересы, создавать ложные представления, задавать доминирующие направления в деятельности и в конечном итоге стимулировать развитие человека, живущего по законам искусственного информационного поля. Данное явление можно оценивать по-разному, однако, в силу специфики общения на практических занятиях, вскрывается удручающая картина. Молодые люди часто неспособны к физической самореализации, что выражается в недостаточной координации движений, невозможности адекватно реагировать на внешние раздражители, наличии неверных построений причинно-следственных связей в ходе взаимодействий, не говоря о несоответствующем уровне развития физических качеств большей части обучаемых. Создаётся впечатление, что на фоне тотальной информированности люди утрачивают способность к физическому самовыражению даже в самых простейших формах.

Мало у кого вызовут возражения утверждения о том, что чем богаче двигательный опыт человека, чем шире палитра испытанных им ощущений, тем легче ему оценивать и координировать сознательно свою двигательную деятельность. На этом основано использование ассоциаций, при описании которых во главу угла ставится слово «как». Сопоставляя впечатления от производимой работы с чем-то подобным, человеку легче разобраться в том, что и как делать, если он может себе сказать: «Как то, что я делал в том-то случае». Где-то это будет выглядеть полной аналогией, где-то так же, но с некоторыми корректировками, где-то сходство ограничится только некоторыми характеристиками, компонентами, принципами работы. При этом вполне очевидно, что чем богаче опыт, тем больше возможностей для сопоставления и использования уже знакомой схемы в качестве шаблона.

Одним из основных критериев оценки качества действий — это производимый эффект. Суть рассуждений сводится к тому, что результатом проделанной работы является определённая ярко выраженная реакция подверженного воздействию объекта. Именно это сопутствующее или финальное проявление может быть ассоциировано с неким качеством, присутствие которого в процессе

действий его и обеспечивает, что опять же связано с двигательным опытом. Если в качестве примера говорить о параметрах удара, то критерием здесь может быть хлопок рукава, ассоциированный с резкостью, удар по мягкой цели так, «чтобы пыль полетела», звук хлопка при контакте с целью и т. д.

Процессу производимой работы сопутствует целый комплекс внутренних ощущений, которые также могут служить основанием для сравнения, характеристики и осознания собственных действий, на основе реакций своего организма. Подобные комплексные реакции должны быть сопоставлены и выражены в некой субъективной образной форме. Возникшие на этой основе представления нередко служат критерием или ориентиром, благодаря которому мы выбираем верное направление, а также являются основой положительного переноса при формировании требуемых навыков.

Отсутствие должного двигательного и перцептивного опыта, который может быть приобретён только в ходе активной трудовой, игровой, спортивной деятельности, а также в процессе наблюдения за естественными природными явлениями или поведением животных, приводит к искажённым представлениям о формах, способах и границах собственной двигательной деятельности.

Для решения существующих проблем и приведения в соответствие с реальными возможностями обучаемого контингента в общую структуру программы пришлось внести некоторые изменения. Учитывая неоднородность учебных групп по уровню физического развития, а также тот факт, что в разных пропорциях в этих группах присутствуют и юноши, и девушки, в ходе занятий приходится ориентироваться на наиболее слабое звено. В дальнейшем возникает необходимость разделения на мужские и женские подгруппы с соответствующей адаптацией программного материала под особенности и возможности обучаемых. Это нашло своё отражение в разделении по содержанию, формам осваиваемых технических приёмов, уровню интенсивности и жёсткости действий как минимум на два варианта.

На последующих этапах обучения девушки совершенствовали защитные действия в парах с юношами, имитирующими нападение, исходя из того, что вероятным агрессором чаще выступают мужчины. При этом жёсткость применяемых приёмов защиты приводилась к уровню эффективного воздействия, разумеется, с соблюдением границ безопасности. В связи с этим мужские подгруппы

выполняли двойной объём работы, что, впрочем, только повысило качество подготовки с точки зрения освоения приёмов самостраховки и адекватности взаимодействия с партнёром.

Существующий объём программы, ограниченный 36 часами практической учебной работы под руководством преподавателя и 36 часами самостоятельной работы, а также указанные ранее особенности обучаемого контингента привели к необходимости сокращения объёма базовой техники рукопашного боя. Все усилия были сконцентрированы на освоении стандартных форм и технических приёмов самообороны в предполагаемых достаточно простых и наиболее вероятных ситуациях нападения. Данные приёмы и способы были выбраны для итогового тестирования. Выполнение заданных приёмов «уверенно и согласно описанию» послужило критерием успешного прохождения программы обучения. Отсутствие возможности освоения широкого диапазона базовых технических элементов привело к тому, что выбранные для тестирования формы явились результатом комплектования довольно узкого круга унифицированных элементов. С одной стороны, это не привело к значительному снижению эффективности действий, с другой, сократило вариативность и снизило возможности освоенного материала как универсальной платформы для дальнейшего совершенствования.

Процесс обучения в большинстве направлений спортивных единоборств, рукопашного боя, в том числе прикладного раздела, как правило, сопряжён с высокими физическими нагрузками, жёсткими взаимодействиями, выходящими на грань допустимого. В этом случае сам процесс требует определённого уровня общей физической подготовленности, проявления морально-волевых качеств и высокого уровня мотивации. Данные условия стимулируют формирование в заданном направлении, становятся одним из важнейших факторов развития, под воздействием которого решаются задачи повышения уровня развития физических качеств, закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, приобретая форму стойких автоматизмов. В ходе подобных занятий даже без применения специальных методик утрачивает свою актуальность ряд проблем психологического порядка.

Уже упомянутые причины не позволяют в данном случае воспользоваться в полной мере этим универсальным инструментом. Основное внима-

ние приходится уделять применению форм более информативно сложных, физически доступных и менее рискованных с точки зрения безопасности. Приемлемыми становятся имитационные формы, элементы игры, перегруженные условностями.

Более востребованной, чем это общепринято при групповых занятиях, становится индивидуальная работа, причём в форме непосредственного физического взаимодействия. В ходе ознакомления и разучивания технических действий не всегда достаточной для правильного восприятия является информация в форме показа, демонстрация по частям или по разделениям, выполнение приёмов и действий замедленно и с сопутствующими пояснениями, возникают сложности в проведении параллелей между подготовительными упражнениями и законченными формами.

Согласно опросам, некоторые студенты испытывают трудности при реализации действий, связанных с передвижением и одновременной работой рук, передвижением спиной вперёд, разноимёнными движениями рук и синхронных действий при взаимодействии в парах. Не в полной мере воспринимаются целенаправленность выполняемых действий и принципы их взаимосвязи. По этим причинам в целях достижения соответствующего восприятия форм, ритмов, направлений преподавателю или подготовленному инструктору нередко приходится исполнять роль партнёра в парных упражнениях, принимая на себя функции ведущего. В условиях подобного распределения функций оппонент либо вынужден вписываться в заданные формы, либо ведущий провоцирует его на выполнение определённых действий, задавая ритм, амплитуду, уровень энергетике. Работа ведущего партнёра при этом ассоциируется с функцией тренажёра, симулятора или экзоскелета. Данный способ более приемлем в условиях индивидуального обучения, но в силу сложившихся обстоятельств нередко востребован и на групповых занятиях.

В ходе учебного процесса требует к себе внимания и такой раздел, как специальная психологическая подготовка. Некоторые специалисты в области самообороны придают ему столь же важное значение, как общей физической и технической подготовке [1]. Психологический компонент явно или незримо присутствует на всех этапах обучения. В зависимости от необходимости элементы психологической подготовки могут быть реализованы в виде специальных упражнений, сопутствующих факторов в ходе освоения технических

форм, медитативных техник, определённых форм внушения и самовнушения.

С учётом условий проведения занятий, общего объёма программы подготовки и уровня возможностей обучаемых в ходе обучения применялись некоторые специальные упражнения, помогающие подавить чувства страха и неуверенности, а также дыхательные упражнения мобилизационной направленности. Отдельные обусловленные формы взаимодействия в процессе освоения технических действий строились таким образом, что создавали иллюзию реальной опасности, будучи полностью подконтрольными, и в определённой мере позволяли избавиться от нежелательных двигательных реакций, отрицательных психических проявлений. Должный эффект дали также периодически инсценируемые эмоциональные всплески со стороны партнёра или преподавателя в момент выполнения приёмов в виде резкого словесного сопровождения технических действий, что позволяло создавать атмосферу агрессии и способствовало снятию психологических зажимов. Таким образом, были использованы наиболее простые и доступные формы попутной психологической подготовки. Более сложные специальные упражнения, требующие значительных затрат времени и отдельного разучивания, рассматривались в ознакомительном режиме.

На основе опыта проведения занятий и опроса студентов обнаружился ряд факторов, порождающий многочисленные проблемы обучения. Неоднородность состава учебных групп, недостаточный уровень общей физической подготовленности большей части студентов, факты проявления эмоциональной нестабильности, недостаточный уровень психологической устойчивости, неверные представления о характере и направленности технических действий явились предпосылками возникающих в ходе работы трудностей. В большинстве случаев это связано с недостаточным двигательным опытом студентов, что приходится компенсировать дополнительными трудозатратами в процессе обучения. Этот же фактор порождает проблемы общения, усложняет формы передачи информации. Для достижения поставленной цели возникает необходимость упрощения и унификации технических действий, что, конечно же, обедняет арсенал, понижает эффективность, сокращает диапазон и вариативность в применении освоенных приёмов самозащиты. Практическую составляющую приходится сопровождать избыточ-

ным количеством словесной информации, многократным показом, искать доступные формы для создания необходимых представлений, а также широко использовать дифференцированный подход, осуществлять персональную опеку.

С точки зрения оптимизации, в некоторых вузах МВД программы профессионально-прикладной подготовки строятся на комплексной основе и включают в себя несколько направлений, куда входит общая физическая подготовка, преодоление препятствий, плавание, рукопашный бой. Кроме того, вся программа осваивается поэтапно в несколько семестров по принципу «от простого к сложному» [2]. При таком подходе результат предсказуемо будет более высоким, тем не менее это не всегда приемлемо, если отведённый бюджет времени ограничен. Свою лепту вносит и наличие либо отсутствие конкурсного отбора.

Подводя итог, можно сказать, что занятия, проводимые в рамках вышеописанной программы профессионально-прикладной физической подготовки, позволили успешно решить ряд поставленных задач. Студенты получили общее представление о содержании, особенностях и возможностях специального раздела физической подготовки. В ходе обучения был предоставлен значительный объём информации по стратегии, тактике, технике, методам тренировки в этой области, были приобретены новые двигательные навыки, освоены простейшие приёмы самозащиты на уровне умения, что в дальнейшем может послужить основой для совершенствования в этом направлении. Однако имеющиеся проблемы, которые в силу объективных и субъективных причин были решены лишь частично, не позволили поднять общий уровень подготовки до действительно профессионального.

Список литературы

1. Тарас, А. Е. Боевая машина / А. Е. Тарас. — М., 2008. — 584 с.
2. Палецкий, Д. Ф. О новых подходах к профессионально-прикладной физической подготовке курсантов-слушателей образовательных учреждений МВД России / Д. Ф. Палецкий, Е. В. Анищенко // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 10. — С. 79–82.
3. Шкерина, К. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К. С. Шкерина, В. Д. Иванов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — № 3. — С. 87–90.
4. Хадиева, Р. Т. Отношение студентов непро-

фильных специальностей к физической культуре в контексте современных приоритетов / Р. Т. Хадиева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2015. — № 1(3). — С. 106–108.

Поступила в редакцию 31 мая 2018 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Опыт работы со студентами по программе профессионально-прикладной физической подготовки / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 114–119.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, Челябинский государственный университет, мастер спорта СССР. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 114–119.

Experience with Students on the Program of Professional-applied Physical Training

I.A. Potekhin

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

89124768555@mail.ru

The author of this work considers the possibility of optimizing the process of professional and applied physical training of students and ways to solve the identified problems. The main attention is focused on the need for non-standard approaches in teaching, taking into account the specifics of the subject and the characteristics of the trained contingent. The article analyzes the factors inhibiting the formation of applied motor skills, as well as the justification of successfully applied tools and methods in achieving the planned results.

Keywords: *physical training, self-defense, problems of training, technical forms, interaction.*

References

1. Taras A.E. *Boyevaya mashina* [Fighting vehicle]. Moscow, 2008. 584 p. (In Russ.).

2. Paletskiy D.F., Anishchenko E.V. O novykh podkhodakh k professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovke kursantov-slushateley obrazovatel'nykh uchrezhdeniy Ministerstva Vnutrennix Del Rossii [New approaches to professional-applied physical training of cadets-students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University named by P.F. Lesgaft], 2008, no. 10, pp. 79–82. (In Russ.).

3. Shkerina K.S., Ivanov V.D. Professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka yuristov [Professionally-applied physical training of lawyers]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, no. 3, pp. 87–90. (In Russ.).

4. Hadieva R.T. Otnosheniye studentov neprofil'nykh spetsial'nostey k fizicheskoy kul'ture v kontekste sovremennykh prioritetov [The Relation of students of non-profile specialties in physical culture in the context of current priorities]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravookhraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2015, no. 1 (3), pp. 106–108. (In Russ.).