

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:**  
**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**  
**СОПРОВОЖДЕНИЕ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СТУДЕНТОВ**  
**ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**  
**С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

**19–21 мая 2016 г.**  
**г. Пермь, Россия**

**Пермь**  
**ПГГПУ**  
**2016**

УДК 796/799  
ББК Ч 51  
Ф 505

Р е ц е н з е н т:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета  
*А.М. Тихонов*

**Физическая культура, спорт, туризм:** науч.-метод. сопровождение:  
Ф 505 сб. материалов молодых ученых и студентов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (19–21 мая 2016 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – 123 с.

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодежи, спорта, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. В сборнике представлены результаты исследований туристско-рекреационных ресурсов Пермского края и России в целом, а также перспектив развития разных видов туризма на территории страны.

Издание адресовано молодым ученым: аспирантам, магистрам и студентам.

УДК 796/799  
ББК Ч 51

Р е д а к ц и о н н а я   к о л л е г и я :

Е.В. Старкова – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ  
(главный редактор);

Т.А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ПГГПУ (научный редактор)

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

© Коллектив авторов, 2016  
© «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ .....	5
<i>АБРАМОВИЧ И.И., КУЗНЕЦОВА О.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БРОНХО-ЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.....	5
<i>АЙСИНА К.Р., ОВЧИННИКОВА С.В.</i> ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ.....	7
<i>БАРСКОВА С.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
<i>БОЯРШИНОВА М.А., ЗЛОТНИКОВА П.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ .....	11
<i>ВЫДРИН К.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У УЧАЩИХСЯ ВОСЬМЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	12
<i>ЁЛЫШЕВА А.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА .....	15
<i>ЖЕНИНА Д.А., ТОКМЯНИНА М.А.</i> БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПАСПОРТНЫЙ ВОЗРАСТ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА.....	18
<i>ИДРИСОВА Л.Р.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ .....	20
<i>КЕСАРЕВА Е.М.</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	23
<i>КУРАГИНА Р.В., ШАБАЛИНА А.С.</i> СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	26
<i>МАЛЬКОВА У.Ю.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ .....	28
<i>МАСЛЕННИКОВ А.В.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ НОВОЙ ШКОЛЫ В РОССИИ..	31
<i>ОВЧИННИКОВ Р.С.</i> АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ .....	34
<i>ПОСПЕЛОВ А.В.</i> ПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	36
<i>РАССАДНИКОВ А.А.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	39
<i>РУДАКОВА В.</i> ВЛИЯНИЕ КАНИСТЕРАПИИ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ .....	40
<i>СУЕТИНА Е.И.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИТНЕС» И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА XXI ВЕКА .....	43
<i>ФЕДОСЕЕВА А.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ЧЕРЛИДИНГА НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ .....	46
<i>ФЕДУЛОВА Н.А.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	48
<i>ЧЕРЕПАНОВ В.А.</i> КОРРЕКЦИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОТКРЫТОГО ТИПА .....	50
<i>ШЕСТАКОВ С.В.</i> ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	53
ГЛАВА 2. СПОРТ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.....	56

<i>АЛЕКСАНДРОВ И.Ю.</i> МЕСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СТРУКТУРЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	56
<i>БОНДАРЕНКО Д.С.</i> ЭВОЛЮЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК: ДАБЛПОЛИНГ .....	59
<i>ВАХРИНА А.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	63
<i>ЕПИШИНА Л.Л.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАРЬЕРНЫМ БЕГОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11 – 13 ЛЕТ.....	66
<i>ЗЕКРИН А.Ф.</i> МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА.....	67
<i>КЛЕМЕНТЬЕВА В.С.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	70
<i>КОЛЫШКИНА В.А.</i> К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ СТАТУСЕ СПОРТСМЕНА.....	72
<i>КОНОПЛЁВА О.В.</i> МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА.....	74
<i>ЛУНЕВА Д.С.</i> КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	76
<i>ОВСЯННИКОВА В.А., БЕЖЕНЦЕВА Л.М.</i> ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	78
<i>ПАВЛОВ Г.С.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА .....	80
<i>СОСУНОВСКИЙ В.С.</i> ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ РОЛЬ СПОРТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ.....	82
<i>ЧЕТВЕРУХИНА М.С.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ В БАЗОВОЙ ЧАСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....	85
ГЛАВА 3. ТУРИЗМ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ .....	88
<i>БОГАТЫРЕВА Е.В.</i> ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО И ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА .....	88
<i>БОРИСОВА К.О.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИРОВОГО ТУРИЗМА .....	90
<i>БУЗМАКОВА Д.М.</i> К ПРОЕКТИРОВАНИЮ ПЕШЕГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРА В ПЕРМСКОМ КРАЕ.....	94
<i>ГРАБЕЛЬНИКОВ А.А.</i> МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФИТНЕС-КЛУБОВ Г. ИВАНОВО .....	97
<i>ИЛЬИНЫХ Е.</i> ОЦЕНКА РЕСУРСОВ ПЕРМСКОГО КРАЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА .....	100
<i>КЕТОВ Г.Б.</i> БЕЛОГОРСКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ (БЕЛАЯ ГОРА) КАК УНИКАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ОБЪЕКТ ПЕРМСКОГО КРАЯ .....	102
<i>КИРЯЕВА Е.К.</i> РАЗВИТИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ «ПЕРМЬ ВЕЛИКАЯ».....	106
<i>КОСТЕНКО Д.К.</i> РЕКЛАМА РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРПРОДУКТА.....	109
<i>ЛЮБИМОВ Д.Д.</i> ПРОДВИЖЕНИЕ ТУРИСТСКИХ РЕСУРСОВ ПЕРМСКОГО КРАЯ.....	111
<i>МАКАРОВА М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ РЫНКА ФИТНЕС–УСЛУГ ГОРОДА ПЕРМИ .....	114
<i>ТРЯСЦЫНА О.С.</i> НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТУРИЗМА НА ПРИРОДНУЮ И КУЛЬТУРНУЮ СРЕДУ .....	117
<i>УСМАНОВ М.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ И ЕГО ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ.....	119

# **ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

## **ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БРОНХО-ЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

И.И.Абрамович, О.Ю.Кузнецова, студентки 3 курса факультета физической культуры

Научный руководитель: Т.В. Абызова, к.биол.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Заболевания органов дыхания являются одной из наиболее важных проблем в педиатрии, поскольку до настоящего времени, несмотря на достигнутые успехи, они занимают одно из первых мест в структуре детской заболеваемости - по данным официальной статистики, 50-73%.

Высокий уровень распространенности острых респираторных инфекций среди детей - важная социальная проблема, решение которой является одной из основных задач здравоохранения в педиатрии. Известно, что дети, часто болеющие острыми респираторными инфекционными заболеваниями, составляют группы риска по развитию острых бронхитов и хронической бронхо-легочной патологии. Заболеваемость бронхитами, по данным ряда авторов, колеблется от 15 % до 50 %. Этот процент существенно повышается (до 50-90%) у детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями, особенно в экологически неблагоприятных регионах [1, 3] .

Неотъемлемой составляющей комплекса лечения и реабилитации, наряду с медикаментозными препаратами, является постоянное проведение лечебной физической культуры и специальных ее разновидностей (дренажное положение, вибромассаж грудной клетки, упражнения на больших гимнастических мячах, батуте, дыхательная гимнастика и др.), а также дозированных спортивных упражнений [3].

Актуальность обозначенной проблемы и определила цель данного исследования – изучение эффективности воздействия упражнений дыхательной гимнастики по А.Н Стрельниковой в сочетании с подвижными играми на функциональное состояние дыхательной системы у детей с хроническим бронхитом.

Исследования проводились в детском отделении Федерального бюджетного учреждения науки «Федеральный научный центр медико–профилактических технологий управления рисками здоровья населения», г. Пермь.

В исследовании приняли участие 20 детей с диагнозом «Хронический бронхит», в том числе мальчиков (n=16) и девочек (n=4). Средний возраст исследуемых составил  $8,76 \pm 0,12$  лет. В ходе исследования были сформированы две группы: основная - дети (n=10), у которых подвижные игры проводились в сочетании с комплексом упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой; контрольная – дети (n=10), с которыми проводились только подвижные игры.

Работа проводилась в несколько этапов: оценка функционального состояния дыхательной системы у детей в исследуемых группах; проведение занятий подвижных игр с внедрением комплекса упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой с детьми основной группы (n=10); заключительное тестирование функционального состояния дыхательной системы у исследуемых основной и контрольной групп (n=20). Продолжительность занятий составила 18 дней, соответствующее времени пребывания детей в стационаре.

Для достижения цели и решения поставленных задач применялись функциональные пробы для оценки жизненной ёмкости легких (спирография), кислородного обеспечения организма (устойчивости к гипоксии - проба Штанге, Генча) и методы математической статистики.

Разработанный комплекс представлял собой подвижные игры, направленные на развитие ловкости, скорости реакции мышления, концентрации внимания и шесть упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, не имеющих ограничений для детей с данной дыхательной патологией [2].

Комплекс дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой включал в себя следующие упражнения: «Ладони», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник». Подобранные упражнения просты и безопасны в исполнении [2].

В основной группе детей (n=10) комплекс подвижных игр в сочетании с дыхательными упражнениями по А.Н. Стрельниковой проводился ежедневно, в дневное время, после тихого часа. Продолжительность занятия составляла 30 минут.

По окончании исследования, при повторном проведении тестирования функционального состояния дыхательной системы в основной группе наблюдалось тенденция к улучшению показателей жизненной ёмкости лёгких у 80% детей, кислородного обеспечения организма по данным проб Штанге и Генча – у 40%. При этом средние групповые показатели приблизились к значениям нормы, табл. 1. Вместе с тем в группе контроля наряду с незначительными улучшениями исследуемых показателей имело место ухудшение результатов по данным пробы Генча у 2-х детей (20%).

Таблица 1

Результаты исследования эффективности дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой на уровень функционального состояния дыхательной системы детей с хроническим бронхитом

Исследуемые (n=20)	Функциональные пробы:					
	Спирометрия (жизненная ёмкость лёгких (литры))		Проба Штанге (секунды)		Проба Генча (секунды)	
	До	После	До	После	До	После
Основная группа (n=10)	1,56±0,06	1,91±0,04	30,4±0,07	34,6±0,08	11,02±0,04	15,6±0,06
Контрольная группа (n=10)	1,52±0,09	1,7±0,08	30,8±0,04	32,8±0,04	10,8±0,09	12,2±0,08

**Вывод.** Проведенное исследование позволило обосновать выбор комплекса дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой в сочетании с подвижными играми как способствующий повышению уровня функционального состояния дыхательной системы детей с бронхолегочной патологией и может быть рекомендован для использования в лечебно-профилактических учреждениях при лечении и реабилитации часто болеющих детей.

#### Литература:

1. Бронхиты у детей. Пособие для врачей под ред. Таточенко В.К., М., 2004- 87с
2. Михаил Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Издательство: Метафора. 2007. – 64 с.
3. Симптомы и способы лечения хронического бронхита у детей. JMedic.ru Медицинский журнал о здоровье дыхательной системы [http://jmedic.ru/bronxit/simptomy\\_i\\_lechenie\\_u\\_detej\\_hronicheskij.html](http://jmedic.ru/bronxit/simptomy_i_lechenie_u_detej_hronicheskij.html)

## **ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ**

К.Р. Айсина, С.В. Овчинникова, студентки факультета ПиСПО

Научный руководитель: Н.А.Дмитриенко, ст. преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Сегодня, все больше и больше детей имеют ослабленное зрение. Современный мир с его инновационными технологиями не благоприятно влияет на здоровье подрастающего поколения. Каждый четвертый первоклассник уже имеет проблемы со зрением и это еще не худший показатель. Следовательно, сначала родители, а потом и подростки должны уметь справиться с этой задачей, то есть, не только не дать зрению еще сильнее упасть, а улучшить его до единицы. Все - таки, как же правильно следить за зрением? Правда ли регулярные физические упражнения могут способствовать улучшению состояния детей с ослабленным зрением?

Зрение – это самый масштабный и сильный источник информации о внешнем мире. Более 85% информации поступает в мозг именно через зрительный анализатор, то есть глаза, это означает, что частичное или глубокое нарушение его функции вызывает ряд осложнений в физическом и даже психологическом состоянии ребенка. Для поддержания уровня зрения ребенка или его улучшения, рекомендуются занятия ЛФК, но для того, чтобы начать заниматься, необходимо обратиться к специалистам, которые подскажут дозировку физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии. Для закрепления результата, посещение кабинета ЛФК должно быть регулярным. Также дозированная физическая нагрузка часто предупреждает заболевание и способствует развитию глаза. В любом случае правильно определить уровень зрения и посоветовать вид спорта может только врач-офтальмолог [3].

Детям с близорукостью слабой степени необходимо ежедневно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, которые способствуют улучшению зрения. Приведем несколько упражнений для таких больных:

- И.п. – стоя, кисти на затылке.

1-2 – поднять руки вверх, прогнуться,

3- 4 – вернуться в.п. (повторить 3 – 4 раза).

- И. п. – стоя или сидя. Медленные круговые движения головой по 8 раз в каждом направлении.

- Самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи в течение 1 мин. Круговые движения глазными яблоками. Выполнять медленно в различных направлениях в течении 40 – 45 сек. Закрывать глаза. Выполнять несильные надавливания пальцами на глазные яблоки в течение 25-30 сек.

- Упражнение «метка на стекле». Выполнять в течение 1-2 мин., тренируя мышцы каждого глаза в отдельности и обоих глаз вместе. Закрывать глаза и выполнять поглаживание век от носа к наружным углам глаз и обратно в течение 30-35 сек. Выполнять быстрые моргания в течение 15-20 сек. Посидеть с закрытыми глазами в течение 1 мин., выполнять брюшное дыхание [2].

Ученые доказали, что циклические физические упражнения такие как: бег, плавание, ходьба на лыжах, умеренной интенсивности, то есть пульс не превышает 100-140 ударов в минуту, оказывают благоприятное воздействие на кровоснабжение и аккомодативную способность глаза. Это значит, что происходит усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки, повышая, таким образом, работоспособность глазной мышцы. Но динамические физические нагрузки, пульс которых превышает 175 ударов в минуту, к примеру, такие как: упражнения на гимнастических снарядах, прыжки со скакалкой, акробатические упражнения, способствуют снижению внутриглазного давления, а также ухудшению работоспособности цилиарной мышцы [1].

Таким образом, регулярные физические упражнения могут помочь детям с ослабленным зрением улучшить свое зрение или как можно дольше продержаться в таком состоянии, чтоб оно не упало. Главное помнить, что физические упражнения не должны быть чересчур динамичными и не стоит заниматься самолечением, не проконсультировавшись со специалистом.

#### **Литература:**

1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. / Москва: Знание, 1980. - 64с.
2. Бахрах И.И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья. ]/ Бахрах И.И., Гамза Н.А. Издательство: Адаптация и выживание, 2006.-108 с.
3. Ерошевский Т.И. Глазные болезни. / Ерошевский Т.И., Бочкарева А.А./Москва: Медицина, 1989. – 414 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

С.В. Барскова, магистрант 1 курса  
Научный руководитель: Т.И. Митичева, к.п.н., доцент  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского  
Нижегородская область, г. Арзамас, Россия

Проблема совершенствования психосоматических возможностей детского организма является весьма актуальной. Несмотря на очевидную заинтересованность общества в качественном здоровье, его состояние у взрослого населения и, детей в особенности, давно вызывает тревогу и широко обсуждается на самых различных уровнях. Эксперты ВОЗ считают, что здоровье человека лишь на 7- 10% зависит от системы здравоохранения, на 50-60% от образа жизни человека, на 15-20% от экологической обстановки и примерно на столько же – от наследственности.

Образ жизни можно определить, как типичные и существенные в сложившихся социально-экономических условиях формы жизни и деятельности человека. Образ жизни – наиболее важный фактор, влияющий на здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия.

Уникальное место среди многих факторов, характеризующих здоровый образ жизни, занимает физическая культура. Физическая культура в ее исконном, широком смысле, включая физические упражнения и закаливание, аутогенную тренировку и дыхательную гимнастику, массаж и использование природных факторов, полноценный сон и адекватное питание и, конечно, отказ от вредных привычек, в значительной степени является основой ЗОЖ, его движущей силой.

Повышение уровня здоровья и функционального состояния детей невозможно без широкого и всестороннего использования средств физической культуры, и спорта, в рамках организованных тренировочных занятий. «Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими его функциональные, психосоматические резервы» [1,2]. Большое разнообразие средств физической культуры обеспечивает возможности разнопланового воздействия на растущий организм.

Особое значение воздействия средств физической культуры для развивающегося организма определяется тем, что усиленная двигательная активность является фактором



физиологической биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов биологической адаптации, существенным пусковым механизмом развития ребенка, включая эмоциональную и интеллектуальную сферы.

Состояние физического развития и двигательной подготовленности сочетается с высокими показателями умственной работоспособности подрастающего поколения и служат важными показателями социального благополучия.

«Рост спортивных достижений возможен только на основе активных, постоянных поисков новых путей раскрытия всех потенциальных возможностей человека, касающихся как функционального состояния организма, так и задатков человека, как целостной личности» [1,2]. В настоящее время психологический компонент двигательной деятельности выходит на основное место, поэтому проблема подготовки юных школьников включает методы и приемы воспитания личностных качеств, в том числе и волевых.

Регулярная двигательная активность в рамках организованного двигательного режима оказывает определяющее воздействие не только на формирование опорно-двигательного аппарата, двигательных качеств и навыков, выносливости и работоспособности, но и на формирование морально-волевых качеств личности.

Актуальность проблемы управления формированием волевых качеств средствами физической культуры заключается в том, что в современном воспитании учащихся, развитие волевых качеств играет одну из главных ролей в полноценном формировании личности. Представляется актуальным поиск и разработка новых нетрадиционных методов и средств физической культуры, применение которых в работе по физическому воспитанию детей делает возможным максимальное совершенствование психосоматических возможностей организма, способствует активному развитию эмоционально-волевой сферы и личностного развития ребенка в целом.

Большое разнообразие средств физической культуры обеспечивает возможности разнопланового воздействия на растущий организм. С целью совершенствования психосоматических возможностей наиболее целесообразным для занимающихся ОФП (общей физической подготовкой) нам представляются занятия с применением нетрадиционных средств физической культуры. Этот выбор обусловлен как привлекательностью этого вида деятельности и легкостью формирования мотивации для занимающихся, так и мощным средством физиологическим воздействием на организм. В процессе регулярной тренировки целенаправленно повышаются функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения, а также общая работоспособность, совершенствуются волевые качества.

Имеется достаточное основание утверждать, что успешное применение методического подхода в учебно-тренировочном процессе по ОФП, с использованием нетрадиционного методического подхода, способствует эффективному улучшению уровня физического развития, двигательной подготовленности, а также общей физической работоспособности. Наряду с этим, получены убедительные результаты, свидетельствующие о совершенствовании волевых качеств занимающихся.

Исследование, направленное на совершенствование психосоматических возможностей организма школьников, проводилось в динамике учебно-тренировочного процесса в группе ОФП. Традиционно работа в тренировочном процессе велась по пяти видам подготовки – техническая, тактическая, физическая, теоретическая и психологическая подготовка. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолировано. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших показателей.

Содержание различных этапов тренировок включало в себя использование средств, направленных на совершенствование скоростно-силовых, координационных возможностей, выносливости и гибкости. Занятия строились по следующему плану: в начале тренировки разминка – бег, беговые упражнения, упражнения в ходьбе, ОРУ, упражнения на гибкость, (дыхательные упражнения, КАТА). В основной части: челночный бег, игра в баскетбол,

силовая подготовка, **(йога, основы самообороны, упражнения для развития вестибулярного аппарата)**. В заключительной части тренировки использовались подвижные игры («вышибалы», «невод»), бег в медленном темпе, **(дыхательные упражнения, аутотренинг)**. Использование наряду со стандартными нетрадиционных средств таких как – элементы йоги, дыхательной гимнастики, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, обучение основам самообороны и психологическая разгрузка в виде аутотренинга, позволили максимально усилить тренировочный эффект. Применение подвижных игр, эстафет, специализированных тренажеров, позволило разнообразить содержание тренировок, гармонизировать применяемые средства, уйти от стандартной монотонности занятий, и создать высокий уровень мотивации к занятиям. В результате школьники практически не пропускали занятий и работали на них с максимальной отдачей.

Особое внимание при занятиях по данной методике было уделено воспитанию волевых качеств юных спортсменов, как основополагающих в психологии личности, этому содействовало применение особой категории средств ФК – нетрадиционных, а также использование метода постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировок и соревнований. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для школьника, (т.е. максимальные для данного состояния), волевые напряжения. Решающим фактором является ориентация деятельности на преодоление возрастающих трудностей. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях создают предпосылки для систематического преодоления психологического напряжения, что обеспечивает эффективность средства воспитания волевых качеств.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с развитием физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, интегральной подготовкой школьников.

Отличительной чертой комплексного подхода была организация двигательного режима (ДР) в недельном цикле для занимающихся в секции ОФП. Двигательный режим включал в себя ежедневное применение утренней гигиенической гимнастики регулярное посещение школьных занятий по ФК, двух разовые занятия в секции ОФП, а также использование средств ФК в режиме дня, с предпочтительным выполнением нагрузок циклического характера, содействующих развитию общей выносливости (ходьба, бег, плавание, футбол).

Адекватная, комплексная методика ОФП содействует укреплению здоровья занимающихся, содействует их правильному развитию. Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетающиеся с соответствующими физическими нагрузками, крайне неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей. - Регулярные занятия ОФП повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятному влиянию окружающей среды, инфекциям.

Анализ психолого-педагогических исследований показывает, что дети, регулярно занимающиеся физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, меньше утомляются на занятиях в школе, легче усваивают программный материал, успешнее обучаются, проще переносят психологические нагрузки, связанные с периодами адаптации к переходу на многопредметное обучение, написанию контрольных заданий, сдаче экзаменов и как следствие, у таких школьников в дальнейшем нет проблем с получением образования, карьерным ростом, удовлетворенностью результатами своей деятельности и в целом с успешностью жизни.

Таким образом, содействие улучшению здоровья подрастающего поколения, повышению уровня работоспособности как умственной, так и физической, совершенствование морально-волевой сферы подростков а процессе регулярных тренировок с применением комплексного методического подхода позволяет решать, как соматические так и психологические проблемы подростков.

### Литература:

1. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / Предисл. В. У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.
2. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с., ил.

## ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

М.А. Бояршинова, П.А. Злотникова, студентки факультета ПиПД

Научный руководитель: Винник Н.Н., ст. преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Что такое движение? Как говорят мудрецы и народные пословицы - это жизнь. А для детей это еще источник. Источник силы и залог развития. Как понять достаточно ли созрел ребенок к учебе, оценить его двигательную сферу? Практически любое нарушение или отклонение развития ребенка характеризуется специфическим признаком, например: нарушением удержания поз; неловкостью, угловатостью движений и т.д., то есть нарушением в развитии координационных способностей [1].

Цель нашего исследования это выявление уровня развития координационных способностей у детей с нарушением речи.

Исследование проводилось в группах для детей с нарушениями речи и в группах с детьми без нарушений речи, из каждой группы брали 10 человек, 5 мальчиков и 5 девочек. Для оценки координационных способностей мы использовали следующие тесты:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Детям предлагалось пробежать 3 отрезка по 10 метров в спортивном зале [2].

2. Прыжок в длину с места (ловкость, способность к дифференцированию мышечных усилий). Дети прыгали в длину с места в специально отведенном месте в спортивном зале.

3. Прыжки через скакалку (ловкость, выносливость). Детям предлагалось перепрыгнуть через скакалку на скорость в течение 1 минуты [2].

4. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Наклон вперед, стоя на полу, ноги вместе. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться [3].

В таблице 1 показаны нормативы для детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 1

Физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри» [4]

Упражнение		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Челночный бег 3X10	Мальчики	11,9-11,1	11,0-10,1	10,0 (-)
	Девочки	12,5-12,1	12,0-11,1	11,0 (-)
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	96-104	105-114	115 (+)
	Девочки	91-99	100-109	110 (+)
Прыжки через скакалку	Мальчики	15	17	20(+)
	Девочки	17	20	25(+)
Гибкость		Пальцы	Кулак	Ладонь

Для того, чтобы сравнить координационные способности у детей с нормальным речевым развитием и у детей с нарушениями речи старшего дошкольного возраста

проводилось исследование. Были выбраны две подгруппы детей старшего дошкольного возраста: группа детей без речевых нарушений и группа детей с нарушениями в речевом развитии. В обеих группах детям были предложены упражнения для оценки координационных способностей.

Группам детей предлагалось 4 упражнения. Первое упражнение было челночный бег три отрезка по десять метров, группа с нарушениями речи труднее справлялась с переключением ситуации, то есть с разворотами на отрезках, причем девочки справлялись немного лучше, в основном дети выполняли упражнение с результатами в нижних пределах нормы или ниже нормы. Группа с детьми без нарушений речи показала более высокие результаты. Второе упражнение был прыжок в длину с места, у детей с нарушениями речи вызвало затруднение подготовка к прыжку, они не могли встать в устойчивую позу, чтоб сосредоточиться перед прыжком, поэтому дети чаще выполняли неправильно упражнения, а не показывали низкие результаты.

Третье упражнение по оцениванию координационных способностей детей было прыжки через скакалку, в этом упражнении, как и в предыдущем, дети не справлялись с правильностью выполнения задания, они неловко обращались со скакалкой, и результаты тех, кто все таки справился с заданием были ниже чем у детей без отклонений в речевом развитии. Четвертое упражнение было на гибкость детей, группа детей с нарушенным речевым развитием по результатам была в пределах нормы некоторые дети получили результат выше нормы, но дети долго не могли сосредоточиться, расслабиться и подготовиться к упражнению, в этом мы увидели отличие от нормально развивающихся детей.

Из данных исследования мы видим, что координационные способности у детей с речевыми нарушениями ниже, чем у детей без них. Таким образом, можно сделать вывод о том, что при нарушениях речи страдает не только произносительная сторона речи, но и общая моторика.

Поэтому детям, у которых имеются речевые нарушения, рекомендуется заниматься в спортивных секциях, творческих кружках, чтобы развивать мелкую и общую моторику.

Дошкольный возраст характеризуется активным, неравномерным и равномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет. Поэтому, работу по их формированию следует проводить именно в этот период.

#### **Литература:**

1. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г. С.-
2. Дошкольное воспитание //, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11 –С.
3. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2003. - 259 с.
- 4.<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/03/22/fizkulturnyy-kompleks-normativov-kencheeri-dlya-dou-rsya>.

### **ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У УЧАЩИХСЯ ВОСЬМЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

К.Н. Выдрин, магистрант 1 года обучения

Научный руководитель: Т.А.Полякова, к.п.н, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В свете нового федерального государственного образовательного стандарта, меняется парадигма образования: к саморазвитию и самосовершенствованию, следовательно, необходимо изменить подход к преподаванию возникает проблема проведения уроков физической культуры в школах [3,4].

Важным условием формирования универсальных учебных действий школьника является выбор эффективных, целесообразных методов и приёмов, а также форм осуществления данной работы педагогами.

**Цель** исследования: научное обоснование формирования самооценки техники двигательных действий у учеников 8 классов на уроках физической культуры в свете требований ФГОС.

**Задачи:**

1. Анализ научно методической литературы по особенностям проведения уроков физической культуры в формате ФГОС.

2. Выявить особенности подачи материала на уроках физической культуры на основе системно-деятельностного подхода.

3. Проверить эффективность формирования самооценки двигательных действий у учеников восьмых классов.

По учебному предмету «Физическая культура» в основной школе учащийся должен освоить:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма [4].

Требования к уровню подготовки выпускников [4]:

в результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать:

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

**-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;**

-уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, **контроль за техникой выполнения двигательных действий** и режимом физической нагрузки;

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, **совершенствованию техники движений и др.**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №2 и МБОУ СОШ №61 на уроках физической культуры, разделы гимнастика и лыжная подготовка. В эксперименте участвовали учащиеся восьмых классов. В экспериментальном классе «8а» обучение строилось на основе системно-деятельностного подхода. В контрольном классе «8б» обучение происходило на основе традиционного подхода. Эксперимент длился 12 недель (период педагогических практик).

Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности. Отличает систему обучения то, что в ней упор делается на зону ближайшего развития, то есть область потенциальных возможностей, которые позволяют учащемуся вступать в контакт со взрослым и под его руководством на более высоком уровне решать поставленные задачи. Выход на зону ближайшего развития осуществляется через постановку учебных задач. Учитель руководит поиском ответов на поставленный вопрос или учебную задачу: предполагается помощь, а не подсказка. Деятельность школьника в рамках своей зоны ближайшего развития предусматривает использование им дополнительных сведений из вспомогательных источников (словарей, справочников, энциклопедий), с которыми ученик работает самостоятельно. Работа ученика с учетом зоны ближайшего развития способствует актуализации, самоконтроля, саморегуляции и планирования собственной деятельности в условиях контроля и помощи со стороны учителя [1, 2].

Преподавание физической культуры в группах отличались тем что в экспериментальной группе на уроках выявляли контрольные точки техники данных элементов, ставили проблему, анализировали собственное выполнение и выполнение других, подбирали совместно с учителем подводящие упражнения, определяли упражнения для коррекции, оценивали себя и других. В контрольной группе обучение происходило на основе традиционного подхода: создание представления об изучаемом двигательном действии, разучивание, совершенствование.

В ходе исследования в той и другой группе были взяты первоначальные срезы техники кувырка вперед, опорного прыжка и попеременного двухшажного хода, показывающий уровень выполнения техники, умения оценить себя и других, по выявленным критериям.

Контрольная же группа занималась по традиционной программе, где учитель сам показывал и ставил технику ученикам, говорил об ошибках.

В конце эксперимента был сделан второй срез, показывающий уровень выполнения техники тех же элементов, самооценки, и оценки других учащихся учениками.

Итак, сравнив результаты мы выявили, что самооценка у учеников формируется гораздо продуктивнее в среднем на 13%, если применять системно-деятельностный подход на уроках физической культуры. Отметим, что в ациклических видах спорта таких как гимнастика формирование самооценки протекает менее продуктивно, в среднем на 10%, нежели в циклических видах спорта таких как лыжные гонки.

В заключении отметим, что применяя системно-деятельностный подход на уроках физической культуры самооценка техники двигательных действий у учеников в ряде случаев формируется эффективнее чем при работе на основе традиционного подхода в обучении.

### **Литература:**

1. Аксенова Н. И. Системно-деятельностный подход как основа формирования метапредметных результатов // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 140-142.
2. Тихонов А.М. Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании. «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация выпускника: бакалавр/ авт. А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин; Перм. Гос. Гуманит.-пед ун-т.-Пермь, 2013.-104 с.
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 05.03.2004 №1089-ФЗ // [Электронный ресурс] URL: <http://base.garant.ru/186813/> (Дата обращения 19.12.13)
4. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт // [Электронный ресурс] URL: <http://standart.68edu.ru/index.php> (Дата обращения 21.04.2016).

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

А.А. Ёлышева, магистрант 1-го года обучения

Научный руководитель: А.В. Данилова, к.п.н., доцен

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

Совокупность требований к уровню педагогического профессионализма отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования (2014 г.), где говорится о том, что в результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Именно содержание этих трех компетенций составляют культуру педагогической деятельности [3].

Педагогическая деятельность в сфере физической культуры представляет вид профессиональной деятельности, содержанием которой является оздоровление, обучение, физическое воспитание и развитие обучающихся (воспитанников детских дошкольных учреждений, учащихся школ, студентов, взрослых людей, лиц с ограниченными возможностями здоровья и т.д.)

Выполнение педагогической деятельности в сфере ФК и С подразумевает решение ряда задач:

- образование и просвещение молодежи в области физической культуры и спорта;
- управление и организация учебной и спортивной деятельностью населения;
- проектирование урочной и внеурочной деятельности, а также планирование результатов возможных спортивных достижений обучающихся, воспитанников и спортсменов;
- административно-хозяйственное управление деятельностью спортивного или образовательного учреждения по материальному обеспечению процесса физического воспитания [2].

Одним из важных компонентом профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры выступает педагогическая практика (практическая деятельность студента в образовательном учреждении), целью которой является отработка профессионально-педагогических умений; формирование личностных качеств, необходимых современному специалисту сферы образования. Особое место в педагогической практике занимает воспитательная работа с ученическим коллективом, где происходит передача или обмен культурными знаниями, навыками и умениями.

Высокий уровень профессиональной культуры учителя в физическом образовании характеризуется развитой способностью к решению профессиональных задач, то есть развитым профессиональным мышлением и сознанием [2].

Культура педагогической деятельности выступает частью педагогической культуры как общественного явления. Носителями педагогической культуры являются люди, призванные осуществлять педагогический труд, составляющими которого являются педагогическая деятельность, педагогическое общение и личность как субъект деятельности и общения на профессиональном уровне [1].

В апреле 2016 года нами была проведена первичная диагностика студентов 3 курса физкультурного вуза (в количестве 50 чел.) с целью изучения уровня сформированности культуры педагогической деятельности по трем направлениям компетенций: общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные.

Выявление уровня сформированности компетенций оценивались по следующим тестам: общекультурные компетенции «Оценка творческого потенциала» (Е.И.Рогов); общепрофессиональные: «Можете ли Вы влиять на других» (Л.Д. Столяренко), «Стили руководства» (Л.Д. Столяренко); профессиональные: «Общий уровень общительности» (В.Ф. Ряховский), «Готовность и адаптированность к педагогической деятельности» (В.П. Симонов) [4,5].

Результатами исследования являются данные представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты первичной диагностики сформированности компетенций студентов бакалавров института физической культуры (3 курса)

Общекультурные компетенции				
«Оценка творческого потенциала»	78% (39 человек)			
Общепрофессиональные компетенции				
«Можете ли Вы влиять на других»	52% (26 человек)			
«Стили руководства»	72 % (36 человек)			
Профессиональные компетенции				
«Общий уровень общительности»	38% (19 человек)			
«Готовность и адаптированность к педагогической деятельности»	Критерии	слабый	хороший	сильный
	Способность к творчеству		44% (22 чел.)	
	Работоспособность		46% (23 чел.)	
	Исполнительность	42% (21 чел.)		
	Коммуникабельность		42% (21 чел.)	
	Адаптированность		58% (29 чел.)	
	Уверенность в своих силах		52% (26 чел.)	
	Уровень самоуправления		52% (26 чел.)	

Общекультурные компетенции оценивались с помощью теста «Оцените свой творческий потенциал». У большинства студентов (78%) есть качества, которые позволяют им использовать различные варианты и подходы для решения педагогических задач.



Результат диагностики по тесту «Можете ли вы влиять на других» показывает, что 52% опрошенных обладают способностью влиять на других, умением защищаться от воздействия со стороны других людей.

Анализ данных теста «Стили руководства», характеризует, что 72% опрошенных студентов на данном этапе обучения в ВУЗе еще не выработали свой стиль управления, либо склонны к непоследовательному стилю.

Полученные данные по определению уровня общительности свидетельствуют, что 38% студентов, являются общительными, любознательными, эрудированными, охотно знакомятся с новыми людьми, любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбах, хотя не всегда могут их выполнить.

Оценка готовности и адаптированности студентов к педагогической деятельности, оценивалась по 7 критериям и по трем уровням «слабая готовность», «хорошая готовность», «сильная готовность». Из результатов тестирования определены те уровни, где набран самый высокий процент готовности к педагогической деятельности. У 44% студентов, оценили себя «хорошо» готовыми к профессиональному творчеству; 46 % студентов, так же оценили себя «хорошо» по критерию работоспособность. Однако, такой критерий как «исполнительность» находится на «слабом» уровне у 42% опрошенных. По критерию «коммуникабельность», 42% опрошенных студентов находятся на уровне «хорошо». По критерию «адаптированность к педагогической деятельности» 58% респондентов оценили свою готовность как «хорошо». У 52% будущих педагогов, критерий «уверенность в своих силах» находится на уровне «хорошо». «Уровень самоуправления» 52% опрошенных студентов оценили на «хорошо». Коэффициент правдивости по проведенному тесту равен 90%, это говорит о том, что данным результатам можно доверять.

Из хода из выше перечисленных результатов исследования, разрабатывается комплекс формирования культуры педагогической деятельности студентов бакалавров, который включает в себя практические задания и тренинговые занятия.

### **Литература:**

1. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
2. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 368 с.
3. Приказ МИНОБРНАУКИ России № 935 от 7.08.2014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796).
4. Рогов Е.И. настольная книга практического психология: Учеб. пособие: в 2 кн. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 480 с.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. – изд. 10-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 686 с.

# **БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПАСПОРТНЫЙ ВОЗРАСТ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА**

Д.А. Женина, М.А. Токмянина, студентки 1 курса

Научный руководитель: Н.Н.Винник, ст.преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Каждый человек имеет свое представление о возрасте. Обычно возраст определяется по паспорту, но очень часто он не совпадает с биологическим возрастом. Биологический возраст – это степень биологического развития организма, которое определяется его морфологическими и физическими особенностями и адаптационными возможностями, является одним из критериев здоровья человека.

Цель исследования: 1) Определение и сравнение биологического возраста студенток первого и третьего курса. В исследование приняли участие 30 студенток факультета педагогики и психологии детства Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, паспортный возраст которых составляет 18 и 20 лет.

Для определения биологического возраста существует множество методик, например такие, как метод развития половых признаков; метод скелетной зрелости; метод зубной зрелости; метод зрелости и старения; метод Дамона; метод Моргана и так далее. Для исследования мы выбрали метод Каурова Бориса Александровича- кандидата биологических наук, ведущего эксперта по проблеме старения Научно-исследовательского центра передовых технологий. Данная методика состоит из 7 небольших тестов, которые можно выполнить даже в домашних условиях:

1. Измерение пульса. Сначала нужно измерить пульс в состоянии покоя, затем после 10 ритмичных приседаний, а потом сравнить результаты.

2. Проверка скорости реакций. Для проведения этого теста нужен помощник, который будет держать линейку длиной 50 см. вертикально вниз (держат нужно за тот конец, где нулевая отметка). Испытуемый вытягивает правую руку вперед (нижний конец линейки должен располагаться на 10 см. выше кисти этой руки). Помощник без предупреждения отпускает линейку, испытуемый должен успеть поймать ее большим и указательным пальцами. Посмотрите, на какой отметке вы поймали линейку

3. Проверка на чувство равновесия. Стоя прямо, закрыть глаза. Встать на одну ногу, другую ногу поджать и приподнять примерно на 10 см. от пола. Начать счет на «раз и, два и» (со скоростью движения секундной стрелки), продолжать считать до тех пор, пока удерживаете равновесие на одной ноге.

4. Проверка гибкости позвоночника. Встать прямо, затем медленно наклониться вперед, попытайтесь коснуться ладонями пола (ноги можно слегка согнуть в коленях).

5. Проверка подвижности суставов. Стоя прямо, завести руки за спину — одну снизу, другую сверху и попытаться сцепить пальцы «в замок».

6. Проверка упругости кожи. Большим и указательным пальцами правой руки захватите складку кожи на тыльной стороне левой руки и на 5 секунд сдавите (ущипните) ее. Затем отпустите, кожа в месте сдавливания должна слегка побелеть. Дождитесь, когда кожа приобретет первоначальный вид.

7. Проверка объема легких. Для этого теста понадобится линейка 100см и свеча. Зажгите свечу и, сделав глубокий вдох, попытайтесь задуть ее и измерьте расстояние, на котором вы смогли задуть свечу.

Результаты исследования: Средний паспортный возраст студенток первого курса 18 лет, а средний биологический возраст составляет 25 лет. Из этого мы видим, что биологический возраст не соответствует паспортному и превышает его на 7 лет.

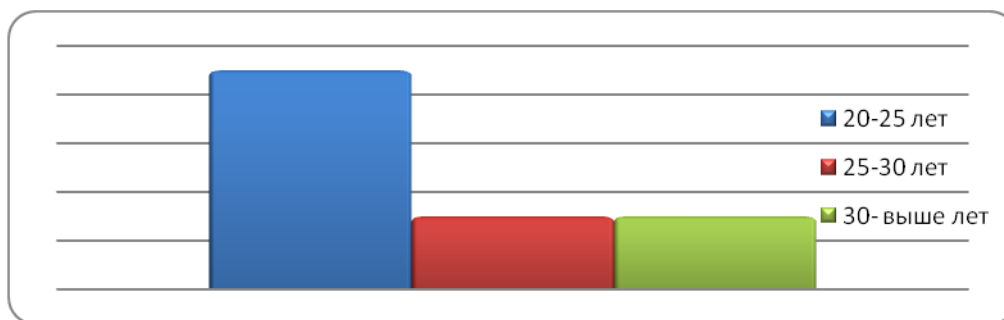


Рис.1. Результаты исследования студенток первого курса

Из 15 студенток 1-го курса:

- 9 имеют биологический возраст от 20 до 25 лет.
- 3 имеют биологический возраст от 25 до 30 лет.
- 3 имеют биологический возраст выше 30 лет.

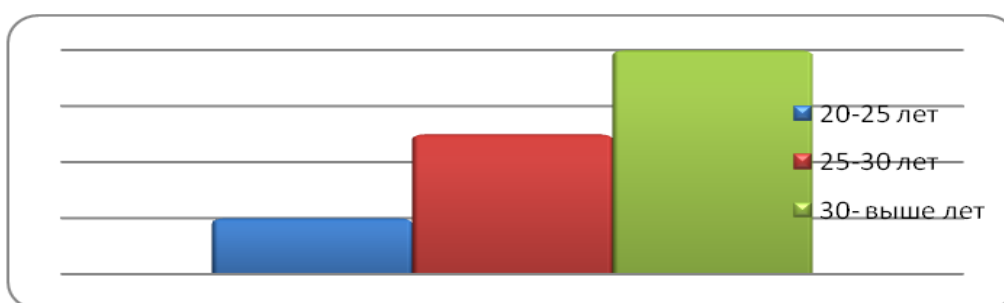


Рис.2. Результаты исследования студенток третьего курса

Из 15 студенток 3-го курса:

- 2 имеют биологический возраст от 20 до 25 лет.
- 5 имеют биологический возраст от 25 до 30 лет.
- 8 имеют биологический возраст старше 30 лет

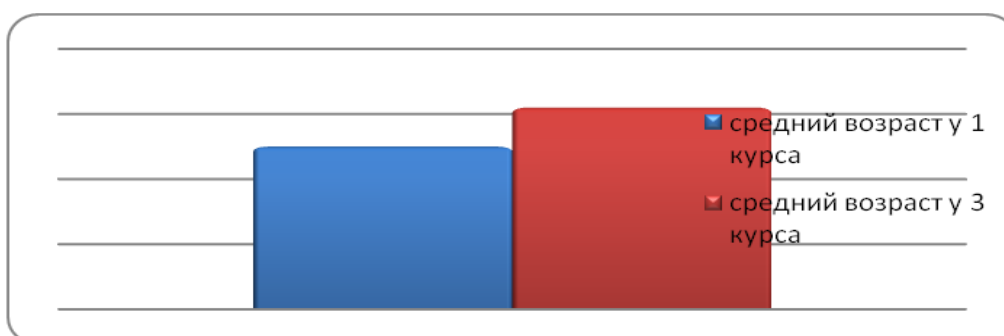


Рис.3. Сравнение биологического возраста студенток первого и третьего курса

Сравнивая средний биологический возраст студенток 1-го и 3-го курса факультета педагогики и психологии детства (ПГГПУ) мы обнаружили, что биологический возраст студенток 1-го курса составляет 25 лет, а биологический возраст студенток 3-го курса – 31 год. Студентки 1-го курса по биологическому возрасту, на 6 лет физически моложе студенток 3-го курса, а по паспортному (календарному) возрасту студентки 1-го курса всего на 2 года моложе студенток 3-го курса.

Выводы:

1. В ходе исследования мы определили, что биологический возраст обеих групп превышает паспортный возраст.

2. Исследование показало, что у 20% студенток первого курса и у 48% студенток третьего курса биологический возраст выше 30 лет.

**Литература:**

1. Вайнер Э.Н., Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура, 2003.
2. Д.С. Бондаренко, О.Б. Кузнецова. Научная статья: «Определение биологического возраста студенток физического факультета ПГГПУ», 2014.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

Л.Р. Идрисова, студентка 3 курса

Научный руководитель: Т.Н. Сорокина, преподаватель  
Колледж олимпийского резерва Пермского края, г.Пермь, Россия

**Актуальность:** целью преподавания физической культуры в общеобразовательной школе является формирование знаний о собственном организме у учащихся, гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями; содействие воспитанию морально - волевых качеств, укрепление здоровья и физическое совершенствование. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в спортивных секциях позволит решить эти задачи [6].

Баскетбол очень богат и разнообразен по характеру выполнения действий, что способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, которые активно развиваются в среднем школьном возрасте.

Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением и быстротой на площадке.

Полноценная и тактически грамотная игра в баскетболе зависит от одного из важных технических приемов, каким является ведение.

Обучение ведению мяча в процессе тренировочных занятий в школьной секции по баскетболу с детьми среднего школьного возраста начинается с формирования представления о движении занимающегося, который движется по площадке с последовательными толчками мяча о пол одной или попеременно двумя руками.

Не смотреть на мяч во время ведения, равноценность ведения, передвижения по площадке с максимальной скоростью, разноименная работа рук и ног, пожалуй, основные особенности в технике ведения мяча [1].

Благодаря дриблингу нападающий, изменив направление движения и высоту отскока мяча, может освободиться от опеки защитника, свободно пройти к кольцу, вывести мяч из своей зоны в зону соперника, использовать другие технические приемы игры для продолжения игры команды в нападении, а также как средство для растяжения защиты.

**Цель:** изучение последовательности методики обучения ведению мяча в баскетболе в школьной баскетбольной секции.

**Объект:** тренировочный процесс в школьной баскетбольной секции.

**Предмет:** методика обучения ведению мяча в баскетболе в школьной баскетбольной секции.

**Задачи:**

1. Изучить учебно-методическую литературу.
2. Рассмотреть анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.
3. Проанализировать последовательность методики обучения ведению мяча.

Ведение мяча – элемент техники, который обеспечивает возможность передвигаться с мячом по площадке, изменяя скорость, высоту отскока и направление движения.

Ведение помогает игроку осуществлять различные действия на площадке: дриблинг, обманные действия против защитника, стремительное нападение. Ведение дает возможность отрывать защитника от нападающего с целью передачи ему мяча для атаки.

В среднем школьном возрасте быстрыми темпами растут кости, развивается мышечная система, и улучшаются координационные способности, что благоприятно действует на развитие тех качеств, которые способствуют качественному овладению ведением мяча и смежными техническими приёмами владения мяча в нападении.

Способ ведения мяча выбирается относительно расстояния до защитника или кольца соперника. При достаточном расстоянии между нападающим и защитником (ситуация позиционного нападения), дриблинг относительно расслаблен. При активной защите дриблинг выполняют в низкой баскетбольной стойке, ноги согнуты, низкое ведение.

Обучение ведению включают в себя доведения до автоматизма умения выполнять ведение на месте и в движении, тренер должен предусмотреть усложненные формы организации занятий и элементы соревновательности.

На этапе начальной подготовки особое место необходимо уделять технике выполнения ведения мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, корпус наклонен вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения занимающийся должен контролировать ситуацию на площадке (изменение направлений движения игроков, применение остановок и других разновидностей перемещений, передач или бросков по кольцу). В движении принимают участие локтевой и лучезапястный суставы. [4]

При ведении необходимо чередовать шаги и движения руки, ведущей мяч. Занимающийся, выполняющий ведение, должен наблюдать за перемещением игроков, соперников и постоянно держать в поле зрения кольцо. Полезно переключать зрительный контроль с мяча на площадку и обратно.

При обучении ведению мяча акцент необходимо делать на использование правой и левой рукой.

Обучение должно начинаться с освоения способов ведения по отдельности, в дальнейшем учителю необходимо комбинировать варианты для закрепления и совершенствования навыка.

Основное правило ведения мяча – «не заканчивай ведение и не бери мяч в руки, пока точно не решишь, кому отдашь передачу». В противном случае, защитник приблизится вплотную и активными защитными действиями рук, будет мешать дальнейшему развитию атаки [3].

Учить обыгрывать на ведении опекающего защитника, входить в трехсекундную зону для атаки кольца, скидке открывшемуся игроку необходимо в пассивном и активном вариантах постоянно изменяя условия. Это позволит продолжить действия в нападении даже в случае, когда остальные игроки не могут открыться для получения мяча.

Изучив учебно-методическую литературу, было выявлено, что баскетбол - важный компонент образовательного процесса в школе. Это вид деятельности, который способствует развитию основных физических качеств. Это обусловлено ещё и тем, что средний школьный возраст является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых, координационных качеств необходимых для освоения сложных технических элементов, в частности ведения мяча [3].

Поскольку ведение мяча - важный технический прием, который позволяет выстраивать полноценную, тактически грамотную игру, тренеру уже на начальном этапе обучения баскетболу необходимо продумать подбор средств обучения для формирования представления о том, что ведение мяча – это передвижение игрока по площадке с непрерывными толчками мяча о пол одной или попеременно двумя руками.

При обучении ведению мяча в баскетболе важно начинать обучение с подготовительных и подводящих упражнений на месте. В упражнения можно включать

нестандартные оборудование и инвентарь. Для закрепления умения ведения мяча на различных этапах обучения тренер может использовать подвижные игры и игровые задания [6].

Большой диапазон скоростей и изменение направления движения с ведением мяча позволяет занимающемуся на площадке уверенно себя чувствовать, не обращая внимание на меняющиеся условия игры, технику владения мячом.

Умение качественно вести мячи позволяет быть опасным нападающим. Чтобы научиться этому, необходимо постоянно практиковаться: в зале, на площадке и просто на улицах, одному, с тенью, с партнером.

Обязательным условием ведения является низкая высота отскока, отсутствие зрительного контроля за мячом, укрывание мяча корпусом от защитника, свободная рука должна создавать препятствие для выбивания мяча на ведении, ведение дальней рукой. Для эффективного овладения базовый комплекс упражнений для дриблинга необходимо выполнять на каждом занятии, и тогда «чувство» мяча позволит довести до автоматизма выполнение действий на площадке.

Своевременное выявление ошибок в ходе обучения ведению мяча позволяет подобрать рациональные приёмы и способы устранения.

Повысить интерес к обучению и стимулировать занимающихся к освоению новых знаний о техническом элементе «ведения мяча», позволяет применение различных средств обучения в процессе тренировки в школьной секции по баскетболу. Тренер может применять на тренировках технические средства обучения, способствующие созданию представления о двигательном действии, разновидностях, условиях выполнения и типичных ошибках, благодаря иллюстрированности материала. В современной практике обучения детей среднего школьного возраста основам баскетбола в школьной баскетбольной секции, нашёл применение игровой метод, поскольку игра, как отмечают большинство тренеров, носит обучающе-развивающий характер [5]. В процессе занятий наиболее распространёнными считаются подвижные игры: «Охотники и утки», «Выбей мяч», «Иголка и нитка» [1]. Этот метод способствует более лёгкому усвоению материала, а элемент соревновательности приближает обучение к реальным событиям в процессе игры.

#### **Литература:**

1. В.М.Горшков. Подводящие игры при обучении баскетболу. // "Физическая культура в школе" 2007г. №7
2. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол. Навыки и упражнения. Издательство АСТ, Астрель, Харвест. 2007 г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры. Тактика. Техника. Методика обучения. 2006 г.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2005г
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
6. Д.Ю. Сорокин. В помощь баскетбольной секции. // "Физическая культура в школе", 2007, №4

## **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Е.М. Кесарева, магистрант

Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Россия

В России среднее профессиональное образование имеет целью подготовку специалистов среднего звена, удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования на базе основного общего, среднего (полного) и начального профессионального образования. Необходимость особой подготовки кадров средней квалификации выдвинута процессами специализации труда.

Система среднего профессионального образования, ее становление и развитие тесно связана с перестройкой содержания профессионального и общего образования. Соотношение профессиональных и общеобразовательных аспектов подготовки обуславливалось в основном социально-экономическими и организационно-производственными факторами.

В соответствии с особенностями современного исторического этапа и перспективами развития экономики и социальной сферы происходит увеличение потребности в специалистах среднего звена, изменение их роли, места и функций, повышение требований к компетентности, технологической культуре и качеству труда.

Таким образом, среднее профессиональное образование обеспечивает условия не только для получения специальности, но и для дальнейшего продвижения личности в образовательной среде.

Среднее профессиональное образование отнюдь не является образовательным уровнем, имеющим место только в российской образовательной системе. Аналоги российскому среднему профессиональному образованию (как по содержанию, так и по типам образовательных учреждений) существуют в образовательных системах всех экономически развитых стран. Востребованность данного образовательного уровня подтверждается мировой практикой.

В рамках программ модернизации профобразования должны быть созданы условия для системной подготовки и переподготовки кадров в соответствии с приоритетами социально-экономического развития территорий. И здесь речь должна идти не только об обучающихся, но, прежде всего, об интеллектуальном капитале персонала образовательных учреждений.

В эпоху инновационных преобразований в современном российском обществе особую актуальность приобретают вопросы научного поиска, связанные с формированием и развитием интеллектуального капитала образовательного учреждения. Эффективное использование интеллектуального капитала обеспечивает конкурентоспособность организации и позволяет получить дополнительную прибыль за счет уникальных конкурентных преимуществ.

Поэтому дальнейшее развитие теории интеллектуального капитала является необходимым для эффективной деятельности учреждений среднего профессионального образования любого направления подготовки.

Интеллектуальный капитал- знания, навыки и производственный опыт конкретных людей, и нематериальные активы, включающие патенты, базы данных, программное обеспечение, товарные знаки и др., которые производительно используются в целях максимизации прибыли и других экономических и технических результатов [3].

Интеллектуальный потенциал - обеспечивает процесс воспроизводства интеллектуального капитала это совокупность теоретических знаний, практического опыта и индивидуальных способностей работников, осуществляющих работы по созданию инноваций в организациях [4].

Для человека он дает возможность высокими темпами обучиться новым знаниям, умениям и интеллектуальным навыкам. Интеллектуальный потенциал посредством интеллектуальной активности превращается в интеллектуальный капитал. Интеллектуальная активность - чисто личностное свойство, единство познавательных и мотивационных факторов [1].

Рассматривая уровни интеллектуальной активности применительно к среднему профессиональному образованию, можно предположить, что они универсальны и не обладают никакой профессиональной спецификой (рисунок 1).

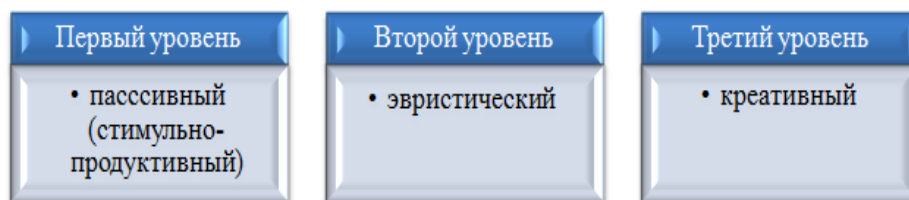


Рис. 1. Уровни интеллектуальной активности

Анализ источника [2] позволяет выделить три главных уровня интеллектуальной активности, которые условно обозначены как «репродуктивный», «эвристический», «креативный».

Если при самой добросовестной и энергичной работе преподаватель остается в рамках заданного или первоначально найденного способа действия, его интеллектуальную активность можно отнести к репродуктивному, или, к пассивному уровню. «Пассивный», не от отсутствия умственной деятельности вообще, а потому, что, что эта деятельность каждый раз определяется каким-то внешним стимулом.

Пассивный уровень - это не состояние бездеятельности, не стремление избежать умственного напряжения. Это - пассивное, безынициативное принятие в своей деятельности того, что задано человеку извне. У одних преподавателей новая деятельность вызывает интерес и доставляет удовольствие, которое (при отсутствии утомления) не иссякает на протяжении времени. У других она вызывает бурный интерес, пока она нова и сложна. Но как только они овладевают этой деятельностью, и она становится для них монотонной, интерес у них иссякает, и интеллектуальную деятельность их уже ничто не стимулирует.

Отсутствие внутреннего источника стимуляции - познавательного интереса - и позволяет говорить о единой качественной определенности рассматриваемого уровня интеллектуальной активности, главным показателем которого является репродуктивность мыслительной деятельности, отсутствие интеллектуальной инициативы.

Второй уровень — эвристический. Преподавателей этого уровня отличает проявление в той или иной степени интеллектуальной инициативы, инициативы спонтанной, не стимулированной ни внешними факторами, ни субъективной оценкой неудовлетворительности результатов деятельности.

Их интеллектуальная инициатива выражается в стремлении находить самостоятельно новые способы действия, более совершенные или просто отличные от того, которым преподаватель уже овладел.

При отнесении к этому уровню важен не только продукт, а скорее процесс, который к нему ведет. Имея достаточно надежный способ работы, преподаватель продолжает анализировать состав, структуру своей деятельности, сопоставляет между собой отдельные задачи, что приводит к открытию новых, более эффективных способов решения.

Каждая новая закономерность оценивается только с точки зрения усовершенствования и более успешного, более быстрого решения поставленных ему задач, следовательно, ограничение интеллектуальной активности.



Высший уровень интеллектуальной активности — креативный, при котором закономерность становится для преподавателя, формальным приемом, а самостоятельной проблемой.

Преподаватели в среднем профессиональном образовании — это работники преимущественно интеллектуального труда, в основе деятельности которых лежит решение диагностических задач, требующих анализа ситуации и выбора решения в рамках заданного алгоритма действий.

Проработав в системе среднего профессионального образования более 10 лет, я могу сделать вывод, что качество образования зависит, прежде всего, от преподавателя, именно от его интеллектуального капитала, и только потом от качества подготовки обучающихся. Если уровень интеллектуальной активности преподавателя находится на первом-пассивном, то и у обучающихся будет подобный уровень.

Чтобы обеспечить развитие интеллектуальных способностей обучающихся, на первый план должны выдвигаться профессиональное мастерство преподавателя, его методики обучения и используемые педагогические технологии.

В свою очередь, накопление человеческого капитала состоит из определенных затрат человека (организации), обусловленных: поддержанием здоровья; получением общего или специального образования; поиском работы; профессиональной подготовкой и переподготовкой на производстве; миграцией по зависимым и независимым от человека причинам; рождением и воспитанием детей; поиском приемлемой информации о ценах и зарплатах и т.п.

Подводя итоги, можно сказать, что в условиях жесткой конкуренции организация должна иметь достойный интеллектуальный капитал.

Интеллектуальный капитал, состоящий из двух тесно взаимодействующих частей — кадрового капитала и интеллектуальной собственности, — находится в постоянном движении и проходит три стадии превращений, такие же, как и промышленный капитал, принимая при этом соответствующие формы: денежную, производительную и товарную.

### **Литература:**

- 1 Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. - Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского ун-та, 1983. - 172 с.
- 2 Гарафиева Г.И. Управление воспроизводством интеллектуального капитала предприятий // Вестник научно-исследовательского центра корпоративного права, управления и венчурного инвестирования Сыктывкарского государственного университета. - 2012. - №1. - С. 32-40
- 3 Зайцев Г.Г. Управление персоналом на предприятии. - Москва.: Изд-во МГУ, 2001. - 329 с.
- 4 Лаврентьев В.А., Шарина А.В. Интеллектуальный потенциал предприятия: понятие, структура и направления его развития // Креативная экономика. - 2009. - № 2 (26). - С. 83-89.
- 5 Лукичева Л.И. Управление интеллектуальным капиталом. - М.: Омега-Л, 2008. - С. 551.
- 6 Управление персоналом: Учеб. /Т.Ю. Базаров, Б.Л. Еремин, Е.А. Аксенова и др.; Под ред. Т.Ю. Базарова, Б.Л. Еремина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ, 2002. - 295 с.
- 7 Форсиф П. Развитие и обучение персонала / П. Форсиф. - СПб. : ИД Нева, 2003. - 182 с.
- 8 Человеческий капитал <http://ru.wikipedia.org/wiki> Электронный ресурс. Дата обращения 24.04.2016г.
- 9 Яхонтова Е.С. Эффективные технологии в управлении персоналом. Издательский дом «Питер» 2003г., - 197 с.

## СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Р.В. Курагина, А.С. Шабалина, студентки физического факультета,

Научный руководитель: О.Б. Кузнецова, к.биол.н., доцент,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность. Достаточный уровень здоровья является необходимой качественной предпосылкой к профессиональному труду, творческой деятельности, рождению и воспитанию детей, жизненным трудностям [1,4].

Существуют различные подходы к определению понятия здоровья. На наш взгляд, наиболее подходящим является определение здоровья как динамического процесса реализации генетического потенциала организма в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющий человеку в различной степени осуществлять биологические и социальные функции. Можно говорить о динамике здоровья каждого человека, о скорости его утраты или приобретения.

Студенческий возраст – важнейший период в становлении человека как личности, формировании его ценностных установок и стиля поведения. По данным ряда исследований, люди с высшим образованием живут дольше на 3-5 лет, так как более осознанно относятся к состоянию своего здоровья [2].

Уровень здоровья зависит от многих факторов. По данным Всемирной Организации здравоохранения состояние здоровья конкретного человека определяется образом жизни, экологическими факторами, наследственностью и качеством системы здравоохранения. Однако решающим в любом случае является внутренняя позиция самого студента, его отношение к собственному здоровью.

Обладая в студенческом возрасте определенной автономностью и возможностью выбора, каждая личность формирует свой образ действий. Тем не менее, как в школьные годы, так и в период обучения в вузе часто наблюдается ухудшение здоровья в период обучения. Этому способствуют несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, недостаточная двигательная активность. Накапливаясь в течение учебного периода негативные последствия такой организации жизнедеятельности могут проявиться после окончания обучения хроническими заболеваниями пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровый образ жизни предполагает активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности; включает правильное питание, физическую активность, заботу о своем здоровье. Будучи занятыми ежедневными учебными и бытовыми занятиями, студенты не всегда оставляют время для прогулок на свежем воздухе, занятий спортом и лечебно-профилактических мероприятий. Для некоторых это кажется ненужной тратой времени, ведь они молоды и здоровы. Тем не менее, существует множество факторов, составляющих образ жизни, которые необходимо контролировать. К ним относятся рацион питания, физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, посещение медицинских учреждений и морально-психологический климат в учебном и семейном коллективе.

По данным проведенной в 2014 году оценки уровня физического здоровья студентов ПГГПУ по методике Г.Л. Апанасенко, основанной на определении ряда антропометрических и функциональных показателей, было выявлено, что подавляющее большинство студентов имеют низкий уровень здоровья – 33%, ниже среднего – 48,5% и только 16,2% обследуемых могут быть отнесены к среднему функциональному классу и 2,3% - выше среднего [3].

Чтобы определить, в какой степени молодежь соблюдает здоровый образ жизни, было проведено анкетирование среди студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Вопросы включали в себя проверку уровня информированности студентов о тенденциях здорового образа жизни, вредных привычках и знании своего здоровья. В анкетировании приняли участие 30

студентов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (15 девушек и 15 юношей).

В ходе обработки результатов было выявлено, что 22 из 30 опрошенных считают, что положительные эмоции влияют на укрепление здоровья, при этом большинство опрошенных (23 человека) довольны социально-психологическим климатом своего образовательного учреждения.

Число студентов, занимающихся в свободное время физической активностью, почти в три раза превышает число предпочитающих этому поход в кино. Тем не менее, лишь 60% считают, что занятия физкультурой и спортом влияют на состояние здоровья, 10% считают, что занятия спортом не оказывают никакого влияния на самочувствие, остальные затруднились с ответом.

К положительным результатам можно отнести тот факт, что число некурящих в данной выборке в 9 раз превышает количество любителей табачного дыма, при этом все опрошенные знают о дурном влиянии как активного, так и пассивного курения. 57% анкетированных иногда употребляют алкоголь, 39% из них замечали, что после распития алкогольных напитков у них ухудшается общее состояние здоровья, 55% не замечают изменений.

Уровень осведомленных о проблемах наркомании среди опрашиваемых составляет 80% и 20% никогда не интересовались данным вопросом. При этом из опрошенных 2 человека самостоятельно употребляли наркотики, остальные никогда с этим не сталкивались. В последние десятилетия проблемы наркомании и социально опасных заболеваний широко освещаются в средствах массовой информации, но четверть из опрошенных не предполагали, что наркомания является одной из причин распространения СПИДа.

Получена благоприятная статистика ответов на вопросы о здоровом питании. Почти все из опрошенных уверены, что рациональное питание является составной частью здорового образа жизни, но, тем не менее, лишь 37% анкетированных ограничивают себя во вредной пище. Возможно, это связано с неудовлетворительной организацией питания во многих образовательных учреждениях. Большая часть респондентов питается в буфетах и столовых, но только 60% из них довольны качеством питания.

При ответе на вопрос, какие элементы здорового образа жизни присутствуют в вашей повседневной жизни, были получены следующие данные. Девушки уделяют большое внимание двигательной активности, личной гигиене, организации быта и психосексуальной культуре. Юноши отдают предпочтение безопасному поведению, личной гигиене и организации быта.

Таким образом, несмотря на занятость, многие студенты принимают активные меры для поддержания своего здоровья. Большинство респондентов проводят свободное время на свежем воздухе, стараются регулярно питаться и заниматься спортом. Девушки также заботятся о своем здоровье приемом витаминов.

При этом на наш взгляд, нужно уделять больше внимания профилактике вредных привычек (наркомании, курения, алкоголизма).

Необходимо помнить, что если окружающая учащегося среда основана на ценностях здоровья, формирование в нем сознания здорового образа жизни протекает намного легче и эффективнее, а если нет, то и результат будет соответственный. Формирование и повышение сознания здорового образа жизни непосредственно связано и с вниманием, уделяемым государством на проблемы ЗОЖ, и с экономическими возможностями личности и семьи [1].

На уровне государства к современным мероприятиям по пропаганде и поддержанию ЗОЖ среди населения можно отнести введение комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, запреты на рекламу и употребление в общественных местах алкоголя и табака, бесплатную диспансеризацию населения. В то же время бесплатные спортивные секции практически отсутствуют, высокая стоимость многих медицинских процедур и лекарственных препаратов делает их недоступными для студенческой молодежи.

Мотивация на здоровый образ жизни студентов педагогических вузов особенно актуальна, так как это будущие учителя, классные руководители, родители. В мероприятиях по пропаганде здоровья и ЗОЖ необходима эффективная и слаженная работа всех структур учебного заведения: кафедры физического воспитания и спортивного клуба, отдела внеучебной работы, студенческой поликлиники, профсоюзной организации, администрации общежитий.

#### **Литература:**

1. Атаханова С.О. Некоторые факторы формирования сознания здорового образа жизни студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2011. — №5. Т.2. — С. 118-120.
2. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. - №2. – С. 105-112.
3. Кузнецова О.Б., Кербель Л.А. Оценка уровня здоровья студентов вузов. Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь: Астер, 2014. — С. 174-178.
4. Шибкова В.П., Симонов С.Н. Здоровье и здоровый образ жизни современной студенческой молодежи // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. - №1.Т.14. – С. 79-82.

### **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ**

У.Ю. Малькова, студентка 4 курса, факультет физической культуры  
Научный руководитель: Т.А.Фёдорова, к.п.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет г. Пермь, Россия

Актуальность темы: среди двигательных способностей, одно из центральных мест занимают координационные способности (КС), развитию которых уделено большое внимание в новых программах физического воспитания учащихся 1-4, 5-9 и 10-11-х классов [3, 4].

Лыжный спорт можно отнести к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня развития координационных способностей. Это объясняется тем, что школьник на скорости должен быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, уметь реагировать на резкое изменение направления и скорости движения одноклассников во время преодоления дистанции, правильно проходить повороты, неровности, а так же спуски с горок. Все вышеперечисленные умения и навыки формируются на основе развития координационных способностей [2].

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность школьнику быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у школьников способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела [1].

Цель исследования: выявить влияние использования элементов лыжной подготовки на развитие координационных способностей у школьников 10-11 лет.

Объект исследования: координационные способности у школьников 10-11 лет.

Предмет исследования: элементы лыжной подготовки для развития координационных способностей.

Гипотеза исследования: предполагаем, что использование средств лыжной подготовки на уроках физической культуры, способствует развитию координированности учащихся.

Для решения поставленной цели, решались следующие задачи:

1. Провести анализ научной литературы по теме исследования.
2. Рассмотреть критерии оценки развития координационных способностей.
3. Подобрать средства лыжной подготовки для развития координированности.
4. Экспериментально проверить эффективность использования элементов лыжной подготовки для развития координационных способностей.

Новизна работы: проведено исследование развития координационных способностей на занятиях лыжной подготовкой, подобраны упражнения и игры на лыжах для развития координации.

Практическая значимость исследования состоит в следующем: результаты нашей работы могут быть использованы педагогами физической культуры, для проведения занятий по лыжной подготовке.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов.
2. Педагогический эксперимент для сравнения развития КС, у школьников занимающихся ОФП в КГ и лыжной подготовкой в ЭГ.

Исследование проводилось в МБОУ «Березовской средней общеобразовательной школе № 2». Период исследования ноябрь-декабрь 2015г., контингент испытуемых – школьники 5 «а» и «в» классов, возраст- 10-11 лет. Всего респондентов было 56 школьников, в анализе результатов - 20 девочек и 20 мальчиков.

3. Педагогическое наблюдение: при прохождении дистанции дети при поворотах и спусках теряли координацию, в некоторых случаях происходило падение. В связи с этим были подобраны ряд упражнений, которые помогут развивать координированность у школьников 10-11 лет и, следовательно, улучшить свои навыки при прохождении дистанции.

4. Тестирование, которое включало в себя следующие показатели:

Контрольные упражнения, которые были применены для выявления уровня развития КС:

1. **Прыжок в длину с места с поворот на 90 °.**
2. **Полоса препятствий. (Рис. 1.)**

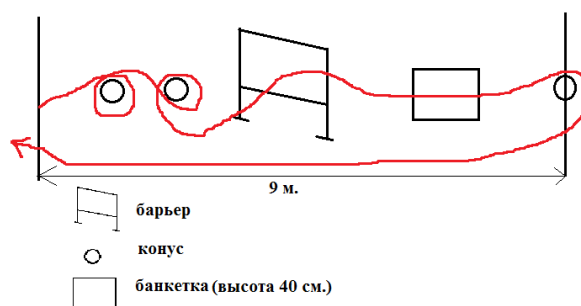


Рис.1. Полоса препятствий

3. **Дорожка.** Прохождение дорожки за короткий промежуток времени. В зале мелом была начерчена дорожка длиной 3м. и шириной 2 м. Ширина дорожки 15 см..

4. **Челночный бег.** Длина участка- 3м.

Упражнения для оценки уровня развития КС на лыжах:

1. **Дорожка с кеглями.** Участник становятся на небольшом склоне. На 3-4 промежуточных участках лыжного спуска, с правой стороны от лыжни, расставляют кегли.

Участники на время из одной точки до другой начинают скользить и на спуске подбирают кегли. Стараться собрать все кегли за короткий промежуток времени. Расстояние от старта до финиша 15 м.

2. **Собери кегли.** Ребенок стоит лицом к площадке с Кеглями. По сигналу поворачивается и собирает кегли в мешок. Попоследней кегли время останавливают. Размеры площадки 5X5 м.

3. **Змейка.** Участник проходит змейку от старта к финишу, за короткий промежуток времени. Обходя стойки с правой и левой стороны. Расстояние 15 м.

4. **Челночный бег.** На расстоянии 10 м. расположены линии и на одной стороне лежат две палки участника. Ребенок выполняет скольжение на лыжах без палок до противоположной линии, берут там палку, возвращаются на место, кладут палку, снова бежит за второй палкой. Время фиксируется, после того как участник пересечет ботинком линию финиша.

Контрольные упражнения в зале были проведены 16 ноября и 16 января (ниже приведены таблицы с результатами) на всех 40 учениках. Контрольные упражнения на лыжах были проведены 3 раза: первый -17 ноября, второй промежуточный тест был проведен 25 ноября и третий раз - 15. В составе 10 девочек и 10 мальчиков.

В результате эксперимента, получились результаты, представленные в табл.1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности респондентов КГ и ЭГ в течение формирующего эксперимента

показатели	пол	группы	Ноябрь 16.11.15.	Декабрь 16.12.15.	% прирост
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	М	КГ	126,1	129,3	2,54
	М	ЭГ	127,7	139,9	9,08
	Д	КГ	111,9	121,7	8,05
	Д	ЭГ	106,6	124,5	16,79
<b>Полоса препятствий, сек.</b>	М	КГ	13,25	11,86	10,49
	М	ЭГ	12,91	11,63	13,27
	Д	КГ	13,7	12,33	10
	Д	ЭГ	13,41	11,03	17,74
<b>Дорожка, сек.</b>	М	КГ	6,55	5,38	17,86
	М	ЭГ	7,37	4,49	39,08
	Д	КГ	6,96	6,4	8,05
	Д	ЭГ	7,1	5,51	22,39
<b>Челночный бег, сек</b>	М	КГ	6,82	5,58	4,94
	М	ЭГ	6,75	5,97	11,56
	Д	КГ	5,87	5,44	7,33
	Д	ЭГ	6,3	5,05	19,84

Из табл. 1 видно, что в ЭГ в конце исследования наблюдается существенный прирост показателей физической подготовленности, нежели в КГ. Результаты тестирования показали, что у девочек в ЭГ прирост составил в первом упражнении – 16,8%, а в КГ – 8,5%, что свидетельствует об эффективности подобранных упражнений по лыжной подготовке для развития координированности. Во втором упражнении – 17, 74% , а в КГ – 10%, в ЭГ прирост составил в 1,78 раза больше, чем в КГ. В третьем упражнении ЭГ – 22, 39 % , а в КГ – 8,05% , в ЭГ прирост составил в 2,78 раза больше, чем в КГ и в четвертом упражнении в ЭГ прирост составил 19, 84, а в КГ – 7,33, на 2,7 раза меньше, чем в ЭГ. Сравнивая все показатели ЭГ и КГ, процент прироста у девочек, составил более чем в 1,5 раза у ЭГ.

Результаты тестирования физической подготовленности показали, что у мальчиков в ЭГ прирост составил в первом упражнении – 9,08%, а в КГ – 2,54%, в ЭГ прирост составил в 3,57 раза больше, чем в КГ. Во втором упражнении – 13,27%, а в КГ – 10,49%, что свидетельствует о правильном подборе средств лыжной подготовки в развитии координированности. В третьем упражнении ЭГ – 39,08 %, а в КГ – 17,86% ,что свидетельствует о приросте в ЭГ - 2,19 раза больше, чем в КГ. В четвертом упражнении в ЭГ прирост составил 11,56, а в КГ – 4,94, что на 2,34 раза меньше, чем в ЭГ. Сравнивая все показатели ЭГ и КГ процент пророста у мальчиков, составил более чем в 2 раза в 1, 3 и 4 упражнениях, а во втором упражнении прирост составил в 1,27 раза.

Проведя формирующий эксперимент и проанализировав все полученные данные, можно констатировать тот факт, что во всех четырех упражнениях присутствует достоверность различий в пользу экспериментальной группы. Мы можем утверждать о эффективности использования лыжной подготовки для развития координированности у детей 10-11 лет, что в свою очередь подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования.

Подведя итоги, можно сделать следующее заключение:

- анализ литературных источников показал, что 10-11 лет является благоприятным возрастом для развития координированности;
- подобранные критерии оценки развития координационных способностей, позволили подобрать равноценные группы для исследования;
- наблюдения показали, что при прохождении лыжной трассы, школьник должен быстро реагировать на меняющуюся ситуацию при спуске с горок, поворотах и неровностях земной поверхности;
- подобранные нами упражнения для лыжной подготовки, благоприятно повлияли на развитие координированности у школьников 10-11 лет.

#### **Литература:**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Глязер С.В. Зимние игры, развлечения / С.В. Глязер. - М.: Физкультура и спорт, 1973. – 324с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / — Москва: СпортАкадемПресс, 2001. — 228 с.: ил. — Библиогр.: с. 225-227.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ НОВОЙ ШКОЛЫ В РОССИИ**

А.В. Масленников, магистрант 1 курса

Научный руководитель: Н.В. Батакова, к.п.н., доцент

Чайковский государственный институт физической культуры, г.Чайковский, Россия

Инновационное развитие и модернизация – это единственный путь, который позволит стать России конкурентным обществом в мире XXI века. Обеспечить достойную жизнь всему нашему обществу. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить, а так же находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства [1].

Предмет исследования – механизмы развития проекта «Наша новая школа».

Объектом нашего исследования является процесс создания проекта «Наша новая школа».

Главные задачи современной школы – развитие способностей каждого ученика, личности, воспитание порядочного и патриотичного человека, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школа является критически важным структурным элементом в этом процессе. Школьное обучение должно быть построено таким образом, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать серьёзных целей, умело реагировать на разные жизненные ситуации.

Новая школа – это институт, соответствующий целям опережающего развития. Обучающиеся будут вовлечены в исследовательские проекты, а так же творческие занятия, чтобы научиться изобретать, понимать и осваивать новое, выражать собственные мысли, принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности в кругу общества. В школе будет обеспечено развитие не только достижений прошлого, но и технологий, которые пригодятся в будущем [2].

С переходом на новые образовательные стандарты поможет усовершенствовать процесс образования содержащий подробный перечень тем по каждому предмету, обязательных для изучения каждым учеником, будет осуществлён переход на новые стандарты – требования о том, какими должны быть современные школьные программы, какие результаты должны продемонстрировать школьники, какие условия должны быть созданы в школе для достижения этих результатов. 1 сентября 2015 года школы России перешли на новый образовательный стандарт 5-9 классов (ФГОС ООО). В 6-11 классах действуют государственные образовательные стандарты, принятые в 2004 году. На уровне среднего общего образования в 10 классах переход на ФГОС намечен на 2020/2021 учебный год. По мере готовности образовательных организаций переход на ФГОС может осуществляться в пилотном режиме.

Впервые в ФГОС ООО был введён второй иностранный язык. Он включён в себя перечень обязательных предметов в предметной области «филология». Кроме русского языка, школьники будут в обязательном порядке изучать два других – это может быть второй иностранный, а так же местный национальный, если его изучение предусмотрено местными законами. У школьников есть свобода в личном выборе формы и объёма изучения дополнительного языка. Предполагается выделять на него по два урока в неделю [4].

С 5-9 классов в основную образовательную программу введена внеурочная деятельность. На внеурочную деятельность за пять лет обучения каждому ученику выделено более 1750 часов. В связи с этим она будет финансироваться за счёт бюджета государства.

Согласно ФГОС ООО, начиная уже с 5 класса, становятся обязательными мероприятия по профориентации школьников. Школьники могут воспользоваться самыми разнообразными формами. Например, диагностика школьников, ярмарки профессий, выбор учениками наиболее им комфортного типа деятельности - человек-человек, человек-техника, знакомство с производствами, кратким описанием существующих профессий, профессиональные пробы.

Новая школа – это школа для всех, в любой школе будет обеспечиваться успешная социализация и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Находящихся в трудной жизненной ситуации детей-инвалидов, детей, оставшихся без попечения родителей. Так же будет учитываться возрастные особенности школьников, по-разному организовано обучение на начальной, основной и старшей ступенях. В ближайшие годы в России будет выстроена разветвлённая система поиска и поддержки сопровождения талантливых детей. Необходимо развивать творческую среду для выявления особо одарённых ребят в каждой общеобразовательной школе. В старших классах, нужно предоставить возможность обучения и развития в заочных, очно-заочных и дистанционных школах, позволяющих им независимо от места проживания осваивать программы профильной подготовки. Требуется развивать систему олимпиад, так же конкурсов школьников, практику дополнительного образования. Отработать механизмы учёта индивидуальных достижений обучающихся при приёме в вузы [3].

Следует развивать талантливых детей и систему поддержки - это, прежде всего образовательные учреждения круглосуточного пребывания. Следует распространять имеющийся опыт деятельности физико-математических школ и интернатов при ряде



университетов России. Для школьников, проявивших свои таланты в различных областях деятельности, будут организованы различные слёты, конференции, летние и зимние школы, семинары и другие мероприятия, поддерживающие сформировавшуюся одарённость.

Новая школа – это современная инфраструктура. Школы станут современными зданиями – школами нашей мечты, с оригинальными архитектурными и дизайнерскими решениями, с добротной и функциональной школьной архитектурой, столовой с вкусной и здоровой едой, медиатекой и библиотекой, высокотехнологичным учебным оборудованием, широкополосным Интернетом, грамотными учебниками и интерактивными учебными пособиями, условиями для занятий спортом и творчеством. Мы получим реальную отдачу, если школа станет центром творчества и информации, насыщенной интеллектуальной и спортивной жизни.

В каждом образовательном учреждении должна быть создана универсальная безбарьерная среда, позволяющая обеспечить полноценную интеграцию детей-инвалидов. Предстоит обновить нормы проектирования и строительства школьных зданий и сооружений, санитарные правила и нормативы питания, требования к организации медицинского обслуживания учеников и к обеспечению школьной безопасности. Системы отопления и кондиционирования зданий должны обеспечивать необходимую температуру в любое время года. В сельских школах необходимо отработать эффективные механизмы подвоза учащихся, в том числе требования к школьным автобусам.

Обслуживанием школьной инфраструктуры могут на конкурсной основе заниматься малые и средние предприятия. Это касается в первую очередь организации школьного питания, коммунального обслуживания, ремонтных и строительных работ. От строителей и обслуживающих организаций мы будем требовать неукоснительного обеспечения безопасности школьных зданий – нельзя допускать проведения занятий в аварийных, ветхих, приспособленных помещениях, представляющих угрозу для жизни и здоровья детей. Другое требование – внедрять современные дизайнерские решения, обеспечивающие комфортную школьную среду.

Новая школа – это новые учителя. Открытые ко всему новому, понимающие детскую психологию и особенности развития школьников, хорошо знающие свой предмет. В задачи учителя – помочь обучающимся найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми и развиваться в обществе. Чуткие, внимательные и восприимчивые к интересам школьников, открытые ко всему новому учителя. Ключевая особенность школы будущего и заинтересованность со стороны школьника. В такой школе изменится роль директора, повысится степень его свободы и уровень ответственности. Необходимо вести систему моральных и материальных стимулов поддержки отечественного учительства. А главное – привлечь к учительской профессии молодых талантливых людей [4].

Система моральной поддержки – это уже сложившиеся конкурсы педагогов таких, как «Воспитать человека», «Учитель года», «Сердце отдаю детям» и другие, масштабный и действенный механизм поддержки лучших учителей в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Такая практика будет развиваться на уровне субъектов Российской Федерации. Повышению престижа профессии будут способствовать мероприятия, одно из них – «Учитель года».

Система материальной поддержки – это не только дальнейшее увеличение фондов оплаты труда, но также и создание механизма, который поможет повысить оплату труда, который позволит стимулировать лучших учителей вне зависимости от стажа их работы, а значит, привлекать в школу молодых специалистов.

Так же одним из стимулов должна стать аттестация педагогических и управленческих кадров – периодическое подтверждение квалификации педагога, её соответствия задачам, стоящим перед школой. Принципиально обновлены квалификационные требования и квалификационные характеристики учителей. Центральное место в них занимают профессиональные педагогические компетентности. Не должно быть никаких

бюрократических препятствий для учителей, в том числе молодых, желающих подтвердить высокий уровень квалификации ранее установленных сроков [4].

Ключевыми механизмами реализации инициативы должны стать как проектные, так и программные методы работы. Направления деятельности будут осуществляться в рамках приоритетного национального проекта «Образование», Федеральной целевой программы развития образования и Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России». От того, как будет устроена школьная действительность, какой будет система отношений школы и общества, насколько интеллектуальным и современным мы сможем сделать общее образование, зависит благосостояние наших детей, внуков, всех будущих поколений. Именно поэтому инициатива «Наша новая школа» должна стать делом всего нашего общества.

### **Литература:**

1. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 163-р.
2. Об утверждении областной целевой программы «Развитие образования в Свердловской области («Наша новая школа»)» на 2011 – 2015 годы : Постановление Правительства Свердловской области от 11.10.2010 г. № 1472-ПП.
3. Об утверждении регионального плана мероприятий по реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» в Свердловской области на 2010-2015 годы: Указ Губернатора Свердловской области от 7.09.2010 № 787-УГ.
4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: утверждена Президентом РФ 4.02.2010 Пр-271.

## **АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Р.С. Овчинников, студент

Казанский институт экономики и управления строительством, г.Казань

Республика Татарстан, Россия

Научный руководитель: К.Р. Исмагилов, к.п.н., доцент

Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г.Казань

Республика Татарстан, Россия

Одним из важнейших факторов обеспечения стабильного развития общества является состояние здоровья населения, прежде всего, молодежи. Поэтому среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни молодежи, развитие физической культуры и массового спорта.

В настоящее время действует целый ряд законов, направленных на профилактику заболеваний и поддержку здорового образа жизни населения, в том числе молодежи:

- Федеральный закон Российской Федерации "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", определивший профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения [7];

- Федеральный закон Российской Федерации "Об ограничении курения табака", Федеральный закон Российской Федерации "О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака", определившие правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения. Эти законы обязывают федеральные органы исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования и культуры регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения табака через средства массовой информации [6,4];

- Федеральный закон Российской Федерации "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", направленный на обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту [5];

Для реализации указанных законов Правительством Российской Федерации принят ряд федеральных целевых программ, направленных на профилактику заболеваний населения и формирование здорового образа жизни населения, в том числе и молодежи.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде обусловлена критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. К числу причин нарушений здоровья молодежи следует отнести неблагоприятные экологические факторы внешней среды, факторы риска, имеющие поведенческую основу: курение, употребление алкоголя, иных токсических и психоактивных веществ, отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой и др.

По данным некоторых исследователей здоровье человека зависит от следующих факторов: биологические возможности человека, социальная среда, природно-климатические условия [1,2,8,9]. Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, составляет основу науки о здоровье - валеологии.

Рассмотрим элементную базу здорового образа жизни. Ее образуют воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. окружающая среда, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье; отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя; здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения [1,2,8,9].

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни, а именно:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями и проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- позитивное мышление;
- духовное самочувствие: способность устанавливать значимые и конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Некоторые исследователи выделяют еще и «социальное самочувствие» как способность взаимодействовать с другими людьми [1,2,8,9].

Необходимо создавать условия, при которых идеи здорового образа жизни стали бы нормой жизни, воспринимались молодым поколением как естественные и единственно возможные для успешности, карьерного роста и здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья молодежи и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях:

- социальном. Это связано с пропагандой здорового образа жизни средствами массовой информации. Организация информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и др.;
- инфраструктурном. Это развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического

контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и проч.;

- личностном. Это формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни [1,2,8,9].

Итак, здоровый образ жизни молодежи рассматривается как активное их участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни молодежи является предпосылкой для развития достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

### **Литература:**

1. Бабанский Ю.К. Педагогика: учебное пособие / Ю.К. Бабанский. - М.: Просвещение, 1983. - 560 с.
2. Исмагилов К.Р. Педагогические условия повышения эффективности профилактики вредных привычек учащихся профтехучилищ средствами физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования / АПН СССР. НИИ проф.-техн. педагогики. - Казань, 1989. 229 с.
3. О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции): федерал.закон от 30 марта 1995 г. N 38-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 27.03.2016).
4. О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака: федерал.закон рос. Федерации от 24 апреля 2008 года № 51-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 24.03.2016).
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федерал. закон Рос. Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 24.03.2016).
6. Об ограничении курения табака : федерал. закон Рос. Федерации от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 23.03.2016).
7. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федерал. закон Рос. Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 23.03.2016).
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / – М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 317 с.
9. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни: учебное пособие / Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2000. -350 с.

### **ПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

А.В. Поспелов, магистрант 1-го года обучения, учитель физической культуры СОШ № 47

Научный руководитель: Е.В. Старкова, к.п.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Актуальность: Нынешние темпы развития научно технического прогресса требуют от субъекта образовательного процесса новых качеств и способностей для ориентации мировом пространстве, а именно, уметь ориентироваться в огромном количестве информации и выбирать необходимую, иметь навыки самообразования и исследовательской деятельности.

Современная система образования требует от педагогов нового подхода к преподаванию предметов, созданию таких технологий обучения, которые будут формировать не только предметные знания, но и способствовать формированию «универсальных учебных действий» [4]. Упор должен делаться не на само знание, а на процесс его открытия [1].

В повседневной жизни мы практически не используем в чистом виде задания, которые выполняем на уроках по разным предметам в школе. В жизни мы попадаем в ситуации, которые требуют от нас знаний из разных предметных дисциплин. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира [5].

Интегрированный урок – это специально организованный урок, цель которого может быть достигнута лишь при объединении знаний из разных предметов, направленный на рассмотрение и решение какой-либо пограничной проблемы. Он позволяет добиться целостного, синтезированного восприятия учащимися исследуемого вопроса [4].

На сегодняшний день интегрированные уроки с целью освоения материала по физической культуре не проводятся. Мы задались целью в соответствии с программным материалом по таким предметам как «Русский язык», «Математика», «Окружающий мир», «Технологии» и др., разработать учебные задания, которые были бы связаны с материалом, осваиваемом на уроке физической культуры и наоборот. На наш взгляд, такой подход будет способствовать формированию целостного представления о двигательной деятельности и возможности самостоятельного использования ее в жизни.

В соответствии с вышесказанным целью нашего исследования стало научное обоснование интегрированного обучения по учебному предмету «Физическая культура». Для выявления степени освещения данной проблемы нами проведен анализ существующих программ по предмету «Физическая культура», разработанных в соответствии с ФГОС (В. И. Лях, А. А. Зданевич; А.П. Матвеев, А.Я. Журкина, В.А. Панов и другие).

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных [2].

Авторы «Программы по физической культуре для 5-11 классов» А.П.Матвеев, А.Я. Журкина, В.А.Панов сделали акцент на профильное обучение, по их мнению, именно данный вид обучения является одной из ведущих форм организации педагогического процесса в современной школе. «Учебная программа по физической культуре Стерлева В.Г.» [3] опирается на основу образовательной рабочей программы основного общего образования ФГОС второго поколения основного общего образования и направлена на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате проведенного нами анализа программ по физической культуре мы не выявили в них компонента интеграции учебных предметов. Авторы предлагают изучение предмета на локальном уровне.

Мы предполагаем, что включение в учебный процесс заданий, которые бы объединяли знания из разных предметов, позволит учащимся формировать более полное представление о возможности использования интегрированных знаний в повседневной жизни.

Пример задания на уроке «Русский язык»:

Учитель русского языка читает инструкцию по выполнению кувырка вперед, дети записывают с соблюдением всех грамматических норм, учитель проверяет текст на наличие ошибок. В результате учащиеся умеют правильно записывать специфические для данной дисциплины слова и лучше запоминают инструкцию по выполнению упражнения.

Кувырок вперед. Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед; сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев – встать.

Задания по "Математике":

Учащиеся, заранее зная свое время пробега дистанции, выполняют расчеты, определяя свою скорость. Так же возможно считать скорость по отрезкам дистанции и строить кривую изменения скорости.

Задача 1:

Спортсмену необходимо пробежать дистанцию 2500м. 500 м он пробежал за 1мин 20с, 2000 м - за 6 мин. С какой скоростью двигался спортсмен на разных отрезках дистанции?

Задача 2:

Два спортсмена бежали дистанцию 1000 м. Один пробежал за 4 мин 10 с, а второй за 3 мин 20с. С какой скоростью двигался каждый спортсмен?

Задания на уроке «Природоведение»:

Учитель предоставляет учащимся информацию о тропах здоровья в родном крае, учащиеся узнают о местах где можно проводить активный отдых и о тех природных красотах, богатствах и животных, которые там находятся, или дает задание на самостоятельное изучение троп.

Задание: Организовать семейную прогулку выходного дня в «Балатовский парк», сфотографировать интересные места, узнать о природных достопримечательностях этого парка, о его животном и растительном мире.

Пример заданий по «Технологии»:

Конструирование модели человека. На уроке физкультуры применяется для того, чтобы видеть фазы выполнения упражнения в пространстве наглядно.

Задание: Слепить из пластилина модель человека выполняющего скользящий шаг на лыжах.

### Литература:

1. Воробьева Н.Е. Проблемы школы и педагогики за рубежом: кол. Монография. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2011. – 219 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений: физическая культура: 5–11 кл. / А.П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2010. — 39 с.
4. Предметная интеграция как возможность реализациеразвивающего потенциала образовательных стандартов // <http://www.metod-kopilka.ru/>
5. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт // <http://standart.edu.ru/>

## РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А.А. Рассадников, студент факультета физической культуры

Научный руководитель: О.О. Райнхардт, ст. преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Новизна федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре определяется реализацией личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов, разработанных в отечественной педагогике, а также рядом принципов, определяющих основы развития как собственно процесса образования, так и его учебного содержания. Центральным в преподавании физкультуры становится освоение учениками способов управления собственным физическим состоянием и обучаться этому необходимо начинать уже в начальной школе.

Преподавание физической культуры в начальной школе обусловлено не только возрастными особенностями младшего школьника, но и тем, что для них это первый этап занятий физическими упражнениями в школе. Необходимо учитывать, что первоклассник не имеет еще представления о физическом действии, у него отсутствует опыт произвольного использования разновидностей перемещений, отсутствуют знания о структуре физической деятельности. Поэтому первоочередной задачей уроков физкультуры в начальной школе является задача введения в предметность. Целесообразно входить в предметность физкультуры через создание представления о предмете, знакомство с основными видами физических движений и использованием их в качестве упражнений, знакомство с предметным полем должно происходить в деятельностной парадигме.

Овладевая различными видами двигательных действий, обсуждая различие между ними, определяя цели движений дети в дальнейшем могут конструировать новые упражнения, подбирать их для отработки того или иного элемента или подготовки различных групп мышц к предстоящей работе.

Занятия по созданию дифференцировок действий и операций при выполнении движений в процессе исследовательской деятельности смогут обеспечить благоприятное поле для формирования у учащихся универсальных учебных действий, таких, например, как целеполагание. Правильный подбор упражнений для разминки основных групп мышц формирует такое универсальное учебное действие как планирование. Для решения этих задач требуется большое количество видов деятельности, в которых дети могли бы зафиксировать свой успех. А фиксируя в сознании прогрессивное изменение результатов деятельности, дети получают подкрепление полезности и необходимости занятий физической культурой. Необходимые компоненты учебной деятельности (целеполагание, самоконтроль, самооценка, рефлексия) должны формироваться на всех стадиях обучения.

С целью проверки выдвинутой **гипотезы** о результативности процесса обучения на уроках физической культуры в начальной школе в условиях системно-деятельностного подхода нами был проведен педагогический эксперимент по формированию регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры во 2-х классах.

На занятиях мы формировали такие регулятивные универсальные учебные действия как целеполагание и планирование.

При диагностике РУУД **целеполагания** учитывалось количество точно поставленных целей: цели передвижений, цели упражнений для разминки, цели предложенных физических упражнений. При диагностике регулятивного универсального учебного действия **планирования** учитывалось количество правильно подобранных упражнений для общей части разминки из расчёта 3 упражнения на 5 основных групп мышц.

После ведения занятий в экспериментальном классе с использованием новых технологий в преподавании (в контрольном классе занятия велись традиционным способом) были получены следующие результаты:

1. В экспериментальной группе(мальчики)смогли определить цели двигательных действий 82,8 % учеников, девочки справились с заданием на 64,6%. Универсальное учебное действие планирование у мальчиков экспериментальной группы было сформировано на88,7%, у девочек – на80,6%;

2. В контрольной группе смогли справиться с заданиемвсего 28,2 % мальчиков и 23% девочек.Подобрать упражнения на различные группы мышц (формирование УУД планирование) в контрольной группе смогли 57,2% мальчиков и 48% девочек.

Достоверность различий полученных результатов рассчитывалась по t-критерию Стьюдента:

Таблица 1

Уровень сформированности РУУД у учеников опытных групп в  
2-х классах

Группы	РУУД	X	G	m	t	p
Эксперим-я	Целеполагание	9.7	0.77	0.16	28.6	<0.05
Контрольная		3.4	0.79	0.17		
Эксперим-я	Планирование	12.7	1.3	0.3	11.75	< 0.05
Контрольная		8.0	1.05	0.2		

Полученные результаты позволяют утверждать, что занятия с использованием новых подходов в преподавании физической культуры являются результативными и позволяют формировать такие универсальные учебные действия как целеполагание и планирование у детей младшего школьного возраста с достоверной степенью значимости.

#### Литература:

1. Аксенова Н. И. Системно-деятельностный подход как основа формирования метапредметных результатов / Н. И. Аксенова // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. заоч. науч. конф. — СПб.: Реноме, 2012. — С. 140-142.

2. Асмолов А.Г. Культурно-историческая системно-деятельностная парадигма проектирования стандартов школьного образования / А.Г. Асмолов, И.А Володарская, Н.Г.Салмина, Г.В. Бурменская, О.А.Карабанова // Вопросы психологии. -2007.- №4.

3. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения / А.Г. Асмолов // Педагогика.-2009.-№4.-С. 18-22.

### ВЛИЯНИЕ КАНИСТЕРАПИИ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

В. Рудакова, студентка 4 курса, факультета физической культуры

Научный руководитель: Л.В. Шарова, д.биол. н., профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

**Актуальность:** В современном обществе наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих отклонения в психическом и физическом развитии. Значительную часть среди них занимают дети с задержкой речевого развития (ЗРР). Учеными доказано, что у детей данной категории наблюдается нарушение познавательной и эмоционально-волевой сферы, недостаточно развита мелкая моторика, координационные способности, гибкость, общая выносливость [4, 5].

Канистерапия (от слова «канис» - собака), является средством реабилитационных мероприятий для детей и взрослых, как и иппотерапия. Канистерапия представляет собой специально организованное взаимодействие человека с собакой. Для развития речевой активности у «проблемного» ребенка, необходима мотивация[6]. На практических занятиях



мы убедились, что таким позитивным мотивом может стать общение с собакой. При помощи данного вида реабилитации успешно решаются такие задачи, как социализация ребенка, снятие депрессий и страхов, улучшение качества жизни, восстановление утраченных функций, обучение бытовым навыкам. Собака дает возможность функционировать одновременно сенсорным системам, например, органам зрения, слуха, осязания, обоняния, общую координацию и мелкую моторику, а также развить когнитивные функции [6]. Человек издавна догадывался о целебных свойствах собак на интуитивном уровне, что отразилось в религии и мифологии [1,3].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики воздействия канистерапии на основе рационального взаимодействия детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития ребенка и собаки.

Для реализации цели исследования были сформированы следующие задачи:

1. Выявить перспективные направления повышения эффективности занятий канистерапией для детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития.
2. Разработать методику адаптированного занятия канистерапии.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики канистерапии, как средства повышения уровня физического и психического здоровья, формирования мотивации к тренировочным занятиям, развитие мелкой моторики, координации движения, артикуляционного аппарата, снятие тревожности.

Методы исследования: обобщение научно-методической литературы и медицинских карт; анкетирование; метод педагогического наблюдения; тестирование уровня психофизического развития; методы математической статистики. Исследования проводились на базе социально-реабилитационного центра для детей "Радуга", г.Пермь.

Нами обследованы 16 детей с задержкой речевого развития от 4 до 7 лет имеющие одинаковый уровень состояния здоровья (по данным медицинского осмотра). Дети разделены на 2 группы: 1-я группа (основная) – дети, занимающиеся по специальной программе по канистерапии. Мальчиков – 4; девочек – 4.

2-я группа (группа сравнения) – дети, занимающиеся по обычной программе, для детей с ЗРР и не посещавшие занятия по канистерапии. Мальчиков – 4; девочек – 4. Средний возраст -  $5,0 \pm 0,25$  лет. Занятия проводили 2 раза в неделю в течение 3 месяцев с помощью четырех инструкторов-методистов со специально обученными собаками (4).

Исследование уровня развития мелкой моторики детей проходило с помощью тестов на определение качества и степень дифференциации движений пальцев и кистей рук.

ТЕСТ 1. Составить пальцы в кольцо, раскрыть ладони.

ТЕСТ 2. «Пальчики здороваются» - попеременно соединять все пальцы руки с большим пальцем сначала правой рукой, затем левой, далее обеими руками одновременно.

ТЕСТ 3. «Дождик» - кисть руки лежит на столе, пальцы согнуты. Попеременно постукивать пальцами по столу.

ТЕСТ 4. «Веер» - поочередно загибать в кулак по одному пальцу.

Критерии оценки по *адаптированной автором методике, с 1 по 4 уровни*: 1 уровень дифференциации движений пальцев и кистей рук у детей - высокая координация движений пальцев и кистей рук, 4 уровень – низкая координация движений пальцев и кистей рук.

В процессе тестирования выявлено, что дети из основной группы быстрее выполняли предложенные тестовые задания. В результате занятий канистерапией, нам удалось снять напряженность и скованность движений пальцев и кистей рук у детей первой группы, что подтверждается количественными и качественными показателями, (табл. 1).

После эксперимента в основной группе, ( $n=8$ ) отмечены улучшения на 25%, статистически значимы, ( $p \leq 0,01$ ). Уровень показателей степени дифференциации движений пальцев и кистей рук у детей 4-7 лет с ЗРР после курса воздействия канистерапии повысился (из третьего уровня до второго),  $n=2$ .

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей степени дифференциации движений пальцев и кистей рук у детей 4-7 лет с ЗРР (по адаптированной методике автора.) до и после занятий

Группы	I уровень		II уровень		III уровень		IV уровень	
(n=16)	До	После	До	После	До	После	До	После n=4
Группа сравнения (n=8)	-	-	-	-	37,5% n=3	50,0% n=4	62,5% n=5	50,0% n=4
Основная Группа (n=8)	-	-	-	25% n=2	25% n=2	75% n=6	75% n=6	-

В группе сравнения, (n=8) произошли изменения после воздействия пальчиковой гимнастики на 12,5% в сторону улучшения показателей табл.1, что статистически недостоверно, ( $p \geq 0,05$ ).

Выводы:

1. Изученная нами научно-методическая литература по проблеме задержки речевого развития у детей позволила установить, что дети с задержкой речевого развития отстают по уровню развития физических и психических качеств от здоровых детей. Поиск средств реабилитации для детей с ЗРР остается актуальной проблемой.

2. Практическая реализация разработанной нами методики коррекции для детей с задержкой речевого развития дошкольного возраста обеспечила рост показателей в основной группе на 25%, в группе сравнения на 12,5%. Данная методика внедрена на базе детского социально – реабилитационного центра “Радуга”, г. Пермь.

3. Внедренный на специальных занятиях комплекс упражнений с использованием собак - терапевтов позволил оценить его как средство для улучшения развития мелкой моторики, обладающий следующими свойствами: безопасность в выполнении, комфортность в восприятии и усвоении. Комплекс упражнений с использованием собак - терапевтов вносит разнообразие и вызывает интерес к занятиям.

### Литература:

1. Амарантова Л. Как собаки становятся терапевтами? // Собачий остров : журнал. — СПб: Благотворительный фонд «Верность», 2011. — № 4(12). — С. 14-15 .  
показателей степени дифференциации движений пальцев и кистей рук у детей 4-7 лет с ЗРР
2. Анцупова И.И. Анималотерапия - Москва, "Вокруг света": журнал "Вокруг света" N12 (2795) декабрь, 2006г. — С. 45-48.
3. Мальцева М. Н. Основы канис-терапии // Собачий остров: журнал. — СПб: Благотворительный фонд «Верность», 2013. — № 1(21). — С. 16-19.
4. Корнев А. Н. Основы логопатологии детского возраста: клинические и психологические аспекты / А.Н. Корнев. СПб.: Речь, 2006. — 38-39 с.
5. Ушакова О.С. Методика развития речи детей дошкольного возраста / О.С. Ушакова, Е.М. Струнина. М.: Владос, 2004. — 28-30 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 48 с.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИТНЕС» И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА XXI ВЕКА

Е.И. Суетина, студентка 3-го курса

Научный руководитель: А.А. Оплетин, к.п.н., доцент

Пермский государственный институт культуры, г. Пермь, Россия

**Актуальность** исследования обусловлена и развитием фитнес-индустрии в постиндустриальном обществе в целом, и потребностью студентов ВУЗов совмещать академические занятия физической культуры и спорта с современными течениями и видами фитнес-культуры в частности.

Противоречия исследования. Складываются из многочисленных мнений ученых, исследователей по поводу определения понятия «фитнес» как комплексного процесса физической подготовки и оздоровления человека. Кроме того, существует множество подходов и программ по внедрению различных видов фитнеса в учебную структуру физической подготовки студентов. Следовательно, стоит вопрос об эффективности той или иной фитнес-технологии.

Степень разработанности проблемы на сегодняшний день широка и представлена многочисленными диссертациями, статьями в журналах, а также монографиями. Известные авторы в области физической культуры и спорта, фитнеса, физической подготовки студентов: В.И. Григорьев, 2010 г., В. Е. Борилкевич, 2003 г., Е.Г. Сайкина, 2012 г., Т.Ю. Круцевич, 2009 г., П.А. Виноградов, 2010 г., Д.Н. Давиденко, 2009 г.

Основой для нашей статьи послужили рассуждения из работы Григорьева В.И. «Фитнес-культура студентов: теория и практика». В пособии в доступной и оригинальной форме рассматриваются пути формирования фитнес-культуры студенческой молодежи. Особое внимание уделяется основным понятиям, используемым в системе фитнеса. Дается краткая характеристика разновидностей фитнеса, излагаются физиологические и методические основы организации учебно-тренировочных занятий.

**Цель исследования** – дать определение и охарактеризовать источники возникновения «фитнеса», а также, обозначить место фитнес-культуры в жизни современных студентов и на основе опроса выявить самый востребованный вид данного процесса оздоровления.

Как отмечает Григорьев, В.И.: «На сегодняшний день велик уровень неудовлетворенности студентов академическими занятиями физической культуры, что приводит к ухудшению состояния здоровья и потери физической формы. Тем самым, стоит искать более эффективные пути повышения уровня их физической подготовленности и оздоровления в целом, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из распространенных таких путей решения данной проблемы является внедрение различных средств, методов и видов фитнеса в учебную программу по физической культуре студентов» [1, с. 6-7].

Прежде чем определить основные направления фитнеса, используемые в физической подготовке студентов, необходимо обратиться к понятию «фитнес».

Изучив несколько монографий, можно сказать, что точного и единого определения понятия «фитнес» до сих пор нет. Однако, в переводе с английского, этот термин означает «годность, пригодность» («to be fit for» быть пригодным к чему либо, бодрым, здоровым). Если обратиться к работе Борилкевича, В. Е. «Об идентификации понятия «фитнес»» [2], то по своему целевому назначению «фитнес» ближе общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура». Однако, на концептуальном уровне понятие «фитнес» трактуется более содержательней и является главной составляющей философии успеха, которая подразумевает готовность человека решать физические, психологические, эмоциональные, социальные и межличностные проблемы.

Не секрет, что понятие «фитнес» пришло в отечественную науку из США, где до середины 1960-х годов этот термин не использовался, а господствовало понятие «физическая культура».

Высокие показатели заболеваний у американцев, особенно связанных с сердечно-сосудистой системой, потребовали и обусловили поиск и разработку оздоровительных технологий. Одним из таких нововведений можно считать книгу Кеннета Купера «Аэробика», вышедшая в 1968 г. и имевшая блестящий успех во всем мире. Автор этой книги – американский врач, ученый и основатель фитнес-движения.

Как же данный термин попал в отечественную науку и практику? Ссылаясь на выводы из статьи Сайкиной, Е.Г. «Фитнес в системе физической культуры», можно выделить основные предпосылки интеграции термина «фитнес» в российскую практику и науку физической культуры и спорта:

- потребность в обозначении этим термином инновационного вида оздоровительных занятий по физической культуре и спорту, которые оснащены передовыми технологиями (открытие в России большой сети фитнес-центров; проведение фитнес-фестивалей);
- установление контактов с многочисленными международными физкультурно-оздоровительными организациями;
- формирование мотива престижности, обозначение признака причастности к избранному кругу, к образованности.

Обобщая изученный опыт многих ученых, мы прибегаем к понятию «фитнес», указанного в статье Сайкиной, Е.Г., поскольку на наш взгляд оно наиболее полно отражает суть данного вида деятельности. Фитнес – это «целенаправленный процесс оздоровления, основанный на личном выборе человека своей двигательной деятельности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья, для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью улучшения настроения, приобретения благоприятных условий для профессиональных достижений» [3, с. 187].

Все чаще встречаются заголовки в СМИ, рекламных объявлениях, в социальных сетях: «Спорт это модно!», «Мы за ЗОЖ», «Корректируем фигуру вместе» и т.д. Здоровье, хорошее настроение, красивая фигура являются приоритетными направлениями в жизни деятельности людей, а особенно студентов. При обучении в ВУЗах у студентов появляются определенные потребности, связанные с физической культурой.

Это потребность в двигательной активности, в общении и проведении свободного времени в кругу друзей, в самоутверждении, в улучшении качества жизни и др. Выбирая индивидуально приемлемый вид фитнес-услуги, способный удовлетворить имеющиеся потребности, каждый студент обеспечивает, таким образом, получение положительных эмоций.

В студенческой среде доминируют следующие мотивы:

- добиться престижа в поле своего окружения за счет хорошего физического развития и достижения высоких телесных кондиций;
- желание быть вместе, общаться с друзьями;
- мотивы обязательства, связанные с установленным учебным планом посещением академических занятий, выполнением требований;
- мотив преследования и желания достичь успехов в спорте как и многие известные люди данной сферы жизнедеятельности;
- получение удовлетворения от процесса занятий, а не от конечного результата;
- стремление к качественному и интересному досугу, положительным эмоциям;
- получение удовлетворения от занятий в комфортных условиях [1, с. 38-39].

Поскольку с развитием фитнес-культуры активно возрастает количество фитнес-клубов, спрос тоже начинает расти. Однако, ценовая политика данных культурных учреждений оставляет желать лучшего. Поэтому, на наш взгляд, целесообразно использовать фитнес-технологии непосредственно на занятиях физкультуры в ВУЗах.

Тем самым, можно достичь следующих успехов:

- увеличение посещаемости уроков физкультуры;
- возможность участвовать в межвузовских соревнованиях на региональных и федеральных уровнях;
- открытие уроков по различным направлениям фитнес-индустрии, что приведет к массовому студенческому пользованию;
- удовлетворение студентов в качественном, комфортном, доступном, современном занятии спортом.

Фитнес-технологии и программы, в соответствии с перечнем Общероссийского классификатора продукции и услуг (ОКДП), дифференцированы по следующим направлениям:

- аэробные программы;
- программы смешанного формата;
- силовые программы;
- танцевальные программы;
- программы «Body&Mind» (разумное тело);
- программы с использованием восточных единоборств.

Из выше перечисленных направлений фитнес-программ, на наш взгляд, было бы интересным и правильным внедрение тех видов, которые пользуются большим спросом в студенческой среде.

Для определения интересных видов фитнес программ мы провели небольшой опрос среди студентов Пермского государственного института культуры. Число опрошенных респондентов: 41 человек. Из них: 40 сделали выбор в пользу нескольких видов фитнеса, 1 человек воздержался. Вопрос анкеты: «Какое направление фитнеса вы бы предпочли на уроках физкультуры в ПГИК?»

Результаты опроса:

- 32,50 % сделали свой выбор в пользу танцевальных программ;
- 22,50 % предпочитают аэробные и программы смешанного формата;
- 15,50 % респондентов желают заниматься в залах ВУЗа фитнес-программами с использованием восточных единоборств;
- 12,50 % хотели бы видеть в спорт-залах силовые тренировки;
- и только 7,50 % сделали свой выбор в пользу «Body&Mind» программ.

Из результатов проведенного опроса можно сделать вывод о том, что необходимость внедрения фитнес-технологий в программу обучения физической культуре и спорта студентов подтверждается. Кроме того, было бы целесообразным составить план-проект по внедрению танцевальных, аэробных и программ смешанного типа в учебный план по физической культуре студентов, поскольку последние имеют желание проводить свое время по двигательной активности инновационными способами. Следует составить смету, включающую необходимый инвентарь и площадку для реализации фитнес-культуры в ВУЗе.

**Заключение.** На сегодняшний день наблюдается тенденция вовлечения молодежи в мир фитнеса, поскольку это повышает уровень их физической подготовленности, улучшает структуру тела, способствует хорошему настроению и увеличению успехов, как в учебной, так и в дальнейшей профессиональной деятельности. Понятие фитнес с каждым годом теоретически пополняется, поскольку наука и технология XXI века не стоит на месте. Поэтому, следует внедрять фитнес-культуру в учебные программы ВУЗов страны по физической культуре и спорту. Только тогда можно привлечь внимание студентов, молодежи к здоровому образу жизни, качественному их посещению занятий. Здоровая нация – залог счастливого будущего страны.

### **Литература:**

1. Григорьев, В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры, 2003 г. - № 2. – 36-37 с.
3. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс], режим доступа: [www.cyberleninka.ru](http://www.cyberleninka.ru)
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорт / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 236 с.
5. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 40 с.
6. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе: Учебное пособие. – СПб.: Утро, 2005. – 170 с.
7. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н., Фитнес технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894.

## **ВЛИЯНИЕ ЧЕРЛИДИНГА НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ**

А.Д. Федосеева, студентка 4 курса факультета физической культуры

Научный руководитель: Т.Н. Вяткина, ст. преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Актуальность темы.** Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. В ходе занятий черлидингом дети приобретают двигательные навыки, развивают физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость. Сила - основополагающее физическое качество человека. Разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов развития силы базовой физической подготовки, сдерживается дефицитом исследований.

**Цель исследования** состоит в изучении влияния специальных упражнений в стантах на развитие силы у девочек 14-16 лет, занимающихся черлидингом. В статье представлены результаты промежуточного тестирования, а так же специальные упражнения в стантах, используемые для развития силы.

На сегодняшний день во всех жизненных сферах произошли существенные изменения, появилось множество профессий, которые не требуют большой двигательной активности, современные дети стали уделять много времени компьютеру и другим гаджетам. Увеличились требования к концентрации и распределению внимания, оперативной памяти и мышлению, скоростью приема и переработки информации, развитию волевых качеств [3]. Несомненно, что такой образ жизни отрицательно сказывается на здоровье человека.

Одним из направлений работы по формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Одной из форм обеспечения такой активности и дополнительным средством оздоровления учащихся выступают факультативные занятия.

В настоящее время черлидинг приобретает все большую популярность во всем мире, как вид двигательной активности, способствующий гармоничному развитию личности.

Занятия этим видом спорта являются одной из инновационных форм в системе внеклассной работы. Данное направление активно развивается в нашей стране как в виде самостоятельных занятий школьников.

В черлидинге как виде спорта, спортивное мастерство, подразумевает демонстрацию технически правильной формы движений. Кроме того, спортсменам необходимо показать проявление координационных способностей, гибкости, выносливости и амплитуды движений [4]. Занятия чир-спортом развивают не только физические качества, но и смелость, целеустремленность, ответственность, решительность, настойчивость, умение работать в команде, взаимоуважение, взаимовыручку, то есть коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Дети формируют правильную осанку и походку, приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику. У подростков укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений и улучшается суставная подвижность. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство прекрасного, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность) [3,4].

Чаще всего для развития силовых качеств тренеры используют стандартные общепринятые упражнения, которые можно применить в любом виде спорта [1,2]. Для педагогического эксперимента подобраны две равные по физическому развитию группы: экспериментальная и контрольная (ЭГ, КГ). Контрольная группа занималась по ранее разработанной методике, используя стандартные упражнения на развитие силы, такие как: сгибания/разгибания ног, выпрыгивания вверх из упора присев, сгибания/разгибания рук, сгибания/разгибания туловища в тазобедренном суставе лёжа на полу и другие [2]. Экспериментальная группа выполняла эти же упражнения, но с меньшим объёмом и специальные упражнения в стантах, которые являются базовыми в черлидинге, а именно:

1. Исходное положение - стоя в элеваторе. Выполняются сгибания/разгибания ног. Угол сгибания в коленном суставе должен быть 90 градусов.

2. Исходное положение - элеватор. Выполняется сгибание ног в коленном суставе, а на момент разгибания ног руки вверх до прямого положения в «экстеншн». Затем, то же самое в обратном направлении.

3. Исходное положение – «чickenпозишн». Выполняется сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания ног руки поднимаются вверх над головой до прямого положения в «экстеншн». Далее, то же самое в обратном направлении.

4. Исходное положение - либерти в базе стоя на полу. Выполняется сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания руки поднимаются на уровень груди, выполняется фиксация три секунды, затем то же самое в исходное положение. И другие упражнения.

После трех месяцев занятий (максимальное количество тренировочных занятий 56), было проведено повторное тестирование, которое выявило существенные различия между испытуемыми. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по общепринятой методике и методике акцентированного развития силы по всем тестовым упражнениям существенно выше показателей в контрольной группе.

В пересчете на проценты абсолютных величин, в экспериментальной группе показатель силы увеличился на 58 % больше по сравнению с контрольной. По трём показателям, таким как: сгибания/разгибания рук в упоре на параллельных брусьях, удержание в висячем положении - ноги в угол и показания динамометра правой кисти прирост составил по 12%, что является самым высоким показателем среди остальных.

Самый низкий прирост, 5%, наблюдается в сгибаниях/разгибаниях рук в упоре лёжа, но в данном случае это достаточно хороший показатель.

Положительная динамика в силовых качествах у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением благодаря занятиям по обычной программе.

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как динамической, так и статодинамической силы, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития силовых качеств.

Одной из рациональных форм организации спортивной подготовки являются круговые тренировки. Она дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений, к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности.

Каждое упражнение выполнялось под счет тренера, определенное количество раз. Время перехода между станциями и отдыха составляло 20 секунд, время отдыха между подходами составляло 60 секунд.

Проведенное нами исследование показало, что применение в тренировочном процессе предлагаемой нами методики напрямую отразится на результатах спортсменов, позволит им быстрее изучить новые, более сложные элементы и совершенствовать ранее изученные.

Знание возрастных особенностей, характера черлидинга как вида спорта, методик проведения тренировок, используя работу в стантах, позволяет нам сделать следующие выводы:

- мышцы изначально привыкают к работе с внешним сопротивлением, а именно с противодействием партнера;
- мышцы запоминают ту работу, которая им предстоит;
- совершенствуется техника и доводятся до автоматизма все базовые движения.
- решение проблемы оснащения залов тренажерами, при условии знания учителем или тренером другой специальности методики развития силы при работе в стантах может не только разнообразить тренировочный процесс спортсменов, но и эффективно сказаться на их физической подготовленности.

#### **Литература:**

1. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112 с.
3. Терехова, М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации / М. А. Терехова. – Малаховка, 2008. – 168 с.
4. Цыба, И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие / И.А. Цыба. – М.: Академия, 2010. – 80 с.

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Н.А. Федулова, студентка

Научный руководитель: Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

**Актуальность** исследования обусловлена тем, что в дошкольном возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности. Вместе с тем наметилась тенденция снижения объема двигательной активности детей, что, безусловно, является одной из причин роста заболеваемости и снижения уровня физического состояния детей. Кроме того, с вводом авторских программ по дошкольному физическому воспитанию, предусматривающих организацию занятий на базе определенного вида спорта, возникает множество вопросов их реализации, ныне практикуемые программы дошкольного



образования, как «Детство», «Радуга», «Истоки», к сожалению, не решают данную проблему (С.Б. Шарманова, 1995)[3].

В процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста развитию гибкости уделяется недостаточное внимание. При комплексном тестировании физической подготовленности 87% испытуемых проявили низкий и ниже среднего уровень развития данного качества. В свою очередь спортивная гимнастика способна эффективно формировать и совершенствовать гибкость, по сравнению с другими видами спорта, в связи с чем выбран именно тот вид спорта (А.Н.Глейberman, 2005) [2].

По мнению ряда ученых [1-3], в настоящее время возникло следующее **противоречие**: двухразовые занятия физической культурой для дошкольников не позволяют в полной мере развивать физические способности, в том числе гибкость. При этом следует отметить, что именно в данном возрасте необходимо сформировать основу физических качеств. Поиск новых путей, решения **проблемы** развития гибкости дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

**Объект исследования:** дополнительные занятия по спортивной гимнастике у старших дошкольников.

**Предмет исследования:** развитие гибкости по средствам разработанной программы для старших дошкольников.

**Цель:** разработка и изучение эффективности программы по гимнастике для развития гибкости у дошкольников.

**Задачи исследования:**

1. Изучить начальный этап подготовки по спортивной гимнастике по данным литературы.
2. Разработать программу развития гибкости на основе дополнительных занятий по гимнастике для старших дошкольников.
3. Изучать динамику гибкости изучаемой группы в процессе дополнительных занятий по спортивной гимнастике.

**Гипотеза:** предполагалось, что дополнительные занятия спортивной гимнастикой позволят развивать гибкость старших дошкольников более эффективно по разработанной нами программе. У старших дошкольников увеличится подвижность суставов, гибкость позвоночника и ног в упражнении шпагат.

**Практическая значимость:** заключается в разработке программы по спортивной гимнастике с акцентом на развитие гибкости, данную программу могут использовать инструктора физического воспитания в дошкольных учреждениях. Представлена динамика гибкости девочек, занимающихся гимнастикой и разнообразные контрольные упражнения для выявления гибкости: подвижность позвоночника, коленного и тазобедренного, плечевого и лучезапястного сустава.

**Педагогический эксперимент:** проводился в г. Чайковский на базе МДОУ №30. Эксперимент заключался в проведении дополнительных занятий по гимнастике для старших дошкольников. Контрольная группа (13 человек, группа №3, 1), занималась по стандартной программе физического воспитания в МДОУ. Разработанная программа дополнительных занятий для ЭГ, предполагала 2 дополнительных занятия спортивной гимнастикой в неделю по 45 минут в течение года. Экспериментальная группа (15 человек, группа №5, 2) занимались по разработанной программе, которая рассчитана на 72 часа, из них 25 % - акробатика, 45% – специальные гимнастические упражнения, специальные средства для развития гибкости и подвижные игры 30 %.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Сравнительный анализ показателей подвижности в суставах у гимнасток до и после педагогического эксперимента выявил, что у дошкольников ЭГ по всем исследуемым показателям произошли положительные статистически достоверные изменения при  $p < 0,001$ . Наибольший прирост произошел

в следующих показателях уровня подвижности: плечевого сустава при разгибании – на 77,8 %, голеностопного сустава при его сгибании – на 72%, тазобедренных суставах в наклоне вперед сидя, руки вверх – на 51%, позвоночного столба при выполнении гимнастического моста – на 42%. В КГ за время педагогического эксперимента также произошло статистически достоверное изменение всех исследуемых показателей развития гибкости при  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ; кроме показателей подвижности голеностопного сустава при его сгибании, который вырос, но статистически не достоверный  $p > 0,05$ . Причем наибольший прирост показателей выявлен практически в тех же тестах, что и в ЭГ, однако, он значительно ниже. Так, показатели подвижности: плечевого сустава при разгибании улучшились на 32%, тазобедренных суставов в наклоне вперед сидя, руки вверх – на 23,5%, позвоночного столба при выполнении гимнастического моста – на 18,3%.

Анализ сравнительных данных показателей подвижности в суставных сочленениях у гимнасток обеих групп выявил, что в ЭГ прирост практически во всех тестах больше, чем в КГ.

#### **Литература:**

1. Гимнастика. Учебник под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Издат. Центр «Академия, 2008» - 123 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой: методическое пособие - М.: Физкультура и спорт, 2007 – 23с..
3. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. -№4. – С.51-54.

## **КОРРЕКЦИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОТКРЫТОГО ТИПА**

В.А. Черепанов, магистрант

Научный руководитель: Ю.Ю. Борова, доцент

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

**Актуальность исследования.** В последнее время наметились малоутешительные тенденции увеличения числа подростков с аддиктивными формами поведения [1-5]. Данные отклонения в поведении детей, появление неблагополучных семей – это результат социально-экономической нестабильности общества, усиления влияния псевдокультуры, изменений в содержании ценностных ориентаций молодёжи. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса многие прибегают к стратегиям аддиктивного поведения. Многие специалисты отмечают, что аддиктивное поведение характеризуется стремлением к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Аддиктивное поведение представляет собой серьезную угрозу для здоровья (физического, психологического и нравственного) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям. Актуальна данная проблема не только для педагогики, психологии и медицины, но и для общества в целом, которое только начинает осознавать всю сложность ситуации.

В ходе обзора литературных данных и обобщения практического опыта было выявлено, что имеется научный потенциал и опыт практической деятельности, содержащие основы для разработки концепции эффективной организации воспитательного процесса подростков с аддиктивным поведением [3,4,5]. Несмотря на это, налицо противоречие между объективными требованиями к повышению эффективности организации работы с трудными подростками и недостаточной разработанностью этого вопроса в теории и практике

физического воспитания, и исходя из этого определения оптимальных педагогических условий организации деятельности подростков имеющих аддикции. Таким образом, проблемой нашего исследования является поиск научно-обоснованных путей повышения эффективности организации воспитательного процесса у подростков с аддиктивным поведением средствами физической культуры и спорта в условиях специального образовательного учреждения открытого типа. Объектом исследования является педагогическая деятельность по профилактике и коррекции аддиктивного поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта. Предмет исследования – организационно-педагогические условия коррекции аддиктивного поведения у детей и подростков средствами физической культуры и спорта.

На основе анализа научных исследований ведущих специалистов в области профилактики и коррекции аддиктивного поведения, была выдвинута следующая гипотеза исследования – предполагалось, что коррекция аддиктивного поведения детей и подростков будет эффективным если:

- учитываются причины и факторы аддиктивного поведения детей и подростков, обоснованы условия коррекции и профилактики аддиктивного поведения;
- будут использованы мероприятия, основанные на использовании средств физической культуры и спорта и психолого-педагогических упражнений;
- реализуется комплексная программа коррекции и профилактики аддиктивного поведения, направленная на формирование ценностно-ориентированных установок на активную двигательную деятельность и здоровый образ жизни.

Целью исследования является выявить и экспериментально доказать эффективность организационно-педагогических условий профилактики и коррекции аддиктивного поведения у детей и подростков средствами физической культуры и спорта. В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Раскрыть сущность аддикции как одной из форм девиантного поведения у детей и подростков.
2. Выявить особенности организации учебно-воспитательного процесса в специализированных школах открытого типа.
3. Разработать программу коррекции аддиктивного поведения у детей и подростков средствами физической культуры и спорта и экспериментально проверить эффективность организационно-педагогических условий ее реализации.

Экспериментальной базой исследования стала «Специальная общеобразовательная школа № 14 «Подросток», г. Чусовой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На этапе констатирующего педагогического эксперимента нами были обследованы 94 учащихся 7-11 классов, с целью выявления у них физических, социальных и психологических предпосылок аддиктивного поведения.

Выяснение вопросов о том, в каких социально-бытовых условиях происходит становление личности детей и подростков, каковы особенности их потребностно-мотивационной сферы, какие личностные качества могут в дальнейшем стать отправной точкой возникновения аддиктивного поведения являлось одной из сопряжённых задач нашего исследования. Данные, полученные в ходе опросов, позволили сформулировать несколько важных педагогических выводов, на которые мы ориентировались при разработке мероприятий по профилактике и коррекции аддиктивного поведения среди детей и подростков средствами физического воспитания.

К числу наиболее значимых результатов следует отнести:

- с возрастом учащихся увеличивается значимость роли друзей в их жизни с 62,7% до 89,3%;
- от класса к классу значительно снижается показатель занятий любимым делом с 26,7% до 8,7%;
- в среднем процент посещающих кинозалы, театры и музеи равен 4%;

- процент учащихся, не читающих дополнительную художественную литературу, повышается от класса к классу и достигает к выпускным классам 64,7%;
- занятия физической культурой и спортом в качестве вида активного досуга используют до 32,7% учащихся.

Таким образом, проведенные исследования позволяют констатировать следующее: состав семьи, ее материальное положение, жилищные условия, образовательный статус родителей не являются основополагающими факторами аддиктивного поведения подростков. Общей закономерностью развития аддиктивного поведения, являются особенности семенного воспитания, взаимоотношения в семье, отсутствие контроля родителей за поведением и учебной деятельностью детей.

Исследование индивидуально-типологических особенностей групп испытуемых проводилось с помощью методики О.Кондаша, опросника Леонгарда-Шмишека.

Для того, чтобы целенаправленно осуществлять профилактическую работу аддиктивного поведения подростков нами были разработаны мероприятия, основанные на использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Организация педагогического эксперимента предусматривает:

- подбор средств физического воспитания осуществляется, исходя из интересов испытуемых и их индивидуальности, в качестве основного средства физического воспитания применялся баскетбол, а также упражнения с легкоатлетической направленностью (бег, эстафеты, кросс);
- использование средств психологического воздействия и методов физического воспитания, способствующих повышению психической устойчивости к негативному влиянию факторов возникновения аддиктивного поведения подростков;
- влияние разносторонних педагогических приемов на нравственно-волевую сферу личности подростка.

К дополнительным формам относились мероприятия спортивно-массовой работы по плану школы и, согласно календарю городского комитета по физической культуре и спорту. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе исследования, проходили не реже одного раза в месяц. Особое внимание уделялось организации туристических походов, а также проведению еженедельных вечеров (тематических, праздничных, правовых, нравственно-воспитательных, танцевальных).

На каждом этапе эксперимента для коррекции психоэмоционального состояния подростков применялись психологические тренинги, которые способствовали повышению уверенности в своих силах, умению избегать конфликтных ситуаций, снижению тревоги, выработке негативного отношения к вредным привычкам. Основной формой проведения занятий являлись специализированные уроки с учетом индивидуальных особенностей подростков. Секционная работа осуществлялась по баскетболу для групп начальной подготовки

Внедрение указанных мероприятий позволило достоверно уменьшить количество учащихся, с аддиктивным поведением (ЭГ):

- по психическому фактору риска с 41% до 29%;
- по социальному фактору риска с 40% до 17%;
- по физическому фактору риска с 53,3 % до 27,8%;

Достоверно снизилась общая, школьная и межличностная тревожность подростков. На 40% увеличилось количество подростков без акцентуаций, за счёт уменьшения проявлений остальных типов акцентуаций, соответственно: неустойчивого (циклотимного), истероидного (демонстративного) и комформного (тревожно-боязливого).

### **Литература:**

1. Башкатов, И.П. Психология неформальных подростково-молодежных групп / И.П. Башкатов. – М.: Информпечать, 2000. – 334 с.

2. Георгиевская, Ю.В. Девиации в молодежной среде как социальный процесс: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. – М., 2002. – 195 с.
3. Ковальчук, М.А. Профилактика и коррекция девиантного поведения в детской среде: монография / М.А. Ковальчук, А.В. Ковальчук, А.М. Ходырев. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005.- 130 с.
4. Клеткина О.С. Управление профилактикой аддиктивного поведения молодёжи : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 08.00.05 / Клеткина Олеся Сергеевна. – Чита , 2008. – 22 с.
5. Петрусевич, Д. Ф. Использование средств физической культуры и спорта в коррекционной работе с подростками девиантного поведения / Д. Ф. Петрусевич // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XIV всероссийской научно-практической конференции. - Томск : ТГПУ, 2011.- С. 301-303.

## **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

С.В. Шестаков, студент 4 курса факультета физической культуры  
Научный руководитель: В.В.Маркелов, д.п.н., профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В настоящее время, анализируя труд педагога, следует отметить огромную значимость проблемы самосознания и ценностных ориентаций в профессии «Учитель физической культуры». Не сразу можно представить общую картину его деятельности и того как он выделяет себя из окружающего мира, какого его представление о себе. Ведь все вопросы, касающиеся ценностных ориентаций и самоотношения личности это достаточно актуальная область исследования. Чтобы исследовать особенности самосознания педагога, нужно знать закономерности таких наук как философия, педагогика, психология, социология и других наук.

Немаловажным фактором при выборе дальнейшей профессиональной деятельности является сформированное уважительное отношение к себе, система позитивных компонентов «Я – концепции» и сформированные ценностные ориентации. Личность профессионала всегда отличается стремлением к творческой самореализации. Следует отметить, что если система ценностей не развивается, то не развивается и его творческий потенциал, что не позволит ему стать мастером в своей профессиональной деятельности. Цель исследования состоит в изучении особенностей структуры самоотношения и ценностных ориентаций студентов факультета физической культуры, обучающихся на разных курсах.

Проблема самосознания личности и ценностных ориентаций на сегодняшний день представляет большой научно – практический интерес. В связи с этим существует потребность в углубленном изучении данной проблемы. Ведь на современном этапе развития психологии личности система ценностных ориентаций и проблема самоотношения субъектов образовательной деятельности не рассматривалась как единое и взаимосвязанное системное образование. Задачей настоящего исследования заключалось в преодолении дефицита знаний в области самосознания педагога, а конкретно в выявлении структуры самоотношения и ценностных ориентаций будущего учителя физической культуры.

В исследовании приняло участие 80 человек: которые были поделены на подгруппы по 20 человек: студенты и студентки факультета физической культуры со второго и четвертого курсов. Все участники исследования являются студентами Пермского государственного гуманитарно – педагогического университета, направления подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура".

Для диагностики нами были использованы методика «Ценностные ориентации» М.Рокича и методика «Тест-опросник самооотношения» В.В.Столина, С.Р.Пантिलеева. Взаимосвязь показателей рассчитывалась с помощью корреляционного анализа Ч.Спирмена, достоверность различия с помощью t-критерия Стьюдента.

В результате корреляционного анализа мы выявили, что у студентов четвертого курса показал, что у студентов и студенток четвертого курса S интегральная шкала имеет прямую взаимосвязь с показателями: отношение других (0.48), самоуверенность (0.63), любовь (0.40), самоуважение (0.71), аутосимпатия (0.69), ожидаемое отношение от других (0.71), самоинтерес (0.42), самопонимание (0.51). Показатель «самоуважение» имеет прямые связи с показателями: самоуверенность (0.47), отношение других (0.32), самопринятие (0.43), самоинтерес (0.52), аутосимпатия (0.39), самопонимание (0.47), ожидаемое отношение от других (0.44). Аутосимпатия имеет прямую взаимосвязь с показателями: самоуверенность (0.49), отношение других (0.33), самопринятие (0.64), самоинтерес (0.32), ожидаемое отношение от других (0.60), позитивная социальная активность (0.33). Показатель «ожидаемое отношение от других» прямо коррелирует с показателями: самоуверенность (0.36), самопринятие (0.68), отношение других (0.55), самоинтерес (0.43), любовью (0.35) и обратную связь с показателем «поиск прекрасного» (-0.37). Показатель «самоинтерес» имеет прямую взаимосвязь с показателями «отношение других» (0.35), самопринятие (0.49), самоинтерес (0.59). Показатель «самопонимание» имеет прямую связь с самообвинением (0.32). «Самоинтерес» имеет прямую связь с самоуверенностью (0.37), самопониманием (0.35). Показатель «Досуг» имеет прямую связь с самообвинением (0.39). Показатель «Материальные стимулы» имеет прямую связь с показателем «Высокий социальный статус» (0.58), эстетика имеет прямую связь с высоким социальным статусом, любовь имеет прямую связь с показателем «отношение других» (0.47), «помощь людям» (0.33), «самопринятие» (0.35), показатель «познание» напрямую зависит от высокого социального статуса (0.46). Показатель «признание со стороны других» имеет прямую связь со здоровьем (0.43), самопринятием (0.49), отношением других (0.41), помощь людям (0.42). Здоровье прямо коррелирует с общением (0.43).

Анализ показателей у студентов и студенток второго курса показал, что интегральная шкала имеет прямую взаимосвязь с показателями: самоуважение (0.55), аутосимпатия (0.62), самоинтерес (0.37), отношение других (0.42), самоуверенность (0.46), ожидаемое отношение от других (0.51). Показатель самоуважения имеет прямую взаимосвязь с показателями: самоуверенность (0.40), самопонимание (0.41), аутосимпатия (0.41). Показатель аутосимпатии имеет прямую связь с показателями: отношение других (0.34), ожидаемое отношение от других (0.63), самоуверенность (0.46), самоинтерес (0.37), познание (0.34). Показатель «ожидаемое отношение от других» имеет прямые взаимосвязи с показателями: высокий социальный статус (0.34), самоуверенность (0.31), отношение других (0.59), познание (0.34), материальные стимулы (0.32). Показатель «Самоинтерес» имеет прямую взаимосвязь с показателями: эстетика (0.35). Показатель «Признание и уважение со стороны других» имеет прямые взаимосвязи с показателями: отношение других (0.33), общение (0.32), самопринятие (0.41), материальные стимулы (0.31). Показатель «позитивная социальная активность» имеет прямые взаимосвязи с показателями: высокий социальный статус (0.50), познание (0.31), материальные стимулы (0.32). Высокий социальный статус напрямую зависит от показателей: самопринятие (0.35), познание (0.38), материальные стимулы (0.43). Показатель «самоуверенность» имеет связь с отношением других (0.34), самоинтерес (0.36). Сравнение данных по количеству положительных связей у разных курсов показало, что у студентов четвертого курса по показателям самооотношения 47 положительных связей, у студентов второго курса 32 положительных связи. Это может свидетельствовать о более высокой интеграции самосознания личности у студентов четвертого курса. Большинство показателей образует единое целое. У студентов второго курса уровень несколько ниже, что можно объяснить недостаточно высоким уровнем интеграции в коллективе.

В результате анализа особенностей показателей самоотношения нами было выявлено, что по показателю самоотношения среди студентов четвертого и второго курсов имеется достоверность различий по показателю «Самообвинение» ( $t = 2.3$ ,  $p < 0.05$ .) Средний балл студентов четвертого курса (4.7), средний балл у студентов второго курса (3.9), в остальных показателях отсутствуют достоверность различий. В результате обобщения полученных данных диагностики уровня выраженности показателей ценностей, нами было выявлена достоверность различий между группами по ряду показателей: «высокий социальный статус» - у студентов 4 курса средний балл 2.7, у студентов второго курса средний балл по данному показателю 3.3, достоверность различий ( $t = 2.1$ ,  $p < 0.05$ .) что у студентов четвертого курса в меньшей степени выражена потребность в социальном статусе, по - видимому их больше волнует то как они выглядят в своих собственных глазах. По показателю ценности «позитивная социальная активность» у студентов четвертого курса средний балл 2.9, а у студентов второго курса 3.6, достоверность различия по данной ценности ( $t = 2.3$ ,  $p < 0.05$ .) Это свидетельствует о том, что студенты второго курса наиболее социально активны и уделяют этому больше времени, т.к.нагруженность учебным процессом преобладает у четвертого курса и они не могут уделять времени на общественную жизнь факультета. По показателю «общение» у студентов четвертого курса средний балл 4.3, у студентов второго курса 3.9, достоверность различия в данном показателе – ( $t = 2$ ,  $p < 0.05$ .)

В ходе исследования нами проанализированы особенности профессиональной деятельности студентов факультета физической культуры и структурные компоненты самоотношения и ценностных ориентаций личности. Мы пришли к выводу о том, что педагог по физической культуре должен обладать массой характеристик, таких как: самоуважение, целеустремленность, самопонимание, самооценка, самопринятие, самообвинение. В результате экспериментального исследования получены интересные данные о наличии некоторых различий в самоотношении и ценностных ориентациях будущих учителей по физической культуре. Полученные результаты могут быть использованы в целях разработки программ саморазвития студентов. Результаты корреляционного анализа позволили выявить структурные особенности самоотношения личности студентов и взаимосвязи отдельных его компонентов. Эти данные указывают на различный уровень интеграции самосознания студентов, обучающихся на разных курсах. Результаты исследования имеют определенное теоретическое значение для понимания структуры самосознания будущего педагога. Данные представленные в данной статье имеют интерес для педагогов в области физического воспитания и спорта в плане разработки программ саморазвития и самоактуализации.

### **Литература:**

1. Глуханюк, Н.С. Психология профессионализма педагога/Н.С. Глуханюк. – Екатеринбург: Изд-во УРО РАН, 2000. 219 с.
- 2.Деркач А.А., Маркелов В.В., Подлипняк Ю.Ф Тренерское искусство уч. пособие. 2013. – М.:Регенс 2013.-540.
3. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. Москва: Изд-во «Наука» 1977. 126 с.

## ГЛАВА 2. СПОРТ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

### МЕСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СТРУКТУРЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

И.Ю. Александров, аспирант

Научный руководитель: В.В.Маркелов, д.п.н., профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Становление и развитие современной отечественной психолого-педагогической науке, придерживающейся традиций гуманистического, личностно-ориентированного подхода, ставят в ряд актуальных научно-практических задач изучение проблемы активности студентов как субъектов деятельности, проявлений их индивидуальности во взаимодействии с окружающим миром. В этой связи не менее актуальным сегодня является изучение психологических закономерностей и факторов, потенциально снижающих эффективность деятельности студента, и препятствующих его учебной и профессиональной деятельности.

В качестве одного из таких факторов выступает феномен психологической защиты, тесно связанный с проблемами психической адаптации, регуляции и становления личности.

Изучению проблемы формирования и определения роли защитных механизмов в развитии личности посвящены работы З. Фрейда, К. Хорни, А. Фрейд, А. Маслоу, Ф. Перлза и др. В отечественной психологии исследованием психологических защит у человека занимались Д.Н.Узнадзе, В.Н. Мясищев, Ф.В. Бассин, Е.Л. Доценко, Э.И. Киршбаум, И.М. Никольская, Р.М. Грановская и др. Исследованием стратегий совладания занимались Е.Р. Исаева, Р. Лазарус, В.Н. Мясищев, Н.А. Сирота, Э. Хайма, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк.

В понимании феноменологии защитных механизмов, их роли в онтогенезе и социальной адаптации личности, большинством авторов, тем не менее, поддерживается точка зрения, согласно которой действие психологической защиты при определенных условиях может препятствовать личностному развитию и самореализации студента в профессиональной деятельности.

Цель нашего исследования заключается в том, чтобы эмпирически выявить различия в использовании механизмов психологической защиты и копинг-стратегии, а также взаимосвязи между этими формами поведения у студентов первого и четвертого курсов факультета физической культуры

Для того чтобы исследовать уровень напряженности основных психологических защитных механизмов, а также оценку общей напряженности всех измеряемых защит у студентов в трудных ситуациях, мы использовали опросник «Индекс жизненного стиля». Показатели представлены в таблице 1.

В результате диагностики защитных механизмов мы выявили, что студенты-спортсмены первого курса превосходят студентов четвертого курса по многим показателям. Однако статистически значимые различия обнаружены только по трем показателям.

Например, получены нами статистически значимые различия по показателю «подавление». Так у студентов первого курса этот показатель равен 7,3 у четвертого курса он равен 3,2 ( $t=4.2$   $p\leq 0.01$ ). Связанно это с тем, что студенты-спортсмены первого курса более дисциплинированы опасаются того что их могут отчислить в отличие от студентов четвертого курса которые используют более сложные механизмы защиты. Большинство из них не связывают свою жизнь с дальнейшей профессией.

Статистически значимые различия по показателю «замещение». У студентов первого курса этот показатель равен 10,3 а у студентов четвертого курса 4,7 ( $t=4,5$   $p\leq 0.01$ ). Связанно это с тем, что студенты-спортсмены первого курса менее устойчивы и могут выплеснуть



эмоции на нейтральный объект так как они еще не научились использовать более сложные механизмы защиты в отличии от студентов четвертого курса.

Таблица 1

Результаты средних значений индекса напряженности по методике  
«Индекс жизненного стиля»

№	Психологические механизмы защиты (ПМЗ)	Напряженность ПМЗ у студентов 1 курса	Напряженность ПМЗ у студентов 4 курса	t-критерий Стьюдента	P
1.	Отрицание (max 13)	8,7	<b>10,2</b>	t=1,8	p>0,05
2.	Подавление (max 12)	7,3	3,2	t=4,2	<b>p≤0.01</b>
3.	Регрессия (max 14)	<b>11,8</b>	8,2	t=3,1	p>0,05
4.	Компенсация (max 10)	6,5	5,3	t=0,9	p>0,05
5.	Проекция (max 13)	8,7	<b>11,4</b>	t=2,8	p>0,05
6.	Замещение (max 13)	<b>10,3</b>	4,7	t=4,5	<b>p≤0.01</b>
7.	Интеллектуализация (max 12)	6,8	<b>11,1</b>	t=3,6	<b>p≤0.01</b>
8.	Реактивное образование (max 10)	5,9	3,2	t=2,1	p>0,05

Вместе с тем обнаружено, что студенты четвертого курса превосходят студентов первого по показателю «интеллектуализация». Так у студентов четвертого курса этот показатель равен 11,1 а у первого курса 6,8 (t=3,6 p≤0.01). Связанно это с тем, что на старшем курсе студенты-спортсмены стараются бессознательно абстрагироваться от чувств, трезво оценить ситуацию, придумать механизм объяснения который, облегчит им жизни социальную адаптацию.

Все остальные показатели среди студентов четвертого и первого курса находятся вне зоны значимости, что свидетельствует о том, что они у них проявляются в одинаковой степени выраженности.

Результаты диагностики защитных механизмов по данной методике показали, что в случае возникновения трудной ситуации студенты первого курса в основном используют такие механизмы психологической защиты как регрессия (11,8) и замещение (10,3), возможно, потому что студенты первого курса полагают, что они еще только вступили во взрослую жизнь и многие ошибки им будут сходиться с рук, стараясь перекладывать их на взрослых. А у студентов четвертого курса преобладают такие защитные механизмы как проекция (11,4), интеллектуализация (11,1) и отрицание (10,2). Эти данные свидетельствует о том, что студенты четвертого курса более самостоятельны к учебе, стараются не брать на себя лишних обязательств, с полной серьезностью относятся к учебе и осознают выбранный ими путь по сравнению с первым курсом.

Для того, чтобы выяснить особенности поведения студентов в сложных (стрессовых) условиях, а также для определения стратегии поведения учащихся в таких ситуациях, мы провели диагностику по методике «Стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой». Показатели представлены в таблице 2.

Показатели среднегрупповых копинг-стратегий используемых студентами  
в стрессовых ситуациях

Модель поведения	Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в % (1 курс)			Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в % (4 курс)			t-критерий Стьюдента	P
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая		
Ассертивные действия		19,6			18,6		t=1,8	p>0,05
Вступление в социальный контакт		23,2			22,1		t=2,1	p>0,05
Поиск социальной поддержки		23			22,5		t=2,3	p>0,05
Осторожные действия		19,7			20,4		t=1,6	p>0,05
<b>Импульсивные действия</b>	15,5				19,5		t=4,3	<b>p≤0.01</b>
Избегание		18,1			17,6		t=1,9	p>0,05
Манипулятивные действия		20			20,9		t=0,7	p>0,05
Асоциальные действия		16,6			18,5		t=2,3	p>0,05
<b>Агрессивные действия</b>		17,5				21,6	t=3,9	<b>p≤0.01</b>

Результаты тестирования по данной методике показали, что у студентов первого курса импульсивные действия находятся в низкой степени выраженности, когда все остальные показатели находятся в средней степени выраженности. У студентов 4 курса, в момент трудной ситуации, агрессивные действия находятся в высокой степени выраженности, все остальные показатели - в средней степени.

Из этого следует, что на первом курсе обучения студенты-спортсмены более сдержаны, не импульсивны, стараются выполнять правила порядка всячески избегать стрессовых ситуаций.

В результате проведенной методики копинг-стратегии выявили, что все показатели у студентов первого и четвертого курсов находятся в средней степени выраженности преодолевающего поведения и статистически значимые различия не выявлены, кроме 2 показателей.

Так нами обнаружено что модель преодолевающего поведения «импульсивные действия» у студентов четвертого курса равен 19,5 а у студентов первого курса 15,5 (t=4,3 p≤0.01).связанно с тем что студенты-спортсмены первого курса более сдержанны, опасаются конфликтов с преподавателями и студентами, так как только вступили в новую жизнь и стараются не портить отношение с окружающими.

А модель преодолевающего поведения «агрессивные действия» у четвертого курса равна 21,6 а у первого курса 17,5 (t=3,9 p≤0.01). На четвертом курсе обучения студенты разочаровываются в выборе профессии не перспективность профессии, потеря интереса к учебе, требовательность преподавателей к учебе. Коллектив преподавателей не сумел

выработать у студентов толерантность, проявляется девиантное поведение, которое является асоциальным.

Вывод: в данном исследовании мы рассмотрели взгляды различных ученых на проблему формирования механизмов психологической защиты и стратегии копинг-поведения у людей.

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом, посредством двух механизмов: психологической защиты и копинг-механизмов.

Цель психологической защиты – снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное напряжение.

На протяжении всей жизни человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. Их переживание иногда меняет и восприятие окружающего мира и даже восприятие своего места в нем. «Копинг» – это поведение индивида по преодолению стрессовой ситуации. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии.

Студенты первого и четвертого курсов используют разные психологические механизмы защиты и копинг-стратегии и в разной степени проявляют их в трудных ситуациях. У студентов первого курса ярко выражены такие механизмы психологической защиты как регрессия (11,8) и замещение (10,3). А у студентов четвертого курса преобладают такие защитные механизмы как проекция (11,4), интеллектуализация (11,1) и отрицание (10,2).

Копинг-стратегии у студентов факультета физической культуры находятся в одинаковой степени выраженности кроме двух показателей импульсивные действия (15,5) и агрессивные действия (21,6), эти оба показателя и дают достоверность различий по t-критерию.

Таким образом, проанализировав взаимосвязь копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, у студентов была обнаружена связь по некоторым показателям, так же имелись несовпадения механизмов защиты с копинг-стратегиями. Студенты-спортсмены четвертого курса овладевая механизмами психологической защиты подавление и интеллектуализация прибегают к конструктивному копинг-поведению «ассертивное действие», тогда студенты первого курса используют только один конструктивный механизм подавление коррелирующий с «вступлением в социальный контакт».

#### **Литература:**

1. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук / В.В. Андреев. СПб., 2006.
2. Вяткин Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / Издательство «Институт психологии РАН», 1999. - 133 с.
3. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – М., 1993. – 196 с.
4. Фрейд А. Эго и защитные механизмы. – М. :Эксмо, 2003. – 256 с.

### **ЭВОЛЮЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК: ДАБЛПОЛИНГ**

Д.С.Бондаренко, студентка 5 курса физического факультета

Научный руководитель: О.Б. Кузнецова, к.биол.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Лыжные гонки – один из самых популярных и массовых видов спорта. Лыжи как приспособления, облегчающие передвижение по снегу, были известны народам, населяющим Скандинавию и Сибирь 4 тысячи лет назад. История лыжного спорта начинается в 19 веке. В настоящее время лыжные гонки особенно популярны в Скандинавии,

России, Северной Америке и на большей части территории Европы. В России ежегодно на старт самой массовой гонки «Лыжня России» выходят миллионы участников в разных городах страны. Бег и передвижение на лыжах входят в программу испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для всех возрастных категорий от 6 до 70 лет и старше.

К способам передвижения на лыжах относятся лыжные ходы, способы перехода с хода на ход, техника преодоления подъёмов и спусков, повороты и торможения на лыжах. До восьмидесятых годов прошлого века использовались только классические лыжные ходы.

Коньковые лыжные ходы дают спортсмену значительное преимущество в скорости передвижения. Современные биатлонисты и двоеборцы на соревнованиях используют только их.

Совершенствование лыжного инвентаря, использование равнинных трасс, в том числе проложенных в центре города для привлечения большего количества зрителей, вынуждает лыжников применять наиболее скоростные лыжные ходы, к которым в настоящее время относится даблполинг.

Даблполинг (doublepoling) - одновременный бесшажный лыжный ход. Этот ход традиционно применяется на равнине, коротких пологих подъемах, на выкатах со спуска при скорости не менее 5-7 м/с. Даблполинг менее экономичный, но более скоростной при условии достаточной подготовленности спортсмена. Кроме того, даблполинг не требует применения лыжной мази, что значительно облегчает подготовку инвентаря и увеличивает скорость движения.



Рис.1. Техника даблполинга

В исследованиях Новиковой Н.Б. и Сергеева Г.А. установлено:

1. Целесообразно применение даблполинга на трассах, соответствующих следующим условиям: максимальный подъем  $< 23$  м, перепад высот  $< 48$  м, финиш равнинный или после спуска; крутизна подъемов на трассе не более  $7-8^\circ$ . Полученные данные могут учитываться организаторами соревнований по лыжному спринту при проектировании новых трасс для того чтобы избежать применения даблполинга.

2. Особенности техники одновременного бесшажного хода сильнейших спринтеров является значительное сгибание рук в локтевом суставе в момент постановки палок; активная согласованная работа мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног, что позволяет достичь максимального усилия при отталкивании [3].

Мнения спортсменов, тренеров, членов лыжных федераций, зрителей по поводу применения даблполинга на дистанциях спринта и любительских марафонов различны: от резкой критики до восхищения.

Так, олимпийский чемпион-2010 в классическом спринте, чемпион мира никита крюков считает, что даблполинг смотрится не эстетично [2]. Зрители вынуждены наблюдать за однообразностью движений, которая превращает лыжников в одинаковых скачущих человечков. Андрей кондрашов называет спринт (а именно здесь наиболее эффективен даблполинг) могильщиком классического лыжного стиля.

Проведенный нами опрос спортсменов и тренеров пермского края также выявил неоднозначное отношение к этому стилю. Те, кто предпочитает коньковые лыжные ходы и работу на выносливость, относятся к даблполингу скептически. Спортсмены, предпочитающие классику и скоростно-силовую работу, активно применяют эту технику. Всеми признается эффективность даблполинга при хороших условиях скольжения.

Сосуществование элементарных равнинных трасс и горных этапов, не имеющих аналогов по сложности, делает лыжные гонки только привлекательнее. Популярность даблполингу добавляют такие соревнования, как, например, спринт у подножия Королевского дворца в Стокгольме, который считается одним из самых престижных в лыжном календаре. За событиями на трассе, проложенной по городской набережной и в нескольких метрах от входа во дворец, наблюдает шведский монарх Карл Густав и несколько тысяч горожан. Король лично награждает победителей. А самая престижная серия марафонов «Вордлоппет» проходит почти исключительно по равнине и зачастую победитель марафона проезжает все 70 километров дистанции, толкаясь только руками!

Изменения в технике движений требуют изменений и в методике подготовки спортсменов. Несомненно, даблполинг делает акцент на силовую подготовку. На стартовой линии любого спринта – мощные, раскачанные в плечах парни, похожие скорее на бодибилдеров, чем на стройных и высушенных лыжников прошлого века. Тенденция к атлетизму очевидна.

Для силовой подготовки лыжников мы предлагаем использовать следующие упражнения.

Для мышц спины:

1. Тяга вертикального блока к груди узким и средним хватом
2. Тяга к животу в наклоне (средним хватом)
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне (в опоре о скамью)
4. Тяга горизонтального блока к груди широким хватом
5. Наклоны со штангой сидя (на плечах)
6. Гиперэкстензии

Для трехглавой мышцы плеча (трицепса):

1. Упражнения на трицепс в наклоне одной/двумя руками (с опорой о скамью)
2. Жим лежа средним хватом (также для работы трицепса)
3. Жим сидя средним хватом на наклонной скамье

Для дельтовидной мышцы:

1. Жим штанги сидя из-за головы широким хватом (также участвуют широчайшие мышцы)
2. Разведения стоя/сидя (можно выполнять прямо, с отведением назад и вперед - работают разные пучки мышцы)
3. Махи в стороны/ за голову прямыми руками с гантелями
4. Махи вперед одновременно/попеременно с гантелями сидя/стоя.

Для групп начальной подготовки эффективны сгибания-разгибания рук в упоре лежа с плитов (т.е. руки стоят на плитах/подставках 5 - 20 см) - отжимание получается глубже, со временем можно класть на спину вес. Эффективно выполнять несколько подходов по 10 - 15 раз.

Растущая популярность даблполинга, безусловно, на руку производителям лыжного инвентаря. Из каталога лыжной фирмы Fischer на 2016/17 сезон следует, что нас ждет появление на рынке специализированной модели Speedmax Classic DoublePoling. Утверждается, что оптимизация классических лыж под езду без мази достигается благодаря применению коньковых технологий, возможно более жесткой колодки. Каталог обещает прибавку к скорости для тех любителей и профессионалов, который выбирают даблполинг. Лыжи будут доступны в ростовках от 197 до 207 сантиметров, иметь платформу NIS и обычный классический носок, без отверстия.

Также остается открытым вопрос о подходящей длине палок. В одном исследовании принимали участие 7 шведских гонщиков национального уровня. Использование увеличенных по длине лыжных палок (+7,5 см к обычной длине) давало максимальный прирост импульса силы в переднезаднем направлении и максимальное увеличение скорости передвижения по сравнению с лыжными палками обычной длины ( $p < 0,05$ ) и укороченными лыжными палками ( $p < 0,05$ ). При этом максимальные усилия реакции опоры при постановке палки на поверхность достигались при использовании укороченных лыжных палок. Было выявлено, что решающее значение для увеличения скорости продвижения вперед играет продолжительность цикла отталкивания. Этому способствуют лыжные палки большей длины.

О появлении в начале 21 века третьего стиля передвижения на лыжах можно говорить как о свершившемся факте: победитель дистанционного зачета Кубка мира в сезоне-2014/15 швейцарец Дарио Колонья абсолютно все классические гонки в течение года провел в стиле даблполинг. При этом дважды Колонья выходил без мази не на спринты, а на дистанционные гонки – и все равно был конкурентоспособен.

Итак, даблполинг - самостоятельный стиль передвижения на лыжах, имеет как сторонников, так и противников. Он, безусловно, более эффективен на городских спринтах и равнинных марафонах. Для того чтобы сохранить «классику» в её первоначальном виде с использованием попеременных ходов, организаторы должны продумывать рельеф трассы таким образом, чтобы перепад высот делал технику даблполинга неэффективной. Возможное ограничение применения одновременных ходов правилами соревнований потребует пристального судейского присмотра, а расставить по всей трассе арбитров с желтыми и красными карточками, как в спортивной ходьбе, будет слишком затратным.

В одном из интервью гоночный директор Кубка мира Пьер Миньерей отметил: «Не могу сказать, что мне, как фанату классического стиля в его истинном понимании, это нравится, но факт в том, что мы становимся свидетелями революции. Теперь даблполинг можно увидеть даже на детских соревнованиях. Ничего не поделать, спорт постоянно изменяется, и есть ощущение, что эту эволюцию уже не остановить» [1].

#### **Литература:**

1. **Марьянчик Н.** Дабл-полинг: революция или тупик? // [www.sport-express.ru/skiing/reviews/958351/](http://www.sport-express.ru/skiing/reviews/958351/)
2. **Марьянчик Н.** Никита Крюков «Дабл-полинг смотрится неэстетично» // [www.sport-express.ru/skiing/reviews/958352/](http://www.sport-express.ru/skiing/reviews/958352/)
3. **Новикова Н.Б., Сергеев Г.А.** Даблполинг на дистанциях классического спринта в лыжных гонках // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2014. - №7 (113). - С. 138-142.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.А. Вахрина, студентка 3 курса

Научный руководитель: Т.Н. Сорокина, преподаватель  
Колледж олимпийского резерва Пермского края, г.Пермь, Россия

Актуальность занятий физической культурой, а в частности волейболом, с детьми среднего школьного возраста определена социальной необходимостью развития активной личности.

Считается, что волейбол - один из захватывающих, массовых и увлекательных видов спорта. Его отличие от других видов спорта в разнообразии двигательного, технического и тактического содержания. Для того чтобы играть в волейбол, необходимо не только развитие основных физических качеств, умение быстро передвигаться по площадке, мгновенно менять скорость движения и направление, но и овладение базовыми основами игры [2].

Одним из важнейших элементов игры является верхняя передача мяча. Этот элемент позволяет осуществлять взаимодействие между игроками во время матча. Благодаря разнообразию способов и условий выполнения передачи можно обманывать соперников с целью успешного розыгрыша очка.

Изучение основ волейбола на этапе начальной подготовки происходит с освоения нижнего приёма и верхней передачи мяча. Поскольку, от того как правильно овладеют занимающиеся этими базовыми элементами игры, будет зависеть успешное взаимодействие игроков в нападении.

Обучение верхней передаче мяча требует оптимального подбора средств обучения для эффективного овладения приемом, по этой причине огромное внимание нужно уделять технике верхней передачи мяча, типичным ошибкам и поиску способов их устранения. Зачастую, тренеру трудно из всего многообразия средств подобрать эффективные упражнения, способствующие успешному овладению техники верхней передачи мяча.

Поэтому актуальность работы обусловлена поиском эффективных средств обучения верхней передаче мяча в волейболе на этапе начальной подготовки.

**Цель работы** - изучение теоретических и методических основ обучения верхней передаче мяча на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** - тренировочный процесс волейболистов на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования** - методика обучения технике верхней передаче мяча в волейболе на этапе начальной подготовки.

Отталкиваясь от цели работы, были сформулированы **задачи**:

1. Изучить теоретические основы обучения технике верхней передаче мяча на этапе начальной подготовки.
2. Охарактеризовать методические основы обучения верхней передаче мяча на этапе начальной подготовки.

Одним из важнейших элементов волейбола является верхняя передача мяча, которая позволяет осуществлять взаимодействие между игроками во время матча. Благодаря разнообразию способов и условий выполнения передачи можно успешно провести розыгрыш очка. Поиск эффективных средств обучения верхней передаче мяча в волейболе во время тренировочного процесса на этапе начальной подготовки требует изучения теоретических и методических основ обучения данного элемента игры, а также знания анатомо-физиологических особенности детей этого возраста [2].

Командный характер игры обуславливает выполнение всех элементов только в тесной взаимосвязи друг с другом. Каждая из двух частей техники игры имеет свои особенности,

для изучения которых необходима особая техническая подготовка как средство ведения соревновательной борьбы.

Техника выполнения верхней передачи мяча требует принятия правильного исходного положения, одновременной своевременной работы рук и ног. Взаимодействие занимающегося с мячом при выполнении передачи мяча как сверху двумя руками, так и назад состоит в четком, правильном направлении движения к определенному партнеру или в конкретную зону. Задача приема мяча в любом случае - оставить мяч в игре [3].

Подобное взаимодействие (приём мяча с подачи или после передачи партнера) рассматривается как целостный технический приём.

Верхняя передача мяча является связующим элементов для выполнения нападающего удара. Чтобы качественно выполнить этот важнейший элемент волейбола, необходимо учитывать способ и направление передачи, учитывать высоту обработки и положение игрока относительно сетки.

Выбор передач по длине, высоте, действиям позволяет достичь максимального эффекта внезапности и неожиданности нападающего удара.

Все методы работы тренера обеспечивают усвоение навыков игры в волейболе. Каждая отдельная составляющая часть структуры является главной и содержит задачи в закономерной очередности с учетом уровней структуры соревновательной деятельности. Подобное положение предоставляет методический ключ к постановке индивидуальных задач, выбору средств и методов в тренировочных занятиях [1].

При обучении верхней передаче мяча на этапе начальной подготовки необходимо обращать внимание на исходное положение ног и рук, но особенно пристально изучить правильную постановку кистей рук, потому что анатомо-физиологические особенности детей 9-12 лет позволяют совершать игрокам довольно много ошибок при выполнении верхней передачи мяча.

Последовательность обучения техники в волейболе должно основываться на основных аспектах:

1. формирование специальных физических качеств занимающегося, которые несут главную нагрузку при выполнении заданий;
2. освоение отдельных частей, составляющих технический приём (подводящие упражнения). К примеру, при выполнении верхней передачи мяча первое с чего необходимо начинать – исходное положение; вторая часть – выбор правильного положения под летящим мячом; третья – своевременная работа рук и ног;
3. объединение элементов в общий и единый акт технического приёма (упражнения по технике). К примеру, верхняя передача мяча после набрасывания партнером, после самостоятельного набрасывания, передачи в парах;
4. освоение методов осуществления технического приёма (упражнения по технике и тактике). Выполнение упражнений индивидуально у стены, в парах, тройках, во встречных колоннах, в подвижных играх и заданиях;
5. умение применять технические приёмы на практике и их способы в игре с учётом определенной игровой ситуации.

В обучении необходимо включать индивидуальные упражнения на месте, в движении, у стены; групповые формы организации в парах, в тройках, во встречных колоннах; с изменением направлений движения, положения тела [1].

Особенность этого возраста состоит в том, что это период жизни ребенка, продолжающегося двигательного улучшения моторных возможностей, больших достижений в развитии двигательных качеств. У детей улучшаются отдельные координационные возможности (в метаниях на меткость и на дальность, спортивно – игровых двигательных действиях), равномерно возрастают скоростные возможности и выносливость. Но невысокие темпы заметны в развитии гибкости, в последующем неуклонно снижающейся [4].

Существует достаточно много подготовительных и подводящих упражнений для обучения верхней передаче мяча. В тренировочном процессе на этапе начальной подготовки



уже можно использовать подвижные игры, подготовительные к волейболу. Начинать обучение следует с подготовительных упражнений, способствующих включению в работу именно тех мышечных групп, которые непосредственно будут участвовать в техническом элементе. Наряду с подготовительными упражнениями в уроки необходимо включать подводящие и специальные, способствующие качественному выполнению техники передачи.

Для детей процесс овладения приемом верхней передачи мяча сначала идет в облегченных условиях, исключающих лишние действия, свойственные первоначальной стадии развития навыка. По мере того, как учащиеся овладевают базой двигательного навыка, требования исполнения приема меняются, пока не достигнут соревновательных. Каждая предшествующая стадия формирует логическую базу другой. Таким образом, подготовительные упражнения оканчиваются упражнениями, отражающими в единых чертах технику верхней передачи мяча [4].

Большая роль отводится дополнительным упражнениям, которые нужны для перехода от специальной физической подготовки к технической подготовке. Технические упражнения, выстроенные в порядке усложнения, содействуют развитию тактических умений. Поэтому очень важно на этапе начальной подготовки заложить основу для дальнейшего обучения тактике игры команды. И в этом очень помогает применения метода сопряжённого воздействия. Суть метода заключается во взаимном влиянии повышения физической нагрузки на технику двигательного действия.

Использование отягощений в основе сопряженного метода значительно повышает технику верхней передачи мяча и уровень специальной подготовленности учеников, а так же способствует улучшению процесса совершенствования, координации движений при формировании техники волейбола.

Для оценивание техники выполнения верхней передачи мяча в волейболе на начальном этапе подготовки можно использовать контрольные нормативы: верхняя передача мяча в стену (расстоянии не менее одного метра, кол-во раз); передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м, количество раз); передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (5 попыток); верхняя передача над собой [2].

Итак, для освоения такого технического приёма игры как верхняя передача мяча тренеру необходимо подбирать соответствующие подготовительные, подводящие и специальные упражнения, т.к. развитие и усовершенствование подготовки учащихся зависит от рационального использования форм, методов и средств урока, позволяющие так же усовершенствовать физические качества и двигательные навыки.

### **Литература:**

1. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко., Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.
2. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 2004.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Методический сборник № 2. Техника игры. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко., Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2006. – 48 с.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАРЬЕРНЫМ БЕГОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11 – 13 ЛЕТ

Л.Л.Епишина, студентка 4 курса

Научный руководитель: А.Е.Зубков, преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В качестве одной из приоритетных задач занятий физической культурой у детей и подростков выступает развитие их двигательных-координационных способностей. Развитие двигательных координаций является важной составляющей разностороннего физического развития школьника и составляет необходимый фундамент для последующего совершенствования в различных видах спортивной и трудовой деятельности.

Как указывали некоторые авторы (А.Н.Беглецов,1978; В.К.Бальсевич,1997) к числу эффективных средств развития координационных способностей у детей можно отнести занятия барьерным бегом [1]. Ситуация преодоления барьера активизирует поисково-приспособительную деятельность обучаемого, требует вариативности движений и проявления сложных двигательных реакций, что способствует развитию способностей к пространственному ориентированию, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движений, регулированию темпа и ритма движений [2].

Вместе с тем, барьерный бег и комплексы подводящих упражнений к нему в обычной практике школьных уроков физической культуры используются редко. Поэтому изучение методики применения барьерного бега как средства развития координационных способностей школьников является **актуальной** исследовательской задачей.

**Цель** нашего исследования – изучение способов развития координационных способностей у детей 11-13 лет, основанных на применении упражнений барьерного бега.

В качестве гипотезы нами выдвинуто предположение, что использование комплекса упражнений, связанных с выполнением барьерного бега и подводящих упражнений к нему, положительно влияют на развитие координационных способностей детей у 11-13 лет.

Педагогический эксперимент проводился с сентября по декабрь 2015 года на базе МАОУ «ООШ № 4» г.Соликамска. В нём приняли участие учащиеся 5-6 классов, из которых были сформированы две группы по 10 чел. – экспериментальная и контрольная. Каждая группа была составлена из 5 мальчиков и 5 девочек с примерно одинаковой двигательной-координационной подготовленностью. В эксперименте было использовано специальное оборудование, соответствующее возрасту детей – мягкие, лёгкие барьеры высотой 50 см, которые могут опрокидываться как вперёд, так и назад, а также обычные барьеры высотой 76 см.

Эксперимент включал выполнение учащимися экспериментальной группы на уроках физической культуры (два раза в неделю), кроме заданий в соответствии с существующей типовой программой, упражнений с элементами барьерного бега. Комплекс барьерных упражнений выполнялся перед началом основной части урока и включал в себя прохождение барьеров, расположенных в одну линию или в квадрат лицом вперёд, правым и левым боком, толчковой и маховой ногой, с изменением направления движения по звуковому сигналу, с увеличением темпа движений по сигналу, сочетание перешагивания барьеров с пролезанием под барьером, сочетание переноса ноги через барьер с хлопком в ладоши [3].

Для определения уровня развития координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп нами использовался тест «челночный бег с расположением кубиков по треугольнику». Сравнение показателей в челночном беге испытуемых экспериментальной и контрольной групп перед началом эксперимента по t-критерию Стьюдента показало, что различия между группами по данному показателю статистически незначимы ( $t_{\text{эмп}} = 0,5$  при  $p < 0,01$ ; среднее время по экспериментальной группе – 21,03с., по контрольной – 21,08с.). Анализ результатов тестирования после

окончания эксперимента показал, что средние показатели в экспериментальной группе улучшились с 21,03 до 19,09 (на 1,54 с.), а в контрольной – с 21,08 до 20,48 (на 0,20 с.), и по t-критерию Стьюдента между группами имеются статистически значимые различия в исследуемом показателе ( $t_{\text{эмп}} = 5$  при  $p < 0,01$ ).

**Вывод:** результаты проведённого нами педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности использования упражнений, включающих элементы барьерного бега, для развития двигательного-координационных способностей школьников 11-13 лет. Полученные данные могут найти применение в практической деятельности учителей физической культуры в школах при наличии необходимого барьерного инвентаря.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 208 с.
2. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика: Сборник научных трудов. – Л., 2006.
3. Черенёва Л.А. Лёгкая атлетика. Общеразвивающие и специальные упражнения для обучения технике барьерного бега. – Метод. рекомендации. – М.: ГЦОЛИФК, 1983.

### **МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

А.Ф. Зекрин, аспирант

Чайковский государственный институт физической культуры, г.Чайковский, Россия

Научный руководитель: Л.И. Лубышева, д.п.н., профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день большинство специалистов по борьбе дзюдо рассматривают техническую и тактическую подготовку, как два неразрывно связанных друг с другом процесса. Техника является основным инструментом, средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. В связи с этим, тактическое мастерство определяется тем техническим арсеналом, которым владеет борец. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа исходных положений он способен выполнять свои коронные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем разнообразнее его тактика[1].

Актуальность темы данного исследования определяется тем, что технико-тактическая подготовка борцов на этапе спортивного совершенствования и на последующих этапах многолетней подготовки является одним из важнейших аспектов в достижении высокого спортивного результата на соревнованиях.

Одним из решений данной проблемы может стать поиск более эффективных методик работы с борцами в возрасте 18-20 лет. В рассматриваемом возрасте закладывается и формируется фундамент разносторонней физической, технической, тактической и психологической подготовки, на основе которого в дальнейшем спортсмены добиваются результата на соревнованиях. Возраст 18-20 лет является юниорским, поэтому от качества проведенной подготовки в этот период во многом будет зависеть дальнейшая адаптация и переход дзюдоистов-юниоров к взрослому спорту[2].

Вместе с тем, необходимо отметить, что на сегодняшний день вопросы технико-тактической подготовки дзюдоистов с учетом весовых категорий недостаточно освещены. Однако, в литературе имеются данные об особенностях отдельных аспектов

подготовленности спортсменов с различной массой тела (Я.К. Коблев, 1990; Д.Г. Миндиашвили, 1996; Г.С. Туманян, 2006 и др.). В этой связи одним из перспективных направлений совершенствования тренировочного процесса является применение индивидуально-типологического подхода при повышении технико-тактической подготовленности дзюдоистов, представляющих разные весовые группы[3].

Таким образом, проблема разработки методики технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода, является, несомненно, актуальной.

**Цель исследования** - разработка методики технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода, основанной на учете индивидуальных антропометрических и морфологических характеристик спортсменов.

**Методы исследования**- анализ литературных источников и обобщение практического опыта; педагогическое наблюдение; педагогический контроль; диагностика антропометрических и морфологических особенностей дзюдоистов: (аппаратно-программные комплексы:«InBody 720» и «BodyScanner»); педагогический эксперимент; математическая статистика

**Результаты исследования.** Исходя из результатов проведенной диагностики морфологических показателей дзюдоистов, нами была разработана методика технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода.

При разработке методики технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода основное внимание уделялось двум направлениям: 1) подготовка была направлена на поддержание наиболее сильных качеств; 2) развитие отстающих компонентов и показателей, характеризующих уровень технико-тактической подготовленности борцов.

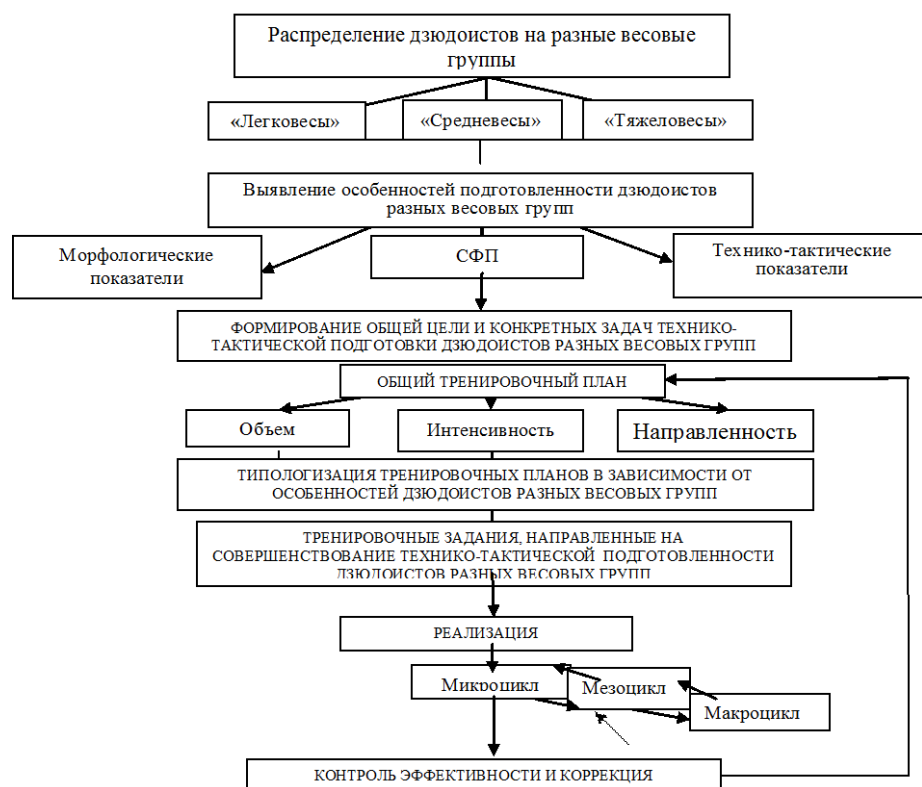


Рис.1. Функциональная схема методики технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода

Методика технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода предусматривает определенную последовательность действий (рис. 1):

1) Разделение дзюдоистов на весовые группы. Разделение дзюдоистов на весовые группы осуществлялось на основании весовых категорий, в которых спортсмены выступают на соревнованиях. Было сформировано три весовые группы: «легковесы», «средневесы», «тяжеловесы». В группы «легковесы» входят борцы весовых категорий 60 кг и 66 кг. В группу «средневесы» - борцы весовых категорий 73 кг и 81 кг. В группу «тяжеловесы» - борцы весовых категорий 90 кг, 100 кг, и +100 кг.

2) Выявление особенностей подготовленности дзюдоистов разных весовых групп (на основании морфологических параметров, показателей специальной физической и технико-тактической подготовленности). Выявление морфологических особенностей дзюдоистов разных весовых групп осуществлялось на основе изучения их антропометрических показателей и показателей состава тела. Для оценки антропометрических особенностей применялся аппаратно-программный комплекс «Bodyskaner». Анализ состава тела проводился с использованием профессионального анализатора состава тела «Inbody 720».

3) Формирование общей цели и конкретных задач технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп. Целью подготовки являлось повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп.

Задачи подготовки:

- a. оценка морфологических показателей дзюдоистов разных весовых групп;
- b. определение особенностей в показателях технико-тактической и специальной физической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп;
- c. разработка тренировочных заданий, направленных на повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп.

4) Разработка общего тренировочного плана. Общий тренировочный план строился на основе поставленной цели и конкретных задач подготовки дзюдоистов разных весовых групп, а также информации о контрольных, отборочных и главных соревнованиях спортивного сезона. Исходя из этого, подбирались и разрабатывались специальные упражнения и тренировочные задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп. Тренировочный план определял количество и сроки проведения микроциклов, мезоциклов и макроцикла подготовки.

5) Типологизация тренировочных планов в зависимости от особенностей дзюдоистов разных весовых групп. Типологизация планов осуществлялась на основании связи между морфологическими параметрами строения тела спортсменов и показателями специальной физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп.

6) Разработка тренировочных заданий, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп.

7) Реализация тренировочных планов по микро, мезо и макроциклам подготовки. Весь подготовительный процесс (экспериментальный период) длился более трех месяцев и представлял собой крупный фрагмент тренировочного года, включавшим в себя контрольные, отборочные и главные соревнования. Экспериментальный план был реализован в рамках одного экспериментального макроцикла, который состоял из 3 мезоциклов, 17 микроциклов.

8) Контроль эффективности и коррекция. Контроль эффективности осуществлялся при помощи индивидуального наблюдения (мониторинга) за основными параметрами специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов, что позволяло производить оперативную коррекцию содержания тренировочного плана по параметрам объема и интенсивности тренировочной нагрузки в том случае, если фактический результат подготовленности дзюдоистов разных весовых групп не совпадал с запланированным.

Таким образом, на основании разделения дзюдоистов на разные весовые группы и анализа их морфологических показателей и показателей специальной физической и технико-тактической подготовленности, была разработана методика технико-тактической

подготовки на основе индивидуально-типологического подхода. При этом содержание экспериментальной методики предусматривало определенную последовательность действий, состоящую из восьми этапов.

### **Литература:**

1. Зебзеев, В.В. Особенности подготовки дзюдоистов-юниоров разных стилей ведения соревновательного поединка / Зебзеев В.В., Зданович О.С.// «Вестник Челябинского государственного университета. Серия «Образование и здравоохранение»». - 2013. - №1. - С. 38-47.
2. Зебзеев, В.В. Анализ функционального состояния дзюдоистов-юниоров / Зебзеев В.В. // «Теория и практика физической культуры». - 2012. - №8. - С.75-77.
3. Коломейчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2011. – 24 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

В.С. Клементьева, студентка 2 курса  
Научный руководитель: О.Н. Сулопарова, преподаватель  
Колледж олимпийского резерва Пермского края, г.Пермь, Россия

В данной работе раскрывается направления адаптивного спорта (SpecialOlympicsInternational). Специальная Олимпиада является самой большой международной программой в мире, организующая круглогодичные тренировки и соревнования для детей и взрослых с нарушением интеллекта и объединяет 162 страны.

Актуальность данной темы всегда будет важна в нашем обществе, так как Специальное Олимпийское движение помогает людям приобрести уверенность в себе и самоуважение; дает им поддержку, надежду, признание и вдохновение близких им людей; приобрести новых друзей; позволяет спортсменам с любыми спортивными возможностями участвовать в соревнованиях. Специальное олимпийское движение способствует физическому, социальному и психологическому развитию людей с нарушением интеллекта [7].

При организации Российских программ Специального Олимпийского движения существуют проблемы, которая связаны с тем, что не во всех субъектах Российской Федерации развиты все направления Специального Олимпийского движения. Это связано:

- с нехваткой квалифицированных специалистов;
- с финансовым обеспечением;
- не все люди с ограниченными возможностями в здоровье знают о данном направлении;
- недостаточное количество спортивного инвентаря;
- доступностью среды и материально-техническом обеспечении программ занятий [4].

Объектом исследовательской работы являлось Специальное Олимпийское движение лиц с нарушением интеллекта.

Предметом исследования - организация и содержание Специального Олимпийского движения лиц с нарушением интеллекта.

Целью исследовательской работы: изучение и анализ системы организации и содержания Специального Олимпийского движения в Российской Федерации лиц с нарушением интеллекта.

Исходя из цели, разработали следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по данной теме.
2. Охарактеризовать историю становления и развития специального олимпийского движения.

3. Раскрыть структуру организации специального олимпийского движения в Российской Федерации.
4. Рассмотреть содержание видов специального олимпийского движения в Российской Федерации.
5. Проанализировать опыт специального олимпийского движения в Российской Федерации.

В работе раскрыта структура и организации управления Адаптивного спорта. В ней показана взаимосвязь всех компонентов структуры и организации. Каждый компонент отвечает за отведенные им задачи и вносит свой вклад в развитие Адаптивного спорта в Российской Федерации.

Структура правления такая же, как у Паралимпийского комитета России и отделение Специального Олимпийского движения является ее членом. Специальное Олимпийское движение имеет самую большую программу [3].

Специальное олимпийское движение включает в себя следующие направления:

Программа «Объединённый спорт». Данная программа предоставляет людям с нарушением интеллекта (атлетам) и людям, не имеющим отклонений (партнерам), возможность участия в тренировочных занятиях и соревнованиях вместе, в составе одной команды, где количество атлетов превышает количество партнеров.

Семейная программа – это программы для семей, имеющих детей с отклонениями от нормы. Однако, имея детей с отклонениями в умственном развитии, они часто попадают в ситуации, которые делают их повседневную жизнь далеко не простой. Специальная Олимпиада предоставляет таким семьям возможность принимать участие в круглогодичных тренировках и соревнованиях, что позволяет семье заниматься спортом, общаться с другими семьями.

Программа «Молодой атлет». Молодые атлеты это универсальная программа, которая может работать в самых различных ситуациях. Она достаточно проста, чтобы члены семьи могли пользоваться ей в домашних условиях в игровой форме. Так же пригодна для детских садов, в подготовительных классах, детских игровых площадках, где в ней могут вместе участвовать здоровые дети так и дети с нарушением интеллекта.

Программа «ПриСОединяйтесь». Задачи программы включают: улучшение психологического микроклимата в учебном коллективе путем выработки у учащихся способности понимать и принимать людей с самым разным уровнем способностей; привлечение к участию в общественно-полезных мероприятиях; способствовать развитию у детей таких качеств, как забота о ближнем, справедливость, чувство ответственности и уважения к себе самим и к окружающим.

Программа «Атлет-лидер». Главная задача этой программы состоит в том, чтобы научить ребят с нарушением в развитии - общаться, поверить в свои силы и способности не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни, быть первым помощником тренеру, участвовать в проведении и судействе соревнований.

Факельный пробег. Суть программы в том, что перед Церемонией открытия проводится эстафета с факелом посредством которого затем зажигается Огонь соревнований. Несут эту эстафету работники правоохранительных органов и атлеты. Цель пробега: вызвать интерес к соревнованиям Специальной Олимпиады у населения и продемонстрировать готовность правоохранительных органов и общественности участвовать в мероприятиях Специальной Олимпиады [4].

Волонтеры - эта программа предназначена для привлечения как можно больше добровольных помощников для проведения мероприятий Специальной Олимпиады. В основном это студенты педагогических и социальных ВУЗов. Участие в этой программе помогает им как можно больше узнать о проблемах «особенных людей». [2]

В исследовании нами рассмотрена польза Специальной Олимпиады, ее влияние, которое способствует физическому, социальному и психологическому развитию людей с нарушением интеллекта. И даёт возможность спортсменам-физкультурникам

тренироваться круглый год под руководством дипломированных тренеров Специальной Олимпиады. В ней могут участвовать взрослые и дети восьми лет и старше, страдающие умственной отсталостью. Все тренировки и соревнования для спортсменов-участников проводятся бесплатно [5].

Можно заявить со всей уверенностью, что Специальная Олимпиада оказывает положительное воздействие на всех участников. Люди с нарушением интеллекта занимающиеся по программе Специальной Олимпиады способны значительно улучшить свои спортивные навыки, в то время как структура программы и подбор участников обеспечивает содержательное участие и обучение [1].

### **Литература:**

1. ГОСТ Р 52025-2003 Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. Учебн. пособие – М физкультура и спорт., 2007.- 192с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 291 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2013. -388 с.
5. Физкультурно-спортивная деятельность в организации профилактики наркомании среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности: примерная программа / под ред. С.П. Евсеева. - СПбНИИФК, 2006.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. -464 с. 37.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальной недостаточностью. Приказ от 19.06.2012 №607. Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2014.

## **К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ СТАТУСЕ СПОРТСМЕНА**

В.А. Колышкина, студентка факультета правового и социально-педагогического образования  
Научный руководитель: Н.А. Дмитриенко, ст.преподаватель  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Физическая культура и спорт всегда являлись и по-прежнему остаются неотъемлемой частью нашей жизни. Для многих эти элементы не более чем увлечения, однако, существует категория людей – профессиональные спортсмены – для которых это трудовая деятельность. Специфика правового регулирования труда спортсменов обуславливается рядом обстоятельств: условия труда, особый характер деятельности.

Спортивное право – одна из новейших отраслей российского права. Довольно длительное время спорт считался лишь увлечением, отношения между тренером (федерацией спорта, спортивным клубом) и спортсменом регулировались постольку, поскольку номами Трудового права. Спортсмены имели основное место работы, а тренировки и соревнования проходили в свободное время. Правовое закрепление статуса спортсмена началось с момента принятия Федерального закона от 29.04.1999 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», однако трудовая функция не была достаточно четко обозначена [5]. Закон утратил силу в связи с принятием Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».



Закон определил стройную систему терминов, принципов законодательства о спорте (запрет дискриминации, свободный доступ к физической культуре и спорту, обеспечение безопасности жизни и здоровья спортсменов и т.д.).

Необходимо также сказать, что Трудовой кодекс также содержит нормы, регулирующие деятельность спортсменов, так ст. 348.1 объединяет всех спортсменов единым понятием: работники, чья «трудовая функция состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях по определенным виду или видам спорта» [1, ст.348.1].

Трудовой договор определяет индивидуализированные, конкретные условия деятельности спортсмена (работника). Нормы трудового договора дополняют государственное и коллективное правовое регулирование. Трудовой договор обеспечивает большую защищенность спортсмена, поскольку включает ряд прав и гарантий, позволяющий работнику привлечь к ответственности работодателя в случае неисполнения последним условий договора.

Спортсмены относятся к самым многочисленным и распространенным субъектам спортивных отношений. Они обладают общим и специальным статусом. Выделяют следующие категории спортсменов:

- 1) спортсмены-любители;
- 2) спортсмены-профессионалы;
- 3) спортсмены высокого класса.

Говоря о правовом статусе спортсмена нужно отметить его неоднородность и не заикленность на нормах трудового права. Статья 24 ФЗ № 329 о спорте, посвящена правам и обязанностям спортсмена (любого, а необязательно заключившего трудовой договор). Так, спортсмены имеют права на:

- 1) выбор видов спорта;
- 2) участие в спортивных соревнованиях;
- 3) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации и т.д.

Спортсмены обязаны:

- 1) соблюдать требования безопасности на объектах спорта;
- 2) не использовать допинговые средства и (или) методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;
- 3) соблюдать этические нормы в области спорта;
- 4) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- 5) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- 6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством РФ [2].

Особенности режима рабочего времени спортсменов, привлечения их к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, а также особенности оплаты труда спортсменов, тренеров в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни могут устанавливаться коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами [1, ст. 348.1].

На сегодняшний день, правовой анализ нормативных актов в сфере спорта и физической культуры позволяет заключить следующее:

1. Существует проблема в отнесении сферы спортивных отношений к предмету ведения конкретной отрасли права. Спорт регулируется как нормами трудового права, так и гражданского.

2. Работодатель самостоятельно решает, как урегулировать отношения со спортсменом, иными словами, закон не обязывает заключать трудовой договор. В связи с этим возникают правовые коллизии, что приводит к злоупотреблениям в этой сфере.

Труд спортсмена является наемным, лишен автономии, следовательно, нуждается в особой социальной защите, что в полной мере могут обеспечить нормы трудового договора. В связи с этим, представляется разумным спортивные отношения определить как трудовые взаимоотношения. Нормы федеральных законов привести в соответствие с нормами трудового кодекса, в который в свою очередь нужно внести изменения, касающиеся обязывания заключать трудовой договор, ответственности за не заключение и прочее детальное регулирование деятельности спортсменов.

#### **Литература:**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 30.12.2015)// Парламентская газета, № 2-5, 05.01.2002
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»// Российская газета, № 276, 08.12.2007
3. Гусов К.Н., Шевченко О.А. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта. – М.: Проспект, 2011 г. – 95 с.
4. Рогачев Д.И. Модернизация правового регулирования труда спортсменов и тренеров // Справочник кадровика. 2014. № 6, N 7. (Доступ:<http://bmsi.ru/doc>. 21.04.2016)
5. Официальный сайт Справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». (Доступ:<http://base.consultant.ru>. 20-23. 04.2016).

## **МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА**

О.В. Коноплёва, студентка факультета физической культуры

Научный руководитель А.Е.Зубков, преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Проблема оптимизации взаимодействия тренера и спортсмена, с решением которой тесно связано повышение результативности их совместной деятельности, является актуальной в современном спорте. Особенности стиля педагогической деятельности (СПД) тренера, его личностные и профессиональные качества накладывают свой отпечаток на взаимоотношения тренера и спортсмена и влияют на успех дела [1].

Мы в нашем исследовании попытались изучить зависимость результативности работы тренера от применяемых моделей взаимоотношений со спортсменом, а также от особенностей СПД тренера. Наше экспериментальное исследование было проведено в сентябре – декабре 2015 г. В нём принимали участие 15 тренеров г. Перми по различным видам спорта (лёгкая атлетика, художественная гимнастика, футбол, единоборства) и спортсмены, воспитанники этих тренеров (по 10 чел. из группы каждого тренера).

Для диагностики особенностей взаимоотношений тренера со спортсменами нами использовалась шкала, разработанная и описанная Ю.Л.Ханиным и А.В.Стамбуловым, включающая в себя 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру и позволяющих определить ведущий компонент во взаимоотношениях тренера и спортсмена.

Таковым может быть, согласно Ю.Л.Ханину и А.В.Стамбулову: 1) гностический компонент, характеризующий тренера с профессиональной стороны; 2) эмоциональный компонент, отражающий личные качества тренера, проявление им поддержки и внимания,

его роль в создании хороших отношений; 3) поведенческий компонент, характеризующий особенности внешнего поведения и общения тренера со своими учениками [3].

Для диагностики стилевых особенностей профессиональной деятельности тренера нами использовался опросник А.К.Марковой [2], модифицированный с учётом специфики занятий физической культурой и спортом, включающий 32 вопроса и позволяющих диагностировать СПД, описанные А.К.Марковой и А.Я.Никоновой: эмоционально-методический (ЭМС), эмоционально-импровизационный (ЭИС), рассуждающе-методический (РМС) и рассуждающе-импровизационный (РИС).

В качестве показателя результативности работы тренера нами было взято количество в его группах спортсменов, имеющих спортивную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта, поскольку наличие в составе занимающихся у данного тренера спортсменов высокой квалификации отражает как продуктивность его работы за предыдущие годы, так и доверие к его мастерству других тренеров, передающих ему своих воспитанников.

Данные, полученные с помощью методики Ю.Л.Ханина и А.В.Самбулова, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная результативность тренеров с различными моделями взаимоотношений со спортсменами

Ведущий компонент взаимоотношений	Количество тренеров с преобладанием данного компонента	Общее количество спортсменов высокой квалификации	Количество спортсменов высокой квалификации в расчёте на одного тренера
поведенческий	7	87	12,4
эмоциональный	5	57	11,4
гностический	3	32	10,6
всего	15	176	11,7

Данные таблицы 1 указывают на то, что наибольшую результативность работы демонстрируют тренеры, у которых ведущим компонентом во взаимоотношениях со спортсменами является поведенческий.

Данные, характеризующие распределение тренеров по особенностям стиля педагогической деятельности, представлены в таблице 2:

Таблица 2

Сравнительная результативность тренеров с различными стилями педагогической деятельности по А.К.Марковой

Стиль педагогической деятельности по А.К.Марковой	Количество тренеров с преобладанием данного стиля	Общее количество спортсменов высокой квалификации	Количество спортсменов высокой квалификации в расчёте на одного тренера
ЭМС	5	60	12,0
ЭИС	5	51	10,2
РИС	4	53	13,25
РМС	1	12	12,0
всего	15	176	11,7

Как видно из данных таблицы 2, наибольшую результативность работы демонстрируют тренеры с рассуждающе-импровизационным стилем педагогической деятельности.

Результаты нашего исследования говорят о значимости деталей внешнего поведения тренера и особенностей его общения со своими учениками для успешности работы в тандеме «тренер-спортсмен». Также материалы нашего исследования, указывающие на преимущество рассуждающе-импровизационного СПД, позволяют сделать предположение о том, что сочетание у тренера рассудительности со склонностью к импровизации, является оптимальным для педагогической деятельности.

### Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352с
2. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К.Маркова. – М.: Просвещение, 1993 – 192 с.
3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980, с.171-180.

## КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.С. Лунева, студентка

Научный руководитель: Е.С.Иноземцева, к.биол.н., доцент

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Повышенные требования, предъявляемые к спортивной подготовленности занимающихся, вызывают необходимость серьезного подхода к изучению объективных критериев отбора талантливых спортсменов, а также специфических показателей перспективного прогнозирования успешной соревновательной деятельности в метании копья. Правильное прогнозирование технической и функциональной подготовленности занимающихся может стать гарантией того, что одаренные метатели проявят себя на этапах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**].

**Предмет исследования:** критерии спортивного отбора метателей копья на этапе начальной подготовки.

**Задача исследования:** на основе анализа научно-методической литературы выявить критерии спортивного отбора метателей копья на этапе начальной подготовки.

Спортивный отбор - это проблема, которая затрагивает самые разные аспекты – морфологические, физиологические, технические и педагогические. Критериями в определении перспективности спортсменов для занятий метанием копья должны служить показатели антропометрических и основных физических данных, особенно скоростно-силовой показатель [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**].

При рассмотрении морфологического аспекта, необходимо отметить, что для метателей копья характерны средний рост и небольшой вес. Так, средний рост мужчин в метании копья составляет 180,5см, а вес – 92кг, у женщин - 170см и 65кг. Именно поэтому при отборе спортсменов в специализацию метания копья необходимо обращать внимание на детей среднего и высокого роста, а также на детей с длинными руками [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Однако, обращая внимание на морфологические показатели спортсменов, необходимо помнить, что формирование отдельных частей тела детей происходит неравномерно.

С точки зрения физиологического аспекта, метатели отличаются от спортсменов других специализаций легкой атлетики своей мускулистостью. Поэтому стоит обращать внимание на детей с развитыми мускулами. Также огромное значение в отборе метателей

имеет определение подвижности плечевого сустава[**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Поэтому тренеры используют контрольные упражнения для выявления способных детей. Так, ребенок, взявшись за концы гимнастической палки (или копья), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость сустава [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**].

В техническом аспекте тренеры стараются проводить отбор по итогам соревнований в метании мяча. Есть дети, которые не изучали технику метания, но финальное усилие выполняют правильно, из-за чего мяч улетает на большое расстояние [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Именно такие дети способны в дальнейшем добиться высоких результатов в метании копья.

В педагогическом аспекте отбора метание копья основывается на скоростно-силовой подготовке. Наиболее эффективным способом контроля за ходом тренировочного процесса и ростом спортивных результатов являются тесты и показатели, позволяющие оценить уровень развития скоростно-силовых качеств метателей копья [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Основными тестами являются: прыжок в длину с места, броски ядра вперед и назад через голову, бег на 30. Спортсмены в возрасте 12 – 15 лет должны иметь примерно следующие показатели в контрольных упражнениях (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатели в контрольных нормативах специальной физической подготовленности юных метателей копья

Контрольные упражнения	Девочки				Мальчики			
	12	13	14	15	12	13	14	15
Бег 30м (с)	5.0	4.8	4.7	4.5	4.5	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с/м (м)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.20	2.30	2.50	2.65
Бросок ядра вперед (м)	9.00	9.30	10.00	11.00	10.00	11.00	12.00	13.00
Бросок ядра назад (м)	10.00	11.00	12.00	13.00	11.00	12.00	13.00	14.00

**Заключение.** Результаты исследований показали, что система отбора метателей копья на этапе начальной подготовки должна быть основана на морфологическом, физиологическом, техническом и педагогическом аспектах. С одной стороны, достижение высоких спортивных результатов ограничено генотипом, а с другой - стимулируется условиями воспитания и подготовки. При этом, система тестирования должна использоваться как система отбора юных метателей, а в дальнейшем как система контроля за уровнем достижений метателя и оценки его потенциальных возможностей.

#### Литература:

1. Бочаров А.Ф., Лазарев Б.П. Инструментальная методика для определения технической подготовленности метателей //Теория и практика физической культуры. -1974.
2. Колодий О.В. Упражнения адекватного воздействия для метателей молота //Научные основы физического воспитания: Сб. науч. тр.: Изд-во ЛГУ, 1971.-Вып.2.-12с.
3. Лазарев Б.П., Колодий О.В. Возможности повышения тренирующего эффекта некоторых вспомогательных упражнений спортсменов-метателей //-М.: Физкультура и спорт, .974. -1 с.
4. Лунева Д.С., ИноземцеваЕ.С. Особенности развития скоростно-силовых качеств метателей копья// Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Национальный исследовательский Томский политехнический университет. -Томск, 2015. -С. 79-80.

5. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. — М.: Воениздат, 1997, 416 с.

6. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. - М.: «ФиС», 2000. - 247 с.

### **ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

В.А. Овсянникова, Л.М. Беженцева

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств [1].

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций [2].

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как в хореографии и балетных спектаклей, так и упражнений художественной гимнастики.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальную образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно – тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте [3].

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Ведь для гимнасток важно не только освоить

рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка – предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук), с которой встречаются представительницы художественной гимнастики [4].

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам [5].

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию.

Подготовительные движения выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки.

Простые равновесия выполняются на двух ногах. Сложные равновесия выполняются на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно:

1. Овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища.
2. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах, разновидности ходьбы.
3. Владение основными движениями у опоры и на середине зала.

Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные.

Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге.

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владения равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и прыжки.

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

### **Литература:**

1. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
2. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
3. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.

4. Румба, О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки профессионалов по гимнастике и танцам на паркете :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Румба О.Г. ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - 24 с.

5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Под общ.ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА**

Г.С. Павлов

Оренбургский государственный колледж, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель: А.В. Смольянов

Возникающие в современном обществе изменения в социально и политической сферах имеют все более высокие требования к способностям человека приспосабливаться к новым явлениям современной действительности. Особое значение в развитии личности в данной исторической обстановке играет физического воспитания.

Физическую культуру и спорт учёные выявили не только как элемент образа жизни в целом культуры и общества, но и как средство физического развития, воспитания и укрепления здоровья. Спортивная деятельность является фактором формирования духовных и нравственных основ человека. С точки зрения явлений общественной жизни Физическая культура-это социальный, идеологический Институт, способствующий всестороннему развитию личности, роли человеческого фактора в процветании и развитии культуры. Правильному пониманию проблем физического воспитания, физической культуры, в их единстве и противоречиях позволит значительно обогатить знания студентов.

**Популярность темы исследования спорта:** это является важнейшим фактором и областью расширения социокультурного потенциала общества. В нем могут быть реализованы значительные, но очень разные части этого потенциала, физические, творческие и умственные способности человека, личностно- нравственные качества (высокие и низкие), художественные дарования. С другой стороны, спорт парадоксален развивает человека многосторонне и в то же время частично, осуществляет человеко-творчество и не препятствует регрессии личности, стимулирует и миролюбие, и агрессию. Но именно потому, что спорт является одной из важнейших сфер самоутверждения личности, он обладает столь высокой значимостью и привлекательностью.

**Спорт подразделяется профессиональный и массовый.** Существуют следующие виды массового спорта: детско- юношеский, профессионально-прикладной, любительский и оздоровительный. Будучи также подсистемой физической культуры, спорт выступает и как способ реализации ее основных функций, в частности обеспечивает собственными средствами социальную потребность человека в развитии его тела. В спорте человек реализует имеющиеся задатки и развивающиеся способности на различных уровнях своей телесной организации анатомическом, физиологическом, психическом, социально-психологическом, нормативно-аксиологическом, когнитивном. Благодаря включению человека в различные сферы физической культуры и спорта у него улучшаются морфологические характеристики тела, раскрываются функциональные резервы организма, развиваются личностные качества Вовлечение же в спортивную деятельность помогает актуализировать скрытые подчас для самого индивида возможности Спорт для него, таким образом, становится разновидностью творческой деятельности, областью самовыражения, способом борьбы с неблагоприятным воздействием стрессов, областью подготовки к другим видам деятельности Поэтому, в настоящее время все в большей мере осознается высокая ценность спорта, возрастает его роль в жизни человека и общества.



Спорт, особенно сегодняшний, — очень сложное и важное социальное явление, вовлекающее благодаря этому в свою сферу огромное количество самых разных людей, объединенных в определенной степени сходной — устремленностью к физическому совершенствованию. И в этом величайшая ценность спорта он помог человечеству постичь, что тело — это ценность, сделав его прекрасным и сильным [1]. Физическая культура и спорт являются формой социального воздействия на биологическое, по своей природе развитие организма человека. Человек также существует в определенной культуре, придерживается принятых для данной культуры ценностей, которые присутствуют и в спорте. Таким образом, биосоциальность в данном исследовании рассматривается с точки зрения ориентированности на систему ценностей и идеалов той или иной культуры в спорте. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня — это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам». Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире.

**Ценности общества в спорте:** Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни — «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии — науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности. Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество. В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

**Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является:** формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни. В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека — главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между

людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния. Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний. Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности.

**Вопрос о появлении и развитии физической культуры:** на первом этапе человечества - один из основных в истории спорта. Не случайно к нему обращались многие ученые [2]. Существует несколько позиций при обсуждении проблемы возникновения физической культуры:

1. В конце XIX - начале XX в. немецкий философ Шиллер выдвинул теорию игры. Сторонниками его теории были философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летуэнно (Франция). Согласно этой теории, человек развивался физически и умственно благодаря труду, а трудовой процесс возник из игры. Таким образом, по мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда», а «труд есть дитя игры».

2. Теория магии впервые изложена английским ученым Рейнаком. Сторонники этой теории - К. Дим и В. Кербе (ФРГ). Б.Жиллет (Франция) выдвигает, более современную теорию происхождения физической культуры - «физические упражнения и игры имеют культовое и животное-образное происхождение».

3. Теория излишней биологической энергии выдвинута ученым Спенсером (США). Основное положение его теории в том, что физическая культура - это инстинкт, но, по мнению других ученых, если это инстинкт, то общество не несет ответственности за те пороки, которые оно порождает.

#### **Литература:**

1. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности [ Электронный ресурс]. URL: {<http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/fizicheskaja-kultura-i-sport-kak-prostranstvo-formirovanija-optimalnoj.html>} ( дата обращения: 13.11.2015 ).

2. Феномен физической культуры как предмет социально-философского исследования [Электронный ресурс ]. URL:{ <http://www.dissertcat.com/content/fizicheskaya-kultura>} ( дата обращения 13.11.2015 ).

## **ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ РОЛЬ СПОРТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ**

В.С. Сосуновский, магистрант

Научный руководитель: А.И.Загrevская, к.п.н., доцент

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г.Томск, Россия

В настоящее время, широкое распространение получило представление о том, что гуманистический потенциал спорта должен реализовываться автоматически. Достаточно

приобщить детей и молодежь к активным, занятиям спортом, и это позволит решить широкий круг важных социально-педагогических и культурных задач: решить проблему досуга молодежи, сохранить и укрепить их здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, заложить основы нравственной и эстетической культуры.

В спорте, особенно в спорте высших достижений, наблюдается девальвация духовно-нравственных ценностей. Стремление к достижению успеха любой ценой приводит к тому, что и эстетические ценности в сфере спорта не являются приоритетными.

Поэтому, целью данного исследования является изучение отношения студентов факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета (ФФК НИ ТГУ) к принципам Олимпизма и физкультурно-спортивной деятельности, и временное изменение отношения к ним.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие студенты факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета (ФФК НИ ТГУ) – всего 256 человек в возрасте от 17-ти до 22-ух лет.

Отношение студентов к Олимпийским играм и олимпийскому движению, в частности к принципам ФэйрПлэй проводилось по анкете А. Г. Егорова, М.А. Захарова «Молодежь, спорт и честная игра» издательство Смоленская олимпийская академия, которая включает в себя 44 вопроса [2].

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования были получены следующие результаты.

Таблица 1

Отношение студентов ФФК НИ ТГУ к Олимпийским играм и олимпийскому движению

Интересуетесь ли Вы олимпийскими играми, олимпийским движением?	Да	Нет
2012 год	91,1%	8,9%
2016 год	56%	44%
Хотели бы Вы стать участником олимпийского движения?	Да	Нет
2012 год	70,8%	29,2%
2016 год	67%	33%

По данным исследования 2016 года количество студентов ФФК ТГУ интересующихся Олимпийскими играми и олимпийским движением составляет 56% это существенно ниже показателей 2012года (91.1%). Следовательно, в настоящее время у студентов ФФК ТГУ наблюдается спад интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, студенты не оценивают их роль в современном обществе. Мы связываем этот спад с завершившейся высокой пропагандой Олимпийских игр Сочи – 2014. При этом число респондентов, желающих стать участниками Олимпийских игр и олимпийского движения практически не изменилось (70,8% и 67% 2012г., 2016г. соответственно) (табл.1).

Таблица 2

Отношение студентов ФФК НИ ТГУ к принципам ФэйрПлэй

В какой степени Вы знакомы с принципами ФэйрПлэй?	Знаком хорошо	Знаком понаслышке	Не знаком
2012 год	37,7%	47,3%	15%
2016 год	36%	15%	49%
Считаете ли Вы, что насилие может быть неотделимой частью некоторых видов спорта?	Да, в этом нет ничего плохого	Против любого насилия в спорте	Надо убирать такие виды спорта

2012 год	35,5%	53,3%	11,2%
2016 год	52,5%	28,5%	19%
Нужно ли принципы Честной игры соблюдать в повседневной жизни?	Да	Нет	В зависимости от обстоятельств
2012 год	56,5%	0%	43,5%
2016 год	50%	11%	39%

Также, разница в результатах оказалась незначительной в вопросе осведомленности студентов о принципах ФэйрПлэй (37,7% и 36% 2012 и 2016гг. соответственно). Однако, процент неосведомленности студентов о принципах ФэйрПлэй значительно вырос с 15% в 2012г. до 49% в 2016г. Этот факт не может не настораживать (табл.2).

Аналогичная ситуация наблюдается в случае с мнением студентов о том, что нет ничего плохого в насилии как неотделимой части некоторых видов спорта. Процент этих студентов в 2012г. составлял 35,5%, тогда как в 2016г. 52,5%. Соответственно в 2016г. уменьшился процент студентов (28,5%) высказывавшихся против любого насилия в спорте, по сравнению с 2012г. (53,3%) (табл.2).

На вопрос, «В каких случаях можно иногда нарушить правила?» 23% респондентов ответили, что ни при каких условиях нельзя нарушать правила соревнований. В остальных случаях студенты считают нормой нарушение правил соревнований в определенных условиях (например, необходимо победить в ответственной игре, правила соревнований нарушает соперник, нарушение правил не замечает судья или это является установкой тренера).

В 2012 году 56,5% студентов ТГУ ФФК положительно ответили на вопрос «Нужно ли принципы Честной игры соблюдать в повседневной жизни?», а в 2016г. положительный ответ дали только половина опрошенных студентов; в 2012г. 43,5% из числа опрошенных респондентов считают, что данные принципы нужно соблюдать в зависимости от обстоятельств, тогда как, в 2016г. процент таковых уменьшился до 39%. Однако, в 2016г. появился процент студентов отрицательно ответивших (11%) (табл.2).

**Выводы.** Среди подрастающего поколения отмечено усиление нигилизма, индивидуализма и прагматизма и совершенное отсутствие альтруизма. Видимо, поэтому в среде студентов наблюдается высокий уровень агрессивности и жестокости, что провоцирует общий рост девальвации духовно-нравственных ценностей спорта [1].

В настоящее время спорт по своим возможностям, по заключенному в нем потенциалу для реализации социальных функций, воздействия на личность и социальные отношения крайне многообразен. В нем заложены возможности, как для положительного, так и для отрицательного влияния на субъект.

Поэтому гуманистический потенциал спорта не осуществляется автоматически. В зависимости от конкретных обстоятельств, конкретных исторических ситуаций, под влиянием разнообразных факторов изменяется содержание, характер, направленность, социальное значение и социальные функции спорта.

В 2012 году в России был пик культа олимпийских игр и олимпийского движения, в связи с подготовкой проведения 22-х Олимпийских игр Сочи – 2014. Организовывались масштабные проекты по пропаганде Олимпийских игр, олимпийского движения и здорового образа жизни и многие другие мероприятия, относящиеся к физкультурно-массовой деятельности, которые затрагивали все слои российского общества. Это еще раз подтверждает необходимость внедрения Олимпийского образования в учебно-тренировочный процесс детей и молодежи.

#### Литература:

1. Сосуновский В. С., Дурас Е. Е., Загrevская А. И. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников // Вестн. Том. гос. ун-та. 2014. № 385. С. 163–167.

2. Егоров, А.Г., Захаров, М.А. ФэйрПлэй в современном спорте: учебное пособие. – Смоленск, 2006. – 186 с.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ В БАЗОВОЙ ЧАСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

М.С.Четверухина, студентка факультета физической культуры

Научный руководитель: Т.А.Полякова, к.п.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Современная система подготовки спортсмена – это сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижения спортсменом наивысших показателей, и, вместе с тем, это и организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям [3].

**Актуальность.** Если проанализировать результаты выступлений российских конькобежцев последних лет, в том числе и результаты зимних Олимпиад, то можно сделать вывод что спортсмены нашей страны могут создавать конкуренцию спортсменам таких стран как Нидерланды, Канада, Япония, Германия являющимися лидерами мирового конькобежного спорта. Но одно дело быть конкурентно способным, а другое дело быть недостижимыми, как например, голландцы на Олимпиаде в Сочи. Не факт что они сильнее всех остальных спортсменов в физической подготовленности или у них имеются какие-то секреты в экипировке, а вот в технической подготовленности они имеют огромное преимущество, вот над чем необходимо трудиться российским конькобежцам. Учёные отмечают важность технической подготовки конькобежца и её влияние на спортивный результат, но традиционно, эту сторону подготовки осуществляют на тренировочных занятиях на льду [1, 2].

**Цель работы:** научное обоснование учебного плана летнего сбора для повышения технической подготовленности конькобежцев в базовый подготовительный период.

**Гипотеза** – мы предполагаем, что если в летний базовый подготовительный период (общефизический мезоцикл) включить комплекс упражнений, направленный на повышение технической подготовленности конькобежцев, то удастся повысить её уровень уже к специальному мезоциклу подготовительного периода.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки конькобежцев.
2. Разработать содержание учебного плана летнего сбора для повышения технической и физической подготовленности конькобежцев.
3. Проверить эффективность разработанного учебного плана.

Мы разработали содержание плана тренировочного процесса конькобежцев в базовой части подготовительного периода (табл. 1.). В экспериментальной группе занятия проводились по тренировочному плану с применением экспериментального комплекса. Спортсмены выполняли его в конце основной тренировки на первой неделе сбора и в начале основной тренировки на второй недели сбора. Так как вторая половина сбора проходила уже на фоне значительного утомления спортсменов.

Спортсменам предстоит выполнить подводящие упражнения на роликах, способствующие повышению технического навыка:

- перенос центра массы тела с ноги на ногу;
- 100м на одной ноге в посадке маховая сзади левая - правая нога.
- 100м на одной ноге в посадке маховая в стороне лева - правая.
- 100м на одной ноге с подтягиванием маховой к себе левая - правая.
- 100м на одной ноге в сторону, назад к себе левая - правая.

Так же в тренировочный процесс были включены упражнения на имитационной доске и резиновом амортизаторе для отработки контрольных точек прохождения прямой и поворота. Упражнения на имитационной доске применялись после каждого подхода со штангой. Спортсмен сначала выполнял приседания со штангой, потом через 2 минуты

отдыха выполнял имитационную работу на доске 2 минуты и в конце второй минуты выполнял ускорение 30 секунд. Спортсмены спокойно катаются 4–5 мин, так называемая «расскатка». Затем выполняют быстрые и мощные отталкивания по 30 секунд 4-5раз.

Таблица 1

Тренировочный план на июнь месяц с комплексом упражнений, направленных на повышение технической подготовленности

День недели	1 тренировка	2 тренировка
пн.	Велотренировка – аэробный режим 90 мин ( <b>упражнения на роликовых коньках</b> ), стрейчинг 15 мин	Разминочный бег 10 мин, ОРУ, силовые упр. со штангой: 40 кг., 12 раз 2 подхода, 45 кг., 10 раз, 2 подхода, 50 кг., 8 раз, 2 подхода, 55 кг., 6 раз 2 подхода, ( <b>упр. на имитационной доске</b> ) <b>после каждого подхода, поворот с резиновым амортизатором (поворот).</b>
вт.	Велотренировка: 120 мин интервальный метод 3 мин/3 мин до пульса 170, ( <b>упр. на имитационной доске</b> ) заминочный бег 5 мин, стрейчинг.	Специально-круговая тренировка 30 сек упр, 10 сек ускорения, 2 мин легкий бег, в течение 30 мин, поворот с резиновым амортизатором ( <b>упражнения на роликовых коньках</b> ), стрейчинг.
ср.	Велотренировка: 130 мин работа в гору по 5 мин 7 раз до пульса 170, ( <b>упр. на имитационной доске</b> ) заминочный бег, стрейчинг.	Кросс 40 мин. <b>упражнения на роликовых коньках</b> , стрейчинг.
чт.	Велотренировка: 150 мин переменный метод 10 мин через 10 мин / 2 серии до пульса 170, ( <b>упр. на имитационной доске</b> ) заминочный бег, стрейчинг.	Отдых <b>упражнения на роликовых коньках</b> или <b>упр. на имитационной доске</b> по погодным условиям.
пт.	Велотренировка: аэробный режим 150 мин аэроб, ( <b>упражнения на роликовых коньках</b> ) заминочный бег, стрейчинг.	Разминочный бег, ОРУ, силовые упр. со штангой: 35 кг., 25 раз 4 серии пауза отдых 5 мин, после каждого подхода, ( <b>упр. на имитационной доске</b> ), <b>упражнения с резиновым амортизатором (поворот).</b>
сб.	Велотренировка: 130 мин работа в гору по 5 мин 9 раз до пульса 170, ( <b>упр. на роликовых коньках</b> ) заминочный бег, стрейчинг	Разминочный бег 15 мин, ОРУ, Л/А разминка, «пригибная» ходьба 40 сек через 20 сек отдыха в течение 8 мин (2 серии), имитационная доска 40 сек через 20 сек отдыха в течение 8 мин (2 серии), поворот с резиновым амортизатором 15 сек через 15 сек в течение 3 мин (2 серии) <b>специальные технические упражнения не используются, т.к. в тренировке было уделено достаточное внимание техническому навыку.</b>
вс.	Отдых	Отдых

Вторая тренировочная неделя имеет повторный характер работы.

В результате использования экспериментального комплекса упражнений, направленного на улучшение технической подготовки конькобежцев во время

общефизического мезоцикла подготовительного периода, произошло улучшение технического исполнения элементов у всех спортсменов (рис. 1).

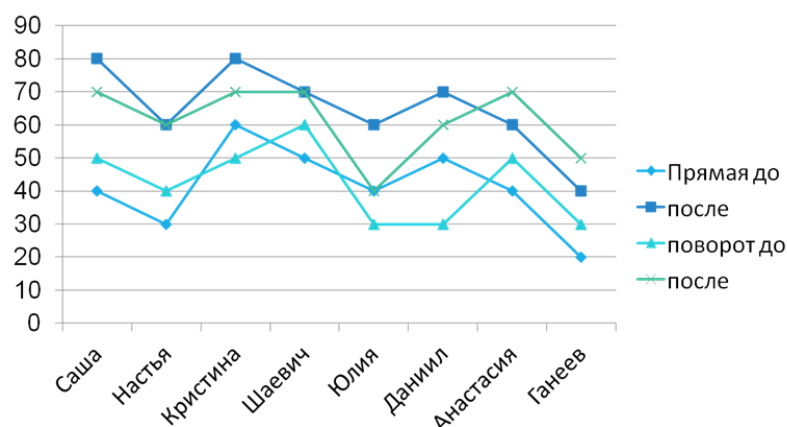


Рис. 1. Динамика качества исполнения технических элементов

Таким образом, экспериментальный тренировочный план способствует доведению техники конькобежца до автоматизма, улучшает мышечную память, так же поможет конькобежцу находиться в динамическом равновесии, что приблизит его к естественным движениям на льду. Поможет отработать силу отталкивания в разных скоростных режимах, спортсмен не забывает телесные ощущения при выполнении технических элементов. И более уверенно чувствует себя на первом ледовом сборе, после долгой паузы.

#### Литература:

1. Васелкин М.С. Обучение 14–16 летних конькобежцев технико – тактическим действиям на средних и длинных дистанциях многоборья в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 26 с.
2. Вашляев Б.Ф. Оптимизация тренировочных воздействий в подготовки квалифицированных конькобежцев – многоборцев: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2000. 26 с.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / «Советский Спорт» 2010 с.392.



## **ГЛАВА 3. ТУРИЗМ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

### **ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО И ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА**

Е.В. Богатырева, магистрант

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

При знакомстве с любой страной непосредственно сталкиваешься с ее культурой. Вне всякого сомнения, пища и ритуалы ее принятия являются важнейшим элементом материальной культуры любой нации. Данное утверждение доказывается хотя бы тем фактом, что люди, будучи от природы всеядными, в разных национальных культурах питаются по-разному. Существует утверждение: хочешь узнать культуру страны – попробуй ее на вкус. Именно с такой целью и оформилось новое направление туризма – гастрономический тур [1].

Любая страна способна развивать данный вид туризма, так как каждая обладает своей национальной кухней. И Россия не исключение. Но сегодня далеко не все страны используют такой потенциал для своего развития: одни кухни считаются мировыми, другие пользуются большой популярностью повсеместно, а некоторые и вовсе не получили широко спроса.

Актуальность темы высока, так как в связи с общей экономической ситуацией в России и падением рубля по отношению к другим валютам, произошло резкое сокращение показателей выездного туризма с одновременным ростом внутреннего туризма. В связи с этим, важно развивать новые направления и виды внутреннего туризма, а также туризма по странам ближнего зарубежья и странам СНГ, создавать новые турпродукты и туристские бренды.

На сегодняшний день гастрономический туризм в России развит, как и в большинстве стран СНГ, достаточно слабо. Можно сказать о том, что как таковых гастрономических туров в чистом виде в России нет, лишь элементы данного вида туризма бывают включены в основные программы путешествий. Также на данный момент отсутствует четкая система гастрономических туров.

Однако, не смотря на это, в ближайшем будущем Россия будет готова презентовать себя в качестве одного из поставщиков гастрономических туров и, неслучайно, ведь решение развивать гастрономический туризм в России, как один из приоритетных видов туризма, было принято на прошедшем в марте 2014 года форуме по развитию туристической индустрии в СНГ «СНГ и новые форматы взаимодействия» [1].

Такое решение обосновано, ведь Россия имеет богатые многовековые обычаи и традиции в области кулинарии. В русской национальной кухне, как в зеркале, отразилась душа народа, его история, обычаи и традиции. Стоит отметить, что национальная кухня, несомненно, выступает главным ресурсом, необходимым для развития гастрономического туризма.

Однако для того, чтобы национальная кухня выступала как мощный магнит для привлечения туристов, должен соблюдаться ряд условий успешного позиционирования национальной кухни [4]:

- страсть нации к еде;
- наличие региональных преимуществ кухни;
- аутентичность кухни;
- наличие кулинарной традиции;
- разнообразие национальных блюд;
- существование национальной легенды;
- польза для здоровья;

- наличие ассортимента фирменных блюд, формирующего основу национального кулинарного имиджа.

Отвечает ли национальная кухня России данным критериям? Да. Исходя из этого, можно говорить о том, что Россия имеет достаточные ресурсы для развития своего гастрономического бренда.

В силу своей большой протяженности и расположения в двух частях света Россия имеет мультинациональный состав, а, следовательно, может познакомить туристов не только с русской национальной кухней, но и с кухней народов, населяющих нашу необъятную страну.

В условиях такого этнического разнообразия в первую очередь стоит выделить русскую кухню, которая давно пользуется широкой известностью во всем мире. Это проявляется как в прямом проникновении в международную ресторанную кухню исконно русских пищевых продуктов (икры, красной рыбы, сметаны, гречневой крупы, ржаной муки и т. п.) или некоторых наиболее знаменитых блюд русского национального меню (студня, щей, ухи, блинов, пирогов и т. д.), так и в косвенном влиянии русского кулинарного искусства на кухни других народов. Ассортимент блюд русской кухни на рубеже XIX и XX вв. стал столь разнообразен, а ее влияние и популярность в Европе настолько велики, что о ней заговорили к этому времени с таким же уважением, как и о знаменитой французской кухне [3].

Кухни тюркских народов не менее популярны среди россиян. Здесь и татарский бэлиш (беляш), эчпочмак (курник), чэк-чэк (чак-чак); казахский бешбармак, куырдак, манты, кумыс; башкирская и чувашская кухни, во многом сходные с первыми двумя. Не менее востребованы и блюда северокавказских народов (хычины, халва, шурпа, хинкали) [2].

Такие гастрономические туры помогут туристу, фактически, познакомиться с кулинарными традициями разных народов и даже стран за короткий срок и, путешествуя по достаточно компактной при этом территории, при этом, не неся больших финансовых потерь, как если бы турист решил познакомиться с кухней данных народов в странах их исконного проживания.

Помимо наличия богатых кулинарных традиций, стоит отметить, что сегодня в России активно развивается и инфраструктура питания, что позволит туристам познакомиться с кухнями российских народов на достаточно высоком уровне сервиса. Так, Открываются и целые комплексы, посетители которых могут познакомиться не только с традиционной кухней, но и узнать многое о культуре данного народа. Пример такого досугового комплекса – недавно открывшаяся под Петербургом «Русская деревня Шуваловка», где туристам предложат попариться в дровяной бане, побывать в кузнице и крестьянской избе, а также испробовать традиционные русские блюда [5].

В Казани есть ресторан под названием «Дом татарской кулинарии», выполненный в духе татарской культуры. Подобного рода в Москве ресторан казахской кухни «Костанай». И таких примеров достаточно много.

Кроме того, стоит отметить, что гастрономический туризм, помимо посещения ресторанов и дегустации блюд, включает в себя и посещение различных фабрик, производящих те или иные яства, посещение музеев еды.

Так, любители сладкого могут посетить кондитерскую фабрику «Красный октябрь», известную на всю страну, где они не только воочию познакомятся с технологиями производства сладостей, но и смогут попробовать продукцию, приобрести подарочные экземпляры.

Любители же новых впечатлений могут посетить многочисленные музеи еды, представленные в России. К примеру, музей в Коломне «Коломенская пастила». Здесь организуется театрализованная экскурсия, посвященная пастильному производству, где рассказывают о технологии изготовления и истории пастилы, деталях быта XVIII века, устраивают дегустацию нескольких сортов [5].

Музей, работающий по такому же принципу, можно найти и в Туле. Это хорошо известный всем Музей пряника. В Алтайском же крае туристы могут побывать в настоящей «Сырной деревне», где они могут познакомиться с многообразием сыров местного производства. И список таких уникальных музеев еды в России можно продолжать достаточно долго.

Помимо всего прочего в России может развиваться и сельский гастрономический туризм или как его часто называют «зеленый». В ходе сельских гастротуров туристам предлагается насладиться натуральными продуктами, которые фактически растут из земли, поучаствовать в их сборе и приготовлении. В Кабардино-Балкарии, например, туристическая компания «Эльбрустсервис» разработала программу агротура в высокогорное балкарское село. Здесь предлагается пожить повседневной жизнью горца: переночевать в сакле пастуха, поучаствовать в сенокосе, позавтракать хычинами с айраном [3].

Стоит отметить, что гастрономический туризм имеет ряд преимуществ. Во-первых, гастрономический туризм не носит сезонный характер, а, значит, может обеспечивать приток туристов в страну в течение всего года.

Во-вторых, ресурсами для развития данного вида туризма обладают все регионы России.

В-третьих, благодаря развитию гастрономического туризма в России будут созданы новые рабочие места, а также будут продвигаться местные хозяйства и производства.

Но, не смотря на все предпосылки для развития данного туризма в стране, существует и ряд препятствий. Отсутствует как таковой гастрономический туристский продукт, в связи с чем необходимо обеспечить сотрудничество туристских компаний с гостиничными предприятиями и предприятиями питания, которые бы приняли участие в разработке гастрономических туров. Для удобства необходимо также создать единую базу, где будет отображен весь спектр гастрономических ресурсов и туров, что позволит туристским фирмам легко реализовывать данный продукт среди туристов, а туристам легко и просто знакомиться с гастрономией страны.

Таким образом, тема национальной кухни является актуальной как для иностранного, так и для российского туриста, однако на данный момент необходимо принять ряд мер для развития российского гастрономического бренда, как в стране, так и за ее пределами.

#### **Литература:**

1. Официальный сайт гастрономического туризма в России [Электронный ресурс] - URL:<http://gastrotour.ru/>
2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов / В.В. Похлебкин. – М: Центрполиграф, 2010. – С.15-28.
3. Рачева, Е. И все при деле / Е. Рачева // Ведомости. Пятница, 2010. - №27. – С. 15-17.
4. Фельдман И.А. Атлас кулинарной мудрости / И.А. Фельдман. – К: Реклама, 1990. – С. 67-81.
5. Шкурко, Ю. Гастрономический отель: изысканная кухня для гурманов / Аргументы и факты – Северо-Запад [Электронный ресурс] - URL:<http://www.sz.aif.ru>.

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИРОВОГО ТУРИЗМА**

К.О. Борисова, студентка факультета правового и социально-педагогического образования  
Научный руководитель: Н.А.Дмитриенко, ст. преподаватель  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Неоспоримо, что туризм является одним из важнейших факторов экономического и социального развития нашего общества. Наиболее характерными тенденциями мирового туризма в настоящее время являются поиск новых туристских направлений, сокращение

средней продолжительности туристских поездок, выбор альтернативных средств размещения и транспорта, а также общее давление цен.

По данным Всемирного Совета по туризму и путешествиям, доля туризма в мировом ВВП составила 3,6%, а с учетом вклада сопутствующих отраслей – 10,4%. Многие страны Европы, такие как Швейцария, Австрия, Франция, Болгария значительную часть своего благосостояния построили на доходах от туризма. Так, в Австрии 8,6% в ВВП страны составляют прямые доходы от туризма и 15% - доходы с учетом мультипликативного эффекта, в Испании, соответственно, 6,8% и 18,2% , во Франции – 4,1% и 10,9%, в Хорватии – 8,5% и 19,0%, в Великобритании – 3,4 % и 9,1%, в Канаде – 3,4% и 11,0%, в Болгарии – 4,1% и 14,5%. [1, с.159]

К основным факторам, определяющим будущее туризма, следует отнести постоянно растущий уровень конкуренции между странами как внутри своего региона, так и за его пределами. В первую очередь на это указывают все более широкие, часто агрессивные меры рекламного воздействия при продвижении своего туристского продукта на внешних рынках. Кроме этого туристский спрос и туристское предложение зависят от ряда таких меняющихся факторов, как экономическое и финансовое развитие, влияние политики, проводимой государством, демографических и социальных изменений, развития инновационных технологий. Таким образом, усиление конкуренции, как на рынке туристского спроса, так и на рынке туристского предложения является одной из существенных тенденций развития мирового туризма.

Коллектив ученых под руководством Ю.В. Забаева, И.А. Рябовой и Е.Л. Драчевой в одной из своих работ выделяют основные тенденции развития международного туризма [2, с. 64-67]. Такая авторская позиция сопоставлена с позициями других авторов, которые также занимаются исследованиями тенденций и динамики международного туризма.

1. Одна из главных особенностей развития туризма - неравномерное распределение международных туристских потоков в разных регионах и странах. Туристские потоки сконцентрированы в нескольких регионах земного шара. В основном туристские потоки концентрируются в Европе и Азии. В то же время увеличивается роль стран Нового Света в туристских обменах.

2. В настоящее время наблюдаются такие пропорции: массовые или групповые туристы составляют 20-30% от общего числа туристов; остальные 70-80% - индивидуальные туристы, путешествующие в близлежащие страны. Это соотношение в последние годы меняется в пользу массового туризма, причины чего следующие: уменьшение числа последовательных дней отпуска и, в то же время, увеличение частоты отпусков; низкая цена авиаперевозок; увеличение числа чартеров; повышенная заинтересованность туроператоров в массовом туризме; поиск новых направлений, имеющих большие преимущества; увеличение числа рабочих мест в массовом туризме; увеличение числа туристов, путешествующих на автобусах.

3. Объемы путешествий с целью рекреации увеличиваются более динамично по сравнению с объемом делового туризма. Если в 70-х гг. XX в. на рынке международного туризма преобладал деловой сегмент, то в настоящее время соотношение изменилось в сторону рекреационного туризма: 60% туристов путешествуют с целью отдыха и только 40% - с деловыми целями. Можно предположить, что в основном развитие туризма будет осуществляться за счет увеличения числа путешествующих с целью рекреации, несмотря на то что деловой туризм будет иметь важное значение для мирового туризма в целом.

4. К концу XX в. наметилась тенденция к увеличению продолжительности пребывания во время международных путешествий и количества путешествий, совершаемых в течение года. Первое происходит в основном за счет числа туристов пожилого возраста, пенсионеров. В то же время в мировом туризме отмечается рост количества краткосрочных поездок на выходные дни или на 2-3 ночевки. Это происходит за счет молодых туристов, стремящихся вырваться в путешествие на несколько дней, чтобы не допускать длительных перерывов в работе.

5. Наблюдается возрастание требовательности клиентов к сервису. Это особенно проявляется по мере того, как туристы все больше путешествуют и узнают о современном сервисе. Чем чаще туристы путешествуют, тем большего комфорта они хотят, сравнивая уровень предоставляемого сервиса, часто что-то критикуя, требуя рекламаций.

6. В последние годы отчетливо прослеживается тенденция к усилению мер по охране окружающей среды. Европа в целом характеризуется сравнительно высокими стандартами уровня жизни людей и уровня их образования. Эти факторы объясняют повышенное внимание к вопросам охраны окружающей среды на континенте. На государственном уровне постоянно обсуждаются и принимаются решения по вопросам очистки воды и воздуха, переработки отходов, защиты природы и животного мира и другие. Этому способствует высокий уровень внимания к данным проблемам со стороны средств массовой информации. В большинстве случаев рассмотрение вопросов охраны окружающей среды объединяется с вопросами развития туризма, что способствует привлечению особого внимания правительств европейских стран, к вопросам так называемого «устойчивого» развития туризма, охватывающего проблемы развития туризма и защиты окружающей среды на комплексной взаимозависимой основе. Несомненно, повышенное внимание к данным вопросам создает условия для появления новых туристских продуктов как на уровне индивидуального туризма, связанного с экологическими интересами, так и массового туризма.

7. Отмечается рост мобильности населения. У многих есть автомобили, они легко снимаются с места и путешествуют. Увеличились туристские расходы, путешествующие стали тратить больше денег во время поездок. Теперь пользуются популярностью нетрадиционные средства размещения горные шале, охотничьи домики, бунгало и пр. Туристский продукт становится все более изощренным. Создаются новые гастрономические концепции.

8. В последние годы в мире наблюдается тенденция превышения темпов роста количества путешествующих в соседние страны или страны ближайших регионов над числом путешествующих в дальние страны. Некоторые эксперты связывают это с постоянной угрозой терроризма в мире, другие – с увеличением количества туристских поездок в год в связи с разбивкой отпусков. Эту тенденцию следует учитывать при формировании и проведении государственной политики, направленной на развитие въездного туризма.

При проведении государственной политики в сфере туризма национальные туристские администрации большинства стран учитывают прогноз развития туризма в мире, составленный Всемирной туристской организацией (ЮНВТО) – крупнейшей межправительственной организацией, являющейся специализированным учреждением ООН и насчитывающей в своем составе 153 страны. Согласно исследованию ЮНВТО «Туризм – панорама 2020» увеличение мировых туристских прибытий в период между 2000 и 2020 гг. прогнозируется более чем вдвое (таблица 1). Прогноз показывает, что число международных туристских прибытий должно к 2020 г. составить 1,56 млрд. чел., из которых 1,18 млрд. чел. будут путешествовать в пределах своих регионов (имеются в виду Европа, Америка, Африка и др.), и только 377 млн. чел. будут совершать дальние путешествия в другие регионы мира. Однако в течение рассматриваемого периода дальние поездки в другие регионы мира будут расти быстрее, чем путешествия внутри своих регионов.

В данном прогнозе предполагается, что к 2020 году Россия займет девятое место в мире по количеству туристских посещений [3].

Международная практика показывает, что повышение конкурентоспособности туристского продукта любой страны на мировом рынке может быть достигнуто при условии выделения государственных бюджетных средств, достаточных для некоммерческого продвижения туристского продукта на внутреннем и мировом рынках. Широкая рекламная кампания туристских возможностей страны способствует росту количества иностранных и отечественных туристов, а, следовательно, и росту поступлений в экономику страны.

Только грамотно построенная государственная стратегия, сосредоточенная на ключевых направляющих рынках и носящая постоянный характер, позволяет сделать въездной и внутренний туризм доходной составляющей экономики.

Таблица 1

Прогноз распределения объемов въездного туризма по регионам мира (международные туристские прибытия, млн.чел.)

Регионы мира	1985	1990	1995	2000	2010	2020 (прогноз)
Всего	327,1	457,2	565,4	667,7	1006,4	1561,1
Африка	9,7	15,0	20,2	27,4	47,0	77,3
Америка (Северная и Южная)	64,3	92,8	108,9	130,2	190,4	282,3
Восточная Азия	31,1	54,6	81,4	92,9	195,2	397,2
Европа	212,0	282,7	338,4	393,4	527,3	717,0
Ближний Восток	7,5	9,0	12,4	18,3	35,9	68,5
Южная Азия	2,5	3,2	4,2	5,5	10,6	18,8
Доля в общемировом рынке (в %)						
Всего	100	100	100	100	100	100
Африка	3,0	3,3	3,6	4,1	4,7	5,0
Америка	19,7	20,3	19,3	19,5	18,9	18,1
Восточная Азия	9,5	11,9	14,4	13,9	19,4	25,4
Европа	64,8	61,8	59,8	58,9	52,4	45,9
Ближний Восток	2,3	2,0	2,2	2,7	3,6	4,4
Южная Азия	0,8	0,7	0,7	0,8	1,1	1,2
Среднегодовой рост, %						
Всего	6,9	4,3	4,1	3,4	4,2	4,5
Африка	9,0	6,1	5,5	6,3	5,6	5,1
Америка	7,6	3,3	3,9	3,6	3,9	4,0
Восточная Азия	11,9	8,3	6,5	2,7	7,7	7,4
Европа	5,9	3,7	3,0	3,1	3,0	3,1
Ближний Восток	3,7	6,6	7,1	8,1	7,0	6,7
Южная Азия	4,8	5,9	6,2	5,7	6,7	5,8

Международный туризм в мире крайне неравномерен, что объясняется в первую очередь разными уровнями социально-экономического развития стран и регионов. Наибольшее развитие международный туризм получил в западноевропейских странах. На долю этого региона приходится свыше 70% мирового туристического рынка и около 60% валютных поступлений. Примерно 20% приходится на Америку, менее 10% - на Азию, Африку и Австралию вместе взятые. Подобное развитие международных туристических связей повлекло за собой создание многочисленных международных организаций,

содействующих улучшению работы этой сферы международной торговли. Многие высокоразвитые страны Запада, такие, как Швейцария, Австрия, Франция, значительную долю своего благосостояния построили на доходах от туризма. Итак, международный туризм, характерной чертой которого является то, что значительная часть услуг производится с минимальными затратами на месте, играет все более заметную роль в мировой экономике. Туристическая отрасль входит в число экономических форвардов, дающих внушительную величину добавленной стоимости.

#### **Литература:**

1. Воскресенский В.Ю. Международный туризм. Инновационные стратегии развития. - М.: ЮНИТИ, 2010. - 159 с.
2. Экономика и организация туризма: международный туризм / под ред. Ю.В. Забаева, И.А. Рябовой, Е.Л. Драчевой. - М.: КноРус, 2015. - 568 с.
3. Папирян Г.А. Международные экономические отношения. Экономика туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/EkonTur2.htm](http://tourlib.net/books_tourism/EkonTur2.htm) (дата обращения 11.04.2016)

### **К ПРОЕКТИРОВАНИЮ ПЕШЕГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРА В ПЕРМСКОМ КРАЕ**

Д. М. Бузмакова, студентка факультета физической культуры

Научный руководитель: С.А.Мандрица, д.биол.н., профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Среди всего разнообразия направлений в современном туризме экологический туризм занимает особое место. В отличие от остальных видов туризма он ориентирован не только на потребление тех или иных ресурсов окружающего нас мира с максимальной бережливостью, но и на формирование у граждан разных стран экологически грамотного мировоззрения, без которого Человечество не сможет долго существовать на нашей планете [8]. Именно эта образовательно-просветительская функция экологического туризма делает его наиболее социально значимым направлением в современном туристическом бизнесе. Отсюда следует и высокий уровень актуальности разработки разнообразных экологических троп, маршрутов и полноценных туристических продуктов не только для Российской Федерации, но и для Пермского края в частности [5, 6, 7]. Это становится особенно очевидным, если учесть относительно (например, по сравнению со странами ЕС) слабую развитость сети экологических троп и маршрутов в нашей стране [1, 10].

К настоящему времени многие "экологические" туры по территории Пермского края географически ограничены относительно небольшим числом природных достопримечательностей региона, и значительная их часть привязана к береговым скальным обнажениям рек Вишера, Чусовая и Сытва, которые посещаются во время сплавов по этим рекам [5, 6]. Возможно, это связано с определенной инертностью туристических фирм при разработке новых продуктов, а также со сложной транспортной доступностью некоторых природных объектов. В настоящей работе предлагается частично восполнить этот пробел за счет разработки модели недорогого и относительно краткосрочного пешего экологического тура с рабочим названием "Чусовские легенды", который может помочь решить очень важную проблему развития местного экологического туризма в Прикамье [2, 3, 4, 9].

Новизна тура заключается в том, что подобный пеший поход не предлагает ни одна турфирма города Перми. Обычно туристы посещают Глухие камни при сплаве по реке Чусовой. Этот же тур предусматривает только пеший поход до точки назначения. Тур рассчитан на три дня. Также за счёт этого тур предусматривает невысокую стоимость. Целевая группа: студенты, семьи, работающие люди возрастом до 50 лет.

Проведение тура планируется с начала мая до начала сентября. В летний период погода в Пермском крае в целом благоприятна для проведения пеших маршрутов.

Маршрут будет состоять из нескольких составляющих. В первой части будет содержаться переезды на автотранспорте. Во второй части пеший поход вдоль реки Чусовой к Глухим камням, Голубому озеру и экскурсионная часть по городу Чусовому. Так как основную часть пути по маршруту участники похода идут пешком, то они должны находиться в удовлетворительной физической форме, иметь возможность нести свои собственные вещи и часть провианта и в целом быть готовыми к некоторым бытовым неудобствам. Основные события программы тура " Чусовские легенды " представлены в таблице 1.

Таблица 1

Программа тура «Чусовские легенды»

Время	Основные мероприятия тура в первый день
07:45	Сбор группы около цирка, по адресу ул. Уральская, 112
08:00	Выезд в Чусовой
09:50	Санитарная остановка в д. Шалашная
11:00	Обед в кафе «Сад Эрмитаж», г. Чусовой, ул. Челюскинцев, 12
12:00	Инструктаж и начало похода к Глухим камням
16:00	Разбивка лагеря
Время	Основные мероприятия тура в первый день
17:30	Поход к гроту Большой Глухой
19:00	Ужин
Основные мероприятия тура во второй день	
08:00	Завтрак
08:30	Сбор лагеря
09:30	Выход к Голубому озеру
11:00	Достижение цели, стоянка
12:00	Обед
12:30-16:00	Свободное время
16:00	Выход в город
19:00	Встреча автобуса около ж/д станции
19:30	Ужин в «Арткафе», г. Чусовой, ул. Чайковского, 22
20:30	Заселение в гостиницу «Чусовская», ночёвка
Основные мероприятия тура в третий день	
08:00	Завтрак в гостинице
08:40	Выезд на обзорную экскурсию
10:00	Посещение краеведческого музея
11:00	Выезд в «Парк истории реки Чусовой»
11:20	Экскурсия по «Парку истории реки Чусовой»
13:00	Обед в кафе «Каспий», г. Чусовой, ул. Южная, 10В
14:00	Выезд в Пермь

В стоимость тура включены следующие основные компоненты.

1. Поездка в комфортабельном автобусе.
2. Размещение в городе Чусовом, гостинице Чусовская в двухместных стандартных номерах.
3. Размещение во время тура за пределами населенных пунктов в палатках.
4. Питание на маршруте – трёхразовое (внимание: во время пешего выхода путешественники сами несут двухдневный запас продуктов и принимают участие в приготовлении пищи).



5. Услуги гида – проводника по маршруту.
  6. Аренда походного оборудования (спальники, палатки, костровые принадлежности).
- Расчет стоимости тура при величине группы в 10 человек дан в таблице 2.

Таблица 2

Расчет стоимости тура «Чусовские легенды»

Услуга	Стоимость (рублей)
Услуги пассажирского микроавтобуса типа MercedesSprinter (16м)	5500 (7 часов)
Размещение в гостинице «Чусовская»	9000 (900 руб.*10 чел.)
Экскурсионное обслуживание	2180 (1500 руб.*3 часа+680 входные билеты)
Аренда инвентаря	14040 (1404руб.*10 чел.)
Питание в походе	4270 (427 руб.*10 чел.)
Затраты на гида	4830 (483 руб.*10 чел.)
Косвенные налоги (НДС) по отдельным видам услуг туризма 18%	7167,6
Прибыль турфирмы - 20% величины расходов:	7964,0
Общая стоимость тура	54951,6
Стоимость путевки на 1 человека	5495,16

В стоимость тура не включено: питание в городе Чусовом (за исключением завтрака в гостинице), все личные расходы, все прочие расходы, не указанные в программе.

Таким образом, разработанный туристический продукт «Чусовские легенды» будет в первую очередь относиться к такому виду экологического туризма, как приключенческий туризм. Он будет включать в себя пеший маршрут по средней сложности местности со значительными физическими нагрузками и экскурсионную программу по городу Чусовому. При планировании и проведении тура «Чусовские легенды» будут соблюдаться принципы экологического туризма, например, рациональное использование природных ресурсов, содействие охране природы и природных ресурсов, экологическое образование и просвещение.

### Литература:

1. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма / А.Б. Косолапов. – М.: Кнорус, 2005. – 240 с.
2. Николашин В.Н. Экологический туризм как фактор устойчивого развития регионов // Научный вестник МГИИТ. 2011. № 3. С. 36-40
3. Оборин М.С. Формирование системы экологических троп для развития местного эколого-просветительского туризма // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. 2010. № 6-4. С. 26-30.
4. Оборин М.С. Развитие местного экологического туризма в Прикамье // Туризм, география и экология: Материалы IX Всероссийской научно-практической туристско-краеведческой конференции с международным участием. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – С. 262-267.
5. Оборин М.С., Непомнящий В.В. Природные перспективы развития экологического туризма в Урало-Сибирском регионе (на примере Пермского края и республики Хакасия) // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Естественные науки. 2011. Т. 14. № 3. С. 209-220.
6. Паршакова Е.П. Экологический туризм в Пермском крае. // Антропогенная трансформация природной среды. 2013. № 1. С. 71-74.

7. Расковалов В.П. Возможности развития познавательного направления природно-ориентированного туризма в Пермском крае. //Географический вестник. 2014. № 4 (31). С. 91-101.

8. Старикова Д.В., Когай Е.А. Экологический туризм как фактор формирования общественного экологического сознания // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2011. № 6. С. 92-95.

9. Шарифулин С.Р. Туристские перспективы города Чусового Пермского края / В сборнике: География и туризм Сборник научных трудов. Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный университет". Пермь, 2006. С. 223-232.

10. Экологический туризм на зелёной планете [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eco-turizm.net/>.

## **МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФИТНЕС-КЛУБОВ Г. ИВАНОВО**

А.А. Грабельников, студент факультета физической культуры  
Научный руководитель: Т.А. Дабижа, к.ф.-м.н., доцент  
Тверской государственной университет, г.Тверь, Россия

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является создание условий для физического воспитания учащихся, молодежи и населения в целом, развития физической культуры и спорта. Основная цель государственной политики - эффективное использование не только административных ресурсов и возможностей в оздоровлении нации, в повышении мотивации к здоровому образу жизни, но и эффективное использование потенциала развивающегося рынка оздоровительных услуг, предоставляемых различными фитнес-центрами. В связи с этим **основной целью** настоящей работы явилось изучение конкурентоспособности наиболее популярных фитнес-клубов г. Иваново путем сравнительного анализа показателей их реальной деятельности. Выбор наиболее популярных фитнес-клубов г. Иваново, из 41 возможного, осуществлялся по следующим источникам информации: на основе рейтинга, который был представлен сотрудниками комитета по физической культуре и спорту администрации г. Иваново; по проведенному информационному анализу оценок, размещенных на официальных сайтах данных фитнес-клубов, от клиентов посетивших то или иное заведение; по обзорам или статьям в специализированных журналах, написанных специалистами в области ФКиС; по рекламе своего учреждения; по участию в благотворительных акциях (представление помещений, инвентаря и инструкторов на безвозмездной основе). Таким образом в качестве объектов исследования из наиболее популярных фитнес-клубов были выбраны следующие: «WorldClass», «Republika», «Олимпия», «Energy», «Дербенев», «Форвард». Для оценки конкурентоспособности клубов необходимо было изучить физкультурно-оздоровительные услуги, их ценовой диапазон, месторасположение клубов и график работы, то есть данные, полученные с официальных сайтов данных учреждений. Затем проводилось анонимное анкетирование посетителей этих клубов. Общее количество респондентов, которое участвовало в проведении анонимного анкетирования составило 300 человек (по 50 человек в каждом фитнес-клубе). Возрастной признак составил 25-35 лет, т.е. состоявшие в жизни люди, уверенные в себе и знавшие, что хотят.

По результатам анкетирования была выставлена экспертная оценка в баллах, которая и позволила выявить наиболее конкурентоспособные фитнес клубы. При подборе экспертов учитывалась опасность личной заинтересованности в том или ином решении, которая может стать существенным препятствием для получения объективного решения [1,2]. Кроме этого

совместное мнение обладает большей точностью, чем индивидуальное мнение каждого из специалистов.

Расчеты эффективности одного показателя производились согласно следующей формулы:

$$q = \frac{\sum_{i=1}^7 z_i \cdot n_i}{N_i}$$

где q - единичный показатель качества по шкале [-3; +3];

z - оценка по шкале [-3; +3]; n - количество людей, поставивших такую оценку для фактора второго уровня; N - общее количество опрошенных, 50 человек; по показателю - удобство месторасположения фитнес-клуба.

$$q_1 = (2 \cdot (-3) + 0 \cdot (-2) + 1 \cdot (-1) + 2 \cdot 0 + 14 \cdot (+1) + 16 \cdot (+2) + 15 \cdot (+3)) / 50 = 1,68.$$

Все коэффициенты, полученные путем расчетов, по каждому из показателей, суммировались и тем самым мы получали общий показатель, который и определил индекс конкурентоспособности наиболее популярных фитнес-клубов г. Иваново. На рис.1 представлена схема расположения наиболее популярных фитнес-клубов, которые и были объектом исследования в настоящей работе.

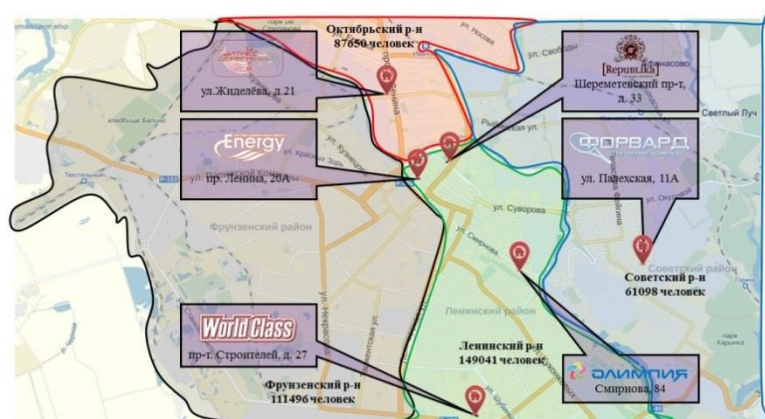


Рис.1. Схема расположения исследуемых фитнес-клубов в г. Иваново

Обобщенные результаты по оценке конкурентоспособности клубов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты оценки конкурентоспособности клубов

№	Показатель	WorldClass	Republika	Олимпия	Energy	Дербенев	Форвард
1	Удобство месторасположения фитнес-клуба	1,52	1,8	1,08	1,96	0,82	1,20
2	График работы	1,96	1,86	1,86	1,96	1,56	3,0
3	Стоимость услуг	0,88	1,9	0,72	1,88	1,26	2,3
4	Понимание требований клиента	1,96	1,98	1,4	1,24	1,16	0,86
5	Программа занятий - для взрослых; - для детей	1,96 0,86	2,0 0,86	1,54 2,08	1,00 0,84	1,26 -	0,96 0
6	Помещение спортзала (площадь, вентиляция, освещение, зеркала во весь рост и т.п.)	2,62	1,88	1,98	1,16	1,20	1,10

№	Показатель	WorldClass	Republika	Олимпия	Energy	Дербенев	Форвард
7	Обеспеченность инвентарем для проведения занятий	2,22	2,06	2,04	1,22	1,36	0,98
8	Обеспеченность современными тренажерами	2,22	2,06	2,04	0,88	1,50	1,06
9	Комфортабельность раздевалки (индивидуальные шкафчики, душевые и т.п.)	2,62	1,66	1,68	0,98	0,86	0,24
10	Удовлетворенность снижением веса и поддержанием хорошей формы	2,6	1,50	1,84	1,06	1,22	1,14
11	Удовлетворенность от снятия напряжения или стресса, расслабления после тяжелого дня	1,84	1,16	1,24	0,84	1,08	0,86
12	Удовлетворенность от общения с приятными людьми, от интересного и главного с пользой проведенного времени	2,66	1,64	1,82	1,10	0,98	1,06
Общий индекс конкурентоспособности		25,92	22,36	21,32	16,12	14,26	14,76

Фитнес-клуб «WorldClass», как видно из таблицы в результате оценки респондентами, согласно анкетному опросу, получает коэффициент конкурентоспособности 25,92 (max 36). Фитнес-клуб «Republika» - 22,36 (max 36), Фитнес-клуб «Олимпия» - 21,32 (max 36), «Energy»- 16,12 (max 36), «Дербенев» - 14,26 (max 36).

Необходимо отметить, что из 6 представленных клубов, разбивку по стоимости занятий проводят только 3 фитнес-клуба (Republika, Energy, Форвард), остальные предлагают только клубные карты с долгосрочным периодом посещения фитнес-клуба, скидки (льготы) в официальном порядке предлагаются только в 1-ом фитнес-клубе (Олимпия). Расписание во всех клубах согласовано с потребностями своих клиентов, традиционно есть утренние и вечерние занятия. Кроме того, из указанных наиболее конкурентоспособных фитнес-клубов, «WorldClass», «Republika» являются сетевыми клубами и относятся к «премиум-классу», то есть ориентированы на клиентов с заработной платой выше среднерыночной. Расписание во всех клубах согласовано с потребностями своих клиентов, традиционно есть утренние и вечерние занятия.

Анализ конкурентоспособности фитнес-клубов г.Иваново показал, что эффективность деятельности клубов определяется решением проблем потребительского спроса рынка фитнес-услуг, удовлетворяющих потребности клиентов как по разнообразию фитнес-услуг, так и по критерию «цена-качество». В настоящее время потребители предпочитают фитнес-клубы с просторными тренажерными залами, бассейнами, залами для аэробики, танцевальными и силовыми программами и т.д. При планировании и реализации маркетинговой стратегии развития руководству фитнес-клубов необходимо помнить о тенденции в развитии и продвижении физкультурно-оздоровительных услуг,

базирующихся на характеристиках и атрибутах предлагаемой услуги; на учете особенностей целевой потребности клиентуры; на использовании преимущества правила «шаговой доступности».

Таким образом, предлагаемый подход и методика выявления конкурентных фитнес-клубов вполне работоспособна в современных рыночных условиях, и может быть рекомендована к использованию на рынке физкультурно-оздоровительных услуг российских городов.

### **Литература:**

1. Беляевский И.К. Маркетинговое исследование: информация, анализ, прогноз: Учебное пособие. - М.: Финансы и статистика, 2009. - 320 с.
2. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2003.-256с.

## **ОЦЕНКА РЕСУРСОВ ПЕРМСКОГО КРАЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА**

Е. Ильиных, студентка 4 курса факультета физической культуры  
Научный руководитель: С.А. Шевырин, к.истор.н., доцент  
Пермский государственный педагогический университет, г.Пермь, Россия

Народы и культуры — одна из не проходящих ценностей любой территории, любого края. Пермская земля — не исключение. Пермский край занимает особое место в этнокультурном ландшафте Евразии. Он располагается на границе нескольких этнокультурных зон — Европы и Азии. Леса и степи, удобные транспортные, водные и сухопутные пути определили судьбу нашего края как исторического «перекрестка», где в прошлом и настоящем переплелись судьбы многих народов. Пермский край занимает одно из первых мест среди регионов России по этническому многообразию. Только официальный перечень народов Пермского края включает более 120 позиций [1].

Этнокультурное наследие Пермского края включает в себя не только народы и национальности, но так же их нематериальные компоненты (духовные) – это национальные традиции и обычаи, обряды, праздники, фестивали, фольклор, национальная кухня и материальные (типичные сельские поселения, этнографические музеи и памятники, народные промыслы и ремёсла, центры декоративно-прикладного искусства).

Три культурные традиции определяют современное этническое своеобразие Пермского края – славянская (русские), финно-угорская (коми-пермяки, удмурты, марийцы, манси) и тюркская (татары и башкиры).

Основной этнической культурой в регионе являются традиции русских. Русские составляют более 83% населения Пермского края, имеют наибольший ареал расселения, проживают во всех административных районах и в своё время русская культура оказала огромное влияние на культуру других народов Прикамья.

Однако, этнокультурное многообразие региона начинает формироваться ещё в XV веке. В это время на верхней Каме уже шло формирование в единую народность предков коми-пермяков, северо-восточное Прикамье являлось зоной расселения манси, южные районы осваивали предки сегодняшних татар и башкир.

По переписи 2010 г. общая численность коми-пермяков в России составляла 94 456 человек, из них 81 094 проживают в Пермском крае, в основном в Коми-Пермяцком округе. Коми-пермяцкий язык относится к пермской ветви финно-угорской группы уральской языковой семьи.

Численность татар в Пермском крае – 115 544 человека, это второй по численности народ края. Татарский язык относится к кипчакской группе тюркской ветви алтайской

языковой семьи. Большая часть татар — мусульмане-сунниты, за исключением православных крымцев.

Национальные деревни Пермского края являются одними из главных ресурсов для организации этнического туризма в крае. Термин «национальная деревня» не является устоявшимся. В отношении таких объектов используют также термин «этническая», «этнографическая» и даже «интернациональная». Понятие национальной деревни может рассматриваться с разных позиций. С позиции этнографии национальная деревня представляется в качестве поселения, сохранившего свой так называемый «этнический тип», в местах компактного проживания представителей того или иного этноса, с системой признаков, характеризующих традиционную культуру этноса (традиционная планировка улиц, положение жилищ и хозяйственных построек). В сфере туризма понятие «национальная деревня» интерпретируется как туристический объект, специально оборудованное место (комплекс) для развития этнического туризма, в сочетании с агро-, экотуризмом, событийным и культурно-познавательным туризмом. Этничность в национальных деревнях может быть задана и как музейных экспонат, и как живая культурная традиция в разных ее проявлениях — от фольклора до национальной кухни [2].

В 2009 году Государственное учреждение «Центр по реализации проектов в сфере культуры и молодёжной политики» в рамках осуществления задания Министерства культуры, молодёжной политики и массовых коммуникаций Пермского края в качестве конкурса запустило проект «59 фестивалей 59 региона». С целью развития народного художественного творчества, а так же с целью сохранения и популяризации региональной самобытности культуры и народов Пермского края ежегодно проводятся 59 фестивалей различной тематики по всему Пермскому краю. Среди них многие мероприятия — это национальные обрядовые праздники, этнофестивали и другие мероприятия, имеющие непосредственное отношение к этническому наследию Пермского края.

Так, например, в 2015 году фестиваль «*На земле единой — в семье Прикамской*», который проходил в Чернушке, объединил все проживающие в добрососедстве национальности самой южной территории Прикамья (русские, татары, башкиры, чуваш, удмурты). У каждого народа своя культура, язык, история, обычаи и традиции. Традиционно ярким и уникальным украшением фестиваля стала «Деревенская улица», где гостей радушно принимали 15 поселений района и 5 национальных центров. Они рассказывали о национальных костюмах, народных промыслах и семейных традициях. Изюминка фестиваля — большой хлебосольный стол, накрытый кушаньями из национальных кухонь и фирменными блюдами от поселений района. Все желающие смогли испробовать картофельные шаньги, пельмени с редькой, окрошку на простокваше, чак-чак, бялеш с калиной, перепечи, пирог хуплу и многие другие яства.

Кроме этнических фестивалей и праздников на территории Пермского края имеется много музеев, представляющих этнографические коллекции. Наиболее ранние коллекции, собранные ещё в конце XIX—начале XX вв., имеются в старейших музеях Прикамья: Пермском краеведческом музее и Чердынском краеведческом музее. Основные коллекции музеев Прикамья посвящены традиционной культуре давно проживающих в Прикамье народов. Богатыми коллекциями по этнографии коми-пермяков располагают Пермский краеведческий музей, Коми-Пермяцкий окружной краеведческий музей, Чердынский краеведческий музей, а также краеведческие музеи в районных центрах Коми-Пермяцкого автономного округа (в селах Кочёво, Юсьва, в пос. Гайны). Коллекции марийской этнографии представлены в Пермском краеведческом музее, а также в музеях г. Кунгура, пос. Суксун; удмуртской — в Пермском краеведческом музее, Куединском краеведческом музее. Культура и быт татарского и башкирского народов отражены в коллекциях Пермского краеведческого музея и муниципальных музеев на территориях с компактным проживанием этих народов: музеи в г. Чернушке и Кунгуре, в пос. Куеда, Октябрьском, Суксуне, в селах Орда, Уинское, Барда. Этнографические коллекции,

отражающие особенности народной культуры русских, представлены почти во всех музеях Пермского края.

Таким образом, можно отметить, что туристские ресурсы для этнического туризма в Пермском крае очень богаты. Этнокультурное своеобразие Пермского Прикамья определили три культурные традиции – финно-угорская (коми-пермяки, удмурты, марийцы, манси), тюркская (татары и башкиры) и славянская (русские). Коренные малочисленные народы являются носителями уникальной культуры и системы хозяйствования, поэтому развитие этнического туризма перспективно на территориях их традиционного проживания. Национальные деревни – места компактного проживания того или иного этноса Пермского края можно рассматривать как инфраструктуру этнокультурного туризма. Этничность в национальных деревнях может быть задана и как музейных экспонат, и как живая культурная традиция в разных ее проявлениях – от фольклора до национальной кухни. Ну и, конечно же, сами музеи Пермского края, несомненно, выступают объектами этнического туризма. Так как значительную часть музейных собраний составляют этнографические коллекции, которые представлены почти во всех музейных учреждениях региона. Благодаря краевому проекту «59 фестивалей 59 региона» ежегодно начиная с 2009 года с целью развития народного художественного творчества, а так же с целью сохранения и популяризации региональной самобытности культуры и народов Пермского края проводятся 59 фестивалей различной тематики по всему Пермскому краю. Среди них национальные обрядовые праздники, этнофестивали и другие мероприятия, имеющие непосредственное отношение к этническому наследию Пермского края. Так, этнографические музеи и парки, национальные деревни, праздники и фестивали, да и сами носители этнической культуры наряду с воспитанием толерантного, уважительного отношения к «другому», что особенно важно в ситуации полиэтнического Пермского края, могут представлять собой турпродукт. Он рассчитан на развлекательные услуги, носящие этнический оттенок и способствуют сохранению разнообразных культурных традиций, повышению этнического самосознания, а также формированию имиджа Пермского края, который может привлечь туристов как из России, так из зарубежья.

#### **Литература:**

1. Черных А.В. Основные этапы этнической истории Прикамья в XVI-XXI вв. // Этнический мир Прикамья. Библиографический указатель. Пермь, 2003. С.24-25.
2. Черных А.В. Этническая культура как ресурс для формирования имиджа и развития территории // Грибушинские чтения-2011. На стыке традиций, эпох, континентов. Кунгур, 2011. С 104-106.

### **БЕЛОГОРСКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ (БЕЛАЯ ГОРА) КАК УНИКАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ОБЪЕКТ ПЕРМСКОГО КРАЯ**

Г.Б. Кетов, студент факультета физической культуры

Научный руководитель: Н.А. Гуменюк, ст.преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Белогорский монастырь – один из самых популярных туристических объектов, визитная карточка Пермского края. Красоту и величие Белой горы сравнивали с пейзажами Святого Афона, а устав жизни белогорских монахов изначально отличался строгостью и был устроен по афонскому образцу, поэтому за монастырем закрепилось почетное название "Уральский Афон".

Полное название монастыря – Белогорский Свято-Николаевский православно-миссионерский мужской монастырь. Он находится в 120 километрах от города Перми и в 40 километрах от города Кунгура на Белой горе.

История Белогорского монастыря началась в 1890 году, когда главный миссионер Пермской епархии протоиерей Стефан Луканин посетил Белую гору. Взойдя на Гору, отец Стефан уже не сомневался, что это место создано для миссионерского монастыря, и воздвиг первый небольшой деревянный крест. Так было положено начало созданию Белогорской обители. А в 1891 года, в честь чудесного спасения Цесаревича Николая от покушения в Оцу (Япония) на Белой горе был поставлен крест. Крест был огромен, в высоту достигал 10 м 65 см. В народе этот крест прозвали Царским. Весной следующего года на Белую гору был принесен образ святителя и чудотворца Николая Мирликийского, дарованный епископом Пермским и Соликамским Владимиром.

18 июня 1893 года на Белой горе было освящено место для закладки храма. Из Москвы были привезены колокола, и в сентябре 1893 года освящены колокола, два колодца «Святой ключ» и «Иордан» и первые ряды срубов строящейся часовни. В дар будущему монастырю были принесены святые иконы:

Древнейший образ святителя Николая (Строгановской школы, XVII век), дар архимандрита Павла от города Москвы;

«Живоносный источник» – дар жителей города Перми.

Первый – деревянный Свято-Николаевский храм возвели уже в феврале 1894 года. Освящение храма состоялось 22 февраля 1894 года. В том же 1894 году начата постройка настоятельского и братского корпусов, оборудование столярной и слесарной мастерских, открыта была школа для обучения мальчиков-сирот. Детей обучали не только церковному пению, грамоте, но и различным ремеслам. Школа просуществовала до 1917 года. Здесь получили воспитание 25 сирот.

Крестовоздвиженский собор выстроен в византийском стиле, был оборудован вентиляцией и паровым отоплением. Это был уникальный инженерный проект, который современные специалисты не могут восстановить.

В 1941-1945 годы на Белой горе располагался реабилитационный центр для раненых и инвалидов Великой Отечественной войны, а с 1946 по 1986 годы — дом инвалидов Великой Отечественной войны, труда и детства.

Возрождение Белогорья началось в 1988 году, когда праздновалось 1000-летие Крещения Руси. С этого времени происходит бурный рост православных приходов. В Пермской епархии в 1985 году насчитывался всего 41 приход, а к 2002 — более 200. Только в 1989-1991 годах открыто 53 новых прихода и 2 монастыря, в том числе и Белогорский. 24 декабря 1990 года Пермский облисполком принял решение о передаче бывшего Белогорского Свято-Николаевского мужского общежительного монастыря управлению Пермской епархии Русской Православной Церкви.

В сентябре 1998 года создается Некоммерческий фонд поддержки воссоздания Крестовоздвиженского собора Белогорского монастыря «Белая гора». Председателем Попечительского совета вновь созданного Фонда был избран Игумнов Геннадий Вячеславович — губернатор Пермской области.

22 июля 1999 года Градостроительным советом Пермской области одобрен генеральный план развития Белогорского монастыря, разработанный авторским коллективом «Институт Пермагропромпроект», который был награжден дипломом VI Международной выставки «Строительство и ремонт 2000» «за высокий профессиональный уровень и духовно-культурную общественную значимость».

На Рождество 2000 года во временной звоннице у Крестовоздвиженского собора были установлены девять колоколов, отлитых в Свято-Шартомском монастыре Ивановской епархии.

По инициативе Фонда «Белая гора» была разработана Программа восстановления Белогорского монастыря на 2002–2004 годы и утверждена епископом Пермским и Соликамским Иринархом в ноябре 2002 года. 31 мая 2003 года, по инициативе члена Попечительского совета Фонда «Белая гора» Добросоцкого Виктора Ивановича, в Москве учреждено Некоммерческое партнерство «Уральский Афон»



В последние годы многое сделано и делается для возвращения верующим культовых зданий, оказывается помощь государства по их восстановлению, растет число благотворителей. Факт религиозно-нравственного пробуждения российского общества способствует посещению Белогорья жителями и гостями Прикамья.

Современная инфраструктура на Белой Горе включает следующие объекты:

1. Крестовоздвиженский храм
2. Царский Крест
3. Часовня на месте церкви Иконы Божьей Матери
4. Братский корпус № 1
5. Братский корпус
6. Трапезная
7. Общественные туалеты
8. Часовня Николая Чудотворца над святым источником
9. Купель Святого Николая Чудотворца
10. Пруд
11. Часовня-купель во имя иконы Божьей Матери о Взыскании Погибших
12. Старая дорога
13. Звонница
14. Стоянка

Белогорский монастырь посещают туристы со всей России, а также из-за рубежа. Турфирмы Перми и Пермского края, такие как Турфирма «Активные решения», «Оранжевый Автобус», «Зеленый Ветер» и другие предлагают регулярные экскурсии «История православия в Прикамье» в Белогорье. Это направление популярно круглый год.

В рамках экскурсии предлагается экскурсия по территории Белогорского монастыря с посещением храма, рассказ о христианстве, монашестве, старообрядчестве и миссионерстве, посещение Святого источника, церковной лавки и трапезной (монастырской кухни).

Туры в Белогорский Монастырь предлагают и турфирмы соседних регионов. Турфирма «Зенит» г. Челябинск, предлагает тур в Кунгурскую ледяную пещеру и в Белогорский Монастырь.

Турфирма «Профсервис» г. Екатеринбург предлагает экскурсию в Белогорский Монастырь с посещением водопада "Плакун". Турфирма «Королевство путешествий» г. Екатеринбург предлагает экскурсию в Пермь и Белогорский Монастырь.

Турфирма «Ветер Перемен» г. Ижевск, предлагает экскурсию в г. Кунгур и Белогорский Монастырь.

Таким образом, экскурсии в Белогорский Монастырь набирает популярность, и количество посетителей увеличивается с каждым годом.

Особо необходимо выделить Паломнические программы на Белую гору как самостоятельное направление. Одним из важных аспектов паломнических поездок является их духовно-просветительская составляющая. При посещении святых мест люди узнают об истории и духовных традициях монастырей и храмов, особенностях богослужения, святых и подвижниках благочестия, чья жизнь и деятельность была связана со святынями, входящими в паломнический маршрут. Паломники имеют возможность побеседовать с насельниками монастырей, некоторые из них находят здесь себе духовников.

Паломничество играет также важную общеобразовательную роль. Монастыри и храмы на Руси всегда были не только местом духовного делания, но и культурными центрами. Здесь веками накапливались книги, иконы, произведения прикладного искусства, изделия народных промыслов. Монастырские и храмовые здания являлись главными архитектурными памятниками своей эпохи - особенно до 18 века. Интересно, что многие монастыри даже в советский период, несмотря на утрату своего основного предназначения, сохраняли роль культурных центров в качестве музеев. Поэтому паломническая поездка дает

прекрасную возможность познакомиться с историей, архитектурой, иконописью, ремесленными традициями России.

Конкуренция в направлении «Белая гора» заставляет турфирмы совершенствовать свои маршруты, делать их более привлекательными. Так турфирма «Биармия-Тур» г. Пермь, предлагает экскурсию в Белогорский Монастырь, включая в программу поездку в поселок Бым на усадьбу Бымовскую, поведение мастер-класса по изготовлению топленого молока и ватрушек в русской печи, а также отдых на базе и прокат лошадей.

Таким образом, можно сделать вывод, что Белогорский монастырь является привлекательным туристским объектом. Усилиями краевых и местных властей, поддержке спонсоров и пожертвований прихожан, Белогорье стало визитной карточкой Пермского края.

Близкое расположение к краевому центру, относительно развитая инфраструктура позволяют турфирмам обеспечить комфортный и познавательный отдых на этом направлении.

По мнению сотрудников Белой горы, они сталкиваются с определенными проблемами при содержании монастыря и при увеличении посетителей храма. В летний период организуются волонтерские программы. Приезжающие студенты-волонтеры помогают в уборке, ремонте и обслуживании паломнических программ.

В настоящее время Белогорье нуждается в подготовке комплексной программы развития, в которой соединятся интересы Белогорского монастыря, как духовного центра, интересы бизнеса для организации туров. Проект должен быть понятен и привлекателен для местного населения, проживающего вокруг монастыря, так как это новые рабочие места и перспективы развития местного предпринимательства. В результате этой работы увеличится количество гостей Прикамья, что приведет к пополнению краевого бюджета от посещения пермских достопримечательностей.

В 2014 г. в проекте Пермского края «Туристско-рекреационный комплекс «Пермь Великая», который вошел в реестр инвестиционных проектов, включенных в федеральную целевую программу «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011 - 2018 годы)», в разделе «Парк Ильинка. Кластер Белая гора» обозначены направления развития кластера.

Уникальность проекта Пермского края «Туристско-рекреационный комплекс «Пермь Великая», в том, что для развития предлагался не отдельный объект, а весь Пермский край. «Пермь Великая» предполагает создание в регионе четырех тематических парков в виде сети уникальных туристских объектов, связанных общей историко-культурологической концепцией. И Белогорский монастырь займет достойное место среди российских туристских объектов.

## **РАЗВИТИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ «ПЕРМЬ ВЕЛИКАЯ»**

Е.К. Киряева, студентка факультета физической культуры

Научный руководитель: Н.А.Гуменюк, ст.преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В декабре 2014 г. проект Пермского края «Туристско-рекреационный комплекс «Пермь Великая» вошел в реестр инвестиционных проектов, включенных в федеральную целевую программу «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011 - 2018 годы)». Уникальность проекта в том, что для развития предлагался не отдельный объект, а весь Пермский край.

«Пермь Великая» предполагает создание в регионе четырех тематических парков в виде сети уникальных туристских объектов, связанных общей историко-культурологической концепцией.

Проект объединяет четыре кластера: истоки национальной духовности – «Белую гору», страну степных всадников – «Ашатли», «Парк Усьву» – горнозаводскую цивилизацию, пермские дремуче леса «Пармы» (Кудымкар, Ильинский район). В основе проекта - города и территории, являющихся точками роста туризма в Пермском крае.

По оценке министерства физической культуры и спорта, на реализацию данного проекта необходимо около 700 млн рублей, которые будут направлены на развитие инфраструктуры, в том

числе строительство и ремонт дорог, линий электропередач, водоочистных сооружений, газоподведение.

Одно из основных условий вхождения в федеральную целевую программу – софинансирование из регионального бюджета. Предполагается и софинансирование проекта со стороны муниципалитетов Прикамья.

На сегодня просчитаны показатели проекта и ожидаемые результаты. Общая стоимость инвестпроекта «Пермь Великая» на реализацию в 2015-2018 годах – 2,8 млрд рублей. Внебюджетные средства, или средства инвесторов, составляют 72% (2 млрд. руб.). Средства бюджета Пермского края – 5% (140,5 млн. руб.), средства местных бюджетов – 1% (31,8 млн. руб.). Запрашиваемые федеральные средства – 22% (633 млн. руб.). Средства бизнеса пойдут на строительство туристских объектов, бюджетные – на проектирование и строительство объектов обеспечивающей инфраструктуры. Как полагают авторы проекта, его реализация в течение 4 лет даст рост турпотока с нынешних 600 тыс. до 2 млн человек в год, на 700 увеличится число мест для работающих в отрасли. Объем платных туристских услуг, оказанных населению, возрастет на 30% и достигнет объема в 5,8 млрд руб.

По мнению губернатора Пермского края Виктора Басаргина, проект «Пермь Великая» может стать драйвером социально-экономического развития Пермского края. Это масштабный проект, учитывающий наши культурные и исторические объекты.

Профессиональное сообщество также высоко оценило концепцию развития туризма в Пермском крае. Туристический бренд «Пермь Великая» стал одним из победителей престижного международного конкурса «Туристский бренд: лучшие практики 2015». По итогам конкурса бренд «Пермь Великая» получил диплом победителя в номинации «лучший туристический бренд дестинации/кластера», а Туристский информационный центр Пермского края одержал победу в номинации «лучший бренд туристской организации» среди организаций туристской инфраструктуры.

По мнению члена жюри конкурса креативного директора Содружества народных и независимых музеев, Татьяны Кривошеевой, «Пермский мишка» является брендом всего региона и в Пермском крае стараются придерживаться концепции бренда, что, по ее мнению, формирует узнаваемость и привлекательность региона для туристов.

Символом бренда «Пермь Великая» стало стилизованное изображение разноцветного медведя, который перекликается с гербом Пермского края, где также изображен медведь, серебряный цвет которого символизирует природные богатства региона.



Рис.1. Пермь Великая

«Когда я слышу «Пермь Великая», я сразу вспоминаю яркого многоцветного мишку», – сказала Татьяна Кривошеева, комментируя победу бренда Пермского края. «У каждого члена жюри были свои мнения об этом бренде, но практически все давали высокую итоговую оценку. Я его выделила за комплексность – объединение городов и территории, являющихся точками роста туризма в Пермском крае, за активную работу по поддержанию фирменной символики – визуальные образы городского пространства, общественных мест

и тому подобное, за широкий ассортимент материальных носителей бренда, формирующих уникальные положительные ассоциации, как у «верных друзей» бренда, так и у «новых знакомых», – сказала эксперт. Т. Кривошеева выразила уверенность, что победа в конкурсе брендов поможет Пермскому краю в привлечении туристов. Эксперт пояснила: «Помимо того, что победа в Международном конкурсе – это заслуженная оценка эффективности деятельности всей команды бренда, это еще и информационный повод, который создаст новую волну внимания к Пермскому краю – краю приключений, легенд и Великой реки. Конкурсная среда способствовала рождению еще одного коммуникационного канала, позволяющего заявить о себе в мире туризма». В завершение своего комментария Кривошеева пожелала туристическому бренду Пермского края «популярности, повышенного интереса туристов и положительной репутации».

Председатель отраслевого отделения по развитию туристического бизнеса «Деловой России» Алексей Парфененок, также «знакомый с пермским медведем», считает, что самой по себе победы в конкурсе брендов мало, чтобы привлечь туристов, однако «удачный бренд – это всегда пиар-ход, который привлекает внимание к продукту, в данном случае к туристическому потенциалу региона». И это, по мнению эксперта, «положительный момент», но он не исчерпывает всего комплекса задач. «Прежде всего, в регионе должна быть туристическая инфраструктура, для того чтобы можно было предложить реальный турпродукт, чтобы было понятно, что в этом регионе туристы будут делать, например, в течение недели», – сказал он.

Создание туристической инфраструктуры в Пермском крае требует немалых усилий. Краевые власти приглашают к сотрудничеству специалистов и экспертов в разных областях. В частности, Пермский губернатор Виктор Басаргин встретился с вице-президентом Русского географического общества Артуром Чилингаровым. Они обсудили сотрудничество РГО с Прикамьем по нескольким проектам, в том числе и по проекту «Пермь Великая», который направлен на развитие внутреннего туризма и привлечение туристов из других российских регионов. В январе 2016 г. состоялось первое заседание Попечительского совета Пермского отделения «Русского географического общества». Специально для этого в Пермь приехал почетный президент РГО, научный руководитель Института географии РАН и академик Владимир Котляков. Также участие в заседании принял Виктор Басаргин. Участники совещания отметили, что проект должен помочь реализовать туристический потенциал Прикамья. «Сейчас как никогда актуален мотив краеведения — важно узнавать свою малую родину и способствовать тому, чтобы её узнавали другие», — отметил Владимир Котляков. Академик считает, что Пермский край — это одна из наиболее привлекательных территорий страны для туристических путешествий любого уровня. Сейчас в Прикамье идет активная работа по прививанию школьникам любви к родному краю. В частности, с прошлого года все пятиклассники региона изучают краеведение по учебникам «Мой Пермский край».

В январе 2016 г. краевые власти сообщили об интересе инвесторов к региональному туристскому проекту «Пермь великая». К участию привлечены 16 местных муниципалитетов и 32 частных инвестора, готовых к работе в рамках проекта. Предполагаемый объем инвестиций должен составить 3 млрд рублей.

Обсуждение планов реализации проекта проходило в марте 2016 г. на втором международном туристском форуме «Перспективы развития активного туризма в России и мире».

В рамках деловой программы, которая прошла на площадке выставочного центра «Пермская ярмарка», состоялись конференции и дискуссионные площадки по обсуждению вопросов развития активного туризма. В пленарном заседании принимали участие заместитель руководителя Федерального агентства по туризму Роман Скорый, эксперт Всемирной Туристской Организации, член Всемирной Комиссии по Природоохранным территориям Международного союза по охране природы и природных ресурсов GavinBell, представители правительства Пермского края, туристической индустрии нашего и других

регионов. Выступающие отметили масштабность проекта, проявили заинтересованность участия в мероприятиях проекта. Отмечалось также, что неперенным условием проекта является подготовка профессиональных квалифицированных кадров, способных поддерживать качество услуг для госте Пермского края. Любой желающий отдохнуть в Пермском крае сможет найти себе здесь занятие по душе: активный туризм, тематические сплавы и пешие походы, посещение исторических мест и путешествия к истокам древнерусской культуры.

За последние три года объем турпотока в Пермском крае вырос на 20% до 600 тысяч человек. «Задача – сделать этот рост еще более динамичным. Это направление становится одним из центральных и в масштабном инвестиционном проекте «Пермь Великая», в рамках которого к 2020 году мы сформируем целостную туристическую и спортивную инфраструктуру на территории края. В прошлом году мы вошли в федеральную программу, по которой можем привлечь на эти цели более 600 млн. рублей инвестиций. Ставлю задачу Правительству на ближайшие два года – обеспечить предоставление региону средств на реализацию данного проекта», - заявил в ходе ежегодного послания губернатор Виктор Басаргин.

Масштабный инфраструктурный проект «Пермь Великая» при поддержке краевой власти и депутатского корпуса, при содействии местных чиновников и профессионального сообщества позволит обеспечить конкурентоспособность нашего края в качестве привлекательной туристической площадки. Богатый выбор природных, культурных, исторических объектов дают возможность реализовывать уникальные культурно-просветительские и образовательные программы для жителей и гостей Прикамья, а также раскрыть природно-рекреационный и историко-культурный потенциал нашего края.

## **РЕКЛАМА РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРПРОДУКТА**

Д.К. Костенко, бакалавр 4 – го года обучения,

Научный руководитель: Е.Г. Матвеева, доцент

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Россия

В современной экономике туризм представляет собой высокодоходную отрасль, эффективность вложений в которую сопоставима с инвестициями в некоторые отрасли, специализирующиеся на добыче и переработке полезных ископаемых. Развитие данной сферы зависит от того, насколько эффективно осуществляется продвижение предлагаемых ею продуктов на рынке как национального, так и мирового масштаба.

Чаще всего в качестве инструмента продвижения выступает реклама. Она позволяет максимально быстро донести информацию до потребителя, но насколько результативен и эффективен данный способ коммуникации – ответить сложно. Это связано с тем, что предложение товаров и услуг на рынке превышает спрос, следовательно, и объем рекламных обращений велик. Каждый из производителей, стремясь быть услышанным целевой аудиторией, использует все возможные способы взаимодействия: от рекламы на телевидении до ее размещения в сети Интернет и приложениях, предназначенных для установки на коммуникаторы потребителей (смартфоны, планшеты и т.д.). Таким образом, производители стремятся к тому, чтобы максимально приблизиться к клиентам в целях гибкого реагирования на возникающие потребности.

При формировании стратегии развития туристической отрасли следует уделить достаточно внимания рекламной кампании, т.к. именно она выступает одним из способов позиционирования – процесса, позволяющего производителю и предлагаемому им товару надежно «закрепиться» в сознании потребителя и ускорить процесс принятия решения о его приобретении. В случае если продвижение туристического объекта сопровождается рекламными роликами, отражающими конкурентные преимущества данного направления, то спрос на него в скором времени изменится, поскольку этот способ коммуникаций, во –

первых, донесет до потенциальных потребителей информацию об альтернативном варианте отдыха, во – вторых, способен изменить отношение потребителей к продукту. Таким образом, не стоит отрицать важности рекламы в сфере туризма.

Наряду с этим не стоит отрицать, что степень привлекательности государства как объекта путешествия определяется не только развитостью рекреации и количеством памятников архитектуры и искусства. Она также зависит от такого фактора, как доступность, которая, в свою очередь, характеризуется геополитической обстановкой, основными процессами, протекающими в экономике страны и мира. Так, несмотря на нестабильную ситуацию в экономической и политической сфере (девальвационные и инфляционные процессы, угроза терроризма, наложение эмбарго и прочих санкций, ограничивающих возможности развития на международной арене), Россия ищет способы и пути выхода из сложившейся ситуации: новые трудности рождают новые возможности. В рамках нашей страны на протяжении последних пяти лет активно разрабатываются и реализуются рекламные кампании, стимулирующие развитие внутреннего и въездного туризма.

Рассмотрим особенности рекламных кампаний, разрабатываемых для развития въездного туризма в России, ознакомившись с мероприятиями, проводимыми для продвижения региональных туристских продуктов. Данный вопрос предлагается изучить на примере Великого Новгорода – одного из древнейших городов страны, история которого неразрывно связана с основными этапами формирования и развития российского государства. Ознакомившись именно с его достопримечательностями, можно максимально погрузиться в атмосферу древнего города, ознакомиться с бытом и традициями населения IX века.

Великий Новгород расположился на Русской равнине вдоль реки Волхов – единственной реки, вытекающей из воспетого былинами озера Ильмень. Город, известный с 859 года, можно по праву считать музеем Древней Руси под открытым небом: здесь сохранилось множество памятников зодчества и монументальной живописи XI – XVII веков. Таким образом, если возникает потребность в изучении истории страны, желание собственными глазами увидеть и самому ощутить атмосферу древнего города, Великий Новгород – первый и один из основных пунктов туристического маршрута, который позволит удовлетворить данные запросы [2].

Как и большинство регионов страны, город привлекает туристов, используя самые популярные способы взаимодействия с целевой аудиторией. Так в 2009 году в качестве основного элемента для его идентификации и продвижения среди других туристических направлений страны по заказу городской Администрации был разработан бренд «Великий Новгород – Родина России». Данная формулировка была выбрана не случайно, поскольку она максимально отражает не только тесную связь истории города с основными этапами становления российского государства, но и тот факт, что Новгородская земля является родиной великих деятелей страны: С.В. Рахманинов, А.С. Аренский, К.А. Мерецков и др. [4].

Также в целях продвижения Великого Новгорода как объекта туризма и позиционирования его под разработанным брендом, успешно практикуется event – маркетинг (событийный маркетинг) – продвижение товара или услуги путем разработки и реализации специальных мероприятий, эмоционально воздействующих на восприятие потребителей относительно продвигаемого бренда. Среди известных ATL и BTL видов рекламы он занимает промежуточное положение [1].

Данное направление – универсальный инструмент, позволяющий оказать влияние как на внутреннюю, так и на внешнюю маркетинговую среду. Кроме того, событийный маркетинг – это не только способ привлечения внимания потребителей, но также и процесс позиционирования бренда, который формирует в сознании наиболее яркий и точный образ по сравнению с традиционными способами маркетинговых коммуникаций.

Именно осознание того, что event – маркетинг позволяет эффективно взаимодействовать с целевой аудиторией, формировать отношение потребителей к бренду

и повысить его узнаваемость, специалисты в области развития туризма в Великом Новгороде стали активно развивать данное направление [5].

В рамках развития туризма в Великом Новгороде уже на протяжении 5 лет активно используется событийный маркетинг. Одними из самых известных мероприятий являются:

— проект «Путешествие во времена новгородского веча», в рамках которого происходят следующие события: «Новгородское Вече» и международный фестиваль средневековой музыки и ратного искусства «Княжья братчина» [2].

Мероприятия позволяют погрузиться в жизнь древнерусского города, обучиться приемам боевых искусств, игре на гуслях, ремеслу, народным забавам того времени. А, побывав на «Вече», еще и стать свидетелями легендарных событий истории: призыв Рюрика на княжение, кулачный бой Василия Буслаева с посадниками, сбор Александром Невским новгородцев на Ледовое побоище). Сценарий основан на данных новгородских летописей, берестяных грамот и пьес Екатерины II;

— международный Гурмэ – фестиваль, в рамках которого рестораны Великого Новгорода проводят дни национальной кухни стран мира (каждый год участники меняются);

— фольклорный праздник «Новгородское купалье», позволяющий туристам приобщиться к обрядам и таинствам Купальской июльской ночи [2].

Генеральная цель всех мероприятий заключается в продвижении бренда «Великий Новгород – Родина России» не только на региональном и федеральном, но и международном уровне.

Рекламная кампания событий представляет комплекс ATL и BTL способов взаимодействия с целевой аудиторией. Большой акцент сделан на наружную рекламу, поскольку она считается «меньшим раздражителем» для потребителей, нежели рекламные ролики на телевидении. Так, информирование о мероприятиях осуществляется при помощи размещения билбордов, тейбл – тентов, пилларов, афиш и рекламных плакатов, оформленных в едином стиле [4].

Поскольку мероприятия продвигают бренд «Великий Новгород – родина России», то все афиши, плакаты, баннеры исполнены в древнерусской тематике: стилизованный под старославянские буквы алфавит, древесный или узорчатый фон, передающий атмосферу древнего города. В случае если на плакате изображены люди, то они одеты в древнерусские костюмы и, как правило, изображены в процессе действия, которое разворачивается в рамках события, анонсируя, что следует ожидать от мероприятия.

Помимо наружной рекламы создавались видеоролики и аудиозаписи для размещения сообщений на местных телевизионных каналах и радиостанциях: они также были стилизованы под тематику мероприятия, в целях поддержания задуманной концепции и формирования законченного образа для каждого из событий.

Если в рамках рекламной кампании, направленной на развитие въездного туризма, усилия направляются на разработку ATL – рекламы (наружная реклама, видеоролики и т.д.), то для стимулирования интересов к внутреннему туризму среди резидентов страны происходит также путем разработки BTL – коммуникаций.

Так для Гурмэ – фестиваля проводилась викторина, вопросы которой были напрямую связаны с тематикой мероприятия. Данная акция проводилась на волнах радиостанции «Европа Плюс Великий Новгород». Победители игры награждались пригласительными билетами на одно из мероприятий гурмэ – фестиваля.

В преддверии событий часто устраивается розыгрыш на базе официальных страниц или групп, созданных для мероприятий в социальной сети ВКонтакте. Как правило, это происходит путем случайного выбора победителя, который заранее выполнил необходимые условия для участия в конкурсе. Подведение итогов происходит либо путем всеобщего голосования, либо с использованием специальных программных средств или приложений, позволяющих случайным образом выбрать победителя.

Таким образом, можно убедиться, что реклама играет немаловажную роль в продвижении туристских продуктов. Это обуславливается тем, что наша страна самая

большая по площади среди всех стран мира, и информирование об уникальных памятниках природы, культуры и архитектуры просто необходимо. Наиболее остро этот вопрос встает в данный момент, когда происходит импортозамещение и ведется интенсивная работа по развитию внутреннего туризма, формированию на данном рынке предложений как альтернатив зарубежному отдыху.

В ходе анализа рекламных кампаний регионального турпродукта выяснилось, что в целях его продвижения используются проверенные, но не входящие в состав «раздражающих», способы рекламы: видеоролики, реклама на радио, общественном транспорте, а также средства массовой информации. Все происходит не без использования таких способов взаимодействия с аудиторией, как бренд, event – маркетинг, стимулирование сбыта и т.д. Таким образом, применяются все меры, которые способны оказать влияние на целевую аудиторию и увеличить число резидентов, которые предпочтут выездному туризму путешествие в рамках страны.

Следовательно, в современном мире реклама не утратила своей значимости, а по-прежнему является одним из главных средств общения с потребителем, позволяющим не только донести необходимую информацию, но и надежно «закрепиться» в сознании потребителя и упростить процесс при принятии решения о приобретении товара или услуги.

### **Литература:**

1. Агентство бизнес - консультирования «Мегаполис».EventMarketing как он есть // Энциклопедия маркетинга. URL: [http://www.marketing.spb.ru/lib-mm/btl/event\\_marketing.htm](http://www.marketing.spb.ru/lib-mm/btl/event_marketing.htm) (дата обращения: 18.02.2016).
2. Великий Новгород // Новгородский государственный объединённый музей-заповедник. URL: <http://novgorodmuseum.ru/muzej-zapovednik/velikij-novgorod.html> (дата обращения: 05.03.2016).
3. Калининская Д. Исследование: какую рекламу на самом деле любят пользователи? // SEOnews. 2016. 08 февраля. URL: <http://www.seonews.ru/events/issledovanie-kakuyu-reklamu-na-samom-dele-lyubyat-polzovateli/> (дата обращения: 03.03.2016).
4. Малиновская К. Андрей Васильев - о бренде «Великий Новгород – Родина России» //Российский Союз Туристской Индустрии: северо – западное региональное отделение. 2012. 22 мая. URL: <http://www.rstnw.ru/andrej-vasilev-o-brende-velikij-novgorod-rodina-rossii.html> (дата обращения: 03.03.2016)
5. Назимко А. Событийный маркетинг. Москва: Вершина, 2007. - 224 с.
6. Туристический потенциал России// РБК: магазин исследований. 2014.25 марта. URL: <http://marketing.rbc.ru/articles/25/03/2014/> (дата обращения: 12.02.2016).

## **ПРОДВИЖЕНИЕ ТУРИСТСКИХ РЕСУРСОВ ПЕРМСКОГО КРАЯ**

Д.Д.Любимов, студент факультета физической культуры

Научный руководитель: Н.А.Гуменюк, ст.преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Прикамье обладает уникальным природно-рекреационным и историко-культурным потенциалом.

Руководство Пермского края в последние годы провело большую работу по созданию условий для эффективного продвижения местных туристских ресурсов на внешнем и внутреннем рынках. Также были проведены мероприятия на создание необходимой научной базы для успешного развития туризма в Пермском крае.

В рамках Краевой целевой программы 2008 - 2012 годов в крае создана информационная туристическая система:



- открыт Информационно-туристический центр Пермского края, посещаемость которого в 2012 году составила в среднем более 100 человек в день;
- в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" создан официальный туристический портал [www.visitperm.ru](http://www.visitperm.ru), работающий на трех языках;
- в 10 муниципальных образованиях Пермского края размещены 20 информационных терминалов;
- на федеральных трассах установлены 27 двуязычных указателей к основным туристским объектам Пермского края;
- ежеквартально издается журнал о туристических ресурсах Пермского края "WelcometoPerm", признанный лауреатом всероссийского конкурса им. Сенкевича, проводимого Федеральным агентством по туризму.

За период действия Краевой целевой программы 2008-2012 годов Пермский край представил свои ресурсы на 24 туристических выставках, проведено 16 рекламно-информационных туров.

В 2014 г. была принята Государственная Программа "Развитие Туризма" (в ред. Постановления Правительства Пермского края от 11.07.2014 N 613 - п). Программа реализуется с 2014 по 2016 годы.

Подпрограмма 1 реализуется в 2 этапа:

I этап (2014 год) - подготовительный. Предусматривает проведение работ по созданию необходимой законодательной и нормативно-правовой базы, подготовке документации инвестиционных проектов;

II этап (2015-2016 годы) - этап пилотного внедрения. Заключается в реализации приоритетных инвестиционных проектов, проектов по обустройству туристских маршрутов и развитию туристской навигации.

В паспорте государственной программы "Развитие туризма" предусмотрен раздел подпрограммы "Продвижение туристических ресурсов Пермского края и создание научной базы для развития туризма".

Цели подпрограммы: продвижение туристических ресурсов Пермского края на внешнем и внутреннем туристических рынках и создание научной базы для развития туризма.

Задачи подпрограммы:

1. Системное и стратегическое продвижение Пермского края как региона, привлекательного для туристов и экскурсантов;
2. Создание необходимой научной базы для успешного развития туризма в Пермском крае.

Ожидаемые результаты реализации подпрограммы:

1. Увеличение числа консультаций, оказанных в туристско-информационных центрах Пермского края, до 40 тысяч консультаций в год.
2. Увеличение числа посещений официального туристического портала Пермского края на декабрь текущего года до 30 тысяч посещений.
3. Увеличение туристского потока в Пермском крае на 16%.
4. Увеличение числа обслуженных однодневных посетителей-экскурсантов на 14%.
5. Увеличение объема платных туристических услуг на 77%.

В паспорте указаны актуальные направления для проведения информационно-рекламной кампании по продвижению туристических ресурсов региона. Отмечено, что даже при наличии развитой туристской инфраструктуры и качественного туристического продукта невозможно массовое привлечение туристов на территорию края без ежегодной информационной поддержки, рекламы и продвижения.

Для жителей регионов России и зарубежных стран выявлены конкурентные преимущества Пермского края: расположение региона на Транссибирской магистрали, транзитных автодорогах, авиалиниях и на реке Каме; развитая гидрографическая сеть - в крае 30 тыс. рек, Уральские горы, занимающие 1/3 часть территории региона; уникальные

историко-культурные феномены - пермский звериный стиль, Сасанидское серебро, Пермь Великая, Уральская горнозаводская цивилизация, соляные промыслы и др.

В паспорте указан рейтинг приоритетных видов туризма Пермского края: деловой; активный; культурно-познавательный и культурно-событийный; лечебно-оздоровительный; круизный. Наиболее перспективными для края, по мнению авторов, являются активный и культурно-событийный туризм, поскольку они имеют низкую долю рынка, при этом высокие темпы роста. Также требует поддержки деловой туризм, поскольку он является самым доходным и имеет высокие темпы роста на туристическом рынке.

В паспорте выделены туристско-рекреационные зоны Пермского края с "точками роста" и их туристской специализацией. В паспорте приведена таблица Туристско-рекреационные территории Пермского края (табл. 1).

Таблица 1

Туристско-рекреационные территории Пермского края

Ранг	Туристско-рекреационная территория	Ядро туристского кластера	Туристская специализация	Существующие туристские доминанты
1.	«Среднекамье»	г.Пермь Пермский муниципальный район	Культурный (Событийный) лечебно-оздоровительный	Город Пермь; Фестиваль «Белые ночи в Перми» Музей «Хохловка» Санаторий «Усть-Качка»
2.	«Предуралье»	Город Кунгур	Историко-культурный	Кунгурская ледяная пещера Исторический центр г.Кунгура Санаторий «Ключи» Фестиваль «небесная ярмарка»
3.	«Северный Урал» (Вишера и Колва)	г.Красновишерск г.Чердынь	Активный	Исторический центр г.Чердынь; Река Вишера Уральские горы; Фестиваль «Сердце Пармы»
4.	«Соль-Камская»	г. Березники г.Соликамск г.Усолье	Деловой	Исторический центр г.Соликамска, г.Усолье
5.	«Горнозаводский Урал»	г.Чусовой	Активный	Река Чусовая; Горнолыжные центры Музей «Пермь-36», Всеволодо-Вильва (музей Пастернака)

Окончание табл. 1

Ранг	Туристско-рекреационная территория	Ядро туристского кластера	Туристская специализация	Существующие туристские доминанты
6.	«Нижнекамье»	г.Оса г.Чайковский	Круизный	Воткинское водохранилище (круизы) Исторический центр г.Осы Спортивный комплекс в г.Чайковском
7.	«Парма»	г.Кудымкар	Культурный (гастрономический)	Явная доминанта отсутствует

Определены приоритетные направления для продвижения туристских ресурсов региона: жители региона; жители близлежащих регионов (регионы Уральского

и Приволжского округов - более 12 миллионов человек); регионы Центрального округа России. Для развития международного въездного туризма наиболее перспективными являются Германия и Китай.

В числе мероприятия, актуальных для продвижения туристских ресурсов Пермского края в паспорте указаны следующие направления:

- создание информационной базы в сфере туризма;
  - информирование и продвижение в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";
  - создание современных информационных систем;
  - создание и поддержка туристических брендов Пермского края;
  - создание и распространение имиджевой продукции;
  - организация и проведение имиджевых и PR - мероприятий;
  - участие в российских и международных имиджевых и PR мероприятиях;
  - создание сувенирной продукции Пермского края;
  - продвижение туристических ресурсов Пермского края посредством СМИ;
  - организация и проведение рекламно-информационных туров по Пермскому краю;
  - продвижение туристических ресурсов региона посредством наружной рекламы;
- создание гостевых карт по Пермскому краю.

В 2014 г. проект Пермского края «Туристско-рекреационный комплекс «Пермь Великая» вошел в реестр инвестиционных проектов, включенных в федеральную целевую программу «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011 - 2018 годы)». В связи с этим важным для нашего края событием мероприятия по продвижению туристских ресурсов будут реализованы во всех направлениях.

Для мониторинга качества и действенности мероприятий по продвижению туристских ресурсов, в паспорте предусмотрен раздел "Создание научной базы для развития туризма".

В целях создания научной базы для развития туризма запланированы организация и проведение обучающих семинаров, мастер-классов, конференций, круглых столов с участием ученых, экспертов в области туризма, проведение маркетинговых исследований в сфере туризма, ежегодного мониторинга и разработка региональной системы стандартов качества обслуживания туристов. Создание необходимой нормативно-правовой базы для аккредитации организаций по проведению сертификации и классификации объектов туристической индустрии (в том числе коллективных средств размещения), аккредитации экскурсоводов позволит увеличить количество сертифицированных средств размещения, горнолыжных комплексов в Пермском крае и в целом повысить качество обслуживания.

Комплекс мероприятий, предусмотренных Государственной Программой "Развитие Туризма" (в ред. Постановления Правительства Пермского края от 11.07.2014 N 613 - п), будет способствовать продвижению туристических ресурсов Пермского края на внешнем и внутреннем туристских рынках на основе научной базы и обеспечит дальнейшее развития туризма в Прикамье.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ РЫНКА ФИТНЕС–УСЛУГ ГОРОДА ПЕРМИ**

М. Макарова, студентка факультета физической культуры

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Ю. Старкова, студентка факультета ГМУ и управления персоналом

Санкт-петербургский государственный экономический университет,

г.Санкт-Петербург, Россия

Научный руководитель: Е.В.Старкова, к.п.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В настоящее время растёт платёжеспособность населения, и изменяется их отношение к качеству сферы фитнеса. Пользоваться услугами высокого качества становится

психологически комфортно, что с другой стороны оправдывает «престижные» цены на карты фитнес – клубов. Именно поэтому наиболее рентабельными становятся полноформатные фитнес–центры, предлагающие всевозможный комплекс услуг. Интересно отметить, что стоимость посещения фитнес – клубов в России значительно выше, чем в Европе, и составляет порядка 1 тыс. \$ в год. Это объясняется тем, что в Европе основной доход складывается за счёт оборота посетителей, а в России за счёт стоимости абонемента.

В целом Российский рынок фитнес – услуг развивается в трёх основных сегментах:

- Клубы престиж класса (верхний ценовой сегмент);
- Клубы бизнес класса (средний ценовой сегмент);
- Клубы массового потребления (нижний ценовой сегмент).

Категория престиж класса отличается наилучшим уровнем обслуживания высокими ценами. В низкой ценовой категории работают самостоятельные фитнес – клубы. Их цены на услуги составляют не выше 50 000 тысяч в год. Эти клубы наиболее популярны и востребованы на рынке фитнес–услуг в России.

На сегодняшний день можно выделить следующие основные тенденции в развитии фитнес–услуг в России:

- Российский рынок фитнес – услуг является достаточно молодым, поэтому степень его насыщенность относительно низка по сравнению с другими странами.
- Дальнейшие перспективы роста российского рынка услуг фитнеса сосредоточены в развитии среднего ценового сегмента.
- Потенциал развития фитнес – индустрии крупных городов России остаётся значительным, поскольку сохраняется высокий спрос на услуги фитнеса.
- Успех фитнес–клуба обеспечивает высокое качество оказываемых услуг, выбор выгодного местоположения клуба, гибкая ценовая политика. Ведение разнообразных услуг.

Город Пермь - многопрофильный город современности. Основная доля в экономике приходится на промышленный сектор. Доля услуг занимает значительные, но не главные позиции. Услуги физкультурно – оздоровительные поставляются на рынок физкультурно – оздоровительными комплексами (ФОК). Одной из разновидностей ФОКов является фитнес–центр. В Перми насчитывается около 65 ФОКов, представленные в виде тренажёрных залов, спортивных комплексов, фитнес – клубов, центров красоты и здоровья, спортивных клубов и так далее.

Лидерами на рынке фитнес–центров г. Перми являются такие сетевые организации как BodyBoom и ALEXFITNESS. С 2005 года фитнес-клубы BodyBoom являются самыми популярными местами активного отдыха горожан. Современные и комфортабельные клубы ALEX FITNESS открыты в большинстве регионов России, а клиентами сети являются более 320 000 человек.

Мы проанализировали предложения на рынке физкультурно-оздоровительных услуг г. Перми по районам. Месторасположения организаций по районам города позволяют выявить проблему неравномерного распределения предложения в географических сегментах. Как видно из таблицы 1, самая высокая концентрация физкультурно-оздоровительных клубов отмечена в Свердловском, Мотовилихинском и Индустриальном районах. Анализ пропорции «Численность населения к числу организаций» показал, что районы с большей численностью населения города имеют наибольшее количество организаций. Но, сравнивая Ленинский и Орджоникидзевский районы, где численность первого практически в два раза меньше второго, число ФОКов в Ленинском районе больше, чем в Орджоникидзевском. Такая ситуация обусловлена тем, что предложение частных клубов ориентировано на потребителей, способных оплатить физкультурно-оздоровительные услуги, проживающими как раз в этих районах. Однако такое предложение услуг не обеспечивает равные условия для реализации социальной политики во всех районах нашего города.

Таблица 1

Ранжирование районов г. Перми  
по показателю насыщенности ФОКаами на апрель 2016 г.

Район	Численность населения		Организация	
	чел.	доля%	кол-во	доля %
Дзержинский	165 028	15	8	12, 3
Индустриальный	167 972	16	8	12,3
Кировский	130 582	13	5	8
Ленинский	54 167	5	9	14
Мотовилихинский	191 360	18	12	18
Орджоникидзевский	114 737	11	3	5
Свердловский	218 030	21	20	31
Всего	1 041 876	100	65	100

Структура предложения услуг в Перми соответствует мировым и российским тенденциям развития отрасли. Наиболее представленными на рынке физкультурно-оздоровительных услуг г. Перми являются услуги тренажерных залов (31%) и групповых программ (31%), бассейнов (6%), детский фитнес (13%), в группу «Другие» входят услуги, доля которых в общем рыночном предложении незначительна (19%). К ним относятся сауна, массаж, солярий, и сервисные услуги — компьютерная диагностика, парикмахерские, услуги фитнес – бара (рисунок 1).

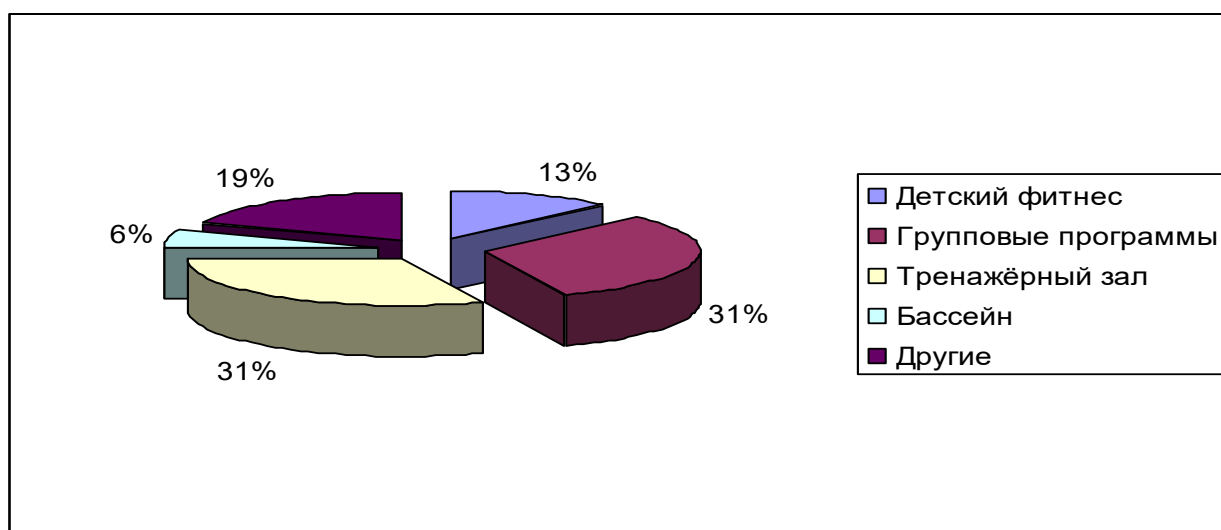


Рис.1. Структура предложения физкультурно–оздоровительных услуг в г. Перми

Фитнес включает в себя не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не “работает” один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, физкультурно-оздоровительные услуги ориентируются на массового потребителя, заинтересованного в хорошей физической форме. Фитнес - клубы перестают быть просто центрами спорта, они становятся центрами проведения досуга, клубами по интересам, центрами активного развития детей. И поэтому особенно важно, чтобы услуги фитнеса находились в прямой зависимости не только от цены, но и от степени личной заинтересованности клиента.

## НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТУРИЗМА НА ПРИРОДНУЮ И КУЛЬТУРНУЮ СРЕДУ

О.С.Трясцына студентка факультета ПиСПО

Научный руководитель: Н.А.Дмитриенко, ст. преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Повседневная жизнь современного человека крайне насыщена. Значительное количество своего времени мы тратим на учебу, работу, деловые встречи, хлопоты по дому и на другие важные для нас дела. И, как правило, каждый из нас с нетерпением ждет каникул или отпусков, чтобы отправиться в путешествие, которое мы так долго планировали. Но ведь мы даже не задумываемся, какое влияние оказываем на природу.

В процессе активной туристической деятельности людей окружающая среда неизбежно изменяется, и поэтому охрана окружающей среды, в настоящее время, является одной из глобальных проблем человечества. Туризм, несмотря на его близость к природе и требовательности к качеству окружающей среды, является такой индустрией, которая использует большое количество различных видов ресурсов. Поэтому воздействие туризма на окружающую среду зависит от масштабов и типа туристической деятельности [8]. Все мы прекрасно понимаем, что один турист не может оказать значительное влияние, проблемы начинают появляться при увеличении числа туристов. Туристическая деятельность людей может влиять на природу, как положительно, так и отрицательно. Но негативное воздействие чаще всего превышает положительное. Поэтому в своей статье я расскажу про отрицательное воздействие туризма на природную и культурную среду.

Во-первых, это ухудшение качества воды в реках, морях, озерах и океанах. В последнее время экологи все чаще фиксируют факт сброса сточных вод из отелей в мировой океан. Многие отели используют различные химикаты, например, хлорку, для уничтожения запахов или растворения жиров, а после данная вода оказывается в морях или озерах, что приводит не только к изменению качества воды, но и к сокращению численности морских организмов, и возможной их мутации [1,4].

Во-вторых, туризм влияет на растительность и леса. Строительство аэропортов, вокзалов, дорог и иной инфраструктуры, требуют большого ровного участка земной поверхности, а получить данный участок без причинения вреда природе не возможно. Так же туристический транспорт оказывает не меньший вред и растительности. Например, в заповедниках Кении водители автомобилей часто сворачивают с проложенных дорог и пересекают луга в поисках хищников. Что в дальнейшем ведет к локальной деградации травяного покрова и образованию большого количества дорог, что, несомненно, нарушает естественную красоту природных территорий [1]. Для защиты растительного покрова в Кении создана специальная служба, которая осуществляет контроль над незаконными съездами с установленных дорог.

В-третьих, активное развитие туризма воздействует на почву и морские берега. Например, для строительства отелей чаще всего выбирают более привлекательные для глаза туриста места. Ведь многие из них непременно хотят, чтобы из окна их отеля было видно море и пляж. А можно ли на этом участке проводить строительные работы? Этот вопрос всех волнует в последнюю очередь. И в конечном итоге именно это может послужить причиной изменения естественного движения песка, что приводит к эрозии.

Сокращение наземной растительности и уплотнение почв (которые часто происходят одновременно) — это два наиболее характерных типа воздействий туристической деятельности, которые так же могут привести к эрозии [8].

Нельзя оставить без внимания, и такое влияние туризма, как ухудшение исторических и архитектурных памятников. В данном случае речь идет о «вандализме» туристов. Согласно Уголовному кодексу РФ «Вандализм» - это осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах [3]. Как говорят,

у вандализма нет национальности - туристы со всего мира ежегодно оставляют различные надписи на памятниках искусства. Например, 18 августа 2014 года в Риме были задержаны двое влюбленных, которые пытались увековечить свои имена на стенах известного Колизея. За это туристы были оштрафованы на сумму около 160 евро [4].

Нельзя забывать о том, что туризм так же влияет и на дикую природу. В наибольшей степени это связано с охотой и рыбной ловлей, которые в значительной степени сокращают популяции некоторых видов животных и рыб. Например, в Карибском море значительно сократилось количество «колючего омара». В большей степени это связано с употреблением их в пищу, в качестве экзотического блюда в отелях и ресторанах [5].

Очень часто неудобства животным причиняют не сами люди, а то оборудование, которое они используют на отдыхе. Ведь, животных очень сильно беспокоит шум радиоприемников и двигателей автомобилей, что приводит к нарушению их размножения.

В-пятых, туризм влияет на санитарное состояние территории [4]. Мусор и отходы, которые оставляют туристы, создают серьезные проблемы для местного населения и животного мира, населяющего данную территорию. Так же отходы влияют и на санитарное качество почвы, воды, растительности и воздуха. Как нам известно, многие отходы выделяют вредные токсичные вещества, при вдыхании которых у людей начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Поэтому, мы считаем, что всему населению нашей планеты необходимо разделять органические и неорганические отходы. Органические отходы можно переработать в компост и в дальнейшем использовать как удобрение. Что касается неорганических отходов, то туристам необходимо запретить выбрасывать коробки от сигарет, пробки от бутылок, пластиковую посуду, пакеты и другое. Можно использовать «возвратную систему сбора тары», при которой туристы получали бы деньги при сдаче пустой посуды [4].

Следующие негативное воздействие, которое оказывает туризм – это «шум», издаваемый не только туристами, но и их вещами. Многие местные жители в период туристических сезонов жалуются на тот или иной шум. Во-первых, это связано с тем, что во время отдыха туристы ведут активный образ жизни, забывая, что тем самым причиняют дискомфорт местному населению. Но многие страны уже ведут активную борьбу с этим.

Например, в Венеции власти могут штрафовать туристов за слишком шумный багаж. Все дело в том, что жители жалуются на то, что они не могут уснуть по ночам из-за громкого звука чемоданов на колесиках. Теперь прежде чем отправится, в Венецию придется купить чемодан с резиновыми колесиками. В противном случае вас могут оштрафовать на суммы до пятисот евро [5].

Очень часто туризм рассматривают, как безопасную для окружающей среды отрасль, приводя большие показатели роста прибыли, поступлений и других показателей. Но при поверхностном ознакомлении с этой проблемой - это приводит к формированию идеальной сферы туризма. Несмотря на заинтересованность в чистоте окружающей среды сфера туризма является довольно крупным ресурс потребителем и производителем отходов [8,9].

В связи с тем, что в настоящее время туризм развивается быстрыми темпами, рассмотренные выше проблемы принимают более масштабный характер, тем самым причиняя серьезный вред окружающей среде.

Активная туристическая деятельность может привести к негативным последствиям и к нежелательным изменениям в природе. Уже сейчас население нашей планеты все чаще ощущает на себе различные природные катаклизмы. То землетрясение на Тайване, то извержение вулкана в Японии, то оползни в Китае и многое другое. Все это дело рук нерационального использования человеком природных ресурсов. Поэтому уже сейчас мы должны предпринять меры для сохранения нашей планеты!

#### **Литература:**

1. Федосова К.В., Вклад туризма в сохранение мира [Электронный ресурс]// <http://www.bibliofond.ru/>. – Дата обращения 10.04.2016

2. Багрова Л.А., Багров Н.В., Преображенский В.С. Рекреационные ресурсы. - М.: Известия АН СССР. Серия географическая, 1997. - 342с.
3. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 30.03.2016) // СЗ РФ, 17.06.1996. N 25. Ст. 2954.
4. Воздействие туризма на окружающую среду [Электронный ресурс]// <http://www.newreferat.com/>. - Дата обращения 23.04.2016
5. В Венеции запретили чемоданы на колесиках [Электронный ресурс]// <http://www.tourister.ru/>. - Дата обращения 20.04.2016
6. Преображенский В.С. Шеломов Н.П. Проблемы использования естественных ресурсов для отдыха и туризма. - М.: Известия АН СССР
7. Туристов обвинили в вандализме за надпись в римском Колизее [Электронный ресурс]// <http://www.travel.ru/news/>. - Дата обращения 20.04.2016
8. Туризм и охрана природы: минусы и плюсы [Электронный ресурс]// <http://ecodelo.org/>. - дата обращения 21.04.2016
9. Столиков А. Виды туризма. // Туризм и отдых. - 2000. - № 21

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ И ЕГО ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ**

М.Р. Усманов, студент 1 курса

Научный руководитель: Л.В. Мельникова, к.п.н., доцент

Чайковский государственный институт физической культуры, г.Чайковский, Россия

Россия, являясь самой большой страной в мире, имеет множество малозаселенных районов, всевозможные ландшафты и различные климатические зоны, обилие культурных и исторических достопримечательностей. Это дает большие возможности для развития многих видов туризма:

- Рекреационный туризм;
- Лечебно-оздоровительный туризм;
- Познавательный туризм;
- Деловой туризм;
- Спортивный туризм;
- Этнический туризм;
- Религиозный туризм;
- Транзитный туризм;
- Образовательный туризм.

Специалисты [Ю.Н. Федотов и И.Е. Востоков, 2008], в области спортивно-оздоровительного туризма утверждают, что туризм целесообразно определять как особый вид деятельности. В условиях путешествий в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей [4].

В настоящее время, экономические санкции, нестабильная геополитическая ситуация в ряде стран Ближнего Востока сильно повлияли как на выездной туризм, так и на внутренний. Если показатели выездного туризма по данным федерального агентства по туризму за 2015-2016г.г.сократились примерно на 15-20%, то для рынка внутреннего туризма эта непростая экономическая ситуация открывает огромные возможности именно для роста. Подтверждением тому является увеличение доли внутреннего туризма на 30% в 2015-2016гг.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2014 года № 941-р утверждена Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года.



Стратегия разработана в целях повышения качества и конкурентоспособности туристского продукта на внутреннем и мировом рынках.

Сегодня на Среднем Урале, а именно в Пермском крае, есть большой потенциал для развития многих видов туризма. Пермский край обладает топологическими, природными, историко-культурными и социально-экономическими предпосылками:

- Водные ресурсы: разветвленность речной сети, чистая вода верховьев, скульптурные долины, навигационная связь с речной системой Волги через Каму и реками европейской части страны.
- Многоотраслевой характер хозяйства региона: множество крупных промышленных предприятий, стимулирующих деловой туризм.
- Ландшафт Горного Урала — карстовые пещеры, геология, минералогия и пермский геологический период (ящеры, окаменелости, соляные шахты).
- Исторические города, поселения и места: древность и сохранность культурно-исторической среды (Соликамск, Усьва, Кунгур, Чердынь).
- Исторические пути (путь Ермака, декабристов, Бабиновская дорога, старые тракты).
- Возможности зимнего отдыха: горнолыжные ресурсы, охотничье-рыболовные ресурсы [1].

В Пермском крае более 30 тысяч рек общей длиной свыше 90 тысяч километров. Наличие такого огромного количества рек привело к массовому развитию водного туризма. Сейчас реки являются местами отдыха и рыбалки. Из всех видов отдыха на реках Пермского края особенно популярны водные путешествия. Начиная с первых чисел мая и до поздней осени огромное количество туристов сплавляются, используя байдарки, катамараны и рафты. В Пермском крае, среди Россиян, пользуются спросом такие реки, как Чусовая, Вишера, Берёзовая, Усьва, Косьва и многие другие.

Благодаря реке Каме в регионе популярны теплоходные круизы. Из Перми можно отправиться в Астрахань, Ярославль, Санкт-Петербург, Волгоград, Ростов-на-Дону, Москву.

Деловой туризм - сегодня один из самых важных мотивов посещения Пермского края. Более 40% въездного туристского потока в Пермский край - это граждане, прибывшие с деловыми целями. Среди видов делового туризма в Пермском крае, можно выделить – бизнес-поездки (командировки) и конгрессно-выставочный туризм. Здесь активно проводятся мероприятия делового характера: конгрессы, форумы, конференции, симпозиумы, ассамблеи, съезды. А так же – семинары, круглые столы, экономические встречи, выставки и ярмарки [1].

Главной особенностью рельефа являются Уральские горы. Рельеф региона подходит для активного отдыха, в том числе скалолазания и зимних видов спорта. Горнолыжные базы «Губаха», «Такман», «Ашатли», федеральный центр подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» и многие другие ежегодно посещает большое количество спортсменов и туристов.

Также особенностью рельефа являются пещеры, которых в Пермском крае насчитывается более 300. Всемирную известность имеет Кунгурская ледяная пещера, единственная оборудованная для посещения туристами в России. Далее – подводная Ординская пещера представляет интерес для поклонников спелеодайвинга. Это самая длинная подводная пещера России, вторая по длине подводная пещера в Евразии и самая крупная по длине подводная гипсовая пещера в мире.

Историко-культурное наследие Пермского края открывает большие возможности для развития культурно-познавательного (экскурсионного) туризма, оно в первую очередь связано с развитием соледобычи и горнозаводской промышленности. Средневековые русские города Чердынь, Соликамск, Усолье, Кунгур, поселения и городки, основанные Строгановыми составляют мощный историко-культурный потенциал.

Многонациональное население Пермского края создает великолепные возможности для этнографического туризма. Коми-пермяки, удмурты, ханты и манси, жившие

на территории Пермского края от начала времен, не утратили и сегодня свою этническую самобытность.

Оздоровительные курорты Прикамья имеют всероссийскую известность. В регионе работают около 15 курортов и санаториев. Знаменитый Курорт «Усть-Качка» — крупнейший на Урале многопрофильный оздоровительный комплекс с уникальными лечебными водами, современной диагностической и лечебной базой. Курорт «Ключи» — старейший курорт Урала, располагающий уникальными природными лечебными ресурсами: это природная минеральная вода, лечебные грязи и питьевая минеральная вода «Ключи».

Село Молёбка, известное благодаря своим аномальным явлениям привлекает уфологов со всей страны и других стран. Это место подходит для научного и исследовательского туризма [2].

По результатам исследования краевой целевой программы «Развитие туризма в пермском крае» [1], проведенный анализ показал, что Пермский край имеет высокие предпосылки развития туризма и повышения его экономической эффективности. Однако реализация данных предпосылок возможна лишь при решении целого ряда проблем и факторов, существенно сдерживающих развитие отрасли. К проблемам, которые могут и должны быть решены на краевом уровне, следует отнести:

- отсутствие системного подхода к продвижению Пермского края как туристского региона на российский и международный туристские рынки;
- отсутствие системы государственного управления и регулирования туризма в Пермском крае, в том числе нормативной правовой базы;
- отсутствие стимулирующих условий для привлечения инвестиций и развития предпринимательства в сфере туризма на территории Пермского края;
- неразвитость туристской инфраструктуры (морально устаревшая база) и сопутствующей инфраструктуры (сети учреждений общественного питания, придорожной инфраструктуры, отсутствие достаточного количества точек продажи сувенирной продукции);
- отсутствие системы информационно-рекламного обеспечения и сопровождения сферы туризма в Пермском крае;
- низкое качество предлагаемых услуг в сфере туризма (несоответствие цены и качества);
- низкий уровень квалификации кадров (в том числе незнание языков).

Данные проблемы были выявлены на основе результатов пятилетней краевой целевой программы развития туризма. В рамках, которой в Пермском крае были проведены важные исследования по определению туристских кластеров. Следует отметить, что развитию туристской инфраструктуры в рамках программы была создана краевая туристская информационная система, определены механизмы продвижения территории, сформированы принципиальные подходы к взаимодействию власти и турбизнеса [1].

Новый проект развития туризма на 2013 – 2017 года сохраняет весь положительный опыт, накопленный в Прикамье за последние несколько лет, однако предполагает и существенные изменения. В частности, большое внимание планируется уделить выработке механизмов по созданию условий для развития туристской инфраструктуры.

Начатый в последние несколько лет масштабный процесс брендинга территорий Пермского края продолжится в ближайшие годы, что в долгосрочной перспективе позволит сформировать устойчивую узнаваемость основных туристических центров Прикамья на российском и мировом уровнях.

Таким образом, в ближайшее время, система мероприятий в рамках краевой программы по развитию туризма в Пермском крае, по оценкам экспертов, может увеличить поток туристов – на 35% [3].

### **Литература:**

1. О краевой целевой программе "Развитие туризма в пермском крае (2008-2012 годы)": закон от 14 ноября 2008 года №332-ПК// Российская газета. - №240,(21.11.2008) – 29с.
2. Официальный туристический сайт Пермского края [Электронный ресурс]: URL:<http://www.visitperm.ru> (Дата обращения: 18.04.2016)
3. Развитие туризма в пермском крае: перезагрузка: [Электронный ресурс] // Официальный туристический сайт Пермского края URL: <http://www.visitperm.ru> (Дата обращения: 18.04.2016)
4. Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. Спортивно – оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.: ил.

*Научное издание*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ:**

**Сборник материалов молодых ученых и студентов  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием**

**19–21 мая 2016 г.  
г. Пермь, Россия**

**Р е д а к ц и о н н а я   к о л л е г и я :**

**Старкова Елена Викторовна (главный редактор)  
Полякова Татьяна Андреевна (научный редактор)**

***Издается в авторской редакции***

Свидетельство о государственной аккредитации вуза  
№ 0902 от 07.03.2014

Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001

Подписано в печать 18.05.2016. Формат 60х90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Бумага ВХИ. Набор компьютерный. Печать на ризографе

Усл. печ. л. 7,9. Уч.-изд. л. 9,3.

Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета  
614990, г. Пермь, Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71  
тел. (342) 238-63-12

Отпечатано на ризографе в ПГГПУ  
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24, корп. 2  
тел. (342) 238-64-12