организаторы

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГЦОЛИФК

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ИМ. А.А. ОСТАПЦА-СВЕШНИКОВА

Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

Москва 2023

УДК 379.85
ББК 75.81

Редакционная коллегия:

Дрогов Игорь Алексеевич – кандидат педагогических наук, доцент, Мастер спорта СССР, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК», вице-президент МАДЮТК, член президиума ФСТР.

Смирнов Дмитрий Витальевич – доктор педагогических наук, доцент, президент Международной общественной организации «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова» (МАДЮТК).

Актуальные вопросы состояния и развития рекреации, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15 декабря 2023 г. (РУС «ГЦОЛИФК») / Под общ. ред. Дрогова И.А., Смирнова Д.В. – М., 2023. – 254 с.

В сборник вошли научные доклады, статьи и выступления, представленные участниками Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В публикациях освещаются различные содержательные, научно-методические, организационные и практические аспекты управления и развития туристской деятельности в Российской Федерации, Китайской Народной Республике, Республике Беларусь, Республике Казахстан; кадрового обеспечения системы детско-юношеского туризма и краеведения, спортивно-оздоровительного туризма; средств и форм организации путешествий, походов и экспедиций для физического и духовно-нравственного развития личности; гражданского и патриотического воспитания; обеспечения безопасности при организации и проведении массовых спортивно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий, спортивных походов, современных технологий физического воспитания, физкультурно-оздоровительной деятельности. Издание адресовано руководителям органов управления систем физической культуры, спорта и образования, организации летнего отдыха и оздоровления детей и подростков: руководителям общеобразовательных школ и организаций дополнительного образования детей, педагогам дополнительного образования, организаторам воспитательной работы, научным сотрудниками, магистрантам, аспирантам, докторантам, краеведам и широкой туристско-краеведческой общественности интересующимся опытом работы в системе детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.

ISBN 978-5-6050445-7-4

© РУС «ГЦОЛИФК», 2023

Содержание

УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ

Голованов В.П.
Социально-воспитательный вектор развития детско-юношеского туризма и краеведения в современной России……. 8

Дрогов И.А.
О влиянии нормативно-правового регулирования и надзорных органов на социальный, детско-юношеский и молодежный туризм……... 15

Жигарев О.Л.
О проведении международного конкурса туристских маршрутов……. 20

Землинский Э.В., Логинова О.А.
Конкурентные преимущества туристических кластеров……. 26

Константинов Ю.С.
Из истории палаточных туристско-краеведческих лагерей…… 32

Костин С.И.
Анализ статистики проведения соревнований по спортивному туризму всероссийского статуса в группе дисциплин «маршрут»…… 38

Панов И.И.
Результаты деятельности маршрутно-квалификационных комиссий образовательных организаций в 2022 г……. 50

Петрачева И.В.
Разработка вебсайта-путеводителя и составление маршрутов для туристов с учетом их интересов в рекреативно-оздоровительной деятельности……. 54

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСПЕДИЦИЙ, ЛАГЕРЕЙ

Орлов Д.В.
Система тренировок по обеспечению безопасности в общественном объединении «Nord»…… 60

Птуха Н.И.
Психологическая безопасность личности в системе этнографического туризма……. 63

МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

Галиуллина Д.Р.
Влияние активного туризма на здоровье детей и взрослых: новые методики и технологии……... 69

Лемегова Т.А.
Влияние фитнес-занятий stretching на развитие гибкости студентов в условиях учебно-тренировочных полевых туристских сборов……... 72

Моздокова Ю.С.
Аспекты развития методического потенциала дополнительного образования детей и юношества по физкультурно-спортивному направлению……. 80

Рубис Л.Г.
Спортивно-оздоровительный и рекреационный туризм…… 84

СРЕДСТВА И ФОРМЫ ПУТЕШЕСТВИЙ, ПОХОДОВ И ЭКСПЕДИЦИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Высоцкая А.А.
Развитие некоммерческого детского объединения, направленное на рост туристических и личностных знаний, на примере клуба «Рубеж»… 89

Губаренко А.В., Рүстем Р.Н.
Особенности создания пешеходных экскурсии в городском пространстве……. 92

Замалетдинов И.В.
«Переправа, переправа! Берег левый, берег правый»…….. 97

Сираковская Я.В., Ильичёва О.В.
Развитие когнитивных функций с использованием методики «ментальные карты» у школьников 15-16 лет, занимающихся ориентированием на рекреационно-оздоровительных занятиях…… 103

Скрыгин С. В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С.
Некоторые принципы нравственного кодекса в туристическом походе… 109

Смирнова Е.Ю., Озеров А.Г., Волошина Д.С.
Исследовательская деятельность туристско-краеведческой направленности как средство духовно-нравственного развития личности обучающихся……... 112

Тимина В.В., Пупышева С.А.
Развитие городского туризма в г. Киров……... 116

ПУТИ РЕШЕНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Бочкарев С.В.
О развитии профессионального туристско-краеведческого образования: опыт ресурсного центра дополнительного образования Санкт-Петербурга (ГБУДО ДТДИМ Колпинского района СПб)…….. 120

Васильева А.В., Чингина Е.Н.
Преподавание элективного курса «спортивно-оздоровительный туризм» и традиции работы студенческого туристского клуба «Сампо» в Петрозаводском государственном университете…… 128

Губаненков С. М.
О подготовке инструкторов-проводников для работы с детскими группами……... 133

Губаренко А.В., Имангулова Т.В., Абдикаримова М.Н.
Комплексный подход к процессу формирования профессиональных экскурсионно-краеведческих компетенций специалиста индустрии туризма в Республике Казахстан…… 147

Имангулова Т.В.
Экологическое образование в интересах устойчивого развития регионально-краеведческого компонента……. 151

Казак С.И., Сыромятникова А.А.
Совершенствование программы дополнительного образования школы вожатых «города мастеров»…… 157

Колчанова Г.А., Колчанова Н.Ю., Подъячев А.В.
Инструктор – проводник, кто он? Итоги и перспективы деятельности Нижегородского областного туристского клуба по подготовке инструкторов-проводников……. 160

Митрахович С.С.
Современные подходы к повышению квалификации туристско-педагогических кадров в Республике Беларусь…… 166

Сиднева Л.В., Митин А.А.
Актуальность сетевого взаимодействие ВУЗов и частных образовательных организаций при подготовке инструкторов-методистов для туристской отрасли…… 170

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Гаврилова К.А., Петрачева И.В.
Организационные особенности проведения соревнований в рекреативно-оздоровительной деятельности современной молодежи…... 178

Карпова С.Н.
Игровой метод как способ физической рекреации пловчих-стайеров…... 182

Коноверова А.А.
Причины благотворного влияния спортивного туризма как на взрослых, так и на детей…… 186

Корцова П.С., Резенова М.В.
Комплексная фитнес-программа, как средство профилактики эмоционального выгорания для лиц профессий «человек-человек»…….. 191

Котов Ю. Н., Ясин К. Б.
Применение игрового метода в рекреативно-оздоровительной деятельности учащихся детской спортивной школы……..… 194

Магала А.Ю.
Рекреационный туризм: преимущества и недостатки…….. 198

Сяо Цзе, Гониянц С.А.
Общая характеристика мотивационно-потребностной сферы взрослых россиян-рекреантов в использовании туристко-рекреационных ресурсов провинции хэнань……. 202

Халимов А.З., Юнусова А.А.
Роль физической рекреации в системе физической культуры…… 206

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Замчалкина Н.А., Артамонова Т.В.
Воспитание выносливости у футболистов с нарушением зрения категории б-1 на этапе спортивной специализации…….. 209

Засыпкин М. В., Дедякина О. Р., Изделиева А. И.
Роль современных технологий в физическом воспитании студентов…… 212

Зуев С.Н., Цубан Ю.В., Андреева Е.Ю.
Отношение студентов Российской таможенной академии к занятиям физической культурой и спортом в период пандемии и после него……... 217

Ильичёва О.В., Сираковская Я.В.
Развитие мышц, задействованных во время верховой езды, у женщин 30-35 лет на рекреационных занятиях…….. 222

Караулов С. В., Громова О. В.
Воспитание силовой выносливости у пловцов с детским церебральным параличом на этапе спортивной специализации……... 228

Константинова Е. А.
Исследование отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни…… 232

Манаков М. В., Кичигина О.Ю.
Применение тренажёрных устройств для воспитания выносливости у футболистов с нарушением зрения на начальном этапе спортивной подготовки…….. 238

Манаков М. В., Громова О. В.
Воспитание двигательно-координационных способностей у футболистов с нарушением зрения на этапе спортивной специализации…….. 243

Суховецкая Я.С., Резенова М.В.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в МГТУ им. Баумана…… 247

Хизбуллина А.Р.
Физическая активность людей пожилого возраста г. Екатеринбурга (Чкаловского района)…… 251

УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ

УДК 37.013

СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Голованов В.П.

Аннотация. *В статье поднимается проблема определения перспективных направлений развития современного детско-юношеского туризма и краеведения в условиях усиления воспитательной составляющей образования, отражающего системные изменения в социокультурных практиках глобализирующейся цивилизации. Акцентируется социально-воспитательный вектор современного детско-юношеского туризма в России. Также представлены характеристики некоторых моделей воспитания, наиболее ярко иллюстрирующих тенденции развития современного дополнительного туристско-краеведческого образования детей и молодежи, отражающих условия и культурные формы адаптации теории и практики воспитательного пространства детского туризма к изменяющемуся социуму.*

Ключевые слова: *детский туризм, краеведение, гражданственность, воспитание, воспитательный потенциал, воспитательный эффект, новые смыслы воспитания, воспитывающая деятельность, социально-воспитательное пространство*

Путешествия учат больше, чем что бы то ни было.
Иногда один день, проведенный в других местах,
дает больше, чем десять лет жизни дома.
А. Франс

Актуальность воспитания юных граждан России в современных социокультурных условиях обусловлена необходимостью преодоления последствий гуманитарного кризиса, проявляющегося в существенном снижении воспитательного потенциала российского социума, в росте негативных явлений, а также ценностной дезориентации в детской, юношеской и молодёжной среде.

Закономерно, что сегодня проблема воспитания в современных образовательных организациях разного типа и вида приобретает особую значимость и перспективность. Для современного российского общества важной стратегической задачей является воспитание нового поколения россиян. Объективно возрастает потребность в поиске наиболее верных направлений в создании системы нового воспитания и на уровне государства, и на уровне общества, и на уровне образовательных организаций, на уровне конкретной личности. Быть Человеком – вот главный и единственный путь сохранения и развития человеческой цивилизации.

В качестве одной из фундаментальных основ развития личности ребенка выступает формирование ценностно-смыслового отношения к историческому прошлому своей страны и осознание своей личной ответственности за её будущее.

В этом плане поистине безграничными возможностями обладает детско-юношеский туризм. Отечественная система детско-юношеского туризма уникальна, поскольку за век своего развития сформировалась своеобразная субкультура активного туризма в России, составными частями которой являются и дополнительное образование детей туристско-краеведческой направленности, и туристско-краеведческая деятельность в системе образования, а также национальный вид спорта «спортивный туризм», и, конечно же, активные формы детского отдыха, реализуемые в формате деятельности палаточных лагерей. Действительно, путешествие по родному краю, посещение памятников культуры, музеев, выставок, обладающих значительным образовательным потенциалом, позволяет визуализировать образовательный процесс, осознать неразрывную связь между историческим прошлым своей многонациональной страны и ответственностью за ее будущее, мотивировать растущего человека к познанию нового, а также использовать возможности культурно-досуговой и рекреационной деятельности с образовательно-воспитательными целями. И здесь главными как ценность и смысл современного воспитания выступают личностный рост человека, его духовное, нравственное, интеллектуальное самосовершенствование, креативность, ответственность [2].

«*Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигов Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде*» – такое определение воспитания дано в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [7]. Это своеобразный государственный и социальный заказ на воспитание в образовании. Вот почему особую воспитательную роль играет именно современный детско-юношеский туризм и краеведение, который в современном их понимании – физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных гражданских, патриотических, нравственных и духовных качеств растущей личности.

Именно в туристско-краеведческой деятельности осуществляется тесная связь поколений, преемственность в передаче традиций от старшего поколения к младшему.

Проявляется воспитательный эффект детско-юношеского туризма: от простой экскурсии, однодневного похода до категорийных спортивных походов, многодневных экспедиций. Существующей практикой давно доказано, что туристские походы способствуют исправлению недостатков характера, поведения плохо воспитанных детей, углублению познавательных интересов ребят, отстающих в учебе.

Как здесь не согласиться с А. В. Щербиной, который отмечает, что «*поход может стать уроком физкультуры, ОБЖ, географии, истории, литературы, а некоторые энтузиасты найдут здесь место даже для физики и математики. Уйдем от урока. Сейчас популярны тренинги, и поход традиционно признается одним из самых эффективных тренингов сплочения группы, лидерства, самостоятельности и инициативы. А еще поход – это коллективное творческое дело, если смотреть в суть этого понятия, а не в его форму*» [8].

В настоящее время в городской среде наблюдается процесс отчуждения человека от общения, который усиливается персональными компьютерами, современными цифровыми средствами коммуникаций. Ускоренный ритм жизни в городе сочетается с отчетливо выраженной малоподвижностью (гиподинамией). Самой отрицательной стороной городской жизни является низкое качество природной среды (воды, воздуха, растительного покрова), насыщение ее физическими, химическими и биологическими загрязнителями. Все эти факторы формируют негативные, биологические тенденции в образе жизни и здоровье горожан, вызывают «болезни цивилизации».

А для растущего человека очень важна природная среда. Рассматривая проблему социально-воспитательного вектора развития детско-юношеского туризма и краеведения в современной России, не можем не отметить тот факт, что в нем интегрируются ключевые аспекты воспитания – гражданственный, нравственный, трудовой, эстетический, физический, патриотический, интернациональный, интеллектуальный и др.

Именно благодаря занятиям туризмом у детей формируются такие качества, как наблюдательность, любознательность, умение оперировать знаниями, пытливость, мужество, смелость и выносливость. Воспитательная миссия детского туризма и краеведения подчеркивает его большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Притягательная сила детского туризма и краеведения, высокие требования к проявлению физических и психических сил предоставляют широкие возможности для целенаправленного воспитания гражданско-патриотических и нравственных черт и качеств ребенка как растущего человека.

Детско-юношеский туризм является одной из самых эффективных здоровьеформирующих и оздоравливающих технологий, что имеет огромное значение в воспитании детей и юношества сегодня. Он также способен обучить и подготовить молодое поколение к условиям выживания в городской и природной среде.

Как показывает практика, многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности взрослеющего человека. В туристских походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания. Участие в туристских походах и экспедициях способствует развитию у детей таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу. Поход поможет глубже понять и изучить натуру каждого ребенка, установить доверительные отношения между педагогами и учениками, удовлетворить потребности в новизне, приключениях, романтике. Именно туризм содействует расширению кругозора, обогащению духовной жизни, являясь прекрасным средством познания красоты природы, помогая при выборе профессии, оказывая положительное влияние на организм растущего человека.

Пешие походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают работоспособность.

В связи с вышесказанным детско-юношеский туризм является одним из самых перспективных направлений в развитии растущего человека. В последнее время все больше проводится самодеятельных детско-юношеских походов и путешествий, увеличивается число их участников. Цели походов могут быть самыми разнообразными.

Примечательно то, что очень часто юные туристы совмещают активный отдых с историко-краеведческой направленностью. Воспитание туризмом и краеведением – это пространство, среда, территория и долговременный процесс развития человеческой личности, ее сущностного развития.

Все лучшее дается воспитанием, как такового воспитания вообще нет. Педагог постоянно воспитывает взрослеющего человека своим общением, своим преподаванием, своей деятельностью, своей личностью. Л. Н. Толстой утверждал: «*Исправить самого себя и есть наилучшее средство воспитывать детей...*» [6].

Развитие современного детско-юношеского туризма и краеведения обеспечит следующий социально-воспитательный вектор:

- наличие желания детей продолжить занятия туризмом;
- адаптация ребят в детском коллективе, в обществе;
- воспитание культуры общения, речи, поведения;
- осознание ребенком своей индивидуальности;

- способность взаимодействовать с окружением в соответствии с принятыми нормами и способностью понимать чувства и потребности других людей;
- достижение уровня образованности, позволяющего самостоятельно ориентироваться в ценностях мирового культурного пространства.

В современных условиях меняется само понимание реализации воспитательного потенциала туристско-краеведческой деятельности. Большой воспитательный эффект детского туризма и краеведения достигается в образовательных организациях, благодаря различным формам дополнительного туристско-краеведческого образования детей, расширения культурно-досугового пространства с целью вовлечения детей в творчество, создаются условия развития личности ребенка в его свободное время.

При реализации дополнительных образовательных программ туристско-краеведческой направленности особое внимание уделяется достижению воспитательного результата на примерах изучения исторического прошлого в своей Родины, формированию у детей умений и навыков безопасного нахождения в условиях природной среды. Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности проявляется: в формировании героико-патриотических позиций; в формировании интереса к познанию Отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; в формировании установок на здоровый образ жизни.

В рамках реализации программ общего образования туристские походы и экспедиции выступают в качестве одной из форм организации образовательного процесса по общеобразовательным предметам, таким как ОБЖ, физическая культура, география, биология.

Значительную роль детско-юношеский туризм и краеведение играют в организации воспитательного процесса. Как отмечал выдающийся советский ученых и педагог Василий Александрович Сухомлинский: «*Человек, который встречается с учениками только на уроке – по одну сторону учительского стола, а по другую учащиеся, – не знает детской души, а кто не знает ребенка, тот не может быть воспитателем*» [5].

Детско-юношеский туризм и краеведение содержат громадный потенциал для воспитания российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

Можно выделить четыре компонента этого процесса: целевой компонент предполагает определение педагогами и детьми целей воспитания и возможности их реализации в период туристского похода или экскурсии; содержательный компонент включает в себя основные направления воспитания детей, реализуемые целостно, в соответствии со стратегиями воспитания;

операционно-деятельностный компонент определяет комплекс педагогических средств, реализуемых в период туристского похода или экскурсии; аналитико-результативный компонент предполагает отслеживание эффективности воспитательного процесса, который характеризуется изменениями в воспитанности детей.

Рассматривая проблему социально-воспитательного эффекта детского туризма, необходимо отметить, что детский туризм во всех его формах может принести детям благо: здоровье, умение безопасно жить в природной среде и обслуживать себя самостоятельно, знать, а следовательно, и любить свой регион как малую родину и своё Отечество – Россию, навыки по руководству коллективом, сотрудничеству с другими людьми и многому другому [1].

Чтобы любить свой край, нужно его знать! Чтобы заботиться о природе, нужно быть её хозяином! Ведь кому как не молодым поколениям учиться думать о судьбе своей земли?! Поэтому детско-юношеские туристские походы, развивая, прививают глубочайшую любовь и привязанность к своей малой родине, формируют активную гражданскую позицию у молодёжи. А любовь к своему краю обязательно перерастёт в огромную любовь к своей стране!

Трудно найти другой вид занятий для детей и взрослых, где можно было бы получить такой комплекс знаний и умений, как при занятиях туризмом и краеведением. Детский туризм и как социально-культурное и социально-воспитательное явление, и как спортивная деятельность является эффективным средством духовного и физического развития личности подрастающего поколения, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения в туристском коллективе [3].

Притягательная сила туризма, высокие требования к проявлению физических и психических сил, все это в сумме представляет широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных и нравственных черт и качеств ребенка. Достижение воспитательного эффекта целей зависит от социальной направленности всей системы воспитания деятельности педагога.

Детский туризм является обширной областью самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта, способствует подготовке ребенка к жизненной и социальной практике. Детский туризм является неисчерпаемым источником для реализации воспитательных и образовательных задач, а также благоприятной средой для развития личности.

Литература

1. Гаренских А. Г., Порожский К. П., Смирнов Д. В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. 2020. № 2. С. 74–91.

2. Голованов В. П. Воспитание в современных социокультурных условиях: новые вызовы, возможности, ответственность. // Социально-политические исследования. 2020. № 3(8). С. 123–133.

3. Исаенко В. П., Смирнов Д. В. Роль социокультурной среды в формировании нравственных основ личности: раздумья о нравственности и

путешествиях // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. № 2(123). С. 7

4. Истомин П. И. Туристическая деятельность школьников: вопросы теории и методики. М.: Педагогика, 1987.

5. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. – К.: Рад. шк. 1985.-557 с.

6. Толстой Л. Н. Мысли о воспитании. Из писем и дневников // Толстой Л. Н. Педагогические сочинения. М.: Педагогика, 1989. 451 с.

7. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 31.07.2020, № 0001202007310075) (вступил в силу с 1 сентября 2020 г.).

8. Щербина А. В. Воспитательный потенциал детского туризма // Отечественная и зарубежная педагогика. 2019. Т. 2, № 1(58). С. 133–150.

Голованов В. П., доктор педагогических наук, профессор, Председатель Общероссийского общественного детско-молодежного движения авторской песни «Многоголосье», заведующий лабораторией детства НП Центр развития образования, науки и культуры «Обнинский полис», эксперт АНО ДПО «Академия инновационного образования и развития», почетный профессор МарГУ, член Президиума, академик «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» им А.А. Остапца-Свешникова, Заслуженный учитель РФ, Почетный работник сферы молодежной политики РФ, член Научного совета по проблемам воспитания подрастающего поколения при Отделении философии образования и теоретической педагогики Российской академии образования, советник Российской Федерации 3 класса. (МОСКВА) vpgolovanov@mail.ru

SOCIO-EDUCATIONAL VECTOR OF DEVELOPMENT CHILDREN'S AND YOUTH TOURISM AND LOCAL HISTORY IN MODERN RUSSIA

Golovanov V. P., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Chairman of the All-Russian Public children's and youth movement of the author's song "Polyphony", Head of the Laboratory of Childhood NP Center for the Development of Education, Science and Culture "Obninsk Polis", expert of the Academy of Innovative Education and Development, Honorary Professor of MarSU, Member of the Presidium, Academician of the Academy of Children and Youth Tourism and Local History" named after A.A. Ostapets-Sveshnikov, Honored Teacher of the Russian Federation, Honorary Worker of the Sphere of Youth Policy of the Russian Federation, Member of the Scientific Council on the Problems of Education of the Younger Generation at the Department of Philosophy of Education and Theoretical Pedagogy of the Russian Academy of Education, Advisor to the Russian Federation of the 3rd grade. (MOSCOW) vpgolovanov@mail.ru

Abstract. The article raises the problem of identifying promising directions for the development of modern children's and youth tourism and local history in the context of strengthening the educational component of education, reflecting systemic changes in the socio-cultural practices of a globalizing civilization. The social and educational vector of modern children's and youth tourism in Russia is emphasized. The characteristics of some models of upbringing, which most clearly illustrate the trends of development, are also presented modern additional tourist and local history education of children and youth, reflecting the conditions and

cultural forms of adaptation of the theory and practice of the educational space of children's tourism to a changing society.

Keywords: children's tourism, local history, citizenship, education, educational potential, educational effect, new meanings of education, educational activity, social and educational space

References

1. Garenskikh A. G., Porozhsky K. P., Smirnov D. V. Sociorealization, education, development and health improvement of the younger generation in harmony with nature // Pedagogical Art. 2020. № 2. C. 74-91.

2. Golovanov V. P. Education in modern sociocultural conditions: new challenges, opportunities, responsibility. // Socio-political studies. 2020. № 3(8). C. 123-133.

3. Isaenko V. P., Smirnov D. V. The role of sociocultural environment in the formation of moral foundations of personality: reflections on morality and travel // Bulletin of the Academy of Children's and Youth Tourism and Local History. 2017. № 2(123). C. 7

4. Istomin P. I. Tourist activity of schoolchildren: issues of theory and methodology. Moscow: Pedagogy, 1987.

5. Sukhomlinsky V.A. I give my heart to children. Birth of a citizen. Letters to his son.-K.: Rad. shk. 1985.-557 p.

6. Tolstoy L. N. Thoughts on education. From letters and diaries // Tolstoy L. N. Pedagogical writings. N. Pedagogical Works. Moscow: Pedagogy, 1989. 451 c.

7. Federal Law of 31.07.2020 № 304-FZ "On Amendments to the Federal Law "On Education in the Russian Federation" on the education of students". Official Internet portal of legal information www.pravo.gov.ru, 31.07.2020, No. 0001202007310075) (entered into force on September 1, 2020).

8. Shcherbina A. B. Educational potential of children's tourism // Otechestvennaya i zarubezhnaya pedagogika. 2019. T. 2, № 1(58). C. 133-150.

УДК 34.03

О ВЛИЯНИИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ И НАДЗОРНЫХ ОРГАНОВ НА СОЦИАЛЬНЫЙ, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ И МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИЗМ

Дрогов И.А.

Аннотация. *В статье освещаются вопросы не правомерного применения не обоснованных нормативно-правовых актов со стороны надзорных органов по отношению к детско-юношескому и молодежному туризму. Предлагаются варианты сотрудничества с целью совершенствования научно-методического обоснования и принятия грамотных организационно-управленческих решений в сфере социального туризма.*

Ключевые слова: *социальный, детско-юношеский и молодежный туризм, нормативно-правовая база туризма, управление туризмом, социальное партнерство в туризме*

Введение. Более чем за вековую историю отечественного туризма в условиях природной среды наработаны, научно и практически обоснованы

правила и рекомендации обеспечения безопасности различных видов и форм детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.

Федерацией спортивного туризма России разработаны и утверждены Министерством спорта Российской Федерации Правила вида спорта «Спортивный туризм» [8], Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» в которых четко определены возрастные группы, продолжительность учебно-тренировочных мероприятий, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для всех возрастных групп, перечь необходимого снаряжения и оборудования, необходимого для безопасного проведения занятий каждым конкретным видом туризма.

Основная часть. В августе 2022 года территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тверской области в городе Торжок предлагает группе из Санкт Петербурга проводить походы с детьми в соответствии с «Рекомендациями как правильно организовать поход с участием детей», размещенных на официальном сайте Роспотребнадзора. Однако, в как бы «рекомендациях», присутствуют термины, предполагающие их обязательное исполнение: «необходимо учитывать..», «необходимо обеспечивать..», «обязательно должны быть..», «вес рюкзака не должен превышать..», «проверить количество одноразовой посуды..».

И вот еще требование – «Если поход предполагает ночевку на открытой местности, то температура воздуха ночью не должна быть ниже +15С», что противоречит пункту 1.2 СП 2.4.3648-20, утвержденных самим Роспотребнадзором!! Где записано: «Правила не распространяются на проведение экскурсионных мероприятий и организованных походов.

Совершенно не понятно, по каким нормативам санитары распределяют по возрастам детей. По их понятиям существует две возрастные группы «младшие школьники» и «старшие школьники», о существовании возрастной периодизации трех возрастов школьников по биологическим признакам и педагогическим соображениям эти авторы видимо не подозревают? Однако, эта научно обоснованная периодизация существует: второе детство – 8 – 11 лет, или младший школьный возраст 1 – 4 класс; подростковый возраст – 12 – 16 лет, или средний школьный возраст 5 – 9 классы; юношеский возраст – 17 – 18 лет, или старший школьный возраст 10 – 11 классы.

Далее Роспотребнадзор предлагает для юношей 17 – 18 лет поход всего на 2 – 3 дня по 8 – 10 км в день и весом рюкзака 8 – 9 кг.??? А после школы этого «бойца» призовут в армию и предложат с выкладкой 24 кг., пройти марш-бросок 15 – 20 км.

Противоправное применение этих безграмотных «рекомендаций» в официальном письме торжокского РПН привело к отказу, руководством Дворца творчества детей Санкт Петербурга, подготовленной группе детей во всероссийской экологической экспедиции.

После официального запроса о том, какие нормативно-правовые акты, научные исследования или многолетняя практика туристской работы с детьми стали основанием для размещения в мае 2022 года на официальном сайте

Роспотребнадзора перечисленных пунктов этих «рекомендациях», никаких обоснованных разъяснений не поступило.

Принятые после 2013 года СанПиНы накладывают, по сути, запрет на организацию палаточных лагерей на большей части территории Российской Федерации. И, как следствие, лишение многих российских детей оздоровительного отдыха (поскольку стационарных капитальных лагерей на всех детей не хватает), что ведет к подрыву здоровья подрастающего поколения. Требования же Роспотребнадзора к изменчивой температуре наружного воздуха, разумнее заменить на требования к "температуре комфорта" палаток, теплоизоляционных ковриков и спальных мешков.

В части туризма и отдыха в условиях природной среды новые СанПиНа содержат много нелепых требований. А распространение их на любые туристские мероприятия, как часто делают сейчас региональные сотрудники Роспотребнадзора, приведет к уничтожению туристских походов с детьми и (частично) детского отдыха в стране. В связи с этим мы уже неоднократно предлагали в раздел 1 документа внести следующий пункт:

"Действие настоящих санитарных правил не распространяется на проходящие в условиях природной среды слеты, спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы, поисковые и краеведческие экспедиции продолжительностью до 7 дней, а также на туристские походы любой продолжительности и походные биваки (места ночлегов туристов в походе)".

Необходимость всестороннего обсуждения вопросов связанных с детско-юношеским туризмом и краеведением связана с увеличением количества случаев неправомерного применения нормативно-правовых актов и рекомендаций со стороны региональных органов санэпиднадзора к мероприятиям не относящимся к тем или иным формам проведения, как то: туристские походы, экспедиции, учебно-тренировочные сборы и соревнования, туристские слеты и фестивали и другие, приводящиеся в условиях природной среды, но не являющиеся палаточными лагерями ни по содержанию, ни по сути, ни по программе. Конкретные примеры неправомерных, безграмотных и противоправных действий региональных органов Роспотребнадзора имеются.

Эти неправомерные действия нанесли значительный вред детско - юношескому туризму и отдыху детей.

На наш взгляд, было бы полезным и целесообразным наладить деловые контакты со специалистам и ученым, специализирующимся в сфере детско-юношеского туризма и краеведения с авторами-разработчиками любых документов для выработки консолидированных решений в этой сфере деятельности с целью выявления истины и плодотворной совместной работы на благо подрастающего поколения россиян на перспективу.

Тем более, что в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ 31 марта 2022 г. № 678-р, отмечен ряд проблем в системе дополнительного образования детей, требующих решения, в том числе:

недостаточная эффективность межведомственного и межуровневого взаимодействия при формировании региональных систем развития дополнительного образования детей;

сокращение сети организаций дополнительного образования через их ликвидацию или реорганизацию путем присоединения к иным организациям, в том числе непрофильным;

недостаточное использование потенциала организаций негосударственного сектора для развития дополнительного образования детей» [6].

Кром того, законом непосредственно регулирующим сферу туризма, является Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 №132-ФЗ, в котором поддержка «социального туризма, детского туризма и самодеятельного туризма (далее - мероприятия в сфере туризма), утверждение и реализация календарного плана мероприятий в сфере туризма» провозглашается приоритетным направлением государственного регулирования туристской деятельности [2].

Существенным недостатком нормативно-правового регулирования в сфере социального туризма является отсутствие конкретных подходов к разработке комплексных механизмов создания системы социального туризма на территории нашего государства, несмотря на то, что в этом же Законе записано следующее: «Туризм социальный – путешествия, субсидируемые государством из средств, выделяемых на социальные нужды». К сожалению, в Российской Федерации документов, определяющих, кто из граждан, на какие путешествия, где и когда может получить от государства полагающуюся часть бюджетных средств, не имеется. Хотя потребность в таких документах очень велика.

В истории нашего государства в 90-ых годах XX века разрабатывался специальный Закон «О социальном туризме». К сожалению, принят он не был – так и остался в качестве проекта закона.

Оперативное решение вопросов в сфере нормативно-правового регулирования социального туризма поможет вывести сферу туризма в целом на новый, более современный и грамотный уровень.

Основными направлениями реализации молодежной политики являются воспитание патриотизма, поддержка инициатив молодежи, предоставление социальных услуг [1]. Что касается сферы туризма, то документ не предусматривает участие молодежи в данной отрасли. И хотя к основным направлениям реализации молодежной политики также относится организация досуга и отдыха и содействие здоровому образу жизни, отрасль туризма не отражена.

На данный момент связь молодежной политики и сферы туризма прослеживается слабо.

Выводы. Можно сделать вывод о том, что развитие социального туризма в Российской Федерации сдерживается практически полным отсутствием правового обеспечения данной сферы деятельности.

Большая часть молодёжного туризма в России осуществляется в рамках самодеятельных туров, не позволяющих полностью развиваться туристской

инфраструктуре на местах. Поэтому первоочередной задачей развития молодёжного туристского движения в России должно стать, наряду с созданием нормативно-правовой базы, определение целевых функций и разработка перспективных направлений, позволяющих раскрыть возможности специализированных туристских продуктов, ориентированных на молодёжную аудиторию.

Молодёжью является социально-демографическая группа, выделяемую на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующуюся специфическими интересами и ценностями. Молодёжь – граждане в возрасте от 14-ти до 30-ти лет.

Социальная роль туризма проявляется в его оздоровительной, просветительской, воспитательной функциях. Развитие системы социального туризма с привлечением бюджетных и внебюджетных источников финансирования является сегодня одним из основных направлений повышения доступности туристских услуг, а также решением проблемы по угрозам безопасности туристов. Необходимо искать пути применения финансовых механизмов поощрения работодателей, являющихся спонсорами социальных туристских программ. Любыми способами следует поощрять инициативу поддержки программ социального туризма со стороны бизнес-сообщества.

Важно добиться повышения доступности туристских услуг для наименее социально защищённых групп населения и учащихся.

Литература

1.Федеральный закон "О молодежной политике в Российской Федерации" № 489-ФЗ

2.Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» № 132-ФЗ.

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

4. ГОСТ Р 54605 – 2011 Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма.

5. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

6. Распоряжение Правительства РФ от от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

7. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

8. Правила вида спорта «спортивный туризм».

Дрогов Игорь Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», мастер спорта СССР по туризму, инструктор туризма международного класса, заслуженный путешественник России, вице-президент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова.

ON THE IMPACT OF REGULATORY AND SUPERVISORY AUTHORITIES ON SOCIAL, YOUTH AND CHILDREN AND YOUTH TOURISM

Drogov Igor Alekseevich, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of the Russian University of Sport "GTSOLIFK", master of sports of the USSR in tourism, instructor in tourism of international class, honored traveler of Russia, Vice-President of the international Academy of youth tourism and local lore named after A.A. Ostapets-Sveshnikov.

Abstract. The article highlights the issues of the unlawful application of unjustified regulatory legal acts by supervisory authorities in relation to youth and children and youth tourism. The options of cooperation are offered in order to improve the scientific and methodological justification and the adoption of competent organizational and managerial decisions in the field of social tourism.

Keywords: social, youth and children and youth tourism, legal framework of tourism, tourism management, social partnership in tourism

References

1. Federal'nyj zakon «Ob osnovnyh garantiyah prav rebenka v Rossijskoj Federacii» № 489-FZ.

2. Federal'nyj zakon «Ob osnovah turistskoj deyatel'nosti v Rossijskoj Federacii» № 132-FZ.

3. Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii» № 273-FZ.

4. GOST R 54605 – 2011 Turistskie uslugi. Uslugi detskogo i yunosheskogo turizma.

5. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 23 yanvarya 2021 g. № 122-r «Plan osnovnyh meropriyatij, provodimyh v ramkah Desyatiletiya detstva, na period do 2027 goda».

6. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 31 marta 2022 g. № 678-r «Koncepciya razvitiya dopolnitel'nogo obrazovaniya detej do 2030 goda»

7. «Strategiya razvitiya turizma v Rossijskoj Federacii na period do 2035 goda».

8. Pravila vida sporta «sportivnyj turizm».

УДК 379.85; 96.093.582; 317.261; 910.2; 796.088

О ПРОВЕДЕНИИ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ

Жигарев О.Л.

Аннотация. *Подведены итоги восьмилетнего проведения международного конкурса туристских маршрутов. Определены руководители туристских групп наиболее активно участвующие в конкурсе. Представлены статистические данные по количеству участвующих в зависимости от вида туризма, а также наиболее интересные призовые темы исследований, участвующих в номинации «Туристско-краеведческие маршруты».*

Ключевые слова: *Международный конкурс, туристский маршрут, туристский поход, развитие детско-юношеского туризма, категорийный туристский маршрут, туристско-краеведческий маршрут, культурно-познавательный маршрут, поисково-исследовательский маршрут, отчет о пройденном туристском маршруте, обеспечение безопасности на туристском маршруте*

Подходит к завершению очередной 9-й Международный конкурс туристских маршрутов (далее – МКТМ), организованный энтузиастами Новосибирского отделения Федерации спортивного туризма России (далее – НО ФСТР) и Международной академии детско-юношеского туризма имени А. А. Остапца-Свешникова (далее – МАДЮТК) [5].

Ещё есть целый месяц, чтобы подать свои заявки, так как в соответствии с Положением о МКТМ-2023 запланировано подведение итогов на 25-27 декабря 2023 года в трех основных номинациях непосредственно связанных с прохождением туристских маршрутов: «Туристско-краеведческий маршрут», «Степенной туристский маршрут» и «Категорийный туристский маршрут». В последней номинации предусмотрено определение победителей в зависимости от вида туристского маршрута и его категории сложности.

Обозначенные номинации сформировались на основании опыта проведения предыдущих конкурсов с учетом объявленных целей проведения МКТМ-2023: «Содействие развитию детско-юношеского, студенческого и молодежного туризма в создании условий для успешной социализации подрастающего поколения и молодежи средствами туризма и формирования у них потребности в здоровом образе жизни» [1].

При организации конкурса учитывается немаловажный аспект, направленный на повышение уровня безопасности при прохождении туристских маршрутов в условиях природной среды, что обеспечивается тесным взаимодействием руководителей туристских групп со структурами маршрутно-спортивных квалификационных комиссий Федерации спортивного туризма России (далее – МКК), в основном с региональными ведомственными МКК современной системы детско-юношеского туризма. В случае отсутствия в отдельных регионах структурных подразделений МКК или каких-либо конфликтных ситуаций судейская коллегия кроме выполнения своих прямых обязанностей по допуску к участию в конкурсе и определению победителей, дистанционно рассматривает представленные маршрутные документы с выдачей заключения о возможности безопасного прохождения заявленного маршрута в соответствии с действующим Положением о МКК. То есть на основании экспертной оценки делает общее заключение о вероятной возможности безопасного прохождения туристской группой маршрута в условиях природной среды с соблюдением рекомендуемых общепринятых мер обеспечения безопасности, на основании соотнесения степени или категории сложности, в том числе и определяющих препятствий, запланированного маршрута, к фактическому туристскому опыту членов туристской группы и её руководителя.

В настоящее время походный детско-юношеский туризм переживает далеко не самые лучшие времена в Российской Федерации. Если в общем, то произошло следующее, на детско-юношеский туризм обратили внимание «бизнесмены», с целью освоения огромного рынка детского отдыха, в том числе и бюджетных средств, с полным отрицанием наработок в сфере обеспечения безопасности детских путешествий в условиях природной среды. Это привело к постепенному выводу из-под контроля специалистов

специализированных организаций детско-юношеского туризма, имеющих более чем столетний опыт организации и безопасного проведения туристских походов с подростками, процесса организации, подготовки и проведения. В результате принятия в угоду так называемых «бизнесменов» обновленных нормативных документов государственными структурами, в том числе и отмены действовавших ранее нормативных документов, произошло сокращение в стране не только станций детско-юношеского туризма и организуемых под их контролем туристских мероприятий, а также уменьшение общего количества путешествующих подростков в условиях природной среды под надзором профессионалов.

В тоже время под влиянием «невидимой руки рынка» произошло резкое увеличение количества всевозможных туристских мероприятий, организованных якобы «специалистами» с целью получения максимальной прибыли. Апогеем сложившейся ситуации можно обозначить гибель детей на отдыхе в коммерческом палаточном лагере «Сямозеро» [2], практикующим в своих программах, прохождение водных маршрутов с полным игнорированием исторически сложившихся мер обеспечения безопасности в начале летнего сезона 2016 года. Это событие, по сути своей, не имеющее никакого отношения к существующей системе обеспечения безопасности на активных туристских маршрутах с обучающимися, повлияло на ускорение процесса «уничтожения» органами власти сложившейся системы детско-юношеского туризма. Остается надежда, что в результате проведения специальной военной операции, руководители государства вспомнят об основных функциях детско-юношеского туризма, а именно, военно-патриотическое воспитание и подготовка подрастающего поколения к защите Родины.

Сложившая обстановка и в настоящее время продолжает оказывать негативное влияние на функционирование системы детско-юношеского туризма, являясь одной из причин общего снижения количества походов и экспедиций, в том числе и снижения количества участвующих туристских групп в международном конкурсе.

На количество участвующих туристских групп в конкурсе помимо «объективных трудностей» возможно оказывает влияние и снижение интереса самих подростков, сокращение количества подготовленных инструкторов детско-юношеского туризма и, возможно, наличие целевого взноса, а также недостаточного объема рекламы самого туристского мероприятия. По Табл. 1 можно последить динамику изменения количества участвующих туристских групп, так и общее количество участников за все годы проведения МКТМ. Наибольшее количество участвующих групп и, как следствие участников, за все годы проведения МКТМ, зафиксировано на пешеходных маршрутах (196 групп / 1857 участников) и водных маршрутах (111 / 1155), как наиболее популярных и доступных в среде детско-юношеского туризма и студенческой молодёжи [1, 3, 4, 5].

Таблица 1. – Количество участвующих туристских групп и количество участников в МКТМ за 2015-2022 г.г.

№ п/п	Виды туризма	Количество участвующих групп/участников с 2015 до 2022 г.г.								Итого	В среднем ежегодно за 8 лет
		2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022		
1	Пешеходный	32	36	28	45	22	8	9	18	198	24,75
		310	254	319	423	223	75	88	165	1857	232,13
2	Лыжный	11	11	7	8	7	2	3	6	55	6,88
		93	108	60	79	62	16	27	38	483	60,38
3	Горный	7	10	6	10	10	1		6	50	6,25
		57	63	43	96	84	8		50	401	50,13
4	Водный	16	16	22	24	12	6	8	7	111	13,88
		159	168	191	280	98	67	102	90	1155	144,38
5	Автомото			1					4	5	0,63
				2					23	25	3,13
6	Велосипедный	2	8	2	1	5	8	5	10	41	5,00
		7	46	7	2	26	35	34	50	207	25,88
7	Спелео	1	9	1						11	1,38
		12	65	20					8	105	13,13
8	Парусный	2	7							9	1,13
		26	75							101	12,63
9	Конный	1				3				4	0,50
		4	0	0	0	15				19	2,38
10	Комбинированный	4	8	4	7	7	1	1	3	35	4,38
		61	65	56	61	35	12	6	24	320	40,00
	Итого кол-во групп:	**76**	**105**	**71**	**95**	**66**	**26**	**26**	**54**	**519**	**64,88**
	Итого кол-во участников:	**729**	**844**	**698**	**941**	**543**	**213**	**257**	**448**	**4673**	**584,13**

В среднем, ежегодно в МКТМ принимало участие 65 туристских групп, в которых в среднем приняли участие 584 человека по всем видам туризма. Такие скромные показатели можно объяснить нормативно-бюрократическими ограничениями в организации туристских походов, экспедиций и т.д. в природной среде с обучающимися, существующими в системе детско-юношеского туризма. В результате «репрессий» со стороны государственных органов после трагедии на «Сямозере», ожидаемого количественного повышения популярности конкурса в подростковой и молодёжной среде после проведения конкурса в 2015 году, не произошло. И как следствие, после незначительного прироста показателей в МКТМ-2016 зафиксировано общее снижение количества совершаемых туристских маршрутов и количества участвующих в них. Кроме «репрессий» государственных органов, на снижение количества участвующих, оказало влияние и недостаточность информирования потенциальных участников конкурса среди детско-юношеских и молодёжных

организаций РФ и зарубежных членов МАДЮТК [4]. Кроме этих причин огромное влияние на снижение участвующих оказала эпидемия 2020-21 г.г. С её ограничениями по передвижению, произошел резкий спад количества участвующих в конкурсе, который так и не восстановился в 2022 году.

Приходиться констатировать, и практически отсутствие появление «новых туристских групп» и «новых руководителей»: в основном принимают участие постоянные участники МКТМ. Существует также проблема с участием представителей иностранных государств несмотря на международный статус конкурса. За всё время проведения конкурса в нем принимали участие туристские группы на пешеходных, горных и велосипедных маршрутах из Республики Казахстан, а также представители Республики Беларусь, своими великолепными велосипедными маршрутами с краеведческой и военно-патриотической направленностью.

Особую признательность организаторы выражают всем руководителям туристских групп, которые обеспечивали безопасность обучающихся, при прохождении туристских маршрутов и, что не мало важно, за преодоление бюрократических формальностей, связанных с оформлением маршрутных документов, соблюдения многочисленных надуманных требований, регламентирующих туристскую деятельность в системе основного и дополнительного образования обучающихся. Практически в каждом МКТМ принимают участие туристские групп возглавляемые руководителями: **Баклановой Верой Павловной** (г. Новокузнецк, МБОУ ДО ГДД(Ю)Т им. Н.К. Крупской), **Гавриловой Оксаной Валерьевной** (Республика Беларусь, г. Гомель, государственное учреждение образования «Средняя школа №39 г. Гомеля»), **Зуевым Анатолием Павловичем** (г. Пермь, ГУ ДО «Пермский краевой центр "Муравейник»), **Мазалевской Таисией Михайловной** (г. Новосибирская область, пос. Краснообск, МКУ ДО ДДТ «Дом детского творчества «Мастер», т/к «Орлы»), **Кудрявцевой Евгенией Владимировной** (Московская область, г. Ногинск), **Пахомовым Александром Евгеньевичем** (г. Санкт-Петербург, ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32» Центрального района, т/к «Восхождение»).

Наиболее активное участие по итогам 8-и летнего проведения приняли МКТМ приняли представители Российской Федерации, представляющие 38 субъектов РФ (504 туристских групп), далее следуют представители Республики Беларусь (12 туристских групп) и Республики Казахстан (4 туристских группы). Среди субъектов Российской Федерации наибольшую активность участия в международном конкурсе показали: Новосибирская область (167 туристских групп), Кемеровская область (67 туристских групп), Алтайский край (55 туристских групп), Красноярский край (33 туристских группы) и Пермский край (25 туристских групп).

В номинации «Туристско-краеведческие маршруты» экспертами международного конкурса ежегодно в среднем оценивалось около 12-и отчётов об научно-исследовательской деятельности патриотической, краеведческой и экологической направленности во время прохождения маршрута. В тоже время

приходиться констатировать о резком сокращении количества участвующих в обозначенной номинации в 2020-2022 г.г., хотя разнообразные темы исследований, изучаемые участниками в рамках номинации «Туристско-краеведческие маршруты» в предыдущие годы, в своём большинстве имели высокую степень научно-практической проработки с включением в туристско-краеведческую деятельность всех участников туристской группы. Дополнительную конкуренцию номинации «Туристско-краеведческие маршруты» МКТМ составили существующие традиционные конкурсы.

В этой номинации необходимо отметить **Кудрявцеву Евгению Владимировну** (Московская область, г. Ногинск) и **Гаврилову Оксану Валерьевну** (Республика Беларусь, г. Гомель, государственное учреждение образования «Средняя школа №39 г. Гомеля») за постоянное участие в номинации объединяющей научно-исследовательскую деятельность с прохождением туристского маршрута, предоставляя возможность обучающимся, в пути следования увидеть своими глазами исторические места, связанные с историей нашей Великой Родины, когда встречи с интересными людьми изучающих исторические события, оставляют неизгладимый след в душе каждого подростка.

И в заключении, совсем немного осталось времени до подведения итогов МКТМ-2023, а это значит у Вас ещё есть возможность предоставить свои отчетные материалы и поделиться своими успехами в научно-исследовательской деятельности совмещая её с прохождением туристских маршрутов в условиях природной среды!

Литература

1. Сайт Новосибирского отделения Федерации спортивного туризма. [Электронный ресурс]. URL: http://no-tssr.ru/. (дата обращения 01.11.2023).

2. Гибель школьников на Сямозере. [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибель школьников на Сямозере. (дата обращения 01.11.2023).

3. Жигарев О.Л. Анализ проведения международного конкурса туристских маршрутов - 2015 // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2016. № 1 (118). С. 150-162.

4. Жигарев О.Л. Итоги международного конкурса туристских маршрутов -2016 // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. № 1 (122). С. 142-155.

5. Жигарев О.Л. Первый юбилей международного конкурса туристских маршрутов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2020. № 1. С. 74-90.

Жигарев Олег Львович, кандидат биологических наук, доцент, Российская Федерация, г. Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет», oleg-zhigarev@yandex.ru.

ABOUT THE INTERNATIONAL TOURIST ROUTES COMPETITION

Zhigarev Oleg Lvovich, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, oleg-zhigarev@yandex.ru, Russian Federation, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Novosibirsk State Pedagogical University".

Abstract. The results of the eight-year international competition of tourist routes have been summed up. The leaders of tourist groups most actively participating in the competition were identified. Statistical data on the number of participants depending on the type of tourism is presented, as well as the most interesting prize-winning research topics participating in the nomination "Tourist and local history routes".

Keywords: the international competition, tourist route, tourist campaign, development of tourism for children and young people, category tourist route, tourist and local history route, cultural educational tour, search and research route, the report on the passable tourist route, safety on tourist route

References

1. Sayt Novosibirskogo otdeleniya Federatsii sportivnogo turizma. [Elektronnyy resurs]. URL: http://no-tssr.ru/. (data obrashcheniya 01.11.2023).

2. Gibel' shkol'nikov na Syamozere. [Elektronnyy resurs]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Gibel' shkol'nikov na Syamozere. (data obrashcheniya 01.11.2023).

3. Zhigarev O.L. Analysis of the international contest of tourist routes - 2015 // Bulletin of the Academy of children's and youth tourism and local history. 2016. № 1 (118). C. 150-162.

4. Zhigarev O.L. Results of the international contest of tourist routes -2016 // Bulletin of the Academy of Children and Youth Tourism and Local History. 2017. № 1 (122). C. 142-155.

5. Zhigarev O.L. The first anniversary of the international contest of tourist routes // Bulletin of the Academy of Children and Youth Tourism and Local History. 2020. № 1. C. 74-90.

УДК 338.48

КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ТУРИСТИЧЕСКИХ КЛАСТЕРОВ

Землинский Э.В., Логинова О.А.

Аннотация. *Данная статья посвящена рассмотрению конкурентных преимуществ туристических кластеров. Раскрыта сущность понятия «туристический кластер». Дается краткая характеристика явлению, анализируется его роль в условиях рынка на территории Российской Федерации.*

Ключевые слова: *туризм, кластер, туристический кластер, туристические услуги*

Туризм – это одна из важнейших сфер деятельности современной экономики, нацеленная на удовлетворение потребностей людей и повышение качества жизни населения. При этом в отличие от многих других отраслей экономики туризм не приводит к истощению природных ресурсов. Туризм участвует в формировании валового внутреннего продукта региона, создании дополнительных рабочих мест и обеспечении занятости населения; оказывает огромное влияние на такие ключевые отрасли экономики региона, как

транспорт и связь, строительство, сельское хозяйство, производство товаров народного потребления и др., то есть выступает своеобразным катализатором социально-экономического развития региона [1, 2].

Россия обладает значительным потенциалом для развития туристической отрасли, однако неэффективное использование туристических ресурсов и недостаточно развитая инфраструктура создают преграды для ее полноценного функционирования. Для решения этой проблемы государственные органы разрабатывают программы развития на федеральном и региональном уровнях.

Кластеризация территорий является наиболее подходящим инструментом для решения этой проблемы. Она позволяет привлекать ресурсы в регионы страны и способствует сотрудничеству между различными участниками туристической отрасли. Создание кластеров позволяет объединить усилия предприятий, организаций, властных структур и общественных организаций для достижения общих целей развития туризма. Такой подход способствует оптимизации использования ресурсов, повышению конкурентоспособности и привлечению инвестиций в туристическую отрасль.

Согласно теории создателя концепции промышленного кластера М. Портера [3], кластер – это группа географически соседствующих взаимосвязанных компаний (поставщики, производители и др.) и связанных с ними организаций (образовательные заведения, органы государственного управления, инфраструктурные компании), действующих в определенной сфере и взаимодополняющих друг друга.

Используя трактовку термина «кластер», предложенную М. Портером, можно обозначить туристско-рекреационный кластер, как некую группу географически сконцентрированных, обладающих определённой ресурсной базой, взаимосвязанных, взаимодействующих компаний и связанных с ними организаций, действующих в сфере туристско-рекреационных услуг, взаимодополняющих друг друга и улучшающих конкурентные преимущества, как отдельных компаний, так и самого кластера в целом.

Цель создания туристического кластера заключается в увеличении конкурентоспособности территории на рынке туризма путем достижения синергетического эффекта. Этот эффект может быть достигнут путем повышения эффективности работы компаний и организаций, входящих в кластер, а также стимулирования инноваций и развития новых направлений.

Создание туристического кластера имеет большое значение для определения и укрепления имиджа региона. Кроме традиционных факторов, таких как конкуренция, спрос и наличие поддерживающей инфраструктуры, необходимо создать специализированные факторы, такие как квалифицированные кадры и доступ к капиталу. Эти факторы требуют значительных и долгосрочных инвестиций, которые сложно повторить. Именно это создает конкурентное преимущество для кластера, которое трудно воспроизвести.

Туристические кластеры характеризуются несколькими основными чертами:

1. В них существует сотрудничество между различными участниками, такими как предпринимательские структуры, органы власти, государственные учреждения и общественные организации, которые действуют в сфере туризма и смежных отраслях. Это сотрудничество может осуществляться через государственно-частное партнерство, ассоциации, союзы и другие формы партнерства.

2. Участники туристического кластера совместно используют туристические ресурсы территории, на которой расположены туристические достопримечательности, и имеющуюся туристическую инфраструктуру.

3. Существуют вертикальные и горизонтальные связи между участниками кластера. Вертикальные связи – сотрудничество внутри продуктовой цепочки туристической индустрии, горизонтальные связи – между различными структурами, участвующими в производстве туристического продукта.

4. Основная цель функционирования туристического кластера заключается в повышении конкурентоспособности объектов и участников кластера, а также в удовлетворении потребностей в отдыхе и рекреации путем формирования, продвижения и реализации туристического продукта региона.

Существуют различные типы кластеров, которые можно классифицировать по нескольким критериям. Один из таких критериев – стадия жизненного цикла кластера. В зависимости от этой стадии выделяются следующие типы кластеров:

- пре-кластеры;
- зарождающиеся кластеры;
- развивающиеся кластеры;
- зрелые кластеры;
- угасающие кластеры.

Кластеры могут быть классифицированы по видам туристических аттракторов, которые включают в себя музейные, развлекательные, спортивные, экологические, этнографические, санаторно-курортные и другие виды аттракторов. Обычно в одном туристском кластере сочетается несколько различных аттракторов.

Кроме того, кластеры могут быть разделены по видам туристических ресурсов. Например, водные кластеры (морской, речной, озерный), лесные кластеры, горные кластеры и смешанные кластеры.

Также кластеры могут быть классифицированы по масштабу. В этом случае выделяются локальные, региональные, национальные и транснациональные кластеры.

Различают несколько видов кластеров в зависимости от формы управления. Это кластеры, управляемые бизнес-структурами, управляемые органами государственной власти и управляемые на базе государственно-частного партнерства. Кластеры могут быть целевыми, то есть специально созданными для определенных целей, или исторически сложившимися.

Создание рекреационного кластера имеет ряд преимуществ:

– предпринимательские структуры, приходящие из других отраслей, могут ускорить свое развитие, привлекая инвестиции и инновации в рекреационный кластер;

– обмен информацией внутри кластера способствует быстрому распространению инноваций между поставщиками ресурсов и потребителями рекреационных услуг, а также конкурентами;

– взаимосвязи внутри кластера создают новые возможности для его развития и открывают новые пути в конкуренции;

– кластер позволяет объединить трудовые ресурсы и предпринимательские идеи, создавая новые комбинации;

– рекреационный кластер гибко реагирует на изменения внешней среды и может расширяться или сокращаться в зависимости от конъюнктуры рынка и других факторов.

Конфигурация туристского кластера включает в себя комплекс туристических ресурсов: компании, обслуживающие туристов (рестораны, гостиницы, транспортные услуги и т.д.); секторы, поддерживающие туристическую индустрию, экологически чистую инфраструктуру; компании и институты, обеспечивающие квалификацию кадров, информационную поддержку и финансовый капитал; государственные органы, регулирующие и координирующие кластерные образования.

Для того чтобы кластер стал жизнеспособной, самодостаточной, успешной и эффективной организацией, существует пять основных условий. Эти условия включают в себя:

– инициативу: активные и влиятельные представители предпринимательского, государственного, общественного и образовательного секторов, способные объединить и заинтересовать других участников и продемонстрировать пользу кластеров как для их самих, так и для региона.

– инновации: применение новых технологий в организации производства, сбыта, управления и финансирования, которые открывают новые возможности в конкурентной среде.

– информацию: доступность, открытость и обмен знаниями, создание баз данных и веб-ресурсов, позволяющих получить преимущества в доступе к рынкам снабжения, сбыта продукции, квалифицированного персонала и т.д.

– интеграцию: использование новых методов сотрудничества между компаниями на отраслевом и территориальном уровнях при поддержке научных и государственных органов.

– интерес: основное условие для жизнеспособности предпринимательских или общественных структур, предполагающее заинтересованность участников кластерных объединений и получение ими экономической выгоды.

За последние 10 лет страна активно работает над созданием и развитием туристических кластеров, которые представляют собой комплексные инвестиционные проекты на небольших территориях. Начиная с программы

«Развитие внутреннего и въездного туризма в РФ», подходы к формированию кластеров стали более укрупненными и национальными. В рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства» до 2030 года планируется создание более 11 кластеров, где туризм будет играть важную роль в экономике.

Туристический потенциал России еще не полностью раскрыт, хотя в последние годы было предпринято много начинаний в этом направлении. Например, в рамках программы развития Дальнего Востока до 2035 года предусмотрено создание кластеров в каждом из 11 регионов. Крупные инвестиционные проекты, такие как «Хибины» в Мурманской области и «Золотые пески» в Дагестане, а также проекты компании «ВЭБ Инжиниринг» в партнерстве с Федеральным агентством по туризму, играют важную роль в развитии туристических кластеров.

Территории, обладающие богатым культурным и историческим наследием, имеют огромный потенциал для развития туризма. Россия с ее просторами и разнообразными природными ландшафтами также предлагает большие возможности для экотуризма. Кроме того, уже существующие туристические зоны, такие как Крым и курорты Северного Кавказа, требуют дополнительных ресурсов и усилий для раскрытия своего туристического потенциала.

Важно отметить, что в кластере все объекты должны быть взаимосвязаны и подчинены общей архитектурной концепции. В состав туристического кластера входят различные объекты, такие как гостиницы, рестораны, развлекательные зоны, туристические агентства и другие, которые должны работать в единой системе.

В разработке туристических кластеров важно учитывать, что даже небольшая несбалансированность в инфраструктуре может серьезно повлиять на восприятие курорта, приводя к потере имиджа и, как следствие, к коммерческим убыткам.

Туристы, посещающие территории туристско-рекреационного кластера с целью восстановления своих физических, психических, интеллектуальных и духовных сил, являются потребителями услуг кластера. Они используют как природные, так и природно-антропогенные факторы для достижения своих целей. Привлекательность конкретной территории часто оценивается по спросу потребителей на туристско-рекреационные услуги, который отчетливо прослеживается через туристический поток.

Анализ спроса на туристические услуги внутри выделенной территории позволяет разрабатывать стратегии развития, направленные на расширение сети базовых учреждений для отдыха. В свою очередь, рост спроса на услуги проживания, питания, транспортировки, развлечений и т.д. приводит к увеличению конкуренции между основными участниками кластера и, как следствие, к повышению качества предоставляемых услуг. Это способствует улучшению инфраструктуры и общей сферы услуг.

Основные особенности применения кластерной модели в туристско-рекреационной отрасли могут быть выделены следующим образом:

1. Территориально-ресурсная ориентированность, которая заключается в стремлении развивать туризм в тех местах, где имеется максимальный потенциал. Это позволяет сосредоточиться на развитии различных видах туристической деятельности в пределах определенной территории.

2. Привязанность потребителей к территории и невозможность предоставления услуг за пределами кластера. Это означает, что потребители приезжают на определенную территорию, чтобы получить определенные туристические услуги, которые невозможно получить где-то еще.

3. Четкая ориентация поставщиков услуг на потребителя и гибкое реагирование на его потребности.

Кластерная модель предполагает активное взаимодействие между поставщиками услуг и потребителями, что позволяет адаптировать предложение к требованиям рынка. Применение кластерного подхода в туристско-рекреационной отрасли способствует повышению конкурентоспособности всех участников кластера, укреплению взаимодействия между ними, а также увеличению спроса на предоставляемые услуги и привлечению дополнительных инвестиций.

Литература

1. Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования // Труды V Международной научно-практической конференции МГУ им. М. В. Ломоносова, географ. фак., Москва, 28– 29 апр. 2010 г. – СПб. : Д.А.Р.К., 2010. – 260 с.;

2. Чудновский, А. Д. Социально-экономическое развитие регионов России как фактор формирования спроса на туристские услуги / А. Д. Чудновский, М. А. Жукова, В. С. Сенина. – М.: КноРус, 2003. – 432 с.

3. Porter M.E. The Competitive Advantage of Nations: With a New Introduction. N.Y.: The Free Press, 1990, Palgrave Tenth Edition, 1998 – 855 p.

Землинский Эдуард Валерьевич, студент 4-ого года обучения социально-гуманитарного факультета кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, eduardzemlinskii@yandex.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Логинова Ольга Александровна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, 5066097@gmail.com, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

COMPETITIVE ADVANTAGES OF TOURIST CLUSTERS

Zemlinsky Eduard Valerievich, 4rd year student of the Social and Humanitarian Faculty of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzina, eduardzemlinskii@yandex.ru, The Russian University of Sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow.

Loginova Olga Alexandrovna, Senior Lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after. V.V. Kuzina, 5066097@gmail.com, The Russian University of Sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow.

Abstract. This article is devoted to the consideration of the competitive advantages of tourism clusters. The essence of the concept of "tourist cluster" is revealed. A brief description of the phenomenon is given and its role in market conditions in the Russian Federation is analyzed.
Keywords: tourism, cluster, tourism cluster, tourism services

References

1. Turizm i rekreatsiya: fundamental'nyye i prikladnyye issledovaniya // Trudy V Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii MGU im. M. V. Lomonosova, geograf. fak., Moskva, 28– 29 apr. 2010 g. – SPb. : D.A.R.K., 2010. – 260 s.;

2. Chudnovskiy, A. D. Sotsial'no-ekonomicheskoye razvitiye regionov Rossii kak faktor formirovaniya sprosa na turistskiye uslugi / A. D. Chudnovskiy, M. A. Zhukova, V. S. Senina. – M. : KnoRus, 2003. – 432 s.

3. Porter M.E. The Competitive Advantage of Nations: With a New Introduction. N.Y.: The Free Press, 1990, Palgrave Tenth Edition, 1998 – 855 p.

УДК 796.54

ИЗ ИСТОРИИ ПАЛАТОЧНЫХ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЛАГЕРЕЙ

Константинов Ю.С.

Аннотация. *Дается обзор развития палаточных туристско-краеведческих лагерей. Приводятся данные о состоянии палаточных лагерей в настоящее время. Освещены проблемы организации палаточных лагерей.*

Ключевые слова: *туристско-краеведческие лагеря, палаточные лагеря, летний отдых детей, педагогическое содержание*

Особое место в системе внешкольного воспитания, а затем и дополнительного образования, всегда занимали загородные лагеря. Перед первыми оздоровительными лагерями ставились задачи санитарно-гигиенического просвещения детей и подростков, развития их двигательной активности, закаливания организма, освоения режима дня как фактора сохранения высокой работоспособности человека, организации питания.

Прообразом современных полевых лагерей, на наш взгляд, были многодневные (6–10 дней) путешествия, так называемые «кочевки», организовывавшиеся в 1918–1928 годах. Главной тематикой таких походов было изучение сельскохозяйственного труда и кустарных промыслов близлежащих районов. Отличительной чертой первых палаточных лагерей была их самоорганизация и самодеятельность, организаторами были сами комсомольцы и пионеры, как правило, без участия органов образования. О таком лагере, организованном в 1927 году самими пионерами, рассказывается в повести А. Рыбакова «Бронзовая птица». Питание осуществлялось за счет продуктов, получаемых у родителей, ребята занимались культурно-

просветительной работой в ближайшей деревне, проводили с крестьянами занятия по ликвидации неграмотности.

Постепенно, в 1930-х годах к организации палаточных лагерей помимо комсомольских и пионерских организаций подключились органы образования. В 1939 году Центральная детско-экскурсионная станция РСФСР (ЦДЭТС) дала подробные указания всем местным ДЭТС и домам пионеров о необходимости организации разных видов и форм летней работы с детьми. «Летняя работа ДЭТС (детская экскурсионно-туристская станция) должна обеспечивать максимальный охват детей всеми видами экскурсионно-туристской работы, – говорилось в указаниях. – Пионеры в лагере должны получить целый ряд практических и оборонно-физкультурных навыков: разбираться в дорожных знаках, уметь ориентироваться по компасу, Солнцу, звездам, уметь маскироваться, развести костер, сварить обед, научиться плавать, стрелять и т. д.». В эти годы Калининской, Ярославской, Новосибирской областными, Татарской республиканской станциями и другими в летний период организуются специальные детские туристские лагеря.

В годы Великой Отечественной войны полевые палаточные лагеря стали одной из основных форм организации летнего отдыха детей. В 1942 году ЦДЭТС РСФСР разработала положение об организации туристских «лагерей-примитивов», которые осуществляли бы оборонную подготовку школьников и сбор полезных дикорастущих растений.

Так, Московская городская ДЭТС в годы войны становится инициатором проведения летних палаточных лагерей, где школьники, отдыхая, выполняли очень важную для государства работу – сбор дикорастущих лекарственных и пищевых растений. Осенью, кроме того, создавались специальные «грибные лагеря». Летом 1942 года МосгорДЭТС организовала 62 лагеря, где провели каникулы 9650 школьников.

1950-е годы стали годами массового распространения и развития детских полевых палаточных лагерей. В связи со сложной экономической ситуацией в стране в послевоенные годы использовались малозатратные формы организации летнего отдыха детей, как правило, это были школьные туристские лагеря. После принятия положения «О школьном туристском лагере» в системе образования наблюдался настоящий лагерный бум. Большинство городских школ в период летних каникул проводили лагеря, организаторами которых чаще всего выступали учителя – бывшие фронтовики. Широкую известность в стране получили созданный в июне 1950 года водно-туристский лагерь «Туристская республика» московских школ № 31 и № 46 под руководством Э. Г. Костяшкина, одновременно был создан знаменитый турлагерь районного туристского актива Первомайского района Москвы «Кочевник» (бессменный организатор его – В.Н. Розов) и другие.

В то время полевые туристские лагеря были выдающимся педагогическим явлением. Лагерь мог называться туристским, туристско-трудовым или туристско-спортивным, но главная педагогическая идея состояла в том, чтобы научить подростков жить в коллективе, закалить характер,

приобрести навыки работы. В полевых туристских лагерях в форме Совета лагеря был реализован принцип самообслуживания и самоуправления.

Система работы таких лагерей в те годы и позже строилась на сочетании походов с сельскохозяйственным трудом в помощь колхозам и совхозам: один отряд уходил на неделю в поход, а остальные работали на полях, затем в поход уходил другой отряд. Эти лагеря действовали все лето, группы успевали побывать в 3–4 местных и дальних походах. В конце пятидесятых – начале шестидесятых годов организация школьных турлагерей достигла своего пика: например, в Ленинском районе Москвы более половины всех школ создавали свои летние турлагеря и даже зимние лагеря-турбазы.

Лагеря создавались во всех регионах, их организаторами были органы образования при участии комсомола. К сожалению, практика показала, что, накапливая материальную базу, туристский лагерь скудеет педагогически – теряется идея самостоятельности детской лагерной жизни. Но все-таки главная причина гибели школьных турлагерей – вмешательство командно-административной системы – введение правительством обязательной сельскохозяйственной практики учащихся. Туристские лагеря сначала стали именоваться колхозно-туристскими, а позже был официально утвержден статус ЛТО – лагеря труда и отдыха. Самообслуживание и самоуправление постепенно сокращались, становились формальными. И хотя лагеря стали создаваться в весьма привлекательных местах – в Крыму, на Украине, в Краснодарском крае, в 1970-х годах их организация стала рутинной и не вызывала у педагогов былого энтузиазма.

В связи с улучшением материального положения общества на первый план выдвинулись вопросы оздоровления, при этом вопросам воспитания стало уделяться значительно меньше внимания. Вся педагогика детского туризма стала сводиться к узкой идейно-воспитательной идеологической функции, появляется заорганизованность, жесткая регламентация, формальный подход.

В 1980-е годы летнему отдыху детей в СССР уделялось много внимания. Ребенку предоставлялась возможность отдохнуть по нескольким вариантам: в пионерском или оздоровительном лагере, в деревне у родственников, или с родителями на даче. В каждой школе заранее составлялись списки, где указывалось – где и когда ребенок будет проводить свой летний отдых. Достаточно сказать, что во всех регионах страны были созданы межведомственные комиссии по организации летнего отдыха детей, возглавляемые, как минимум, заместителем руководителя региона; ежегодно весной Правительство принимало постановление об организации летнего отдыха, в котором каждому союзному ведомству ставились конкретные задачи.

Однако, о туристских походах в этих нормативных документах практически ничего не говорилось, речь шла только о стационарных пионерских лагерях. И экономически туризм проигрывал этим лагерям. Стоимость путевки в пионерский лагерь родителям обходилась не дороже 30%, а большей частью вообще бесплатно, а в туристский поход нормативно был установлен размер дотации не более 15% от суммы на организацию похода,

причем расходы по проезду несли родители. При этом лагерные путевки оплачивались за счет профсоюзных организаций, а деньги на туристские походы выделялись за счет просвещения, где денег всегда не хватало.

Эта экономическая причина способствовала тому, что многие ДЭТС и другие внешкольные учреждения стали объединять туристские группы и совершать походы в форме передвижного палаточных лагерей, выпуская путевки, которые родители могли оплатить в своих профсоюзных организациях.

С 1985 года Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации в экспериментальном режиме стал проводить всероссийские туристские лагеря. Используя материальную базу и кадровый потенциал станций юных туристов, стали проводить подобные лагеря и регионы России. Эта практика была одобрена на Всесоюзном совещании руководителей межведомственных комиссий по организации отдыха детей, прошедшем в конце 80-х годов в Звенигороде.

Система организации детского отдыха после развала СССР какое-то время по инерции продолжала существовать, но на государственном уровне постепенно она прекратила действовать. В большинстве территорий межведомственные комиссии были ликвидированы, профсоюзы прекратили оплату путевок, большое количество пионерских лагерей, особенно относящихся к социальной сфере организаций и предприятий, было закрыто. В 1996 году было открыто на 3 тысячи учреждений отдыха меньше, что привело к сокращению наполняемости лагерей на 8 процентов (с 1991 по 1995 год был незначительный, но ежегодный рост). Сократились сеть загородных оздоровительных летних учреждений и количество оборонно-спортивных лагерей для старшеклассников, вдвое уменьшилось количество стационарных лагерей труда и отдыха. Сокращение сети городских подростковых клубов, профсоюзных внешкольных учреждений привело к значительному уменьшению возможностей для проведения организованного отдыха детей в период летних каникул.

Отсутствие средств на местах на проведение летней оздоровительной работы, на кружковую деятельность сократили количество туристских походов. ЦДЮТур с начала 1990-х годов взял курс на создание в регионах профильных полевых туристских лагерей с малыми материальными затратами. В течение ряда лет с целью разработки методик, проводились всероссийские туристские полевые лагеря: юных ориентировщиков, туристов-водников, туристов-горников, пешеходов, юных спасателей, поисковиков, краеведов по направлениям этнография, история, геология, экология. Созданные модели позволили организовывать подобные лагеря на местах, используя имеющуюся материальную базу и кадровый потенциал станций юных туристов и других учреждений системы образования. Так, в 1995 г. в России было организованно 3390 профильных лагерей, в которых отдохнули 340 тыс. детей.

Основное внимание в системе организации отдыха сосредотачивается на создании условий для свободного выбора ребенком образовательной области,

профиля программы. Полевые палаточные лагеря способствуют активизации туристско-краеведческой работы, экологическому воспитанию, при этом подростки получают опыт адаптации в необычных условиях, что способствует укреплению чувства коллективизма и взаимопомощи. В регионах в организации детской оздоровительной кампании принимают непосредственное участие профильные ведомства: образования, здравоохранения, социальной защиты, МЧС. К организации оздоровления активно привлекаются общественные, благотворительные, религиозные организации.

Всплеск к организации палаточных лагерей привел к тому, что многие проводящие организации вынуждены разрабатывать свои нормативные требования. Огромный вред детскому туризму принесли непродуманные, разработанные без привлечения специалистов по детскому туризму, различные нормативные документы федеральных ведомств (в первую очередь Роспотребнадзора и Министерства транспорта России). Принятые в 2010 году Роспотребнадзором «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских оздоровительных туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул» (известные как СанПиН по палаточным лагерям) сильно ударили по всей системе организации летнего отдыха детей. Надуманные, составленные без учета практической деятельности, требования, направленные якобы на обеспечение безопасности детей, почти полностью сломали систему полевых палаточных лагерей, особенно на школьном и муниципальном уровнях. Это уникальный случай, когда вред, нанесенный принятием неграмотного документа, можно оценить в числовом выражении – фактически были потеряны около пяти тысяч палаточных лагерей, в которых ежегодно могли бы отдыхать около 450.000 детей, (средняя наполняемость палаточного лагеря составляет от 60 до 100 человек).

После резких протестов со стороны педагогической и туристской общественности, вмешательства на уровне Правительства, практиками детского туризма совместно с Роспотребнадзором был подготовлен новый проект Санитарно-эпидемиологических требований, принятый в 2013 году. Однако, ситуация в лучшую сторону изменилась слабо, количество палаточных лагерей восстановить так и не удалось.

А ведь именно палаточные лагеря, имеющие профильную направленность (туризм, ориентирование, краеведение, археология, этнография, экология, поисковые отряды и др.), наиболее востребованы. В период общего снижения уровня жизни граждан очень важным является тот фактор, что подобные лагеря являются малозатратной формой организации детского отдыха, а педагогический эффект от пребывания в них – очень высокий. По данным 2017 года средняя стоимость путевки в палаточный лагерь составила 6800 рублей, когда в обычный оздоровительный стационарный лагерь она стоит в среднем 19500 рублей.

Таблица 1. – Число палаточных лагерей и число детей, отдохнувших в них

	Количество палаточных лагерей по годам			
	2009 г.	**2012 г.**	**2013 г.**	**2017**
Палаточных лагерей	около 7000	1604	1854	2062
Кол-во отдохнувших детей			157660	206 870

Министерство транспорта тоже внесло свой вклад в общий негативный процесс. Для примера приведем одну фразу из методических указаний по перевозке групп детей автобусами, принятых совместно Роспотребнадзором и МВД в начале 2000-х годов: «Запрещается перевозка детских групп в темное время суток, в снег, туман, дождь и др.». То есть при любых обстоятельствах.

И только в 2014 году после борьбы общественности с Роспотребнадзором СанПиНы по перевозкам железнодорожным транспортом организованных групп детей, действующих в течение ряда лет и нанесших значительный вред организации детских туристских и экскурсионных поездок, в том числе и в различные лагеря, были изменены.

Сегодня учреждения дополнительного образования детей по содержанию своей деятельности находятся в поле зрения не только органов образования, но и многих других министерств и ведомств. Эти законодательные органы часто принимают нормативные акты, затрагивающие в той или иной мере интересы детей, их оздоровления, воспитания, но при этом готовят их на низком профессиональном уровне, без учета педагогических задач и сложившейся практики. Для подготовки подобных документов не привлекаются специалисты и представители организаций, отвечающих за развитие детского туризма, организацию лагерей отдыха детей, в том числе и палаточных.

В ныне действующих «Санитарно-эпидемиологических требованиях к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Роспотребнадзором в 2020 году палаточным лагерям посвящены требования раздела 3.13. Основной недостаток данных требований – нет разделения на стационарные и передвижные палаточные лагеря.

По информации во многих регионах местные органы Роспотребнадзора продолжают предъявлять непомерные требования к организации палаточных лагерей, не давая развиваться данному направлению отдыха детей. На наш взгляд Роспотребнадзору необходимо подготовить и довести до своих органов на местах методические рекомендации на основе требований СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» от 14.05.2013 г. с небольшими изменениями, разработанных совместными усилиями Роспотребнадзора и специалистами – представителями туристской общественности.

Литература

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря : метод. пособие.- М.: ВЛАДОС, 2000.

2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб. пособие для академического бакалавриата.- М.: изд-во Юрайт, 2017.- 455 с.

3. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма. (1918 – 2018 гг.): монография.- М.,ФЦДЮТК, МАДЮТК. – 2018, 672с.

Константинов Юрий Сергеевич, д.п.н., заслуженный учитель РФ, вице-президент, Россия, Москва, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения

FROM THE HISTORY OF TENT TOURIST AND LOCAL HISTORY CAMPS

Konstantinov Yuri Sergeevich, dpn, sasluschluzhennii uchitel RF, vice-president, 138kons@mail.ru, Russia, Moscow, Mezhdunarodnaya akademiya detsko-yunosheskogo turizma I kraevedeniya

Abstract. An overview of the development of tent tourist and local history camps is given. Data on the current state of tent camps are provided. The issues of organizing tent camps are described.

Keywords: tourist and local history camps, tent camps, summer holidays for children, pedagogical content

References

1. *Maslov A.G., Konstantinov YU.S, Drogov I.A. Polevie turictckie lagerya^ metod. Posobie.- M.VLADOS,2000.*

2.Konstantinov Yu.S. Detsko-yunosheskii turizm, uchebnoe posobie dlya akademicheskogo bakalavriata.-M.izd-vo Yurait, 2017, - 455 s.

3. Konstantinov Yu.S. Istoriya otechestvennogo detskogo turisva. (1918 – 2018 gg.) monografiy, - M, FCDYUTK, MADUYTK.- 2018, 672 s.

УДК 796.5

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВСЕРОССИЙСКОГО СТАТУСА В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ»

Костин С.И.

Аннотация. *На основании Протоколов и Отчетов о проведённых в 2015-2022 годы спортивных соревнованиях: чемпионаты, кубки и первенства России группы дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм», проведён анализ результатов соревнований и получены распределения маршрутов и количества участников соревнований по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов. Приведены данные по основным причинам снятия спортивных туристских групп с соревнований.*

Ключевые слова: *спортивный туризм, спортивная дисциплина, участники соревнований, туристская группа, вид туристского маршрута, категория сложности маршрута*

Анализ собранных статистических данных о проведённых спортивных соревнованиях всероссийского статуса по «спортивному туризму» позволяет выделить основные показатели, оказывающие эффективное влияние на процессы управления и развитие вида спорта.

Основой вида спорта «спортивный туризм» являются соревнования на туристских маршрутах в природной среде и соревнования на дистанциях, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных на основании статьи 21 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» во Всероссийский реестр видов спорта [1], в соответствии с Правилами вида спорта «спортивный туризм», утверждены 22.04.2021 г. приказом Министерства спорта России № 255 (далее также – Правила) [1] по разным возрастным группам.

Спортивный туризм включает спортивные дисциплины, образованные на основе классификации видов туризма, различающихся по способу и (или) средствам передвижения на туристском маршруте и дистанции.

Соревнования по группе дисциплин «маршрут» включают прохождение туристскими группами – участниками спортивных соревнований туристских маршрутов, классифицированных по видам туризма (спортивным дисциплинам), категориям сложности и степени сложности.

Категория сложности туристского маршрута зависит от трудности включенных в маршрут категорированных препятствий и параметров маршрута таких как протяженность и продолжительность активной части маршрута, а также от факторов природной среды.

Спортивные туристские маршруты разделяются на 6 (шесть) категорий сложности (далее – к.с.) от 1-й, простой, до 6-й самой сложной, и 3 (три) степени сложности (ст. с.) от 1-й до 3-й по возрастанию сложности.

К степенным маршрутам относятся маршруты, не содержащие категорированных препятствий. Степень сложности такого маршрута зависит только от числовых значений параметров маршрута.

Наибольшее количество соревнований всероссийского статуса по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» проводится в возрастных группах мужчины, женщины на туристских маршрутах 4, 5 и 6 к.с.: чемпионат России, кубок России, другие всероссийские соревнования, и юниоры, юниорки на маршрутах 1 – 3 к.с.: первенство России, другие всероссийские соревнования, что было учтено при написании статьи.

В статье анализируются данные, собранные из протоколов и отчётов о проведённых соревнованиях всероссийского статуса по виду спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «маршрут» за период 2015-2022 годы.

На основании протоколов и отчетов главных судейских коллегий о проведённых в эти годы спортивных соревнований: чемпионаты, кубки и первенства России группы дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм», подготовлены таблицы 1 – 3, в которых отражена статистика распределения по годам выбранного периода, по видам туризма и категориям

сложности маршрутов количества спортивных туристских групп (команд) и спортсменов (членов групп), участвующих в соревнованиях.

Таблица 1. - Итоговые значения основных показателей спортивных соревнований всероссийского статуса за 2015-2022 годы

Год	Общее число команд ЧР	Общее число команд КР	Общее число команд ЧР+КР	Общее число команд ПР	Общее число команд ЧР+КР+ПР	Общее число участников ЧР+КР+ПР	Число Мужчин	Число Женщин
2015	54	32	86	34	120	1028	793	235
2016	64	43	107	32	139	1135	875	260
2017	64	29	93	43	136	1122	843	279
2018	82	46	128	50	178	1420	1071	349
2019	81	30	111	41	152	1205	913	292
2020	41	24	65	21	86	684	499	185
2021	77	37	114	20	134	943	733	210
2022	59	28	87	21	108	842	642	200
Всего	**522**	**269**	**791**	**262**	**1053**	**8379**	**6369**	**2010**

В таблице 1 и далее:

ПР – первенство России; ЧР - чемпионат России, КР – кубок России;

ЧР+КР – объединение статистических данных чемпионата и кубка России;

ЧР+КР+ПР – объединение статистических данных чемпионата, кубка и первенства России.

Таким образом, в результате анализа собранных данных по соревнованиям всероссийского статуса за период 2015-2022 годы, были получены следующие итоговые значения основных показателей:

- общее число команд – спортивных туристских групп на соревнованиях составило 1053;

- число спортсменов, принявших участие в соревнованиях, составило 8379 человек, из них 6369 мужчин и 2010 женщин.

На основании данных таблицы 1 рассчитаем отклонения за год общего числа спортивных туристских групп (команд) и общего числа участников (спортсменов) на чемпионатах, кубках и первенств России от среднего числа команд и среднего числа участников (спортсменов) за 2015-2022 годы, соответственно. Результаты расчета приведены в таблице 2 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 2. – Отклонения общего числа спортивных туристских групп (команд) и общего числа участников (спортсменов) спортивных соревнований всероссийского статуса от средних значений за период 2015-2022 годы

Год	Общее число команд ЧР+КР+ПР	Отклонение от среднего числа команд ЧР+КР+ПР за год, %	Общее число участников ЧР+КР+ПР	Отклонение от среднего числа участников ЧР+КР+ПР за год, %
2015	120	-1,85	1028	-13,02
2016	139	8,37	1135	8,22
2017	136	7,12	1122	-5,94
2018	178	35,58	1420	29,46
2019	152	15,05	1205	12,26
2020	86	-34,69	684	-34,26
2021	134	-9,97	943	15,30
2022	108	-19,61	842	-12,01
Всего:	**1053**		**8379**	

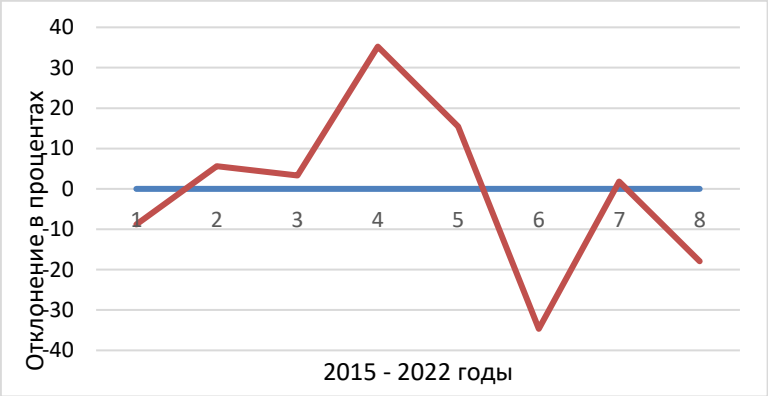

Рисунок 1. – Отклонение за год общего числа команд на чемпионатах, кубках и первенствах России от среднего числа за период 2015-2022 годы, в процентах

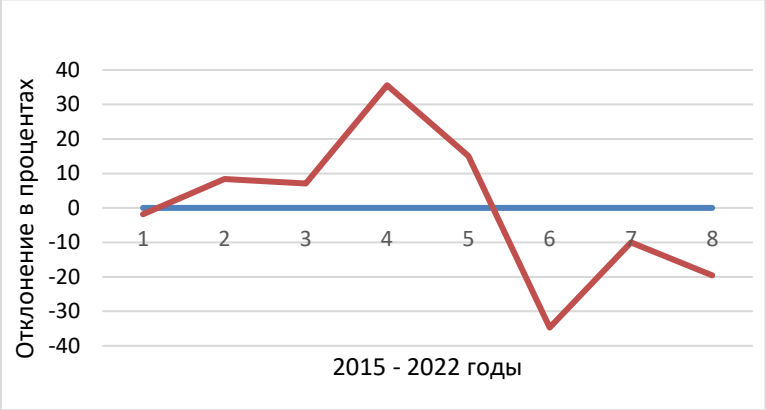

Рисунок 2. – Отклонение за год общего числа участников (спортсменов) на чемпионатах, кубках и первенствах России от среднего числа за период 2015-2022 годы, в процентах

На рисунках 1 и 2 цифры 1 - 8 на оси абсцисс соответствуют годам: 2015, 2016, 2017, …, 2022.

Из приведённых данных в таблице 1 и характера линии графика на рисунках 1 и 2 вовсе не следует тезис, который в последнее время внедряется в умы лидеров туризма и руководителей региональных федераций отдельными идеологами спортивного туризма, о ежегодном уменьшении числа спортсменов-туристов, о скором развале спортивного туризма и активного туризма в целом.

Результаты распределения количества туристских групп (команд) и спортсменов (членов групп), участвовавших в соревнованиях в 2015-2022 годы, по видам туризма и категориям сложности маршрутов приведены в таблице 3.

Таблица 3. – Распределение команд и количества спортсменов - участников чемпионатов и кубков России за 2015-2022 годы по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов

Вид туризма	Чемпионаты и кубки России 2015-2022 годы						Всего по виду туризма	
	Маршрут 6 к.с.		Маршрут 5 к.с.		Маршрут 4 к.с.			
	Команд	Участ-ников	Команд	Участ-ников	Команд	Участ-ников	Команд	Участ-ников
Пешеходный	23	146	57	363	55	376	**135**	**885**
Лыжный	22	162	36	231	38	244	**96**	**637**
Горный	35	234	97	633	45	304	**177**	**1171**
Водный	76	719	126	1002	17	148	**219**	**1869**
Велосипедный	5	31	29	181	28	143	**62**	**355**
Авто-мото	29	238	41	240	17	69	**87**	**547**
Спелео	2	19	1	5	12	72	**15**	**96**
ЧР, всего:	**175**	**1417**	**162**	**1051**	**185**	**1238**	**522**	**3706**
КР, всего:	**17**	**132**	**225**	**1604**	**27**	**118**	**269**	**1854**
ЧР+КР, всего:	**192**	**1549**	**387**	**2655**	**212**	**1356**	**791**	**5560**

Из данных таблицы 3 следует, что за период 2015-2022 годы в чемпионатах России приняло участие 3706 спортсмена, прошедших в составах спортивных туристских групп (команд) 522 маршрута 4-6 к.с., в кубках России приняло участие 1854 спортсмена, прошедших в составах команд 269 маршрута 4-6 к.с.

По трём видам туризма (спортивным дисциплинам): водному, горному и пешеходному на чемпионатах и кубках России за рассматриваемый период приняло участие наибольшее количество спортсменов:

- туризм водный – 1869 спортсмена в 219 группах;
- туризм горный – 1171 спортсмена в 177 группах;
- туризм пешеходный – 885 спортсмена в 135 группах.

Отметить, что наибольшее число спортсменов – 2655 по всем видам туризма, прошло маршрут 5 к.с. Это можно объяснить следующим:

- прохождение маршрута 5 к.с. в качестве участника и руководителя спортивной туристской группы необходимо для выполнения норматива мастер

спорта России по спортивному туризму, что, безусловно, служит стимулом для любого спортсмена;

- организация и прохождение маршрута 6 к.с. в любом виде туризма в рамках спортивных соревнований, значительно сложнее и затратнее, чем организация и прохождение маршрута 5 к.с.;

- меньшее же количество команд и спортсменов, прошедших в рамках всероссийских соревнований маршруты 4 к.с. по сравнению с маршрутами 5 к.с., согласуется с тем, что значительное количество таких команд и спортсменов, участвует в соревнованиях регионального статуса.

Различие в числовых значениях основных показателей спортивных соревнований чемпионат и кубок России объясняется тем, что число спортивных дисциплин, по которым проводится в настоящее время кубок России, меньше, чем на чемпионате России. К тому же на кубке России есть ограничение по категориям сложности маршрутов: в спортивных дисциплинах, за исключением дисциплины «маршрут-на средствах передвижения (1-6 категория)», к соревнованиям допускаются только маршруты 5 к.с.), и ежегодное чередование вида средств передвижения (авто-мото / велосипед). Эти особенности для кубка России дают более заметные колебания показателей в упомянутой спортивной дисциплине и при сравнении с чемпионатами России.

На основании протоколов о проведённых за период 2015-2022 годы первенств России по группе дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм», подготовлены таблицы 4 и 5, которые отражают статистические данные по участникам соревнований: распределение по годам указанного периода, по видам туризма и категориям сложности маршрутов количества спортивных туристских групп (команд) и спортсменов (членов групп), распределение спортсменов по половой принадлежности.

Таблица 4. – Значения основных показателей спортивных соревнований Первенство России за 2015-2022 годы

Год	Число команд Всего	Число участников Всего	Число юниоров (мужчин)	Число юниорок (женщин)	Процент юниоров (%)	Процент юниорок (%)
2015	34	399	263	136	65,91	34,09
2016	32	376	239	137	63,56	36,44
2017	43	417	279	138	66,91	33,09
2018	50	514	325	189	63,23	36,77
2019	41	451	305	146	67,63	32,37
2020	21	226	134	92	59,29	40,71
2021	20	201	130	71	64,68	35,32
2022	21	235	170	65	72,34	27,66
Всего:	**262**	**2819**	**1845**	**974**	**65,45**	**34,55**

В результате анализа собранных данных получены следующие итоговые значения основных показателей соревнований:

- общее число команд – спортивных туристских групп на соревнованиях первенство России за рассматриваемый период составило 262;

- число спортсменов, принявших участие в соревнованиях, составило 2819 человек, из них 1845 юниоров и 974 юниорок.

Отметить, что наибольшее число команд и спортсменов, принявших участие в первенстве России по всем видам туризма, пришлось на 2018 год: 50 туристских групп и 514 спортсменов. Последующий резкий спад в количестве команд и спортсменов, участвующих в соревнованиях 2019 года, можно объяснить несколькими причинами: введением в России карантинных ограничений, в связи с коронавирусом COVID-19, на перемещение населения по территории страны, проведение массовых и спортивных мероприятий, а так же рядом несчастных случаев, произошедших в 2017-2019 годы в туристских группах, в том числе в группах с обучающимися.

Большой вклад в снижение численности туристских групп внесло так же закрытие детских центров дополнительного образования в ряде регионов Российской Федерации.

В качестве причины спада числа участников соревнований в последние годы нельзя не упомянуть возникшую в стране в 2022 году ситуацию.

Таблица 5. – Распределение команд и количества спортсменов - участников соревнований Первенство России за 2015-2022 годы по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов

Вид туризма	**Первенство России 2015-2022 годы**						**Всего по виду туризма**	
	Маршрут 3 к.с.		**Маршрут 2 к.с.**		**Маршрут 1 к.с.**			
	Команд	**Участ-ников**	**Команд**	**Участ-ников**	**Команд**	**Участ-ников**	**Команд**	**Участ-ников**
Пешеходный	33	315	29	298	23	232	**85**	**845**
Лыжный	7	72	12	140	16	185	**35**	**397**
Горный	11	104	15	181	23	237	**49**	**522**
Водный	37	373	30	373	17	218	**84**	**964**
Велосипедный	0	0	3	24	6	67	**9**	**91**
Всего:	**88**	**864**	**89**	**1016**	**85**	**939**	**262**	**2819**

Из данных таблицы 5 следует, что за период 2015-2022 годы в первенствах России приняло участие 2819 спортсмена, прошедших в составах спортивных туристских групп (команд) 262 маршрута 1-3 к.с. по пяти видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному и велосипедному.

Из которых, по наибольшему количеству спортсменов, лидируют:

- туризм водный – 964 спортсмена в 84 группах;
- туризм пешеходный – 845 спортсмена в 85 группах.
- туризм горный – 522 спортсмена в 49 группах;

Наибольшее число спортсменов – 1016 по всем видам туризма прошло маршрут 2 к.с. Но следует заметить, что разброс по численности спортсменов, прошедших маршруты 1, 2, 3 к.с. не превышает 15%.

Необходимо отметить, что при анализе собранных данных и заполнении таблиц 1 – 5 в число команд чемпионатов, кубков и первенств России были включены все туристские группы, представившие отчетные материалы о пройденных маршрутах, независимо от того: допущена группа до соревнований или не допущена, или была снята с соревнований при судействе.

Безусловно, большой интерес представляет анализ распределения количества команд – участников спортивных соревнований, не допущенных до соревнований или снятых с соревнований по причинам снятия.

На основании анализа протоколов допуска к соревнованиям, итоговых протоколов соревнований и отчетов главных судейских коллегий чемпионатов, кубков, первенств России по спортивному туризму группы дисциплин «маршрут» за период 2015-2022 годы, собраны данные по фактам недопуска к соревнованиям и снятия с соревнований на заключительном этапе судейства спортивных туристских групп.

Список причин не допуска к соревнованиям и снятия с соревнований на этапе заключительного судейства довольно разнообразен, от подачи не полного комплекта заявочных документов, отсутствия требуемого действующего спортивного разряда или туристского опыта для прохождения заявленного маршрута, не соблюдение рекомендаций и указаний, выданных судьями по виду – членами Маршрутно-квалификационной комиссии, Главной судейской коллегии соревнований (ГСК), до нарушения требований правил вида спорта, Положения о соревнованиях, не соблюдение или грубые нарушения мер безопасности при прохождении маршрута, скрытие информации о произошедших на маршруте несчастных случаях, предоставление в отчете ложной, заведомо недостоверной информации.

При появлении оснований для недопуска или снятия команды с соревнований, проводится заседание ГСК, на котором рассматривается возникшая ситуация. Решение о недопуске или снятии команды с соревнований принимает Главный судья соревнований на основании проведённого разбора.

Выявленные в результате анализа собранной информации факты снятия с соревнований разделены на группы по схожести причин снятия. Результаты полученного распределения спортивных туристских групп по годам, видам туризма и причинам снятия с соревнований приведены в таблице 6.

Таблица 6. – Результаты полученного распределения спортивных туристских групп по годам, видам туризма и причинам снятия с соревнований

Год	Вид маршрута:	Пешеход-ный	лыж ный	горный	Водный	Велосипед-ный	Авто-мото	Спе лео	Всего по причине снятия
	Причина снятия	Число спортивных групп, не допущенных до соревнований и снятых с ЧР, КР, ПР 2015-2022 годы							
2015	Неполучен допуск	1	1						2
	Нарушение Правил								
	Нарушение Положения			3	1				4
2015	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог								
Всего за год:		1	1	3	1				6
2016	Неполучен допуск								
	Нарушение Правил					1			1
	Нарушение Положения			4		1			5
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог								
Всего за год:				4		2			6
2017	Неполучен допуск		1						1
	Нарушение Правил				1				1
	Нарушение Положения		1			1			2
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог			1					1
Всего за год:			2	1	1	1			5
2018	Неполучен допуск		1						1

Продолжение таблицы 1

Год	Вид маршрута:	Пешеход-ный	лыж ный	горный	Водный	Велосипед-ный	Авто-мото	Спе лео	Всего по причине снятия
	Причина снятия	**Число спортивных групп, не допущенных до соревнований и снятых с ЧР, КР, ПР 2015-2022 годы**							
	Нарушение Правил	1						1	2
	Нарушение Положения	3		5	4	3	2		17
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог								
Всего за год:		4	1	5	4	3	2	1	20
2019	Неполучен допуск								
	Нарушение Правил				3			1	4
	Нарушение Положения	4	3	6	1	1	1		16
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог								
Всего за год:		4	3	6	4	1	1	1	20
2020	Неполучен допуск								
	Нарушение Правил				6				6
	Нарушение Положения	1	3	1					5
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог								
Всего за год:		1	3	1	6				11
2021	Неполучен допуск	2				1			3
	Нарушение Правил		1		2			2	5
	Нарушение Положения		3	2	4				9

Продолжение таблицы 1

Год	Вид маршрута:	Пешеход-ный	лыж ный	горный	Водный	Велосипед-ный	Авто-мото	Спе лео	Всего по причине снятия
	Причина снятия	**Число спортивных групп, не допущенных до соревнований и снятых с ЧР, КР, ПР 2015-2022 годы**							
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог								
Всего за год:		2	4	2	6	1		2	17
2022	Неполучен допуск								
	Нарушение Правил				7		1		8
	Нарушение Положения			4					4
	Нарушение безопасности								
	Искажение информации, подлог		1						1
Всего за год:			1	4	7		1		13
ВСЕГО:		**12**	**15**	**26**	**29**	**8**	**4**	**4**	**98**

На основании обработки данных таблицы 6 получено распределение количества спортивных туристских групп снятых и не допущенных на чемпионаты, кубки, первенства России по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» за 2015-2022 годы по видам туризма и рассчитан процент таких групп по отношению к общему числу спортивных туристских групп соответствующего вида туризма. Результаты такого распределения и расчёта приведены в таблице 7.

Следует отметить, что снятия спортивных туристских групп с соревнований или не допуска к соревнованиям при проведении кубков и первенств России за указанный период, не было.

Таблица 7. – Распределение числа спортивных туристских групп (команд), снятых с соревнований (недопущенных или снятых на заключительном этапе судейства): чемпионатов, кубков и первенств России по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» за 2015-2022 годы по видам туризма

Вид маршрута		Период 2015-2022 годы		
		Число групп всего	**Число групп снято**	**Процент снятия**
Маршрут пешеходный	ЧР	135	12	8,89
Маршрут лыжный	ЧР	96	15	15,63

Продолжение таблицы 7

Вид маршрута		Период 2015-2022 годы		
		Число групп всего	**Число групп всего**	**Процент снятия**
Маршрут горный	ЧР	103	26	14,69
	КР	74		
Маршрут водный	ЧР	109	29	13,24
	КР	110		
Маршрут велосипедный	ЧР	27	8	12,90
	КР	35		
Маршрут авто-мото	ЧР	37	8	9,20
	КР	50		
Маршрут спелео	ЧР	15	4	26,67
	Всего ЧР+КР	**791**	**102**	**12,90**
	Число групп	**262**		
	Всего с учётом ПР	**1053**	**102**	**9,69**

Руководителям региональных Федераций спортивного туризма и специалистам, отвечающим за состояние и развитие таких видов туризма как спелео, лыжный, горный, водный рекомендуется внимательно изучить полученные в результате проведённого анализа данные для эффективного управления развитием «своих» видов туризма, подготовкой спортсменов высокой квалификации, квалифицированных туристских кадров.

В развитие темы, изложенной в статье, будет интересным и полезным провести детальный и скрупулёзный анализ - исследование причин недопуска спортивных туристских групп к соревнованиям всероссийского статуса и снятия участников с соревнований, с целью совершенствования основного регламентирующего документа - Правил вида спорта «спортивный туризм» и существующей методики судейства спортивных соревнований в группе дисциплин «маршрут».

В качестве заключения. При знакомстве с результатами проведённого анализа необходимо понимать, что без учёта данных по всем проводимым региональным соревнованиям полную картину состояния развития спортивного туризма в России получить не удастся. Однако, такой анализ не являлся целью данной работы, но может стать темой будущих исследований.

Литература

1. Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждены 22.04.2021 г. приказом Минспорта РФ № 255.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

Костин С. И., сопредседатель ВКССТ ФСТР, СВК, МС СССР, Москва, Россия, kostin@mail.ru

ANALYSIS OF STATISTICS OF COMPETITIONS IN SPORTS TOURISM OF THE ALL-RUSSIAN STATUS IN THE GROUP OF DISCIPLINES «ROUTE»

Kostin Sergey Ivanovich, Co-Chairman of the VKSST FSTR, Judge of the All-Russian category of the ICS, Master of Sports of the USSR, Moscow, Russia

Abstract. Based on the Protocols and Reports on the sports competitions held in 2015-2022: championships, cups and championships of Russia of the group of disciplines "route" of the sport "sports tourism", the analysis of the results of the competitions was carried out and the distribution of routes and the number of participants in the competitions by sports disciplines (types of tourism) and categories of route complexity were obtained. The data on the main reasons for the withdrawal of sports tourist groups from competitions are given.

Keywords: sports tourism, sports discipline, participants of competitions, tourist group, type of tourist route, category of route complexity

References

1. *Rules of the sport "sports tourism", approved on 22.04.2021 by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation № 255.*
2. *Federal Law of December 4, 2007 № 329-FZ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation"*

УДК 379.852

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАРШРУТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ КОМИССИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В 2022 г.

Панов И.И.

Аннотация. *В статье освещаются данные о походно-экспедиционной деятельности обучающихся, анализируются статистические данные за 2022 год о деятельности маршрутно-квалификационных комиссий образовательных организаций России и о походно-экспедиционной деятельности в динамике с данными 2021 г., анализируются полученные данные.*

Ключевые слова: *маршрутно-квалификационная комиссия, поход, виды туризма, категория сложности, согласование полномочий*

Для правильного планирования и успешной деятельности по развитию детско-юношеского туризма необходимо иметь представление о статистике походно-экспедиционной деятельности. Наиболее достоверные данные о степенных и категорийных походах могут быть представлены маршрутно-квалификационными комиссиями. Достоверность этих данных объясняется тем, что до настоящего времени эти данные дают пищу исключительно для аналитической работы и не используются для проведения каких-либо смотров и конкурсов и у авторов предоставляемых данных отсутствуют мотивы для их искажения.

Систему маршрутно-квалификационных комиссий возглавляет Центральная Республиканская маршрутно-квалификационная комиссия (ЦРМКК) ФГБОУ ДО Федерального центра дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей. Её полномочия согласованы с Центральной МКК

Федерации спортивного туризма России до 15 декабря 2025 г. ЦРМКК ФЦДО имеет право согласования полномочий маршрутно-квалификационных комиссий образовательных организаций на всей территории России по пешеходному, лыжному, горному, водному, а с 2023 года также и по велосипедному и спелеотуризму.

Количество маршрутно-квалификационных комиссий образовательных организаций неуклонно увеличивается. Если в 2017 году они действовали в 21 субъекте РФ, то в настоящее время МКК созданы в 64 регионах. В настоящее время создана 191 комиссия. При этом, в некоторых регионах кроме региональной комиссии создана сеть низовых, муниципальных комиссий. Например, в Кемеровской области-Кузбассе создано 34 комиссии в муниципальных образованиях, в Красноярском крае – 19 комиссий, в Краснодарском крае- 12, в Санкт-Петербурге - 10. Маршрутно-квалификационные комиссии создаются при образовательных организациях, которые реализуют дополнительные общеобразовательные программы туристско-краеведческой направленности, а также в многопрофильных учреждениях.

Рисунок 1. – Удельная доля субъектов РФ, где созданы МКК образовательных организаций

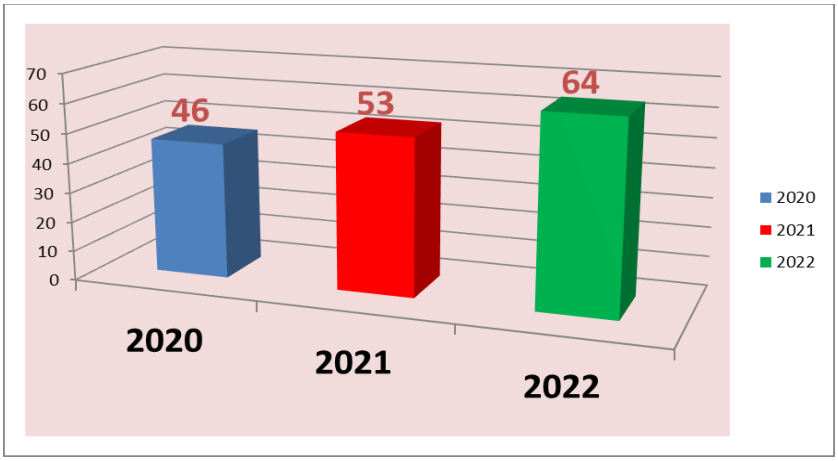

Рисунок 2. – Динамика создания МКК образовательных организаций в России в 2020-2022 г.г. (количество субъектов РФ)

В 2022 году по данным МКК образовательных организаций было совершено 3 383 некатегорийных и категорийных похода с общим числом участников 48 726 чел. **Это значительно больше, чем в 2021 году.** В 2021 году было совершено 2 855 некатегорийных и категорийных похода с общим числом участников 40 360 чел. В 2020 году – 1 629 походов и 22 095 участников. Таким образом, на протяжении двух лет сохраняется тенденция к устойчивому росту числа походов и участников походов. Между тем, показатели 2022 года пока еще существенно ниже показателей 2019 года, когда число участников превышало 57 тыс. чел. Таким образом, произошел рост числа походов более чем в 2 раза! Во многом это связано с ослаблением в 2021 году ограничений, связанных с заболеваемостью новой коронавирусной инфекцией и практически полным снятием этих ограничений в 2022 году. Многие регионы были открыты для посещения жителями других субъектов России, что повлияло на количество совершаемых походов. Также это связано принимаемыми мерами по развитию походно-экспедиционного туризма, развитию сети МКК, более полному учёту всех походов.

Анализируя распределение походов по видам туризма, следует отметить, что традиционно более двух третей всех походов – это пешеходные (2469 похода и 35 573 участников). Второе место традиционно занимает водный туризм (550 походов и 8686 участников), затем лыжный (214 походов и 2776 участников). При этом следует отметить, что количество лыжных походов уменьшилось по сравнению с 2021 годом, хотя лыжный туризм по-прежнему остается на третьей позиции. 4 место в рейтинге видов туризма занял горный, а затем в два раза меньше совершено велопоходов и чуть меньше комбинированных маршрутов. Также обучающимися было совершено 23 спелеомаршрута. Парусных и конных маршрутов не зарегистрировано.

Что касается сложности совершенных походов, то необходимо отметить, что в 2022 году зарегистрировано 3 пешеходных маршрута 4 категории сложности. На два маршрута вышли юные путешественники Москвы и на один маршрут – обучающиеся в Краснодарском крае. Всего в походы 4 категории вышло 27 человек. Также зарегистрировано 8 пешеходных походов 3 категории сложности с общим числом участников 85 человек. Кроме этого юными туристами пройдено 3 лыжных маршрута (22 чел.), все из Санкт-Петербурга, 1 горный (11 чел.), 9 водных (76 чел.). Все эти походы имеют 3 категорию сложности. Походы 3 к.с. были зарегистрированы в МКК Краснодарского края, Челябинской области, Пермского края, Санкт-Петербурга, Кузбасса, Пензенской области, Москвы и Хабаровского края. Регионами-лидерами по количеству походов являются Кемеровская область (1004 похода и 16 698 участников), Краснодарский край (378 походов и 4 087 участников), Челябинская область (257 походов и 4285 участников), г. Санкт-Петербург (249 походов и 3 270 участников), г. Москва (193 похода и 2587 участников), Красноярский край (147 походов и 1 202 участников) и Пермский край (146 похода и 3 448 участников). Доля участников походов среди общего количества школьников субъектов-лидеров составила: в Кемеровской области примерно 5

%, в Краснодарском крае около 4 %, в Челябинской области и Санкт-Петербурге около 1 %, в Москве примерно 0,1 %, в Красноярской крае около 0,3 %, в Пермском крае немногим более 1 %. Во многом лидерство этих регионов свидетельствует о хорошем финансировании походно-экспедиционной деятельности обучающихся и о разветвленной системе МКК в регионе, большой работе специалистов в муниципальных образованиях по развитию детско-юношеского туризма.

Анализируя районы совершения путешествий, следует отметить что лидером по посещаемости детьми стала Западная Сибирь (679 походов и 11 508 участников, затем идут Западный Кавказ (577 походов и 8 744 участника, Кузнецкий Алатау (430 походов и 6 614 участников), Средняя равнинная часть Европейской территории России (312 походов и 4256 участников), Северный и Средний Урал (137 походов и 3253 участника) и Южный Урал (107 походов и 1378 участников). И одним из главных показателей истекшего 2021 года является то, что в походах с обучающимися, которые получили положительное заключение МКК образовательных организаций не произошло ни одно несчастного случая, безопасность совершения путешествий была обеспечена на необходимом уровне.

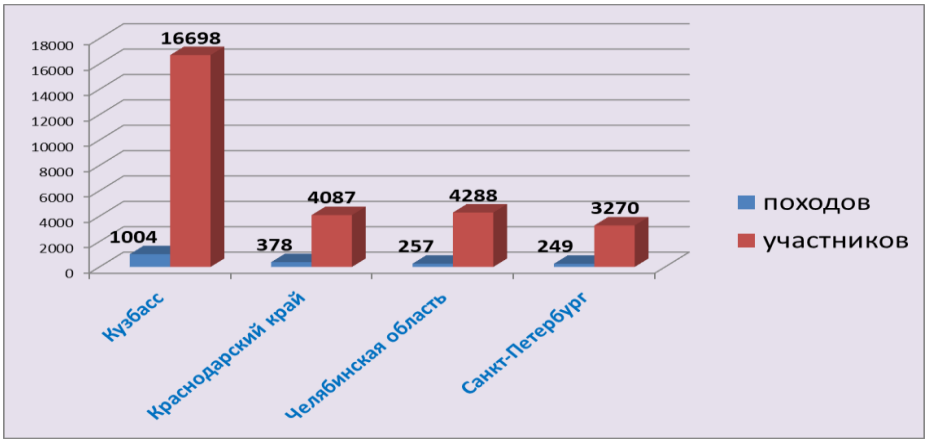

Рисунок 3. – Количество походов и участников в регионах-лидерах

Резюмируя изложенное необходимо отметить наметившийся рост количества маршрутно-квалификационных комиссий и походно-экспедиционной деятельности обучающихся в России.

Панов Илья Игоревич, старший методист Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей», Россия, Москва, panov@fedcdo.ru.

ANALYSIS OF RESULTS ACTIVITIES OF ROUTE QUALIFICATION COMMISSIONS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN 2021

Ilya Igorevich Panov, senior methodologistof the Federal State Budgetary Educational Institution of Additional Education "Federal Center for Additional Education and Recreation and Recreation for Children", Russia, Moscow, panov@fedcdo.ru.

Abstract. The article touches upon the issues of the relevance of collecting statistical data on the hiking and expeditionary activities of students, analyzes statistical data for 2021 on the number of route qualification commissions of educational organizations in Russia and on the number of hikes and expeditions in dynamics with data from 2020 and partly 2019, an attempt is made to analyze the data obtained.

Keywords: route qualification commission, hiking, types of tourism, category of complexity, coordination of powers

УДК 379.84

РАЗРАБОТКА ВЕБСАЙТА-ПУТЕВОДИТЕЛЯ И СОСТАВЛЕНИЕ МАРШРУТОВ ДЛЯ ТУРИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНТЕРЕСОВ В РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Петрачева И.В.

***Аннотация**. Был разработан вебсайт-путеводитель с базой туристских маршрутов по Российской Федерации для туристов с учетом результатов сравнительного анализа характеристик других веб-сайтов. По результатам анкетирования потенциальных пользователей (n=28) разработанного веб-сайта путеводителя, в котором предложены маршруты для туристов сайт получил положительные оценки. По мнению экспертов (m=7), сайт характеризовался единой стилистикой и удобной навигацией. Разработанные туристские маршруты с учетом интересов в рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи и рекомендаций по их прохождению необходимы для проведения самостоятельных путешествий потенциальным туристам.*

***Ключевые слова:** туристский маршрут, вебсайт, путеводитель, интересы туристов*

Актуальность. Индустрия туризма претерпевает существенные изменения, в связи с внедрением в жизнь новых компьютерных технологий, таких как веб-сайты, мобильные приложения, чаты искусственного интеллекта. В современном мире значение технологий имеет неоспоримую важность. При любом случае, будь то заказ, изучение информации, коммуникация, люди чаще всего обращаются с запросом в интернет-сеть. В настоящее время любая организация, для собственного развития и продвижения, первым делом создает вебсайт для коммуникации с клиентами, потому что использование самых последних информационных технологий является одним из наиболее эффективных способов привлечения внимания, получения известности, продвижения своих услуг и, в последствии, увеличения прибыли. Аналогично дело обстоит и с продвижением рекреационных услуг туроператора — активное использование технологичных ресурсов, таких как вебсайт, способствует развитию организации [1, 3].

Процесс компьютеризации в повседневной жизни не только подтверждает гипотезу о формировании «информационного общества», но также внедряет виртуальную реальность, которая имитирует реальные предметы и действия. В свете быстрого развития компьютерных технологий новая виртуальная реальность становится яркой характеристикой человеческой повседневной жизни и играет важную роль в изменениях, включая сферу туризма. Современная туристская деятельность практически невозможна без применения интернет-технологий. Грамотное продвижение услуг в интернете является неотъемлемым фактором успешного функционирования туристских компаний [2, 5].

Более того, необходимость использования интернет-технологий выражается в решении проблемы недостатка информации в сфере туризма. Отсутствие информации об объектах, маршрутах, регионах или достопримечательностях для потенциального туриста ведет к снижению интереса к туризму и рекреационной деятельности в целом, более того снижение активности в сфере туризма, ухудшает состояние туристской и рекреационной инфраструктуры регионов и России [4].

Это действительно так, готовые маршруты для желающих пойти в тур самостоятельно в непопулярные дестинации России или даже информацию о рекреационном потенциале или туристской инфраструктуре этой дестинации в свободном доступе практически не найти.

Туристские маршруты – пути следования туристов или экскурсантов, включающий в себя посещение и использования туристских ресурсов. Часто информацией частные турклубы и турагенства, которые эту информацию и туры продают. Однако все же иногда встречаются блоги обывателей, которые делятся своим опытом путешествия в малоизвестное место, но обычно в таких блогах масса неточностей и неактуальных сведений, или данные не комфортно структурированы для понимания читателей — потенциальных путешественников.

Обращая внимание на необходимость использования интернет-технологий для продвижений рекреационных услуг при нехватке информации о тех или иных туристских услуг, становится очевидным необходимость создания вебсайта, в котором будет располагаться легкодоступная понятная информация для туристов, желающих организовать путешествие самостоятельно.

В настоящее время существует необходимость разработки вебсайта-путеводителя для эффективной работы по продвижению рекреационных услуг самостоятельного прохождения маршрутов туристами. Требования к туристским сайтам увеличиваются со временем, и причина этому не только в том, что нужно быть в курсе последних тенденций создания сайтов, веб-дизайна и «юзабилити» (юзабилити – качественный признак, который определяет удобство интерфейса сайта, его лёгкость в использовании), и конечно, клиенты становятся более требовательными и щепетильными в выборе туристских веб-сайтов.

Проблема исследования связана с необходимостью разработки вебсайта-путеводителя для эффективной работы по продвижению рекреационных услуг самостоятельного прохождения маршрутов туристами. Требования к туристским сайтам увеличиваются со временем, и причина этому не только в том, что нужно быть в курсе последних тенденций создания сайтов, веб-дизайна и «юзабилити» (юзабилити – качественный признак, который определяет удобство интерфейса сайта, его лёгкость в использовании), и конечно, клиенты становятся более требовательными и щепетильными в выборе туристских веб-сайтов. Разработка веб-сайта с базой туристских рекреационных маршрутов и рекомендаций по их прохождению поможет провести самостоятельное путешествие потенциальным туристам.

Цель работы была в разработке вебсайт-путеводителя по Российской Федерации и оценки его возможности в продвижение рекреативно-оздоровительных услуг по прохождению маршрутов.

Методы исследования: анализ научных, литературных и интернет-источников; анкетирование; экспертная оценка и методы математической статистики.

В данном исследовании была Характеристика маршрутов используемых и анализ туристских сайтов с маршрутами по Российской Федерации. Нами было проведено исследование всего 12 сайтов по туризму и сделан сравнительный анализ. В ходе работы мы изучили структуру, разделы и содержание сайтов, наблюдали за тем, насколько часто обновляется информация на сайте, оценили работу систем бронирования, насколько быстро и удобно можно забронировать билеты или же жилье, а также проанализировали качество информации, представленной на страницах туроператоров в интернете. Система «Туроператор – турагент» веб-витрина является наиболее распространенным способом предоставления турфирм в сети.

Дана характеристика сайтов с маршрутами, используемых для организации самостоятельных путешествий туристами таких как: «Тонкости туризма», «Большая страна», «ARRIVO», «Trekkingmania», «Алеан», «Вокруг света», «Топ 10 путешествий». Необходимо отметить положительные показатели «Trekkingmania» сайта, которые проявляются в том, что он содержит большую базу спортивных маршрутов, к которому прикреплена подробная карта маршрута и фотографии, на сайте есть игровые программы по прохождению опубликованных туристами маршрутов, в которых может поучаствовать любой желающий и получить электронную награду, и также на веб-сайте «Trekkingmania» опубликована огромная карта путеводитель маршрутов с фильтром для любого уровня подготовленности. Однако при проведенном сравнительном анализе выявлены ряд преимуществ других веб-сайтов, которые при комбинации с характеристиками сайта «Trekkingmania» дали бы преимущество, поэтому существует необходимость разработки веб-сайт путеводителя, включающий все лучшее из проанализированных туристских сайтов. Современное туристское предприятие, которое используют

в своей деятельности компьютерные технологии, стабильно и успешно ведет свой бизнес, закладывая фундамент на будущее.

Разработка веб-сайта представляет собой сложный и многоаспектный процесс, включающий решение множества различных вопросов, определяющих его будущие ключевые параметры и влияющих на успешность его создания и последующего функционирования. Она основана на определении основных целей и задач, которые должен выполнять сайт. Процесс разработки структуры информационного содержимого сайта направлен на экономию финансовых, трудовых и временных ресурсов. Чем более детально и тщательно продуманы задачи создания сайта, тем меньше остается нерешенных вопросов, и тем меньше ресурсов требуется для его реализации, а также для последующего продвижения в поисковых системах и обслуживания.

Были сформированы конкретные этапы разработки вебсайта-путеводителя: разработка концепции и информационной структуры вебсайта; выбор подходящего хостинга и базовых технологий; определение администратора и разработка процедур подготовки информационных ресурсов для начального наполнения сайта; создание самого сайта, его последующее развитие; сопровождение и мониторинг результативности – все это составляет сложный процесс, требующий внимательного планирования и аккуратного выполнения. Четко сформулированные цели и задачи, стоящие перед проектом, играют важную роль в определении иерархии информационной структуры. Она должна основываться на уже имеющихся ресурсах и строиться с учетом принципов разумной достаточности, наращиваемости и привлекательности для потенциальных пользователей сайта.

Был разработан вебсайт путеводитель с базой туристских маршрутов по Российской Федерации для туристов с учетом лучших характеристик проанализированных веб-сайтов. Сайт был разработан при использовании языков программирования HyperText Markup Language (HTML), Cascading Style Sheets (CSS), Java Script (JS). Так как сайт является информационным и на данном этапе разработке не сложно структурированным, то домен для размещения сайта в свободном доступе реализуется благодаря бесплатной платформе GitHub Pages. При разработке сайта был создан шаблон внешнего вида сайта, прописаны подробные инструкции по маршрутам и дополнительной информации, осуществлен подбор фотографий и видеоконтента, а также произведено написание кода для реализации веб-сайта, редактирования кода для улучшения работы веб-сайта и публикация сайта в свободном доступе.

Информационная структура вебсайта при итоговом анализе состава позволяет разбить ее на несколько укрупненных разделов, например: «Маршруты», «Путеводители», «Информация о достопримечательностях», «Общая карта России с путеводителем», «Контактная информация».

По результатам анкетирования потенциальных пользователей (n=28) разработанного веб-сайта путеводителя, в котором предложены маршруты для туристов с учетом их интересов в рекреативно-оздоровительной деятельности. 80% респондентов ответили, что восприятие сайта было отличным и хорошим.

Так как остались 20% ответов «удовлетворительно», то этого уже достаточно, чтобы задуматься о том, что было не так и принять меры по решению возникших проблем. Внешний вид веб-сайта оценивают 80% высоко, и ни одного ответа о том, что было некомфортно. Каждый респондент ответил, что у него появилось желание воспользоваться информацией с нашего сайта. На примере анализа автомобильного маршрута по Республике Карелия при положительной оценке его респондентами, выявлены ряд недостатков, которые исправляются в дальнейшем при пополнении информации по экскурсионным объектам на маршруте, информации по транспортной инфраструктуры, улучшении мобильной верстки сайта, дополнения поисковой формы, а также оглавления к общей навигации сайта для удобства перехода к блокам информации в мобильном режиме. Внесенные дополнения дадут возможность расширения предоставления рекреативно-оздоровительных услуг туристам для самостоятельных путешествий.

Была проведена оценка экспертами (m=5) по 10 бальной шкале работы сайта (W=0,78). Наивысшие средние характеристики (9,21 балла) показали параметры интерактивности веб-страниц (9,22 балла) и данные по теме сайтов-путеводителей (9,21 балла). Эксперты высоко оценили структуру информационной страницы (7,62 балла) и единую стилистику сайта (7, 82 балла). Удобство навигации оценили в 4, 62 баллов и загрузку элементов сайта – в 3, 42 балла, что требует улучшения в дальнейшей работе над сайтом.

Таким образом, разработка веб-сайта с базой туристских рекреационных маршрутов и рекомендаций по их прохождению поможет провести путешествие туристам. Разработка сайта-путеводителя стало обеспечение потенциальных путешественников сайтом с базой подробно описанных маршрутов для туристов разных уровней подготовленности, по которым у посетителей сайта будет появляться желание организовать и провести самостоятельное путешествие.

Литература

1. Гуляев, В.Г. Новые информационные технологии в туризме. – М.: «Издательство ПРИОР», 2013. – 144 с.

2. Кружалин, В. И. Использование современных информационных технологий в индустрии туризма и подготовке кадров / В.И. Кружалин, Б. Е. Магин // - Казань 2020. – 46 с.

3. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для ВПО /В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. – 193с.

4. Шарков, Ф.И. Интегрированные коммуникации: реклама, паблик рилейшнз, брендинг: учебное пособие / Ф.И. Шарков. – М.: Дашков и К, 2014. – 324 с.

5. Шостак, М.А. Интернет-сервисы в туризме: классификационный подход / М.А. Шостак, М.А. Яковлева// Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Симферополь — 2020 г. - 18с.

Петрачева Ирина Витальевна доцент, к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма 8797537@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

DEVELOPMENT OF A WEBSITE-GUIDE AND DEVELOPMENT OF ROUTES FOR TOURISTS, TAKEN INTO ACCOUNT OF THEIR INTERESTS IN RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES

Petracheva Irina Vitalievna, associate Professor, Ph.D. Associate Professor of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism RUS, 8797537@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Education Institution of Higher Education «The Russian University of Sports «GTSOLIFK».

Abstract. Guide website was developed with a database of tourist routes around the Russian Federation for tourists the results of a comparative analysis of the characteristics of other websites. Based on the results of a survey of potential users (n=28) of the developed travel guide website, which offers routes for tourists, the site received positive ratings. According to experts (m=7), the site was characterized by a unified style and easy navigation. Developed tourist routes the interests in recreational and health activities of young people and recommendations for their passage are necessary for potential tourists to conduct independent travel.

Keywords: tourist route, website, guidebook, tourists' interests

References

1. Gulyaev, V.G. Novye informacionnye tekhnologii v turizme. – M.: «Izdatel'stvo PRIOR», 2013. – 144 s.

2. Kruzhalin, V. I. Ispol'zovanie sovremennyh informacionnyh tekhnologiĭ v industrii turizma i podgotovke kadrov / V.I. Kruzhalin, B. E. Magin // - Kazan' 2020. – 46 s.

3. Makeeva, V.S. Teoriya i metodika fizicheskoĭ rekreacii. Osnovy ozdorovitel'noĭ fizicheskoĭ kul'tury: uchebnoe posobie dlya VPO /V.S. Makeeva, Z.S. Tin'kova. – Orel: FGBOU VPO «Gosudarstvennyĭ universitet – UNPK», 2012. – 193s.

4. Sharkov, F.I. Integrirovannye kommunikacii: reklama, pablik rileĭshnz, brending: uchebnoe posobie / F.I. Sharkov. – M.: Dashkov i K, 2014. – 324 s.

5. Shostak, M.A. Internet-servisy v turizme: klassifikacionnyĭ podhod / M.A. Shostak, M.A. Yakovleva// Krymskiĭ federal'nyĭ universitet im. V.I. Vernadskogo, Simferopol' — 2020 g. - 18s.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСПЕДИЦИЙ, ЛАГЕРЕЙ

УДК 338.482

СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБЩЕСТВЕННОМ ОБЪЕДИНЕНИИ «NORD»

Орлов Д.В.

Аннотация. *Безопасность водных путешествий в проекте «NORD» обеспечивается системой мер, ключевыми в которой являются: строгое исполнение правил безопасности, тренировки преодоления аварийных ситуаций, формирование осознанного отношения к безопасности участников проекта.*

Ключевые слова: *безопасность, маломерное судно, спасательный жилет, тренировки по безопасности на воде, свобода, ответственность*

В 2016 году я руководил проектом «Золото Белого моря», который привлёк особое внимание руководства Карелии сразу после трагических событий на Сямозере. На мой взгляд, массовая гибель детей на Сямозере была не случайным событием, а весьма вероятным следствием действий руководства лагеря, отдельных представителей руководства республики Карелия, а также департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Хороший повод задуматься о причинах трагедии и о том, что именно стоит делать, чтоб исключить подобное.

Руководство Карелии в то лето решило убрать все организованные детские группы подальше от воды, а мне пришлось в течение года отвечать на вопрос – были ли в нашей компании приняты исчерпывающие меры обеспечения безопасности участников. Многочасовые беседы со следователем и подготовка к ним стали отличным стимулом, чтоб серьёзно погрузиться в тему. В итоге обвинения в наших опасных действиях на воде были сняты. Однако тема не потеряла актуальности с прекращением следствия.

Прошло 7 лет и за это время в нашем проекте сложилась практика, обеспечивающая достаточно высокий уровень безопасности участников при плавании на парусно-гребных судах. Наши походные смены состоят из двух основных частей – из учебно-тренировочного сбора и из походной части – многодневного плавания или масштабного квеста, состоящего из серии радиальных плаваний с ночёвками на новых островах. Во второй части походной смены в отрядах участников выбираются командиры, формируется самоуправление.

Тренировки и путешествия проходят на деревянных одномачтовых парусно-гребных судах длинной около 7 метров с латинским парусным

вооружением и 3-4 парами вёсел. По размерам наши лодки напоминают Ял-6, однако наши лодки шире, больше седловатость и развал бортов. Наши лодки также снабжены встроенными емкостями непотопляемости, которые делают возможным всплытие и отчёрпывание на волне после полного заливания.

В походе и на тренировках мы дополнительно страхуем парусные лодки с помощью надувных 4-х метровых моторных лодок с двухтактным надёжным 18-ти сильным двигателем. У всех инструкторов проекта есть права на управления парусными и моторными судами на морских путях.

В настоящее время наши маршруты проходят на Верхней Волге и по северному побережью озера Ладога.

Безопасность обеспечивается сформированной за 20 лет с основания проекта практикой и выработанными на её основе нормами.

Из каких основных элементов состоит эта практика?

Первое: безусловное соблюдение общих для РФ и собственных внутренних правил обеспечения безопасности на воде.

Причём внутренние правила нашего проекта превышают требования ГИМС МЧС РФ в соответствующих вопросах и конкретизируют данные требования. Например, в вопросе применения индивидуальных спасательных средств приказ Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий от 06.07.2020 № 487 "Об утверждении Правил пользования маломерными судами на водных объектах Российской Федерации" требует:

«10. Применяемые на маломерном судне индивидуальные спасательные средства должны соответствовать размеру и массе лиц, их использующих, и при применении должны быть застегнуты и обеспечивать закрепление на теле пользователя, исключающее самопроизвольное снятие при падении в воду.

11.При плавании должны быть одеты в индивидуальные спасательные средства:

а) лица, находящиеся на водных мотоциклах (гидроциклах) либо на буксируемых маломерными судами устройствах (водных лыжах, вейкбордах, подъемно-буксировочных системах, а также надувных буксируемых и иных устройствах);

б) лица, находящиеся во время движения на беспалубных маломерных судах длиной до 4 метров включительно;

в) лица, находящиеся на открытой палубе маломерного судна либо на беспалубных маломерных судах во время шлюзования или прохождения акватории порта;

г) дети до 12-летнего возраста, находящиеся вне судовых помещений».

Во внутренних правилах нашего проекта указано:

«1. На любом маломерном судне на плаву мы находимся только в застёгнутых спасательных жилетах с застёгнутыми паховыми ремнями».

И это правило у нас касается всех, независимо от возраста, размеров судна и того, где судно находится в данный момент. Застёгнутые паховые ремни обеспечивают удобное плавание в спасжилете. Выполнение правила

тщательно поддерживается и нарушения в нашей практике пресекаются на первой минуте.

Для нас очевидно (и тому много примеров), что суда и более 4-х метров длинной внезапно опрокидываются. И времени надеть спасжилеты не будет.

Второе: тренировка действий в опасных ситуациях на воде включена в план учебной подготовки всех наших участников и проводится в начале каждой смены. Опытные участники проходят такие тренировки многократно.

У нас проводятся следующие обязательные упражнения:

- подбор и подгонка личного спасательного жилета;
- выпрыгивание из лодки на плаву в спасательном жилете, оплыв лодки и самостоятельное вылезание на борт;
- пронырывание в спасательном жилете под корпусом парусно-гребной лодки – от одного борта к другому;
- предотвращение переохлаждения и согревание участников после нахождения в холодной воде;
- опрокидывание лодки с командой участников на борту с последующим восстановлением положения судна на ровный киль и полное отчёрпывание судна силами участников и теми средствами, которые находятся на борту во время каждого плавания;
- высадка в воду с лодки на плаву на берег с развёртыванием стоянки – вытаскивание лодки на берег, разведение костра, кипячение воды, постановка тента, переодевание в сухую одежду (доставленную на берег в гермосумках), приготовление спальных мест – коврик со спальным мешком под тентом.

Опытные участники, пришедшие на второй и следующие сезоны, дополнительно делают следующие упражнения:

- заныривание под опрокинутую лодку в воздушный пузырь;
- опрокидывание и восстановление на ровный киль лодки с походной загрузкой и поставленным парусом;

Желающие опытные участники проходят дополнительные испытания – плавают с острова на остров дистанцию от половины до полутора километров, пронырывают лодку вдоль корпуса, гребут командой слаженно с закрытыми глазами, развязывают узлы под водой на задержке дыхания.

Многократно повторённые такие упражнения превращают для наших участников опасное чрезвычайное событие на воде в привычную задачу.

Мы не раз слушали рассказы наших участников и их родителей, которые вне наших походов попадают в опасные ситуации на воде при опрокидывании байдарок и яхт. Наши участники действуют спокойно и уверенно.

Третье: мы формируем осознанное и ответственное отношение к обеспечению собственной безопасности, безопасности близких людей и своей команды.

Правила безопасности подробно разъясняются и в их обосновании инструкторы приводят примеры из личной практики, из истории нашего проекта и других проектов с детьми на воде. Например, мы разбираем, как негативный пример, ситуацию на Сямозере.

Мы поддерживаем свободу участника в принятии, либо непринятии нашей системы безопасности. Тем, кто не готов прилагать усилия к поддержке безопасности мы обеспечиваем психологически безопасный выход со смены, либо возможность безопасно и без лишнего напряжения провести оставшееся время смены на базовой стоянке при сопровождении ответственных взрослых. Мы убеждены – ответственность можно принять лишь добровольно.

Участники сами создают и поддерживают систему безопасности, принятую внутри проекта, сами напоминают о необходимости выполнения норм безопасности. Например – напоминают взрослым о важности использования паховых ремней. Ребята поддерживают новичков при прохождении сложных и непривычных поначалу упражнений – например, помогают настроиться перед проныриванием под корпусом лодки – успокаивают, подбадривают.

Важным для наших участников является идея, что надёжная система безопасности обеспечивает большую свободу в принятии собственных решений. Например – в отношении выбора маршрута и допустимых для плавания погодных условий.

Наша система безопасности расширяет свободу выбора участников, повышает ценность ответственности и осознанной дисциплины. Мы получаем свидетельства того, что ценности ответственности, осознанности и безопасности продвигаются нашими участниками и за рамками нашего проекта.

Орлов Денис Владиславович, инструктор-проводник водного туризма, участник общественного туристского объединения NORD, whiteseadenis@gmail.com, +7 929 961 67 88

THE SYSTEM OF SECURITY TRAINING IN THE PUBLIC ASSOCIATION "NORD"

Denis Orlov, instructor-guide of water tourism, member of public tourist association NORD whiteseadenis@gmail.com, +7 929 961 67 88

Abstract. The safety of water travel in the NORD project is ensured by a system of measures, the key ones being: strict observance of safety rules, training in overcoming emergency situations, formation of conscious attitude to safety of the project participants.

Keywords: safety, small boat, life jacket, water safety training, freedom, responsibility

УДК 338.482

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Птуха Н.И.

Аннотация. *В данной статье рассматриваются некоторые вопросы психологической безопасности личности, как элемента системы безопасности этнографического туризма.*

Ключевые слова: *этнографический туризм, безопасность туризма, специальные формы туризма, психологическая безопасность, психологическая безопасность в туризме*

Психологическая безопасность личности – это состояние ощущения защищенности от реальных или потенциальных угроз, характеризующееся состоянием спокойствия и комфорта.

В системе этнографического туризма вопрос психологической безопасности связан со степенью готовности к всевозможным неожиданностям и рискам, возникающим в хода этнографического путешествия.

Культурное самовыражение народа всегда вызывает интерес. Природная любознательность туриста в отношении различных уголков мира образуют один из наиболее сильных побудительных туристских мотивов. Объекты, посещаемые туристами, способствуют их духовному обогащению, расширению кругозора.

Специфика этнографического туризма предполагает как узкоспециализированную категорию туристов, проявляющих интерес к изучению конкретных этносов, их культуры и особенностей быта, так и людей, стремящихся дополнить новыми впечатлениями свой пляжный или оздоровительный отдых.

Психологическая безопасность личности является важным показателем общего состояния человека, включая психологическое здоровье.

Говоря о психологическом здоровье необходимо четко определить специфику понятийного использования данного термина, ввиду его обширности применения в различных сферах исследования личности человека: в психологии, психиатрии, медицине, педагогике, менеджменте, военном деле и т.д.

Мы, будем рассматривать термин «Психологическое здоровье» в контексте понятия «Психологическая безопасность личности» в сфере туризма, в частности этнографического туризма, который имеет свою специфику, затрагивающую некоторые аспекты когнитивных процессов.

Психологическое здоровье можно рассматривать как совокупность физических и эмоциональных состояний, обеспечивающих способность личности противостоять негативным стрессогенным факторам и позволяющих сохранять на высоком активном уровне когнитивные процессы в ходе этнотуристского путешествия.

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества [1].

Психологическую безопасность человека целесообразно рассматривать как фактор, обеспечивающий предпосылки формирования психологического здоровья личности.

Вопрос о психологическом здоровье впервые был затронут в 1979 году [4]. С тех пор в данном направлении было проведено большое количество научных исследований и подготовлено достаточно обширное количество научной, исследовательской и методической литературы, связанной с разноплановыми

аспектами эмоциональных проявлений, свидетельствующих о состоянии психического здоровья человека.

Психологическое здоровье, как общее состояние личности сложно поддается внешней диагностике. Гораздо проще выявить патогенные проявления и состояния, которые являются важными индикаторами нарушения привычного функционирования психики: страхи, фобии, неврозы и т.д., что в свою очередь будет определяться как нарушение психологического здоровья личности.

Основные критерием оценки психологического здоровья является отсутствие эмоционального напряжения и сохранение спокойствия, как следствие пребывания в состоянии психологического комфорта.

Психологический комфорт – индивидуальное ощущение гармонии личности с окружающей средой. Гармонизации наступает при соблюдении условий отсутствия мировоззренческого и социального дисбаланса, а также стрессогенных факторов.

Нарушения психологического комфорта могут проявляться в виде реальных факторов и условий сресогенного характера, так и мнимых, как результат искажения объективных информационных потоков.

Проявление любых нарушений в психике человека отражаются в его деятельностном аспекте и скорости адаптационных процессов к реальной, быстроменяющейся действительности.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает проявления психологического здоровья в следующих аспектах: «Детерминанты психического здоровья и психических расстройств включают в себя не только индивидуальные атрибуты, такие как, например, способность управлять собственными мыслями, эмоциями, поведением и взаимодействием с другими людьми, но также социальные, культурные, экономические, политические и экологические факторы…» [2].

Психологическое здоровье, как форма проявления эмоционально-экспрессивного отношения человека к окружающей действительности включает в себя ряд эмоциональных переживаний, связанных с деятельностью ряда рецепторов, формирующих в сознании человека образ реальной действительности, который накладываясь на ценностно-мировоззренческие личностные установки, формирует отношение личности к тем или иным проявлениям реальной или воображаемой действительности.

В более детальном рассмотрении, что представляет собой психическое здоровье человека, необходимо отделить «здоровое» функционирование психики человека, от патологических проявлений и психических заболеваний.

Психологическое здоровье, как форма проявления состояния психики, обусловленной реакцией психики на конкретный раздражитель, имеет лабильный характер в отношении воздействующего фактора.

При отсутствии патологий психики длительность конкретного состояния обусловлена длительностью воздействия фактора: с исчезновением раздражающего фактора изменяется реакция психики и общее эмоциональное возмущение возвращается в исходное состояние.

При наличии патологий эмоциональный или физический раздражитель может запустить довольно сложные реакции психики со сложным прогнозированием последующих действий человека.

Рассматривая аспекты психологического здоровья в сфере туризма, будем исходить из предпосылок, что лица, отправляющиеся в этнографическое путешествие, потенциально здоровы и у них отсутствуют психические патологии.

Нарушение психологического здоровья может проявляться в разных аспектах дисфункции организма человека, сказываясь на общем состоянии его здоровья.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма. [9]

Психологическая безопасность личности в системе этнографического туризма – это сохранение психологического здоровья, как элемента общего здоровья человека.

Психологическая безопасность личности – это совокупность условий и факторов, способствующих активизации ресурса адаптации к условиям внешней среды, способность осознанно противодействовать негативным проявлениям, адекватность восприятия ситуации комфортности и ощущения осознания отсутствия физической опасности.

Условия и факторы, способствующие психологической безопасности, включают в себя:

– осознание отсутствия физической опасности;

– отсутствие предпосылок морально-психологического напряжения, исходящего от социальной среды;

– отсутствие осознанности неизбежности рисков в различных сферах жизнедеятельности;

– психологическая комфортность в профессиональной деятельности и наличие положительного морально-психологического климата в трудовом коллективе;

– ощущение сопереживания и практической поддержки близкого окружения;

– отсутствие источника психологического напряжения, исходящего из независимого от личности источника (нахождение в зоне возможных техногенных и природных катастроф и катаклизмов);

– адекватное ощущение собственного потенциала, способного противодействовать потенциальным разноплановым угрозам и опасностям;

– отсутствие стрессогенных факторов во всех сферах жизнедеятельности;

– наличие положительных эмоций;

– наличие референтной группы положительного влияния;

– систематическое соблюдение рекомендаций по психогигиене и профилактике стрессовых ситуаций;

– своевременная пострессовая реабилитация;

– психологическая готовность к различным видам напряжения (морально-психологического, физического, интеллектуального).

Психологическая безопасность личности напрямую зависит от безопасности внешней среды, оказывающей воздействие на личность посредством стрессогенных факторов.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный веб-сайт. Статья «Усиление мер в области охраны психического здоровья» https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

2. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2022 г. ISBN 978-92-4-005016-7. https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

3. Новикова Н.Г., Птуха Н.И. Корпоративная безопасность учебное пособие / ГОУ ВПО «МГУС» М.,, 2007.

4. Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей: доклад Комитета экспертов ВОЗ [на совещании, состоявшемся в Женеве с 9 по 15 ноября 1976] https://apps.who.int/iris/handle/10665/91771

5. Птуха Н.И. Кластеризация в туризме Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2018. № 1. С. 217-222.

6. Птуха Н.И. Перспективы развития этнотуризма. // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2016. № 4. С. 367-370.

7. Птуха Н.И., Гильденскиольд С.Р., Крылова Т.И., Этногеография и этнотуризм. – М.: Грифон, 2022. – 176 с.

8. Птуха Н.И., Шаронов М.А., Илюхина Г.И. Мотивационная составляющая этнографического туризма в контексте психологических особенностей безопасности личности путешествующих.// Сервис plus. 2020. Т. 14. № 1. С. 11-17.

9. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Птуха Николай Иванович, Кандидат психологических наук, доцент. Доцент кафедры географии, геоэкологии и природопользования, nik706@mail.ru, Россия, Мытищи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет просвещения».

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF PERSONALITY IN THE SYSTEM OF ETHNOGRAPHIC TOURISM

Ptukha Nikolay Ivanovich, Candidate of Psychological Sciences, associate Professor. Associate Professor of the Department of Geography, Geoecology and Environmental

Management, nik706@mail.ru , Russia, Mytishchi, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «State University of Enlightenment».

Astract. This article discusses some issues of psychological safety of the individual, as an element of the security system of ethnographic tourism.

Keywords: ethnographic tourism, tourism safety, special forms of tourism, psychological safety, psychological safety in tourism

References

1. Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya. Global'nyy veb-sayt. Stat'ya «Usileniye mer v oblasti okhrany psikhicheskogo zdorov'ya» https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

2. Kompleksnyy plan deystviy v oblasti psikhicheskogo zdorov'ya na 2013-2030 gody. Zheneva: Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya; 2022 r. ISBN 978-92-4-005016-7. https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

3. Novikova N.G., Ptukha N.I. Uchebnoye posobiye «Korporativnaya bezopasnost'» / GOU VPO «MGUS» M.,, 2007.

4. Psikhicheskoye zdorov'ye i psikhosotsial'noye razvitiye detey: doklad nauchnykh ekspertov VOZ [na soveshchanii, sostoyavshemsya v Zheneve s 9 po 15 noyabrya 1976 goda] https://apps.who.int/iris/handle/10665/91771

5. Ptukha N.I. Klasterizatsiya v turizme Konferentsium ASOU: sbornik nauchnykh trudov i materialov nauchno-prakticheskikh konferentsiy. 2018. № 1. S. 217-222.

6. Ptukha N.I. Perspektivy razvitiya etnoturizma. // Konferentsium ASOU: sbornik nauchnykh trudov i materialov nauchno-prakticheskikh konferentsiy. 2016. № 4. S. 367-370.

7. Ptukha N.I., Gil'denskiol'd S.R., Krylova T.I., Etnogeografiya i etnoturizm. – M.: Grifon, 2022. – 176 s.

8. Ptukha N.I., Sharonov M.A., Ilyukhina G.I. Motivatsionnaya sostavlyayushchaya etnograficheskogo turizma v techeniye neskol'kikh millionov dollarov SSHA, bezopasnost' lichnosti kontroliruyushchikh.// Servis plyus. 2020. T. 14. № 1. S. 11-17.

9. Federal'nyy zakon ot 21.11.2011 № 323-FZ (red. ot 28.12.2022) «Ob osnovakh okhrany zdorov'ya grazhdan v Rossiyskoy Federatsii»

МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

УДК 796.51

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ: НОВЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ

Галиуллина Д.Р.

Аннотация. *В данной статье представлен обзор исследований, посвященных влиянию активного туризма на состояние здоровья у детей и взрослых. Рассматриваются новые методики и технологии, которые способствуют улучшению физического и психического благополучия людей, участвующих в активных формах отдыха. На основе полученных результатов исследований, приводятся рекомендации по организации и проведению активного туризма с целью поддержания и укрепления здоровья.*

Ключевые слова: *активный туризм, здоровье, физическое благополучие, психологическое благополучие, методики, технологии*

В свете современного образа жизни, который характеризуется низкой физической активностью, повышенным уровнем стресса и ухудшением здоровья, активный туризм играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья как детей, так и взрослых. В последние годы были разработаны новые методики и технологии, предлагающие широкий спектр возможностей для организации эффективного активного отдыха. В данной статье будет рассмотрено влияние активного туризма на физическое и психологическое благополучие людей, а также представлены новые методики и технологии, которые могут быть использованы для достижения оптимальных результатов.

Физическая активность играет важную роль в активном туризме и оказывает положительное влияние на здоровье детей и взрослых. Путешествия, связанные с активными формами отдыха, включают такие виды деятельности, как пеший туризм, велосипедные прогулки, горный походы, водные спорты и другие подобные активности, которые требуют умеренной или интенсивной физической нагрузки.

Туристские путешествия не только способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоятельной потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых. Регулярная физическая активность во время активного туризма способствует укреплению мышц и костей, улучшению кардиоваскулярной системы и обмена веществ, а также снижению риска развития таких заболеваний, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые и некоторые другие хронические заболевания.

Активный туризм предоставляет возможность вырваться из повседневной рутины и окунуться в природную среду, что снижает уровень стресса и позволяет расслабиться. Сила духа может направлять разум человека в сторону

добрых мыслей и положительных эмоций. Участие в активных формах отдыха способствует повышению уровня эндорфинов и серотонина - гормонов, отвечающих за хорошее настроение и благополучие. Кроме того, контакт с природой и окружение людьми с одинаковыми интересами способствуют укреплению психологического здоровья и социальной связи.

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Для детей активный туризм может иметь особую ценность в плане физического, психологического и социального развития. Он способствует развитию координации движений, повышению самооценки и уверенности, обучению адаптивным навыкам и развитию коммуникативных навыков. У взрослых активный туризм может служить способом поиска новых вызовов, развитию личности и саморазвитию. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества.

С развитием геотехнологий, таких как глобальная навигационная спутниковая система (ГНСС), ГИС (геоинформационные системы) и другие, стало возможным более точное планирование и навигация во время активного туризма. Это позволяет участникам более безопасно и эффективно передвигаться по маршрутам, а также отслеживать свои достижения и прогресс.

Виртуальная реальность (ВР) и дополненная реальность (АР) становятся все более популярными в активном туризме. Они позволяют участникам погрузиться в виртуальные или дополненные миры, где можно испытать новые приключения и эксперименты без фактического перемещения. Это может быть полезным для тренировки и подготовки, а также для создания уникальных и запоминающихся впечатлений.

Социальные сети и онлайн-платформы играют важную роль в популяризации активного туризма и обмене информацией между участниками. Они предоставляют возможность делиться опытом, находить единомышленников, получать актуальную информацию о маршрутах, услугах и оборудовании, а также оставлять отзывы и рекомендации.

Планирование и тренировка перед активным туризмом являются важными компонентами для достижения оптимальных результатов. Составление детального плана маршрута, подготовка необходимого оборудования и формирование физической подготовки помогают предотвратить возможные травмы и риски, а также повысить качество опыта от активного отдыха.

При выборе активных форм отдыха и туристических маршрутов необходимо учитывать свои физические возможности, интересы и опыт. Разнообразные возможности активного туризма включают такие виды деятельности, как горные походы, велосипедные прогулки, каякинг, скалолазание и многое другое. Рекомендуется выбирать те формы активного

отдыха, которые соответствуют вашему уровню физической подготовки и предпочтениям.

Исследования показывают, что активный туризм оказывает положительное влияние на физическое и психологическое здоровье детей и взрослых. Новые методики и технологии в активном туризме, такие как использование геотехнологий, виртуальной и дополненной реальности, а также платформ для обмена информацией, способствуют улучшению опыта и эффективности активного отдыха. Рекомендуется проводить планирование и тренировку перед активным туризмом, а также выбирать подходящие формы отдыха и маршруты с учетом своих физических возможностей и интересов. Активный туризм является не только средством повышения физической активности, но и способом укрепления психологического благополучия и социальной связи.

Научные исследования демонстрируют, что активный туризм оказывает положительное воздействие на физическое и психологическое благополучие как детей, так и взрослых. В активном туризме используются новейшие методики и технологии, такие как геотехнологии, виртуальная и дополненная реальность, а также платформы для обмена информацией, что значительно улучшает опыт активного отдыха и его эффективность. Для достижения лучших результатов рекомендуется планировать и подготовиться перед занятиями активным туризмом, а также выбирать соответствующие формы отдыха и маршруты, учитывая свои физические возможности и интересы. Активный туризм не только способствует повышению уровня физической активности, но и эффективно содействует укреплению психологического самочувствия и социальных связей.

Литература

1. Верба И. А., Гольцын С. М., Кулаков В. М. Туризм в школе. - М., 1983. - 9 с.
2. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. – М., 2004. - 224 с.
3. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. - М., 1984. – 34 с.
4. Рощин Ю. А. Н. Туризм и краеведение: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М., 1988. – 17 с.
5. Петросян С. А. В походе школьники. - М., 1991. – 21 с.
6. Сущенко А. П. Формирование здорового образа жизни учащихся с помощью активного туризма // Актуальные исследования. - 2022.- №42. [Электронный ресурс] Режим доступа // https://apni.ru/article/4804-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchashch

Галиуллина Дарина Робертовна, студентка 2 курса, darinagaliullina9@gmail.com, Россия, Казань, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева – каи.

INFLUENCE OF ACTIVE TOURISM ON THE HEALTH OF CHILDREN AND ADULTS: NEW METHODS AND TECHNOLOGIES

Galiullina Darina Robertovna, 2nd year student, darinagaliullina9@gmail.com, Russia, Kazan, Kazan national research technical university. a. n. tupoleva – kai.

Abstract. This article provides an overview of studies on the impact of active tourism on the health of children and adults. New methods and technologies are considered that help improve the physical and mental well-being of people participating in active forms of recreation. Based on the research results obtained, recommendations are given for organizing and conducting active tourism in order to maintain and improve health.

Keywords: active tourism, health, physical well-being, psychological well-being, methods, technologies

References

1. Verba I. A., Goltsyn S. M., Kulakov V. M. Tourism at school. - M., 1983. - 9 p.

2. Kozlova Yu.V. Yaroshenko V.V. Tourist club for schoolchildren. – M., 2004. - 224 p.

3. Zaporozhchenko V. G. Lifestyle and bad habits. - M., 1984. – 34 p.

4. Roshchin Yu. A. N. Tourism and local history: programs for out-of-school institutions and secondary schools. - M., 1988. – 17 p.

5. Petrosyan S. A. Schoolchildren on a hike. - M., 1991. – 21 p.

6. Sushchenko A.P. Formation of a healthy lifestyle for students with the help of active tourism // Current research. - 2022.- No. 42. [Electronic resource] Access mode // https://apni.ru/article/4804-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchashch

УДК: 796.51

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ STRETCHING НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОЛЕВЫХ ТУРИСТСКИХ СБОРОВ

Лемегова Т.А.

Аннотация. *В статье рассмотрено влияние дополнительных фитнес-занятий stretching на показатели мобильности плечевых суставов и растяжимости грудного отдела, а также растяжимости задней поверхности бедра и гибкости позвоночника среди участников учебно-тренировочного полевого туристского сбора. Продемонстрировано увеличение почти всех вышеуказанных показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.*

Ключевые слова: *stretching, фитнес-занятия stretching, развитие гибкости студентов, спортивный туризм*

Актуальность. Согласно общей теории спорта Л.П. Матвеева сенситивным периодом для развития гибкости является возраст от 7 до 10 лет. Активная гибкость достигает максимальных величин у девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет [3]. С возрастом наблюдается снижение показателей гибкости, особенно у студентов, уделяющих мало внимания физической активности.

Гибкость относится к внутренним свойствам тканей организма, которые определяют максимальный диапазон движения сустава без причинения вреда [4]. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного

аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [2]. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных частей тела, и может подвергнуть спортсмена повышенному риску получения травм [1]. Помимо этого, оптимальный уровень развития гибкости позволяет избежать падения при потере равновесия [6].

Stretching является эффективным и безопасным методом улучшения гибкости. Он представляет собой систему упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, повышение их эластичности [5, 7].

Немаловажную роль гибкость играет и при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом. Растяжка снижает риск получения некоторых травм и неприятных болезненных ощущений после интенсивных занятий как пешим, так и водным видом туризма [8].

Цель исследования: определить влияние фитнес-занятий stretching на развитие гибкости студентов в условиях учебно-тренировочных полевых туристских сборов.

Организация и методы. Исследование проходило на кафедре рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (г. Москва). В исследовании приняли участие 10 женщин (возраст 19±1,5 лет), которые прошли учебно-тренировочные полевые туристские сборы на турбазе «T-Park», находящейся по адресу: Калужская область, Жуковский район, село «Восход» (07.04.2023 – 16.04.2023 года (10 дней)). Участницы исследования были рандомизированы на две группы: контрольная группа (n=5) и экспериментальная группа (n=5). Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

1) анализ и обобщение научных литературных источников;
2) методы измерения гибкости (тестирование).

Метод измерения гибкости. В первом тестировании студентам было предложено выполнить заведение за спину сжатых в кулаки рук за один раз без дотягивай. После этого с помощью линейки измерялось расстояние между кулаками, и к результату было добавлено 5 см. В норме расстояние между кулаками не должно превышать 5-10 см. Это будет говорить о хорошей мобильности плечевых суставов и растяжимости грудных мышц.

Во втором тестировании студенты выполняли наклон туловища с вытянутыми вперед руками из положения сидя на полу, не сгибая направленных вперед ног в коленях. Гибкость задней поверхности бедра и позвоночника определялась при помощи линейки, зафиксированной у пальцев ног с отметкой в 20 см. В норме концы пальцев рук должны были касаться пальцев ног.

Во время учебно-тренировочных полевых туристских сборов в экспериментальной группе помимо основной туристской деятельности каждый вечер около 18:00, кроме 13 (день выхода в поход выходного дня) и 16 апреля

(день отъезда), проводилась дополнительная фитнес-тренировка (табл.1). Занятия длились от 40 до 60 минут.

Таблица 1. – Виды тренировок по дням

Дата	Занятие
07.04 (1 день)	«Stretching»
08.04 (2 день)	«Растяжка и тренировка с резиновым эспандером» (с акцентом на руки и спину)
09.04 (3 день)	«Функциональный тренинг»
10.04 (4 день)	«Stretching» (с элементами из направления «Здоровая спина»)
11.04 (5 день)	«Здоровая спина»
12.04 (6 день)	«Stretching»
13.04 (7 день)	День выхода в поход выходного дня
14.04 (8 день)	«Растяжка и тренировка с резиновым эспандером» (акцент на ноги)
15.04 (9 день)	«Stretching»
16.04(10 день)	День отъезда

Таким образом, в 6 днях из 10 проводились тренировки на развитие гибкости, 4 из которых были посвящены только занятиям stretching.

Результаты исследования. Изменения вышеперечисленных параметров (расстояния между сжатыми в кулак руками и расстояния до кончиков пальцев ног из положения сидя на полу) до и после отдельно в экспериментальной и контрольной группах и разница между ними, отражены в рисунках 1-9:

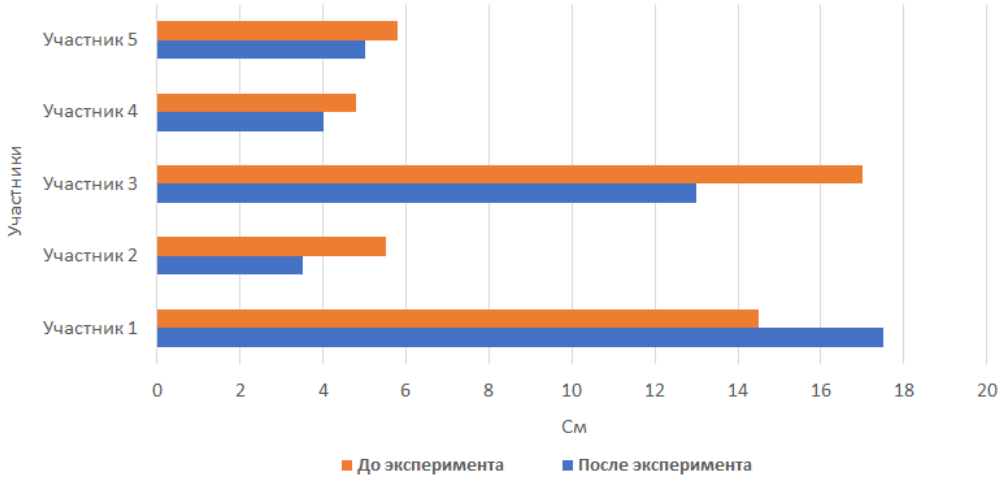

Рисунок 1 – Расстояние между руками при заведении их за спину, правая рука сверху. Экспериментальная группа

Из рисунка 1 видно, что у всех участников экспериментальной группы, кроме одного, улучшились показатели мобильности в плечевых суставах правой руки и растяжимости грудных мышц справа.

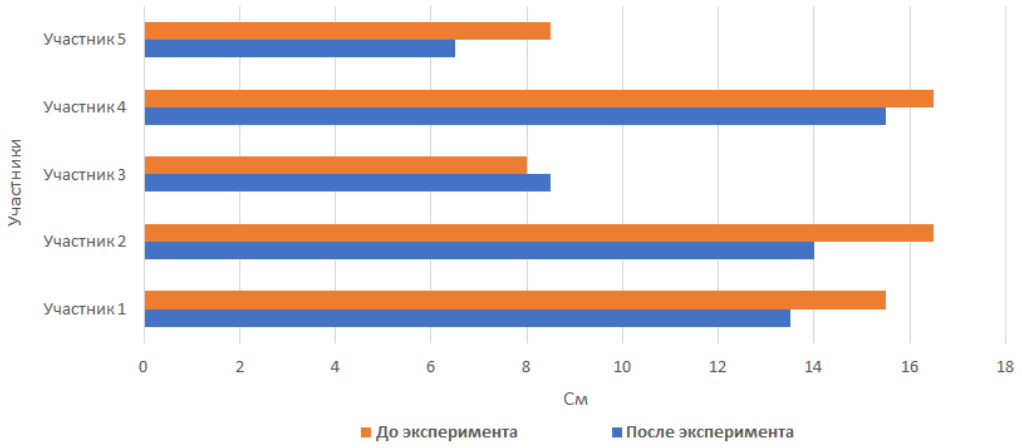

Рисунок 2 – Расстояние между руками при заведении их за спину, правая рука сверху. Контрольная группа

Из рисунка 2 понятно, что, аналогично экспериментальной группе, у всех участников контрольной группы, кроме одного, улучшились показатели мобильности в плечевых суставах правой руки и растяжимости грудных мышц справа.

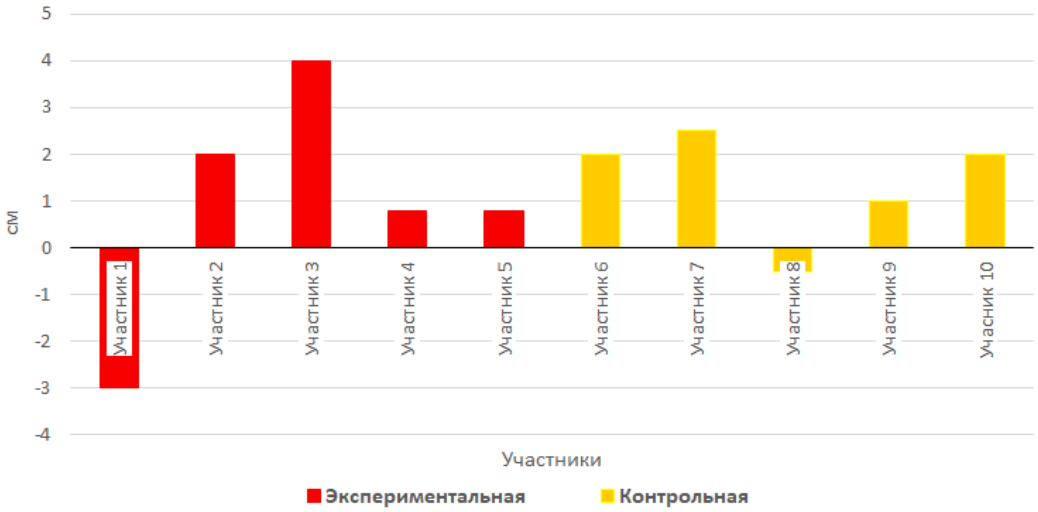

Рисунок 3 – Разница в показателях гибкости до и после эксперимента у экспериментальной и контрольной групп (расстояние между руками при заведении их за спину, правая рука сверху)

Из рисунка 3 видно, что разница в показателях мобильности плечевых суставов правой руки и растяжимости грудных мышц справа у экспериментальной и контрольной групп различаются не существенно. Это может быть объяснено тем, что физическая нагрузка спортивно-оздоровительного туризма, предлагавшаяся участникам обеих групп, задействовала преимущественно правую руку.

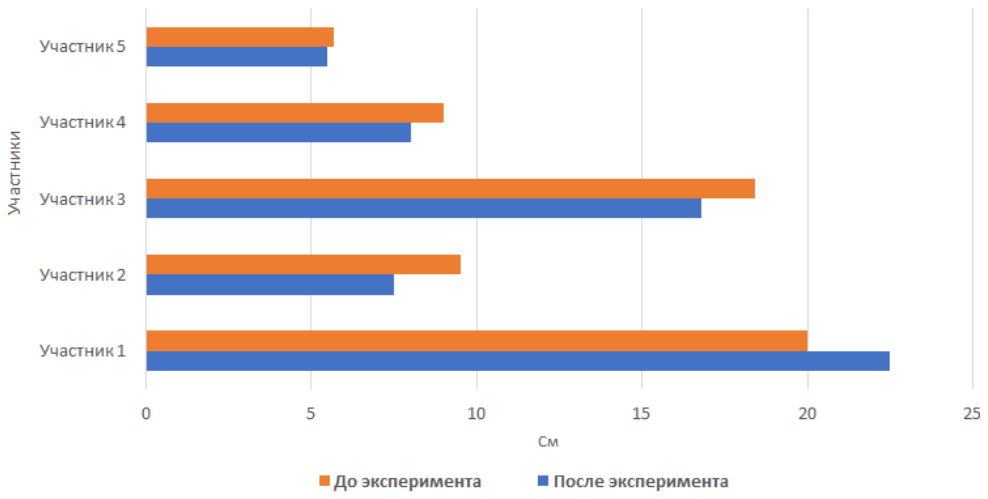

Рисунок 4 – Расстояние между руками при заведении их за спину, левая рука сверху. Экспериментальная группа

Из рисунка 4 понятно, что, аналогично правой руке, у всех участников экспериментальной группы кроме одного улучшились показатели мобильности в плечевых суставах левой руки и растяжимости грудных мышц слева.

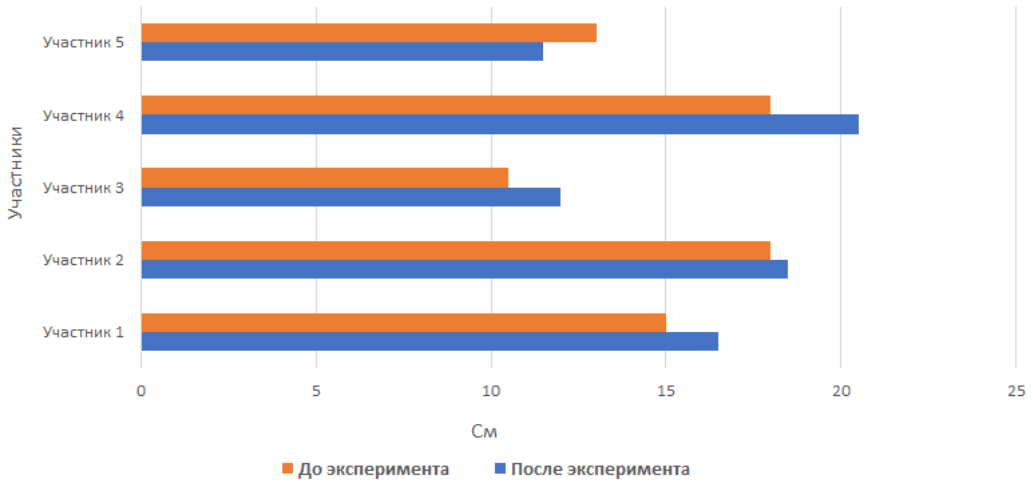

Рисунок 5 – Расстояние между руками при заведении их за спину, левая рука сверху. Контрольная группа

Из рисунка 5 видно, что у контрольной группы, в отличие от экспериментальной, те же самые показатели не улучшились, а немного ухудшились.

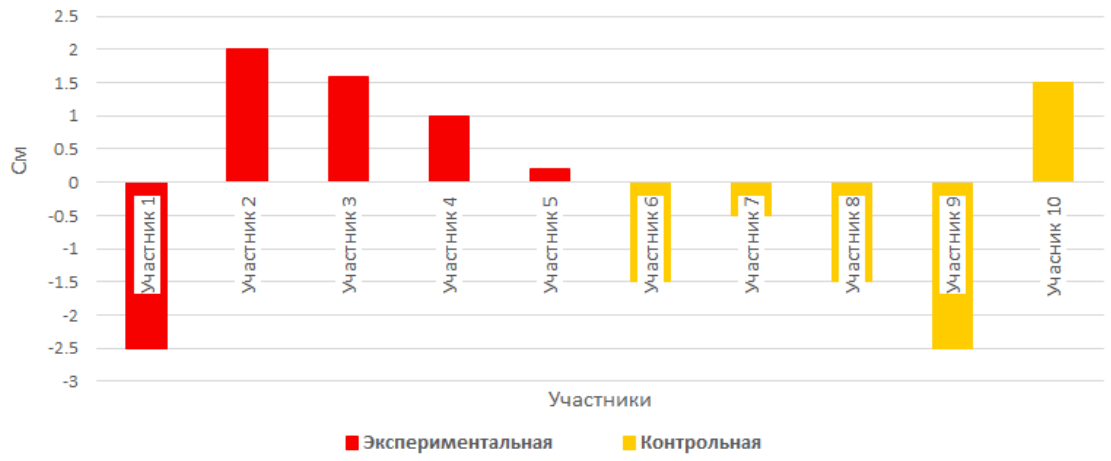

Рисунок 6 – Разница в показателях гибкости до и после эксперимента у экспериментальной и контрольной групп (заведение рук за спину, левая рука сверху)

Описанная выше разница хорошо видна на рисунке 6. Данная разница в показателях может быть объяснена тем, что экспериментальная группа помимо основной туристской деятельности дополнительно занималась тренировками с элементами и основной направленностью stretching.

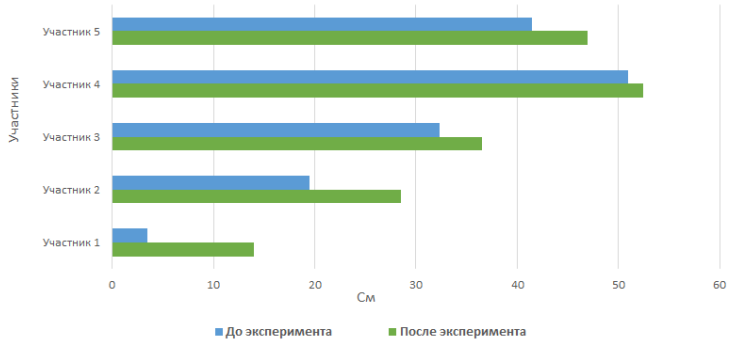

Рисунок 7 – Изменение показателей гибкости при наклоне вперед из положения сидя. Экспериментальная группа

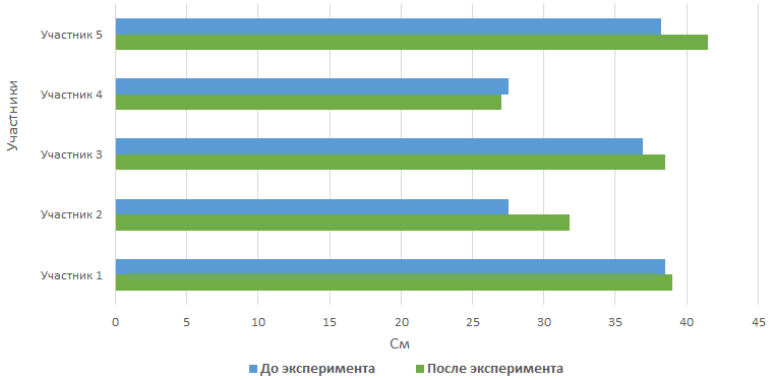

Рисунок 8 – Изменение показателей гибкости при наклоне вперед из положения сидя. Контрольная группа

Из рисунков 7 и 8 можно сделать вывод, что у всех участников экспериментальной группы показатели гибкости возросли в заметно большей степени, чем у участников контрольной группы. Также видно, что у одного человека показатель гибкости при наклоне вперед даже ухудшился.

Рисунок 9 – Разница в показателях гибкости у контрольной и экспериментальной групп

Рисунок 9 наглядно иллюстрирует приведенные выше выводы.

Выводы. Исследование позволяет прийти к заключению, что проведение дополнительных фитнес-занятий по stretching во время учебно-тренировочных полевых туристских сборов способствует большему и равномерному развитию гибкости у участников.

При заведении рук за спину, левая рука сверху, в экспериментальной группе изменения показателя гибкости составили от 4 до 27 %, кроме одного участника с отрицательным результатом (-13%), а в контрольной группе показатели изменились от - 3 до -12 %, и у одного улучшились (12 %). При заведении рук за спину, правая рука сверху, изменения в показателях мобильности плечевых суставов правой руки и растяжимости грудных мышц справа у экспериментальной и контрольной групп различаются не существенно: показатели выросли от 6 до 57 %, кроме одного участника в каждой из групп (-21, - 6 %). Это может быть объяснено тем, что физическая нагрузка спортивно-оздоровительного туризма, предлагавшаяся участникам обеих групп, задействовала преимущественно правую руку.

Разница в показателях гибкости до и после эксперимента при наклоне вперед из положения сидя составила в экспериментальной группе от 2 до 46% и более, а в контрольной группе от 1 до 12 %, кроме одного человека, у которого этот показатель уменьшился.

Литература

1. Горбачева А.Ю. Гибкость, здоровье и работоспособность – связь есть! Спортивно-педагогическое образование. Сетевое издание. 2021;4: 45-55.

2. Зайцева Т. В., Шутьева Е. В., Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений // Концепт. 2016. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-studentov-posredstvom-fizicheskih-uprazhneniy

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 342 с.: ил. ISBN 978-5-907225-00-8

4. Мирошников А.Б. Гибкость, здоровье и работоспособность: есть ли связь? Спортивно-педагогическое образование. Сетевое издание. 2021;3: 27-34

5. Павлютина Л. Ю., Мараховская О. В., Ляликова Н. Н. Стретчинг - один из путей развития гибкости у студентов вуза // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. №1 (31). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stretching-odin-iz-putey-razvitiya-gibkosti-u-studentov-vuza

6. Сбитнева. А. О. Развитие гибкости и ее значение в повышении уровня физической подготовленности студентов / А. О. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - Новосибирск. - 2018.-№7.- С. 84-87.

7. Чураков, А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц / А. А. Чураков, А. А. Зайцев // Современные тенденции развития науки и технологий. -2016. - № 5-4. - С. 155-156.

8. Jamtvedt G, Herbert RD, Flottorp S, Odgaard-Jensen J, Håvelsrud K, Barratt A, Mathieu E, Burls A, Oxman AD. A pragmatic randomised trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness. Br J Sports Med. 2010 Nov;44(14):1002-9. DOI: 10.1136/ bjsm.2009.062232.

Лемегова Татьяна Алексеевна – студентка кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, lemegova24@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образование учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE INFLUENCE OF STRETCHING FITNESS CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' FLEXIBILITY UNDER THE CONDITIONS OF EDUCATION AND TRAINING FIELD TOURIST CAMPS

Lemegova Tatiana Alekseevna – student of the Department of Recreation and Sports Tourism, lemegova24@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Education institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. In this article we investigate the impact of additional stretching training on mobility values of shoulder joint and extensibility of posterior surface of the thigh and flexibility of the spine among the participants of the educational and training field tourist camp. The increase in almost all the abovementioned values was shown in the experimental group in comparison to the control.

Keywords: stretching, stretching fitness classes, development of student flexibility, sports tourism

References

1. *Gorbacheva A.Yu. Flexibility, health and performance – there is a connection! Sports and pedagogical education. Online publication. 2021;4: 45-55.*
2. *Zaitseva T.V., Shutyeva E.V., Development of flexibility in students through physical exercises // Concept. 2016. No. 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-studentov-posredstvom-fizicheskih-uprazhneniy*
3. *Matveev L.P. General theory of sports and its applied aspects: a textbook for universities of physical culture and sports / L.P. Matveev. - 6th ed. - M.: Sport, 2019. - 342 p.: ill. ISBN 978-5-907225-00-8*
4. *Miroshnikov A.B. Flexibility, health and performance: is there a connection? Sports and pedagogical education. Online publication. 2021;3: 27-34*
5. *Pavlyutina L. Yu., Marakhovskaya O. V., Lyalikova N. N. Stretching is one of the ways to develop flexibility among university students // Human Science: Humanitarian Research. 2018. No. 1 (31). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stretching-odin-iz-putey-razvitiya-gibkosti-u-studentov-vuza*
6. *Sbitneva. A. O. Development of flexibility and its importance in increasing the level of physical fitness of students / A. O. Sbitneva // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - Novosibirsk. - 2018.-№7.- P. 84-87.*
7. *Churakov, A. A. Stretching as a system of exercises that help increase muscle elasticity / A. A. Churakov, A. A. Zaitsev // Modern trends in the development of science and technology. - 2016. - No. 5-4. - pp. 155-156.*
8. *Jamtvedt G, Herbert RD, Flottorp S, Odgaard-Jensen J, Håvelsrud K, Barratt A, Mathieu E, Burls A, Oxman AD. A pragmatic randomized trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness. Br J Sports Med. 2010 Nov;44(14):1002-9. DOI: 10.1136/bjsm.2009.062232.*

УДК: 374.1

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

Моздокова Ю.С.

Аннотация. *В статье представлены как состояния программно-методического ресурса физкультурно-спортивной и туристской подготовки детей и юношества, так и аспектов его развития и совершенствования на примере московского региона. В проведённом исследовании (анализе более 100 дополнительных общеобразовательных программ) выявлены качественные недостатки в содержании программ дополнительного образования детей и юношества по физкультурно-спортивной направленности, в которых необходимо учитывать ряд особенностей для повышения качества образования.*

Ключевые слова*: методическое обеспечение, дополнительное образование, дети и юноши, спортивная и туристская деятельность, дополнительные образовательные программы*

Введение. Основу населения российского государства должны составлять здоровые дети и молодежь. Для этого в системе образования проводится работа по целенаправленному обеспечению обучающихся технологическим

оздоровительным и здоровьесберегающим ресурсом. Со стороны государства обозначаются основные направления по формированию здорового образа жизни, которое уже стало приоритетным направлением. Причем работа в данном ракурсе ведется, начиная с дошкольного возраста детей, и продолжается на протяжении всего периода его многоступенчатого обучения. В основе такой работы лежат положения программы "Здоровая нация - здоровая Россия" (2009). Основываясь на главной ее цели - формирование у обучаемых детей, юношества, взрослого населения ответственного отношения к своему здоровью, многочисленные образовательные организации имеют в своем арсенале солидный объем программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности, как компонента системы формирования здорового образа жизни, куда включен и туризм.

Для стимуляции этого процесса и создания необходимых условий для его практической реализации педагогические коллективы организаций и подразделений дополнительного образования активно участвуют в методической деятельности по разработке программ различного уровня и содержания, включающих как серию оздоровительных мероприятий, так и работу в секциях по видам туризма. Являясь экс-членом экспертной комиссии по оценке качества, автором статьи на протяжении 3-х лет было проанализировано около 100 таких методических продуктов, которые были подготовлены педагогами дополнительного образования, руководителями спортивных секций, туристских кружков и объединений подмосковного региона. Отрадным фактом явилось значительное увеличение образовательных программ физкультурно-спортивной направленности, подготовленных для обучения детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Проведенный анализ позволил выявить достаточно низкий качественный уровень методической компетентности специалистов, организующих физкультурно-спортивную и туристскую работу в детско-юношеской среде. Подготовка образовательной программы должна соответствовать требованиям алгоритма ее составления и содержания, представленного в соответствующих методических рекомендациях [1]. Данный факт имеет принципиальное значения для получения компетентного методического продукта, отражающего суть всей физкультурно-спортивной и туристской работы с обучающимися.

Основная часть. Практика подмосковных организаций и учреждений дополнительного образования последние годы основывается на механизме экспертирования образовательных программ группой квалифицированных специалистов (из сферы высшего и среднего специального профессионального образования). Данная процедура обеспечивается специальной компьютерной программой, позволяющей выявлять все плюсы и минусы, обозначать рекомендательную часть для улучшения содержания программы, выставлять оценочные результаты и делать окончательный вывод о готовности данного методического продукта. Как показали результаты анализа, почти 2/3 общего объема программ отправляется на тщательную доработку, причем указанная процедура может быть повторена неоднократно, до исправления автором комплекса замечаний. Это принципиально, поскольку коллектив дополнительного

образования не может приступить к занятиям, пока программа не будет оценена положительно.

Проведенный анализ позволил сформулировать основной блок недочетов, состоящих в следующем:

- абстрактное формулирование цели, ее недостижимость за конкретный период обучения - 82%. Например, «формирование у обучаемых устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств» [2]. Такая цель не может быть реализована за планируемый период учебного времени – 1 год).
- разрозненность между содержанием поставленных целей и задач (составило примерно 65% анализируемых программ);
- непонимание авторами понятий «новизна» и «отличительные особенности программы», что выражалось в написании набора несущественных и алогичных фраз (например, новизну один из авторов видит в том, что она составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре) – 90%;
- отсутствие соотнесения форм, методов, средств, используемых в дополнительной образовательной программе с основной образовательной программой по физической культуре, реализуемой в школе– 61%;
- нет указаний на перспективы возможности профессиональной деятельности и спортивного развития детей и юношества средствами туризма с их потенциальными возможностями – 79%;
- и, главное, – размытость оценочного механизма, отсутствие инструментов определения получаемых результатов (например, «тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся к турпоходам». Сами тесты в большинстве случаев не представлены).

Данное замечание требует подробного разбора. В теории и практике физической культуры, спорта и туризма накоплен значительный арсенал диагностического инструментария, определяющего как количественные, так и качественные параметры, причем, с учетом работы с разными возрастными, гендерными группами, а также с лицами, имеющими отклонения и нарушения в психическом и физическом развитии. Поэтому выбор и прописывание тех или иных вариантов критериально-оценочного аппарата не должен затруднять работу в рамках программного материала. Такова ситуация наблюдается почти в 72% программах.

Так, описание ожидаемых результатов не конкретно – 68% (например, *личностные результаты* – формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки; мотивация детей к познанию, творчеству, труду; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе туристской деятельности; *метапредметные*

результаты – формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и турпознавательной деятельности; умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха тристской деятельности; овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами; готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий и так далее). Возникает вопрос – можно ли все это достичь на период обучения в 1 год и какими инструментами измерить достижимое?

Также, частно отсутствует разбивка детей на возрастные группы – 26%.

Таким образом, проведенный анализ является серьезным основанием для проведения форм повышения квалификации специалистов дополнительного образования. Одной из форм оказания методической помощи является проведение практических семинаров членами экспертных групп для специалистов по работе с программами, консультирование в форматах on-line и off- line. Автором статьи не однократно проведены указанные формы, что позволило разработчикам повысить понимание отдельных требований и существенно повысить качество выполнения дополнительной образовательной программы, как основного документа реализации содержания обучения детей и юношества азам туристкой деятельности.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволил сделать вывод о том, что методические компетенции специалистов в области физической культуры, спорта и туризма находятся на недостаточном уровне по отношению к предъявляемым требованиям. Качество программ обучения в дополнительном образовании – это своеобразный паспорт профессиональной компетенции как самого специалиста, так и учреждения, реализующего физкультурно-спортивную деятельность. Кроме того, программа отражает и содержание обучения, что весьма важно для потребителя образовательных услуг, детей, родителей, других заинтересованных лиц. Поэтому разработка дополнительной программы – ответственный вид деятельности специалиста, определяющий сущность его профессиональной деятельности.

Литература

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ http://edc-samara.ru/files_edc/Opornii_centr/guidelines/guidelines_2023-05-25.pdf?ysclid=lmd2xd45di208567868

2. Моргунова Е.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП»https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-port/library/2021/03/26/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatelnaya-2

Моздокова Юлия Степановна, д. пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, jsmozdokova@list.ru, Российская Федерация, г. Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

ASPECTS OF DEVELOPMENT OF METHODOLOGICAL POTENTIAL OF ADDITIONAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Mozdokova Yulia Stepanovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, jsmozdokova@list.ru, Russian Federation, Moscow, Russian University of Sports "GTSOLIFK"

Abstract. The article presents a retrospective of the state of software and methodological support for sports training of children and youth on the example of products developed in the Moscow region. In the course of the conducted research (analysis of the quality of 132 additional programs), it was revealed that the quality of methodological support for additional education of children and youth in physical culture and sports orientation requires rethinking and quality improvement.

Keywords: additional education, children and young men, sports activities, software and methodological support, standards

References

1. Metodicheskie rekomendacii po razrabotke dopolnitel'nyh obshcheobrazovatel'nyh programm http://edc-samara.ru/files_edc/Opornii_centr/guidelines/guidelines_2023-05-25.pdf?ysclid=lmd2xd45di208567868

2. Morgunova E.V. Dopolnitel'naya obshcheobrazovatel'naya obshcherazvivayushchaya programma sportivno-ozdorovitel'noj napravlennosti «OFP» ttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/26/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatelnaya-2

УДК 796.363.1

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ

Рубис Л.Г.

Аннотация. *Основные особенности наших студенческих занятий физической культурой, это занятия на природе в любую погоду.*

Ключевые слова: *студенты, университет, туризм, пригороды, парки города, ориентирование*

Введение. Будучи мастером спорта по спортивному туризму и работая много лет в университете, постоянно планировала и разрабатывала различные формы занятий спортивно-оздоровительным и рекреационным туризмом для всех студентов без исключения. Туризм, это такой вид спорта, который полезен, практически, для всех людей. Известно, что туризм помогает изучать природу, ее фауну и флору. Гуляя по лесу, мы очищаемся от болезнетворных микробов и вирусов. Отправляясь в туристские походы, мы учимся культуре общения, любви к природе, помощи своим товарищам, дисциплине, выдержке

и терпению. Мы становимся сильными и уверенными людьми. Появляется желание узнать, как можно больше и не только о природе. Туристы – это сильные, культурные, выносливые и много знающие, умные ребята.

Основная часть. Свой трудовой, туристский и спортивно-педагогический путь начала с туристских слетов. Создала в вузе спортивные студенческие секции, присоединились и те, кто не обладал хорошим здоровьем. Им тоже было интересно выезжать на природу, сидеть у костра с однокурсниками и свободно вне формальной обстановке говорить о самых наболевших вопросах, слушать и слышать красоту лесной тишины или петь, смеяться, радоваться жизни!

Постепенно подключилось и руководство нашего университета. И вот уже сам ректор возглавил и торжественно открыл туристский слет. В программу слета входили различные туристские этапы преодоления препятствий, нахождения КП (контрольных пунктов) и т.д. Затем обед и награждение фирменными футболками нашего университета. Популярность наших слетов возросла настолько, что посмотреть и, по возможности, поучаствовать приезжали не только из других вузов Санкт-Петербурга, но и из других городов.

Все сместилось после перестройки, когда было не очень просто жить и творить. Но студенческий актив не успокаивался и работал, как в нашем вузе, так и в других вузах города. Девять преподавателей различных вузов Санкт-Петербурга, все мастера спорта по спортивному туризму, которым удалось создать Лигу студенческого спортивного туризма, проводили чемпионаты России по спортивному туризму с официальным внесением в календарь ФСТР. Да, тогда приезжали только энтузиасты. Это были такие же преданные спорту, грамотные люди. Приезжали туристские студенческие команды различных городов России. Безусловно нам помогали такие мастера туризма, как Дегтярев А, Буяльский В., Чесноков М. (Москва); Шорников Д. (Башкортостан); Жигарев О.(Новосибирск): Киселева Т. (Свердловск), Грищенко Н. (Новошахтинск); Сафронова М. (Москва); Усачева А. (Тольятти); Хрущев М. (Кириши) и много других. Это они и наш актив Лиги студенческого спортивного туризма сохранили и ежегодно продолжали организовывать и проводить Чемпионаты России по лыжному туризму. Всегда лучшие команды выполняли нормативы мастера спорта, через ФСТР добивались утверждения результатов и награждения.

Прошло значительное время. Массовый туризм медленно исчезал. И нет уже наплыва туристов и штурма пригородных электричек, как было раньше. Да и студенты, поступающие теперь к нам в вуз, 70-80% из них, мало что знают о спортивном туризме и, особого желания познакомится с ним, не испытывают, предпочитая отдыхать комфортно. Однако, каждый год, после первой лекции, уже в первое воскресенье, первокурсники соглашаются ехать в лес, чтобы посмотреть, что такое туризм и туристы. Педагогу, преданному спортивному туризму, предстояло так направить занятия и так показать и рассказать студентам, чтобы они не только увидели всю красоту рекреационного туризма, но и по-настоящему увлеклись этим прекрасным видом туризма. А помогают

педагогу, конечно старшекурсники, которые уже участвуют в туристских спортивных соревнованиях.

Вот, что пишет студентка Анастасия Савина: «В современном мире множество студентов пренебрегают таким предметом как физическая культура. Студенты недооценивают значимость спорта в своей жизни, а всё из-за недостаточного понимания взаимосвязи физической культуры, здоровья и достижения целей. Будучи школьницей, как и многие мои ровесники, я считала, что физкультура менее важный предмет по сравнению с академическими занятиями. Так что же заставило меня изменить своё мнение? На первом курсе мне посчастливилось познакомиться с Людмилой Григорьевной Рубис. Это преподаватель который работает не для себя, а для студентов. Как представитель своего поколения, я могу сказать, что мы привыкли к преподавателям, которые ведут однотипные занятия (построились, посчитались, отметились, присели, прыгнули, ещё раз отметились и ушли). При такой программе занятий, создаётся впечатление, что мы делаем всё для галочки, а не для своего здоровья. Возможно, поэтому у молодых людей и возникает пренебрежение к физической культуре. Однако Людмила Григорьевна поразила меня с первого занятия. Немногие студенты могут похвастаться, что на занятиях физкультуры они разбирают энергетику человека и природы. Природа обладает огромным потенциалом энергии, которую мы можем использовать для восстановления и повышения своей жизненной силы. Мы многое узнали. Это занятие - самое первое занятие и знакомство с новым преподавателем перевернуло моё мировоззрение. Мне трудно назвать Людмилу Григорьевну преподавателем физкультуры, потому что она никогда не преподносила спорт как урок. Я бы назвала её наставником по физическому и духовному развитию и думаю, что многие студенты со мной согласятся. Впервые занятия физической культурой преподносились не как обязательства, а как вклад в себя и своё здоровье. Сейчас я - студентка четвертого курса, являюсь старостой, учусь на отлично и активно участвую в разных конкурсах. Я благодарна, что данный педагог помогла мне осознать, что физическое состояние тесно связано с духовным благополучием, и эти два аспекта напрямую взаимодействуют друг с другом. Для меня вклад знаний, поддержки, заботы и времени педагога бесценен. Её формат обучения привел меня не к пятеркам по физкультуре, а к победам по жизни. И я бы с уверенностью назвала эти занятия физкультурой будущего! Именно такой мотивирующий подход необходим к современным студентам [1].

Мои первое занятие всегда начинается в Александровском саду. Да, мы спокойно проходим его вдоль и поперек, изучая растущие деревья. Затем прогулочным шагом проходим мимо Петра1, по прекрасной набережной Невы. Любуясь красотами города останавливаемся на некоторое время, чтобы рассказать о дальнейших планах наших занятий по физической культуре и непосредственных ближайших дней с предложением в первое же воскресенье поехать в Лемболово, пообещав не менее прекрасные места в лесных массивах и чудесный отдых. И все поехали. В Лемболово на реке Вьюн проходит в это

время чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов по водному туризму. Выйдя из электрички мы сразу попадаем в прекрасный лес.

Погода была чудесная, мы активно и довольно дружно добираемся до места старта. То, что увидели студенты, поразило их воображение: просторная поляна с байдарками. Вокруг палатки, костры, веселые и сосредоточенные к выступлениям, студенты разных университетов. Была и наша команда, которая угостила чаем и рассказала о порядке соревнований. Поражало первокурсников необыкновенное гостеприимство, улыбки и доброта не только членов нашей команды, а в целом всех. К какому бы костру не подошли, их встречали и спрашивали чем помочь. Охотно рассказывали о байдарках и как ими владеть. Затем студенты-новички на один час расходятся на сбор грибов и, после долго разбирательства грибов выбирают лучшие. Поддержав нашу команду, довольные и веселые, движемся в обратный путь. Так начинались первые шаги по изучению спортивно-оздоровительного туризма. Мы занимаемся практически каждое воскресенье в различных городских парках и районах Ленинградской области. Уже скоро слышу, желанные отклики: «Надо же! Никогда не думала, что увлекусь спортивным туризмом!»

Каждый выезд был обозначен тематически. Мы изучаем, как правильно одеваться и не простужаться в холодную погоду, проводили практические занятия, как отогреть замерзшие части тела, как правильно и каким способом преодолевать различные препятствия. Учились работать с компасом и как ходить по лесу с картой и без нее. Вскоре, из обычных занятий в зале, мы перемещаемся на занятия в лесу. Выезжаем на все массовые старты, «лыжные стрелы» и соревнования в лесной зоне [2, 3].

Выводы. За эти важные для студентов, оздоровительные годы, они научились не болеть (официальная физическая культура для каждого студента длится три года). Когда начали заниматься спортивно-оздоровительным туризмом в период пандемии, некоторые институты уходили на дистанционное обучение. Но изучая природу уже много лет и путешествуя в различных районах России во все времена года, пришла к выводу, что чистая природа лечит и не дает развиваться болезнетворным микробам, тем более, вирусам. Мы попробовали провести такое испытание на чистоту одежды и тела от вирусов. В связи с этим, входили в лес и обязательно, каждый студент бежал к любому здоровому дереву. Там мы стояли несколько минут каждый у своего дерева, чтобы очистить одежду и дыхательные органы от вирусов. Результат нас поразил! В это время в университете то в одной, то в другой группе вспыхивали новые очаги болезни. Однако, наш институт стоял стойко и за весь период пандемии никто из студентов не заболел! И это наша победа и, конечно, вера в чистоту природы!

Литература

1. Савина А.А. Мотивация, как основа педагогической деятельности. // статья. Материалы конф. СПбГУПТД и кафедры физвоспитания «Здоровый

образ жизни, физическая культура и спорт высших достижений», 16.11.2023.СПб.

2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник Ай Пи Эр Медиа, Саратов 2019, с 165.

3. Рубис Л.Г. «Лыжная стрела» дарит радость //заметка. Газета Пенальти, №3 (418) 2023, С.3.

Рубис Людмила Григорьевна – к.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания, rubisspb@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД)»

FEATURES OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

Rubis Lyudmila Grigorievna - PhD, Professor, Professor of the Department of Physical Education, rubisspb@mail.ru, Russia, Saint Petersburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design (SPbGUPTD)"

Abstract. The main features of our student physical education classes are outdoor activities in any weather.

Keywords: students, university, tourism, suburbs, city parks, orienteering

References

1. Savina A.A. Motivatsiya, kak osnova pedagogicheskoy deyatel'nosti. // stat'ya. Materialy konf. SPbGUPTD i kafedry fizvospitaniya «Zdorovyy obraz zhizni, fizicheskaya kul'tura i sport vysshikh dostizheniy», 16.11.2023.SPb.

2. Rubis L.G. Sportivnyy turizm // uchebnik Ay Pi Er Media, Saratov 2019, s 165.

3. Rubis L.G..«Lyzhnaya strela» darit radost' //zametka. Gazeta Penal'ti, №3 (418) 2023, S.3.

СРЕДСТВА И ФОРМЫ ПУТЕШЕСТВИЙ, ПОХОДОВ И ЭКСПЕДИЦИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 374.32

РАЗВИТИЕ НЕКОМЕРЧЕСКОГО ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА РОСТ ТУРИСТИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ ЗНАНИЙ, НА ПРИМЕРЕ КЛУБА «РУБЕЖ»

Высоцкая А.А.

Аннотация. *Был проанализирован опыт формирования и развития учебной программы детского некоммерческого объединения, сфокусированного на примере клуба "Рубеж". Проведен разбор основных пунктов в программном плане клуба и выделены несколько из них. По итогам делается вывод, о методах развития некоммерческого детского объединения.*

Ключевые слова: *клуб «Рубеж», Федерация Следопытов России (ФСР), туризм, личностный рост*

Введение

Клуб "Рубеж" был основан в 2006 году. С тех пор идея дала начало возможности для детей принимать участие в Федерации Следопытов России вместе с людьми, разделяющими их интересы и увлечения. За годы своего существования клуб претерпел ряд изменений, которые оказали значительное влияние на его развитие. Каждый руководитель внес свой вклад продвижения клуба и делился знаниями.

По сей день клуб занимается развитием и продвижениям ребят от 11 лет, которые заинтересованы в своем личностном росте и активно хотят участвовать в жизни Федерации Следопытов России. Клуб помогает организовывать мероприятия, направленные на знания туризма и творческих программ.

Но несмотря на то, что клуб с каждым годом совершенствует свою программу, хочется вывести его на новый уровень и развиваться дальше, чтобы участники могли также демонстрировать свои возможности и помогать на благо ФСР.

Основная часть

Внимание уделено развитию детского объединения с учетом роста туристических и личностных знаний участников. Основной целью является создание программы, способствующей усилению туристической активности детей и молодежи, а также формированию их личностных качеств. В процессе реализации программы планируется уделить внимание не только освоению туристических навыков, но и развитию лидерских способностей, командной работы, уважения к окружающей природе и культурному наследию. С учётом этих целей разрабатывается план действий, направленный на создание

стимулирующей и интересной образовательной среды, способствующей разностороннему развитию участников и развитию в них любви к активному образу жизни и познанию нового.

Клуба «Рубеж» с каждым годом совершенствуется. Все больше детей интересуются программой и хотят сами поучаствовать в организации. В этом году план клуба разбит на несколько направлений, таки как развитие личностного роста, мастер классы от приглашенных гостей, помощь в организации мероприятий, туристическая подготовка и выезды в исторические места.

На протяжение года будут выезды направленные на изучение истории нашей страны, например, поездка в Ленинградскую область, в Форт Красная горка. Форт Красная Горка — военный памятник, музей под открытым небом, береговая крепость, построенная в царской России и овеянная славой побед в Гражданской и Великой Отечественной войне. Он является единственным фортом, в котором можно увидеть настоящую боевую технику. Например, железнодорожный артиллерийский транспортер, вооружённый 305-мм пушкой с затонувшего линкора «Императрица Мария». Или транспортер с пушкой, способной вести круговой огонь с необорудованной позиции. Посетители форта также могут свободно попасть в казематы и подземелья 10-дм батареи. В 1990 году форт Красная горка вошёл в состав памятников всемирного наследия ЮНЕСКО, как единственный форт Кронштадтской крепости где сохранилась боевая техника. С 1998 года он также является памятником регионального значения. Цель нашего выезда познакомить ребят с историей этого места, ознакомится с историческими событиями, которые происходили здесь, а также приурочить этот выезд ко дню Победы в Великой Отечественной Войны.

Помимо этого, осуществляется выезды для развития туристических навыков, где участникам клуба проводятся тренинги, такие как тренинг по узлам, тренинг по скалолазанию, тренинг по ориентированию (теория и практика), а также тренинг по постановке бивуака и так далее.

Так же ребята активно принимают участие в городе, помогая осуществлять программу мероприятий ФСР, на сегодняшний день участники клуба «Рубеж» занимаются постановкой спектакля, организации нового года Следопытов России и в скором времени начнут готовятся к методическому семинару, на котором мы обсуждаем, какие правки стоит внести в методическую литературу и другие сферы деятельности Федерации Следопытов России.

В городе, для участников клуба, будут проходить мастер классы с приглашенными гостями, которые поделятся с ребятами своим опытом в сфере видео и фотосьемки, а также научат ребят грамотно работать с социальными сетями. Это поможет ребятам в дальнейшем применять свои знания на практике и активно участвовать в информационном отделе ФСР

На примере клуба «Рубеж» хотелось бы выделить несколько пунктов, для дальнейшего развития некоммерческих детских объединений:

1. Привлечение внимания и участников: Сделать клуб привлекательным для людей, интересующихся туризмом и личностным ростом. Это можно

сделать через различные мероприятия, реклама в социальных сетях и участие в местных мероприятиях.

2. Разнообразие программ: Предложить разнообразные программы и мероприятия, включая туристические походы, семинары по личностному росту, мастер-классы и обмен опытом.

3. Обучение и развитие: Проводить обучающие сессии по навыкам выживания, первой помощи, навыкам планирования походов и другим полезным навыкам для туризма.

4. Сотрудничество с экспертами: Приглашать профессионалов в области туризма, путешествий и личностного развития для проведения лекций и мастер-классов.

5. Установление партнёрских отношений: Создавать партнерские отношения с местными организациями, туристическими компаниями, школами и университетами для расширения возможностей клуба.

6. Продвижение ценностей: Агитация к здоровому образу жизни, уважения к природе, культурному наследию и личностному развитию через туризм.

7. Применение инноваций: Вовлекать современные технологии, такие как виртуальные туры, онлайн-обучение и социальные сети для продвижения клуба и обмена опытом.

Эти шаги могут помочь клубу развиваться, привлекать новых членов и оказывать позитивное влияние на их личностный рост и туристические знания.

Вывод

В заключении этой статьи хочется отметить, что для работы детских некоммерческих организаций необходим постоянный прогресс, изучения материала, который будет интересен участникам и продвижения своей программы, которая с каждым годом будет развиваться, а также реализовывать новые идеи, не забывая по старый опыт.

Литература

1. Алексеева И.С., Васильев В.П., Самуйлова П.В. Курс опытного следопыта. Санкт-Петербург, 2018г.- 126 с.

2. Следопыт. Журнал Федерации Следопытов России под редакцией О. Васильевой, П. Самуйловой, № 5, 34 стр., илл., 2019г.

3. Статья: Форт Красная горка: все самые интересные факты. Сайт: https://tamtravel.ru/leningradskaya-oblast/stati-o-turisme-v-leningradskoj-oblasti/fort-krasnaya-gorka-vse-samye-interesnye-fakty/ 2022г.

Высоцкая Александра Александровна, Руководитель клуба «Рубеж» ООО «ДСОЛ «Следопыт», sanekvysotska@yaudex.ru

DEVELOPMENT OF A NON-PROFIT CHILDREN'S ASSOCIATION AIMED AT INCREASING TOURISM AND PERSONAL KNOWLEDGE, USING THE EXAMPLE OF THE RUBEZH CLUB

Visotskaya Alexandra Alexandrovna , sanekvysotska@yaudex.ru

Abstract. The experience of forming and developing the curriculum of a children's non-profit association, focused on the example of the Rubezh club, was analyzed. An analysis of the main points in the club's program plan was carried out and several of them were highlighted. Based on the results, a conclusion is drawn about the methods of developing a non-profit children's association.

Keywords: club "Rubezh", Federation of Pathfinders of Russia (FSR), tourism, personal growth

References

1. Alekseeva I.S., Vasiliev V.P., Samuilova P.V. The course of an experienced pathfinder. St. Petersburg, 2018- 126 p.

2. The pathfinder. Journal of the Federation of Pathfinders of Russia edited by O. Vasilyeva, P. Samuilova, No. 5, 34 p., fig., 2019

3. Article: Fort Krasnaya Gorka: all the most interesting facts. Website: https://tamtravel.ru/leningradskaya-oblast/stati-o-turisme-v-leningradskoj-oblasti/fort-krasnaya-gorka-vse-samye-interesnye-fakty/ 2022

УДК 374

ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ ПЕШЕХОДНЫХ ЭКСКУРСИИ В ГОРОДСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Губаренко А.В., Рүстем Р.Н.

Аннотация. *Данная статья посвящена практическому исследованию в области организации обзорных пешеходных экскурсий в городском пространстве. Авторами исследованы основы организации пешеходных экскурсий, выявлены принципы и особенности, а также подготовлена пешеходная экскурсия «В сакральном центре Туркестана», ставшая результатом практической работы по дисциплине «Экскурсоведение»*

Ключевые слова: *экскурсия, особенности, город, пешеходная экскурсия, экскурсионное обслуживание*

Современное развитие индустрии туризма Республики Казахстан, является одним из наиболее приоритетных направлений в экономики страны. В своем Послании народу Казахстана действующий президент государства Касым–Жомарт Токаев обратил внимание на то, что «следует обратить особое внимание и на развитие туризма, в особенности эко– и этнотуризма, как на важную сферу экономики», отметив также и важность концентрации внимания туристов на национальной истории, культуре, природе, что возможно лишь через подготовку высококвалифицированных кадров [1].

Туризм – направление, основанное на трех видах деятельности: первое – способ передвижения, второе – места размещения и питания, и третье – впечатления туриста. Отсюда, развитие всех имеющихся элементов туристского предложения, инфраструктурных комплексов и экскурсионного обслуживания.

Экскурсионное обслуживание состоит из квалифицированных специалистов – экскурсоводов, объектов показа – достопримечательностей, информации – рассказ экскурсовода, что складывается в классических треугольник экскурсии (рис. 1).

Рисунок 1. – Треугольник экскурсии

Одним из самых востребованных туристских предложений является обзорная экскурсия, а одним из наиболее доступных – пешеходная обзорная экскурсия, которая также представляет собой компонент городского туризма, изучение специфики которых являет собой цель данного исследования.

Следовательно, были выделены задачи, требующие выполнения для достижения оной:

— определение теоретических основ организации пешеходной экскурсии в городской среде

—определение принципов организации и проведения обзорных переходных экскурсий в городском пространстве;

—разработка переходной экскурсии по туристскому центру г. Туркестан.

Главными методом проведения актуального изыскания послужил анализ и синтез собранного материала, включающего в себя как теоретические, так и эмпирические элементы, а именно практическая работа по организации пешеходной экскурсии «В сердце сакрального Туркестана».

Пешеходные экскурсии в городских условиях представляют собой один из популярных, на сегодняшний день, способов получения информации с рассмотрением соответствующей местности в целом (обзорная многоплановая экскурсия), либо же только с одной стороны, но более в обстоятельной форме (обзорная одноплановая/тематическая экскурсия) за короткий промежуток времени с небольшим вложением финансов. Они, в большинстве своем, сходны по структуре, включая в себя несколько подтем, наиболее ярко отражающих тему. Городская среда, будучи центром становления общественности, и заключая в себе разнообразные памятники разных сфер деятельности, содержат в себе значительный потенциал для экскурсионного показа.

Такие экскурсии обладают рядом характеристик, за счет которых они выделяются на фоне остальных разновидностей экскурсий. Среди них принято выделять следующие:

- протяженность в пространстве, которая, как правило, не превышает 6 километров;
- верхний порог проведения в несколько часов;
- способность экскурсовода устанавливать наиболее подходящую скорость движения в зависимости от контингента группы, рельефа маршрута, требований показа и рассказа;
- вышеупомянутые малые финансовые затраты для организации, проведения, посещения [4];
- возможность подробного ознакомления с городом через непосредственное пребывание в нем [3];
- динамика, обусловленная постоянным изменением данного города [2].

Главным принципом составления таковых служит учет тематики во взаимосвязи с хронологической последовательностью, либо же только по тематике, а также *стройность композиции, логическая связность, единая система*; *содержательность* экскурсии; *наличие доминант* [2].

Беря в учет все вышеперечисленное, была сформирована экскурсия *«В сердце сакрального Туркестана»* на примере которой ниже будет описан механизм организации экскурсий такого вида.

Целью экскурсии является ознакомление широкого круга туристов с достопримечательностями центра города Туркестан через призму повествования, выстроенного в хронологической последовательности, и затрагивающего различные аспекты жизни города, а также тюркской этнической общности в целом. Были сформированы соответствующие задачи; из множества подтем была выстроена общая тематика экскурсии; отобрано 16 объектов; оформлена вся необходимая документация. Протяженность маршрута — 1,6 километра с продолжительностью в 3,8 часа (рисунок 2).

Ниже описание основных объектов на маршруте:

1. Музей истории г. Туркестан — музейное учреждение, концентрирующее свою деятельность на материалах касательно краеведения города Туркестан. Первый объект на маршруте, с которого начинается маршрут.

2. Этноаул — парк, воссоздающий быт кочевого населения и ремесленников на территории Казахстана.

3. Крепостная стена — фортификационное сооружение, являет собой репликацию оригинального, находящегося внутри музейного комплекса *«Хазрет Султан»*

4. Базар — реконструкция типичного места активной торговли, характерного для данного место времени. Там можно приобрести множество сувениров.

5. Мавзолей Ходжа Ахмеда Ясави — основателя суфийского течения исламской религии, жившего в XII веке.

6. *Мавзолей Рабии Султан–бегим* — памятник, установленный правнучке Эмира Тимура, дочери известного правителя тимуридов и астронома Улугбека, жене Абулхаира.

7. *Подземная мечеть Хильвет* — сооружение для молитв, куда Ходжа Ахмед Ясави спустился по достижению 63 года своей жизни. Там им было написано большинство собственных трудов.

8. *Восточная баня XVI в.* — сооружение, имевшее утилитарное значение, в нынешний момент являет собой музей.

9. *Монумент, посвященный истории Казахского ханства* — монумент, содержащий в себе краткую информацию о становлении Казахского ханства и правивших им ханах.

10. *Парк Первого президента* — современный парк, несущий в себе рекреационное значение.

11. *Музей «Ұлы Дала Елі»* — современный музей, тематика которого охватывает историю казахского народа, тюркской этничности, историю Туркестана как исторического региона.

12. *Визит–центр* — информационный центр, предоставляющий широкий спектр сведений и услуг для туристов. Там также имеется возможность прохождения обучения экскурсионному делу.

13. *Международный университет туризма и гостеприимства* — действующее высшее учебное заведение, открывшееся в 2020 году. Первый профильный университет в стране, ведущий подготовку квалифицированных специалистов в сфере услуг.

14. *Библиотека «Farab»* — библиотека, расположенная вблизи вышеупомянутого МУТиГ. Помимо прямого назначения является центром проведения различных выставок, мастер–классов, встреч и др.

15. *«Алтын Самұрық»* — медиакомплекс, являющий собой театр с интеграцией цифровых технологий.

16. *«Сиқырлы Керуен»* — семейный развлекательный комплекс, открытый в 2021 году.

17. *Завершающая прогулка по туристскому комплексу «Караван Сарай».*

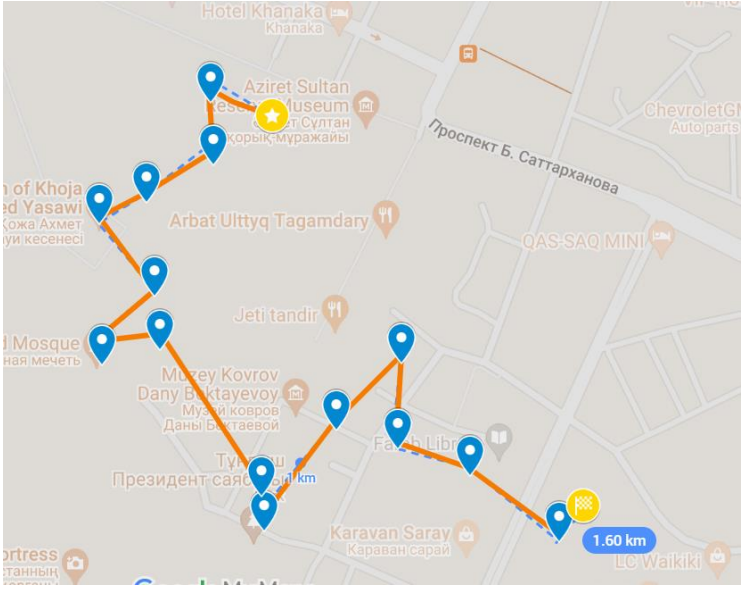

Рисунок 2 - Маршрут пешеходной экскурсии «В сердце сакрального Туркестана»

Таким образом, действительное исследование заключалось в изучении особенностей формирования современной городской пешеходной экскурсии, наличие которой может существенно увеличить туристское развитие региона. На примере конкретного проекта были объяснены механизмы организации экскурсий такого вида. Вышеописанный проект отличен своей все сезонностью и рассчитан на обширный спектр туристов, что обусловлено содержанием экскурсии, а также относительно низкой стоимостью.

Литература

1. Официальный сайт Президента Республики Казахстан. Послание Касым–Жомарта Токаева народу Казахстана // Электронный ресурс - URL: https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana (дата обращения 13.11.2023).

2. Особенности обзорных городских экскурсий. Информационный портал TourFAQ.net // Электронный ресурс. — URL: http://tourfaq.net/excurs/osobennosti-obzornyx-gorodskix-ekskursij/ (дата обращения 15.11.2023).

3. Селиванов, В. В. Туристские ресурсы региона. - Крым: учебник для вузов / В. В. Селиванов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 195 с.

4. Сулейманова, Г. В. Технология и организация экскурсионных услуг [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. В. Сулейманова. — Электрон. текстовые данные. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 251 с.

Губаренко Анастасия Вячеславовна, PhD, и. о. ассоц. профессора школы туризма, a.gubarenko@iuth.edu.kz, Туркестан, Казахстан, Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства».

Рүстем Рауан Нұрсланұлы, студент 2 курса школы гостеприимства, r.rustem@iuth.edu.kz, Туркестан, Казахстан, Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства».

CHARACTERISTICS OF DEVELOPING WALKING TOURS IN URBAN SPACES

Gubarenko Anastasia Vyacheslavovna, PhD, acting associate professor of the School of tourism, a.gubarenko@iuth.edu.kz, Turkestan, Kazakhstan, Non-Profit Joint-Stock Company "International University of Tourism and Hospitality."

Rustem Rauan Nurslanuly, 2nd-year student of the School of hospitality, r.rustem@iuth.edu.kz, Turkestan, Kazakhstan, Non-Profit Joint-Stock Company "International University of Tourism and Hospitality."

Abstract. This article is devoted to practical research in the field of organization of sightseeing walking tours in urban space. The authors investigated the basics of organizing walking tours, identified the principles and features, and prepared a walking tour "In the sacred center of Turkestan", which became the result of practical work on the discipline "Guided tours"

Keywords: excursion, characteristics, city, walking tour, excursion service

References

1. Oficial'nyj sajt Prezidenta Respubliki Kazahstan. Poslanie Kasym–ZHomarta Tokaeva narodu Kazahstana // Elektronnyj resurs - URL: https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana (data obrashcheniya 13.11.2023).

2. Osobennosti obzornyh gorodskih ekskursij. Informacionnyj portal TourFAQ.net // Elektronnyj resurs. — URL: http://tourfaq.net/excurs/osobennosti-obzornyx-gorodskix-ekskursij/ (data obrashcheniya 15.11.2023).

3. Selivanov, V. V. Turistskie resursy regiona. - Krym: uchebnik dlya vuzov / V. V. Selivanov. — Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 2022. — 195 s.

4. Sulejmanova, G. V. Tekhnologiya i organizaciya ekskursionnyh uslug [Elektronnyj resurs]: uchebnoe posobie / G. V. Sulejmanova. — Elektron. tekstovye dannye. — Kazan': Kazanskij nacional'nyj issledovatel'skij tekhnologicheskij universitet, 2015. — 251 c.

УДК 796

«ПЕРЕПРАВА, ПЕРЕПРАВА! БЕРЕГ ЛЕВЫЙ, БЕРЕГ ПРАВЫЙ»

Замалетдинов И.В.

Аннотацияю *Пособие адресовано педагогам, учителям ведущих занятия по туризму. В статье предлагается полезная информация о применении гимнастических снарядов, имеющихся в школьных спортзалах при проведении занятий с юными туристами по преодолению условных водных преград. Занятия обеспечивают занятость ребенка полезным делом, приучают к дисциплине, развивают волевые качества. В основе данной работы лежат статей из собственного опыта работы с детьми.*

Ключевые слова: *жерди, брусья, скамейка, бревно, прыжки*

Не случайно в заголовок вынесены строки из поэмы А.Т. Твардовского (1910 – 1971) «Василий Теркин». Мне на себе с детьми пришлось испытать опасность, трудность и сложность организации переправ через водные преграды, одного из коварных препятствий, будь то широкая или узкая река, ручей. Не следует думать, что одолеть брод – дело простое. Народная заповедь «не зная броду, не суйся в воду» должна стать туристским законам.

Это статья – не учебник, а опыт работы с детьми в условиях школьного спортзала. Преодоление водных препятствий требует от детей и руководителя похода применения комплекса разнообразной туристской техники, включая и технику страховки. Старая поговорка: «Кто учит молодых, тот готовит будущее» – особенно верно по отношению к школьникам. Необходимо передавать свой опыт молодым педагогам. Поэтому счел себя обязанным написать эту статью. Преодоление трудностей в путешествии требует воли, которая закаляется в преодолении трудностей во время физической подготовке. В работе с детьми достижения спортивных результатов невозможно без постоянной физической подготовки.

Нет, очевидно, ни одного школьного спортивного зала, в которых не было бы гимнастических снарядов (скамейка, бревно, брусья, перекладина, конь, козел, гимнастическая стенка и маты). Использование школьного спортивного зала с стандартными гимнастическими снарядами, обучению детей техники туризма, не является новой. Однако в имеющейся учебно-методической литературе, методики обучения детей туризму, в школьном спорт зале не обнаружено. На основании опыта организации переправ в походах с детьми встречающихся в пеше-горных маршрутах, были разработаны упражнения на гимнастических снарядах. Использовать эти снаряды можно во время занятий, они просты и доступны, всегда под рукой и, что немаловажно, почти не травма опасны. Надо иметь в виду также и то, что ощутимое воздействие на совершенствование функции равновесия, развитию вестибулярного аппарата могут оказать лишь упражнения, представляющие для детей определенную трудность. Опыт обучения детей показал, что основной задачей первого года обучения является всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление и закаливание их организма, а также начальное освоение техники туризма. Использование этих снарядов просты в организации занятий и незаменимы при решении задач обще физической подготовке (далее ОФП). Они доступны, возможность моделировать препятствия (высота), количество упражнений, дозировка. Возрасту и уровня подготовки. Сначала эти упражнения изучают на полу и только после этого переходят к выполнению на гимнастических снарядах и на высоте. Приведенные упражнения в целом довольно просты и не требуют, за некоторым исключением, никого дополнительного оборудования. В целом же специальные двигательные задания не должны вызывать большого напряжения и, по возможности, проходить эмоционально. Упражнения на равновесие, выполняемые детьми на гимнастических снарядах не имеют ничего общего с бытовыми, ежедневными движениями. С необходимостью сохранять равновесие ребенок постоянно

сталкивается в повседневной жизни. Еще одна особенность состоит в том, что упражнения на узкой опоре и высоте представляют собой сложные по координации движения различными частями тела. Способность сохранять равновесие в различных условиях опоры является сложным и в то же время жизненно важным навыком, требующим специальной тренировки.

Функции гимнастической скамейки на занятиях поистине безграничны: она опора, и препятствие, и этап эстафеты, и место отдыха. Способствуют развитие координации движений, развитию силы ног, ловкости и выносливости, прыгучести. Эти упражнения можно выполнять на скамейки, и на перевернутой рейки скамейки. Ширина нижней ее планки почти соответствует ширине гимнастического бревна, и поэтому предлагаемые упражнения можно считать подводящими к выполнению упражнений на бревне. Прыжки через скамейку способствуют развитию координации движений, развитию силы ног, ловкости и выносливости, прыгучести. После освоения данных прыжков следует обучение прыжков с использованием скамейки с небольшим продвижением вперед. Можно использовать от одной и до трех скамеек в зависимости от подготовленности обучающихся и наличия скамеек. Упражнения, которые оказывают значительное воздействия на скамейку, должны выполнятся в условиях шахматного построения по обе стороны скамейки. Сначала нужно удерживать равновесие, стоя одной ногой и используя другую как противовес. Это упражнение дает чувствительную нагрузку на мышцы ног. Прыжки по скамейкам используя их как «кочки» и «камни», прекрасно развивают не только скоростно- и силовые качества, но и ловкость. Скамейки располагаются поперек зала, между скамеек положить гимнастические маты. Расстояния между скамеек в зависимости от подготовленности детей. Такие много скоки интересны детям своей конкретностью – попал ногой на «камень» или нет, сумел поставить на «камень» обе ступни и прыгнуть без задержки с обеих ног на другой «камень». Такие задания близки детской психике и выполняются со значительно большим старанием, чем обычные легкоатлетические много скоки. Для надежности можно использовать присутствующих, которые удерживают скамейку, сидя на концах.

Бревно – гимнастический снаряд, на котором можно совершенствовать функции равновесия, так как площадь опоры ограничена. Бревно является распространенным снарядом установленного стандарта во всех школах. Бревно для занятий сначала устанавливается на минимум и постепенно приподнимается. К простым вариантом равновесиям, относятся равновесие на одной ноге с различным положением рук, в полу шпагате, в упоре и в стойке на колене, лежа на груди и сидя углом, руки в стороны. Использование такого снаряда позволяет решить проблемы психического страха на высоте. Выполнение упражнений на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки, равновесия, повышая тем самым двигательные возможности занимающихся. Во время занятий на бревне необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховке, обязательно использовать гимнастические маты для страховки. Все упражнения на равновесие сначала обучать на полу по разметке, затем на

широкой стороне скамейки, на рейке, перевернутой скамейки. Нельзя, на бревне находиться одновременно двум занимающимся. Вначале с опорой на руку педагога, затем без него. Необходимо педагогу обращать внимание обучающихся на сохранение правильной осанки, напоминать им, что поспешность мешает правильному выполнению упражнения. Педагог должен осуществлять постоянную страховку детям, которые выполняют неуверенно упражнения. Многие из этих навыков носить прикладной характер, содействуя подготовки школьников к Труду и обороне Родины. Например, передвижение в различных направлениях, перешагиванием через препятствия (лежащий поперек бревна занимающийся), с переноской груза (партнера), балансирование гимнастической палкой, мячом. Передвижение в упоре на коленях или в упоре на руках ноги врозь. Ходьба приставными шагами, спиной вперед, повороты кругом на носках, руки в сторону. Соскок из упора на колене махом другой ногой назад. Передвижение до конца бревна и соскок в глубину с удержанием равновесия. Переползание под бревном при помощи рук и ног. Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой опоре. Существует два способа расхождения: один из занимающихся принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна, а другой перешагивает через него. Захватом за плечи – встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками и по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя захват и делая по шагу назад. К достоинству занятий на бревне – это подготовка к переправе по бревну при помощи бокового маятника, первого участника. Закрепляется основная веревка, переправляющий участник набирает в руку необходимый запас веревки, и постепенно выдавая ее, переправляется по гимнастическому бревну, удерживая равновесие при помощи сопровождающей веревки. При движении по бревну важно не допускать перемещений, как в продольном, так и в поперечном направлении, движение приставным скользящим шагом вдоль бревна.

Турист любой “специальности”, собираясь в путешествие, должен быть, подготовлен разносторонне. Ходьба по жердям параллельных брусьев. Практикуйте такую ходьбу по жердям, пока не будете чувствовать себя уверено. Учите передвигаться, ставя ступни вдоль жердей, тщательно контролируя каждый свой шаг. Будьте точны в своих движениях и постарайтесь свести к минимуму раскачивания и колебания в процессе ходьбы. Не менее важно тренировать детей в прыжках в глубину – в соскоках с брусьев. На место приземления положить гимнастический мат, можно положить обруч, лежащий на мате, для точности приземления, с удержанием равновесия. Так как умение ловко и мягко спрыгнуть с препятствия в обозначенное место важно для предупреждения травм, ушибов и переломов. Упражнения в преодолении препятствий помогают развивать необходимые детям умения и навыки. При этом следует разъяснять детям значение выполняемых ими упражнений, так как от умения быстро перелезть через ров, пройти по узкой опоре, ловко и быстро спуститься в овраг может зависеть жизнь туристов. Необходимы совместные

занятия участников намечаемого путешествия. Они сплачивают коллектив, вырабатывают чувство «схоженности» между членами группы.

Прыжки через скакалку является не просто физическим упражнением – это универсальное средство тренировочного процесса. С помощью прыжков со скакалкой развиваются такие физические качества как координация движений, быстрота, выносливость, прыгучесть. При прыжках со скакалкой задействаны большинство мышц тела – голени, бедер, ягодиц, а также спины, груди и мышцы плечевого пояса. Поэтому важно научить занимающихся правильно выполнять прыжки со скакалкой. Вместо гимнастической скакалки, использовать куски основной веревки разной длины, потом ими можно повторить вязку узлов.

Спортивный снаряд «конь», «козел» используется для отработки физических и прикладных навыков. Упражнения в перелезании имеют большое прикладное значении, кроме того, они прекрасно развивают физические качества.

Известно, что большинство знаний сразу же после занятий забывается, поэтому целью учебного процесса является формирование прочных навыков, умений и физических качеств. Для закрепления знаний, умений выполнения, приемов, а также для поддержания и улучшения физической формы необходимо регулярно повторять пройденный материал. В основе занятий лежит многократное повторение технических приемов, выполнение упражнений, стимулирующих развитие специальных качеств. В зависимости от уровня подготовленности детей содержание учебного процесса усложняется. Все дети должны постоянно находиться в поле зрения педагога. Занятия проходят при строжайшем соблюдении дисциплины в спортивном зале.

Туристская подготовка детей первого года обучения представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий туризмом и совершенствования в этом виде спорта.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе ОФП важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. ОФП особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

В заключении можно отметить, что вне зависимости от вида гимнастических снарядов их успешное прохождение предполагает высокий уровень физической подготовки. Представленные рекомендации помогут гармонично развиваться обучающимся, но важно помнить, что занятия должны проводится на регулярной основе (не менее 2-х раз в неделю) с постоянно

возрастающими нагрузками, а дети должны быть готовыми к физической нагрузке.

Литература

1. Переправы вброд через водные преграды. – М., ЦРИБ Турист, 1984.
2. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова Словарь юного туриста Изд. ЦДЮТ и К МО РФ М., 2003
3. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений (Пер. с польск.) М., Физкультура и Спорт 1998. – 412 с
4. Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Путрик Ю.С. Туризм от «А» до «Я» Термины и определения: словарь М., ООО «Сам Полиграфист», 2020. – 124 с.
5. Н. Волков Спортивные походы в горах Изд. «Физкультура и спорт» М., 1974. – 160 с.
6. Спутник туриста Издание третье, переработанное и дополненное Изд. «Физкультура и спорт» М., 1969

Замалетдинов Ильдар Валиуллович, педагог, мастер спорта России по туризму. ildartur@mail.ru Россия, Казань. Дом детского и юношеского туризм и экскурсий «Простор».

CROSSING, CROSSING! LEFT BANK, RIGHT BANK

Zamaletdinov Ildar Valiullovich. Teacher. Russia, ildartur@mail.ru Kazan. The house of children's and youth tourism and excursions "Prostor". *Keywords: poles, bars, bench, log, horse, jumping.*

Abstract. The manual is addressed to teachers, teachers leading classes in tourism. The article offers useful information about the use of gymnastic equipment available in school gyms when conducting classes with young tourists. Classes ensure that the child is engaged in useful work, teaches discipline, develops strong-willed qualities. At the heart of this work are interesting articles from my own experience working with children.
Keywords: poles, bars, bench, breno, jumping

References

1. Wading across water obstacles. - M., CRIB Tourist, 1984.
2. V.M. Kulikov, L.M. Rothstein, Y.V. Konstantinova Dictionary of young tourist Izd. TsDYUT and K MO RF M., 2003.
3. Jerzy Talaga Encyclopedia of Physical Exercises (Per. from Polish) M., Fizkultura i Sport 1998. - 412 c
4. Konstantinov Y.S., Drogov I.A., Putrik Y.S. Tourism from "A" to "Ya" Terms and definitions: dictionary M., LLC "Sam Polygraphist", 2020. - 124 c.
5. N. Volkov Sports hiking in the mountains Izd. "Fizkultura i Sport" M., 1974. - 160 c.
6. Tourist's Companion Edition three, revised and supplemented Izd. "Fizkultura i Sport" M., 1969.

УДК 796.56

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ «МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ» У ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Сираковская Я.В., Ильичёва О.В.

Аннотация. *В статье представлено исследование, посвященное организации сопряженной тактической и картографической подготовки школьников 15-16 лет, занимающихся спортивным ориентированием на рекреационно-оздоровительных занятиях, с использованием методики «ментальные карты», применение которой способствовало развитию когнитивных функций участников эксперимента (объем и скорость переработки зрительной информации, оперативная память, быстрота мышления) и повышению их умственной работоспособности.*

Ключевые слова*: спортивное ориентирование, рекреационно-оздоровительные занятия, «ментальные карты», когнитивные функции, память, быстрота мышления, умственная работоспособность*

Введение

Ориентирование — это вид спорта, сочетающий самостоятельное передвижение с ориентированием на незнакомой местности. Участник старается как можно быстрее преодолеть определенный маршрут, который на момент старта ему еще неизвестен. Этот маршрут определяется стартом, несколькими контрольными пунктами, на которых участник должен подтвердить свое присутствие, и финишем. Конкретные очертания трассы участник может прочитать по карте, как правило, после старта. Именно с этого момента и начинается собственно процесс ориентирования бегом. Используя карту и компас, спортсмен свободно выбирает маршрут, чтобы как можно быстрее перемещаться между контрольными пунктами на незнакомой местности. В процессе прохождения трассы ориентировщик должен решать такие вопросы, как: какой маршрут будет самым быстрым; выбрать более короткий путь непосредственно через местность (возможно, труднопреодолимую) или более длинный и легкий обходной путь; что нужно сделать, чтобы не заблудиться на трассе; какие выбрать наиболее информативные ориентиры при передвижении [2, 3].

Поэтому ориентирование можно без преувеличения назвать «ментальной игрой», мысленной дуэлью между организатором трассы и спортсменом, в которой первый пытается построить наиболее сложную трассу в рамках определенных правил, а второй - не просто механически двигаться от одного контрольного пункта к другому, а «читать» трассу, используя максимально свои когнитивные ресурсы, стараясь быть предельно внимательным к общей картине и деталям на местности, сопоставляя их с картой, применять все свои навыки ориентирования, накопленные знания и опыт для достижения успеха на трассе, чтобы принять оптимальное решение о выборе траектории движения на

маршруте, с целью прохождения заданной трассы как можно быстрее и с минимальным количеством ошибок ориентирования [3, 4].

Все вышеперечисленные сложнейшие когнитивные процессы, протекающие у ориентировщиков в условиях физического и умственного утомления, требуют постоянного поиска наиболее эффективных методов их развития и совершенствования. Одним из таких методов, который может использоваться, с одной стороны, как средство тренировки, с другой, как способ контроля и качественного анализа особенностей восприятия ориентировщиками карты и местности, в, целом, мышления спортсменов, является упражнение «ментальные карты». Однако, нами не обнаружены исследования, в которых были бы отражены результаты определения эффективности применения данного метода для развития когнитивных функций и повышения умственной работоспособности школьников 15-16 лет, занимающихся спортивным ориентированием на рекреационно-оздоровительных занятиях, что и определило цель настоящего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Теория картографии как средства коммуникации впервые была заложена А.Х. Робинсоном [3, 5]. Основное предположение состоит в том, что картография — это процесс, в котором существуют коммуникационные потоки между картографом, создающим карту, каналом связи (картой) и получателем информации (пользователем карты).

Реальная окружающая среда представляется картографом с помощью картографических средств в виде карты. Затем такая карта становится источником информации для пользователя.

Когнитивные искажения, проявляющиеся в различиях мышления, восприятия информации, как картографом, так и пользователем, образуют «помехи», информационный «шум», при передаче информации от одного к другому посредством схематического изображения на карте, что приводит к тому, что пользователь воспринимает только часть исходной информации. «Шум» возникает на всех уровнях передачи информации, так как картограф всегда включает в карту только ее часть. Его работа (например, при картографировании в полевых условиях) отражает его опыт или взгляд на те или иные особенности местности.

На карте информация представлена средствами картографической информации, которые также могут подавлять или выделять ту или иную информацию. Затем содержание карты интерпретируется пользователем, на чтение которого влияют знания, опыт, а также другие свободные характеристики или внешние воздействия. Таким образом, читателю практически невозможно извлечь из карты всю информацию, заложенную в нее картографом.

Ментальная модель пользователя, подвергшаяся такому воздействию и изменению, всегда в той или иной степени отличается от той реальности, которая так или иначе описана картографом на карте. Спортсмен воспринимаем

карту глазами и полученная таким образом информация передается в мозг, где происходит ее дальнейшая обработка, сравнение с предыдущим опытом. Затем следует собственно интерпретация информации. Таково упрощенное описание восприятия (перцепции) и последующего познания (когниции) [3].

Восприятие изобразительной информации включает в себя более сложные процессы, чем просто поиск и узнавание элементов. Восприятие изображений предполагает организацию различных частей наблюдаемых объектов в связные группы, которые впоследствии воспринимаются как отдельные элементы. От восприятия мы переходим к более высоким процессам – интерпретации. Опираясь на свои знания и опыт, мы судим о наблюдаемом элементе. Существует множество психологических теорий, которые дополняющих или частично опровергающих друг друга, которые объясняют те или иные аспекты представления приобретенных знаний [4]. Извлечение информации из карты (чтение карты) происходит от уровня низших когнитивных процессов к высшим. Грубо говоря, мы можем свести перечисленные выше знания к трем фазам - обнаружение, различение и идентификация.

Под картой можно понимать графическое изображение географической среды, свойства и пространственные реалии которой переносятся на карту с помощью картографического представления, которое можно разделить на внешнее и внутреннее (ментальное) [3]. Внешнее представление выражает однозначно «осязаемые» вещи, известные из повседневной жизни (письмо, изображение). Внешние репрезентации можно разделить на два основных типа - лингвистические и пиктографические. Обе репрезентации обычно описывают или изображают только некоторые аспекты окружающей среды - необходима определенная степень обобщения [3, 5]. Пиктографическая репрезентация имеет гораздо более тесную связь с изображаемой реальностью, и ее интерпретация пространственного расположения элементов выше.

Внутренняя репрезентация выражает все ментальные (т.е. субъективные) представления индивида о внешней реальности. Кроме того, ментальная репрезентация отражает лишь некоторые свойства окружающей среды. Внутренняя репрезентация подразделяется на пропозициональную и аналоговую. Пропозициональное представление можно считать простейшей формой мышления, пригодной для оценки качества (независимо от того, каким способом было получено восприятие). Аналоговое представление является средством воображения и осуществляется в образах, например, зрительных [2, 4].

Важной особенностью является то, что в момент записи представления не воспринимаются органами чувств, а формируются воображением. Эти представления являются результатом процесса отображения, который связывает структуру и отношения элементов из представляемой области (реального мира) с представляющей областью (например, ментальная карта). Визуальные образы часто используются для решения задач или вопросов, связанных с реальным окружением. В картографии этот вопрос известен как ментальная карта. Ментальная карта - представление жизненного пространства

индивида, выражающее то, как индивид воспринимает диапазон, расположение, форму элементов или пространственную ориентацию [3, 4, 5].

В нашей практической работе со школьниками 15-16 лет, занимающимися ориентированием не менее 2-х лет, с целью их сопряженной топографической подготовки и развития когнитивных функций, повышения умственной работоспособности, мы использовали метод «ментальных карт», который заключается в том, что участники эксперимента в числе 15 школьников, проходили заданный им маршрут, обычно достаточно короткий, например, спринт до 3,5-х км, в ходе которого они должны были фиксировать в памяти, какие ориентиры (реальные объекты) на местности были ими использованы в процессе навигации.

Затем, спортсменам потребовалось изобразить эти ориентиры на реальной карте. Вторым заданием являлось повторное прохождение данного маршрута с «ментальной картой» уже непосредственно в условиях гонки. Количество контрольных пунктов (КП) и длина дистанции варьировались от 1 км до 5 км, и от 5 до 16 КП, также в начале применения данного метода создание ментальной карты (фиксация объектов карандашом или ручкой на карте) осуществлялось без учета времени, в процессе собственно прохождения дистанции.

По окончанию выполнения упражнения, школьники, совместно с тренером проводили анализ «увиденного» и «прочтенного» на карте. В первую очередь объектом оценки и анализа являлись нарисованные от руки ментальные карты, на которых участники эксперимента иллюстрировали собственное чтение карты и восприятие объектов на трассе. Подобный анализ обеспечил нам значительный рост мотивации школьников и их интереса к занятиям, так вся информация, полученная в процессе обратной связи, отображалась в графической и табличной форме с вычислением процента «использовавших» тот или иной объект для навигации в процессе прохождения маршрута. Для спортсменов это был увлекательный процесс выявления и понимания того, насколько различным является восприятие и переработка информации, мышления каждого из участников.

Упражнения с «ментальными картами» включались в одно из трех занятий в неделю, продолжительность такого занятия – 90-120 минут. В общей сложности длительность эксперимента составила 3 месяца, в течение которых было проведено 12 занятий с использованием методики «ментальных карт».

По окончанию педагогического эксперимента была проанализирована динамика умственной работоспособности и параметров когнитивных функций под влиянием применения методики «ментальных карт». Причем, диагностика осуществлялось в начале и по окончанию эксперимента, а протокол каждого отдельно тестирования включал определение исследуемых показателей до и после нагрузки – прохождения дистанции 3,5 км с 10-ю контрольными пунктами.

У юных спортсменов-ориентировщиков по данным исходного тестирования (табл. 1) произошел достоверный рост показателя быстроты мышления (когнитивные функции) и умственной работоспособности сразу

после физической нагрузки (прохождение дистанции), в сравнении с фоновой, прирост составил 11% и 13%, соответственно (p<0,05).

Таблица 1 - Показатели когнитивных функций и умственной работоспособности школьников 15-16 лет, занимающихся ориентированием, в исходном и заключительном тестировании, X±σ (n=15)

Показатели	Исходное тестирование		Конечное тестирование		p исход /конеч (до нагрузки)	p исход /конеч (после нагрузки)
	до прохождения дистанции	после прохождения дистанции	до прохождения дистанции	после прохождения дистанции		
Умственная работоспособность по Э. Крепелину, у.е.	0,81±0,02	0,91±0,02*	0,9±0,03	0,99±0,01*	<0,05	<0,01
Кольца Ландольта, бит	389±23,4	395±21,2	408±20,6	416±21,5	>0,05	>0,05
Оперативная память, число сумм	32,6±4,9	33,8±4,3	35,8±2,1	38,9±1,8*	<0,05	<0,05
Быстрота мышления, кол-во слов	28,6±2,7	32,9±2,2*	34,7±2,5	39,9±1,4*	<0,05	<0,01

*Примечание: * - достоверность различий между показателями до и после нагрузки (p<0,05)*

В конце эксперимента также наблюдался прирост выше указанных показателей, а также результата в тесте «Оперативная память», приросты составили, соответственно, 15% (p<0,01), 10% (p<0,01) и 8,7% (p<0,05), для быстроты мышления, умственной работоспособности и оперативной памяти. Между результатами в исходном и конечном тестировании также наблюдались статистически достоверные различия по 3-м показателям (p<0,05) - разница в тесте «Умственная работоспособность» до нагрузки составила 10%, в тесте «Оперативная память» - 15,8%, в тесте «Быстрота мышления» - 25,3%. Полученные результаты указывают на оптимизирующее влияние напряженной мышечной деятельности в ориентировании на умственную работоспособность в связи с применение методики «ментальных карт», и, в целом, к повышению адаптации подростков к выполнению умственных действий после специфической физической нагрузки.

Литература

1. Гониянц, С. А. Взаимосвязь показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, физической и умственной работоспособности футболистов 15-16 лет в подготовительном и соревновательном периодах

годичного цикла подготовки / С.А. Гониянц, О.В. Ильичёва, В. Я. В. Сираковская // Вестник МГПУ «Естественные науки», 2020. - №4 (40). – с. 16-22.

2. Сираковская, Я.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения / Я.В. Сираковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 150-152.

3. Alexander, D. E. Cognitive Mapping as an Emergency Management Training Exercise / Journal of Contingencies and Crisis Management. -2004. - № 12. - pp. 150- 159.

4. Guzmán, J. Perceptual-Cognitive Skills and Performance in Orienteering. Perceptual and motor skills / J. Guzmán Pablos, A. Pablos, C. Pablos. – 2008. - № 107. – pp. 159-164.

5. Zentai, L. Implementation of cartographic and digital techniques in orienteering maps Cartography from Pole to Pole / L. Zentai // Springer. – 2014. – pp. 19-29.

Сираковская Яна Вадимовна, доцент, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», sansan-86@mail.ru

Ильичёва Ольга Владимировна, кандидат биологических наук, доцент кафедры АФК и спортивной медицины, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)», ilichovao@yandex.ru

DEVELOPMENT OF COGNITIVE FUNCTIONS USING THE "MENTAL MAPS" TECHNIQUE IN 15-16 YEAR OLD SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN ORIENTEERING AT RECREATIONAL ACTIVITIES

Sirakovskaya Yana V., Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Department of Physical Culture, The Russian University of Sport «GTSOLIFK»

Ilyicheva Olga V., candidate of biological Sciences, associate Professor Department of adaptive physical education and sports medicine, Moscow state Academy of physical education (MSAPE), v. Malakhovka

Abstract. The article presents the research devoted to the organisation of tactical training of 15-16 years old schoolchildren engaged in sports orienteering on recreational and health-improving classes with the use of "mental maps" technique, the use of which promoted the development of cognitive functions of the experiment participants (attention, operative memory, quick thinking) and increased their mental efficiency.

Keywords: sport orienteering, recreational activities, "mental maps", cognitive functions, memory, attention, thinking, mental performance

References

1. Goniyants, S. A., Ilyicheva, O.V., Sirakovskaya V. Y. (2020), «Interrelation of indicators of the functional state of the cardiorespiratory system, physical and mental performance of football players aged 15-16 years in the preparatory and competitive periods of the annual training cycle», Bulletin of the Moscow State Pedagogical University "Natural Sciences", 4 (40),16-22.

2. Sirakovskaya, Y.V. (2011), «Technical and tactical training of orienteering athletes at the initial stage of training», Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, St. Petersburg, 6 (76), 150-152.

3. Alexander, D. E. (2004), «Cognitive Mapping as an Emergency Management Training Exercise», Journal of Contingencies and Crisis Management, 12, 150- 159.

4. Guzmán, Jose & Pablos, Ana & Pablos, Carlos. (2008), «Perceptual-Cognitive Skills and Performance in Orienteering. Perceptual and motor skills», 107, 159-64.

5. Zentai, L. (2014), «Implementation of cartographic and digital techniques in orienteering maps Cartography from Pole to Pole», Springer, 19-29.

УДК 37.034

НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ НРАВСТВЕННОГО КОДЕКСА В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ

Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С.

Аннотация. *В статье представлен исследовательский материал по теме нравственного кодекса поведения в туристическом походе. Была произведена оценка эффективности теоретических и практических основ воспитательной программы «Царские Охотники». На основании многолетнего опыта выявлено, что в туристических походах эффективность воспитательной деятельности нравственной направленности во многом зависит от профессионализма командиров, регулярности мероприятий и тесного взаимодействия с родителями воспитанников.*

Ключевые слова: *нравственное воспитание, духовность, туристический поход, кодекс, Царские Охотники*

Нравственное воспитание является актуальным и неотъемлемым элементом в туристических походах. Во многих случаях, туристические походы и приключения представляют собой форму обучения и развития для участников, особенно для детей и молодежи. Нравственное воспитание в таких условиях играет важную роль в формировании личности.

Во-первых, туристические походы часто представляют собой возможность для участников развития таких нравственных качеств, как ответственность, умение работать в команде, справедливость и терпение [4].

Во-вторых, туристические походы дают возможность развивать такие нравственные качества, как уважение к природе и окружающей среде, этическое поведение и бережное отношение к другим людям.

Нравственное воспитание в туристических походах также способствует формированию нравственной основы, которая поможет участникам адаптироваться к различным жизненным ситуациям [2].

Наконец, нравственное воспитание в туристических походах помогает участникам развить нравственный компас, а также принимать достойные решения в любых ситуациях.

Формирование нравственных качеств относится к способности продуцировать идеи, проявлять решительность, устанавливать конструктивные отношения с людьми и на этой основе корректировать свое поведение. Воспитание не стихийный процесс. Его нужно организовывать в рамках

образовательной деятельности, проектируя воспитательный идеал и определяя комплекс ценностей, значимыми элементами которого являются физическое, психическое и духовное здоровье. Таким образом, формирование нравственного интеллекта молодежи, обладающей конструктивными ценностями, является важной задачей формирования здорового образа жизни среди населения [3].

Для решения задачи духовно-нравственного образования была проведена исследовательская работа по программе международного движения «Царские Охотники». В основе исследовательской деятельности применялись специальные методы и средства в процессе туристической деятельности.

Цель исследования - нравственное образование.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1.Исследование эффективности воспитательной программы «Царские Охотники»;

2.Анализ результатов для формирования аналитических выводов;

3.Коррекция теоретико-практического материала программы для адаптации воспитательных задач.

Основная часть. Решение поставленных задач предполагалось осуществить с помощью специальной образовательной программы «Царские Охотники». В ней были представлены четыре сферы развития личности, из которых нравственное воспитание имело приоритетное значение (духовное возрождение; умственное развитие; физическое воспитание; социальное ориентирование).

Принципы воспитательной работы. Практическая часть работы была построена на следующих принципах:

1.Мотивация и сотрудничество всех участников туристической деятельности производились на основе следующего утверждения: «Готов к работе, игре, служению, послушанию, активной социальной жизни».

2.Сотрудничество с людьми в команде, с командирами, родителями и администрацией осуществлялось по правилу: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними». (Мат 7,12) [5].

3.Нравственные основы единого нормативного комплекса, который был представлен в виде кодекса: Бдителен; Чист; Правдив; Храбр; Верен; Благороден; Послушен; Духовен. Предполагалось, что перечисленные качества станут основанием для высокой работоспособности и укрепления иммунитета подростков, для приобретения навыка управлять чувствами и мыслями с целью корректировать поведение и планировать жизнедеятельность. Бдительность наладит умственную, физическую и духовную готовность. Чистота коснется не только тела, но также помыслов и слов. Правдивость исключить ложь, хитрость и желание присваивать чужое. Храбрость мобилизует во время опасности или угроз. Верность семье и друзьям позволит развивать ответственность и самодисциплину. Благородство является основанием для вежливости, доброты и помощи нуждающимся. Послушание поможет подросткам быть успешными не только в семейных отношениях, но в учебе и работе. Духовность – наиболее важный

элемент воспитательной деятельности, поскольку она обеспечивает практику взаимодействия духа, души и телесности в поиске истинного смысла жизни.

Выводы. На основе практической реализации теоретико-практических принципов программы «Царские Охотники» в процессе туристического похода были сделаны несколько выводов.

1.Теоретико-практическое обоснование «Царские Охотники» разнообразное и эффективное для воспитательной деятельности;

2.Представленные в программе образовательные задачи не могут быть решены без команды профессионалов;

3.Энтузиазм волонтеров не компенсирует профессионализм и опытность специалистов;

4.Полноценное решение духовно-нравственных задач возможно только при взаимодействии руководства и командиров с родителями;

5.Решение воспитательных задач должно осуществляться на базе образовательного или духовного учреждения;

7.Административная инициатива в первую очередь должна привлекать родителей для решения хозяйственных и координационных задач, а также безопасности;

8.Частичное выполнение программы духовно-нравственного образования не обеспечивает должного воспитательного эффекта.

Литература

1.Бархота М.П. Мотивы толерантности или идея человеколюбия/М.П.Бархота // Начальная школа. - 2003. - № 1. -С.124-126.

2. Скрыгин С.В., Ануров В.Л., Антохин А.С. Современное нравственное воспитание на основе опыта христианской педагогики. М.:КноРус, 2020 -168с.

3. Скрыгин С.В. Структура нравственного воспитания. Монография / Скрыгин С.В. - Б. м.: Русайнс, 2023.. – 317с.

4.Скрыгин С.В. Духовно-нравственное развитие личности в условиях туристических походов// Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С. - В сборнике: Актуальные вопросы состояния и развития рекреации, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией И.А. Дрогова, Д.В. Смирнова. Москва, 2022. С. 157-161.

5.Хейз Р. Этика Нового Завета.\ Пер. с англ. - М.: Библейский-Богословский институт св. Апостола Андрея, 2005 - 712с.

Скрыгин Сергей Владимирович, к.п.н., доцент кафедры «Физвоспитание», skrizalii2@yandex.ru, Финансовый Университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Скрыгин Сергей Сергеевич, тренер-преподаватель СОШ №25, г.Химки

Скрыгин Тимофей Сергеевич, студент магистратуры МГУК, г.Москва

SOME PRINCIPLES OF THE MORAL CODE IN A HIKING TRIP

Skrygin S.V., Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education, skrizalii2@yandex.ru, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow
Skrygin S.S., trainer-teacher of secondary school No. 25, Khimki
Skrygin T.S., a master's student of MGUK, Moscow

Abstract. The article presents research material on the topic of the moral code of conduct in a hiking trip. The effectiveness of the theoretical and practical foundations of the educational program "Royal Hunters" was evaluated. Based on many years of experience, it has been revealed that in hiking, the effectiveness of educational activities of a moral orientation largely depends on the professionalism of commanders, the regularity of events and close interaction with the parents of pupils.
Keywords: moral education, spirituality, hiking, code, Royal Hunters

References

1.Barhota,M. P. Motivy tolerantnosti ili ideya chelovekolyubiya/M.P.Barhota // Nachal'naya shkola. - 2003. - № 1. -S.124-126.
2. Skrygin S.V., Anurov V.L., Antohin A.S. Sovremennoe nravstvennoe vospitanie na osnove opyta hristianskoj pedagogiki. M.:KnoRus, 2020 -168s.
3. Skrygin S.V. Struktura nravstvennogo vospitaniya. Monografiya / Skrygin S.V. - B. m. : Rusajns, 2023.. – 317s.
4. Skrygin S.V. Duhovno-nravstvennoe razvitie lichnosti v usloviyah turisticheskih pohodov// Skrygin S.V., Skrygin S.S., Skrygin T.S. - V sbornike: Aktual'nye voprosy sostoyaniya i razvitiya rekreacii, sportivno-ozdorovitel'nogo i detsko-yunosheskogo turizma. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Pod obshchej redakciej I.A. Drogova, D.V. Smirnova. Moskva, 2022. S. 157-161.
5.Hejz R. Etika Novogo Zaveta.\\ Per. s angl. - M.: Biblejskij-Bogoslovskij institut sv. Apostola Andreya, 2005 - 712s.

УДК 37.033

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Смирнова Е.Ю., Озеров А.Г., Волошина Д.С.

Аннотация. *В статье рассматривается значение исследовательской деятельности туристско-краеведческой направленности для духовно-нравственного развития личности. Показаны особенности подготовки исследовательских работ туристско-краеведческой направленности, а также приобретаемые обучающимися компетенции в процессе их подготовки.*
Ключевые слова*: исследовательская деятельность, проектная деятельность, духовно-нравственное воспитание, компетенции, потенциал*

Интерес к богатству многовековой истории России, ее культурному и природному наследию становится отличительной чертой нашего времени. Разрушение культурного наследия ведет к утрате преемственности поколений, к негативным процессам в общественном сознании и воспитании молодого

поколения. В сбережении народной памяти, сохранению подлинной, неискаженной истории немалая роль принадлежит туризму и краеведению.

В последние десятилетия усиливается интерес к истории родного края, активно разрабатываются и реализуются федеральные, региональные и местные туристско-краеведческие программы. Это находит свое отражение в организации различных видов краеведческой образовательной деятельности: работе факультативов, кружков, поисковых отрядов, групп, клубов и других объединений в учреждениях образования [3].

Одним из видов краеведческой образовательной деятельности является подготовка исследовательских краеведческих работ, которая подразумевает научно-исследовательских подход. Научно-исследовательский подход является одним из способов познания человеком окружающего мира, а само познание является формой общественного сознания наряду с искусством, религией и другими. Научно-исследовательский подход характеризуется научным исследованием, в свою очередь исследование научное – это процесс выработки новых научных знаний, высший вид познавательной деятельности. Научное исследование характеризуется объективностью, воспроизводимостью, доказательностью, точностью.

Значение исследовательского метода раскрывается через его функции, в том числе это организация творческого поиска, осуществляемая обучающимся совместно с педагогом; применение знаний и овладение методами научного познания в процессе деятельности по их поиску; формирование интереса, потребностей в получении новых знаний. Исследовательский метод дает полноценные, хорошо осознанные, оперативно и гибко используемые знания; обеспечивает овладение приемами и методами научного познания, формирует черты творческой деятельности, является условием формирования интереса, потребности в такого рода деятельности [1].

Применение исследовательского метода в различных направленностях имеет свою специфику. Под влиянием туристско-краеведческой исследовательской деятельности в системе нравственных потребностей может произойти перегруппировка мотивов и целей деятельности. Сущность исследовательского метода следует определить как способ организации поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем.

И одним из средств по решению новых проблем будет являться подготовка исследовательских работ. Исследовательские работы – это творческие работы, выполненные с помощью корректной научной методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ, обобщения и выводы о характере исследуемого объекта или явления [2].

В процессе туристско-краеведческой исследовательской деятельности, непосредственной подготовке исследовательских работ, формируется устойчивый интерес к изучению природы, человека, истории своего края; формируется активная исследовательская позиция обучающихся; обучающиеся овладевают способами само и взаимоконтроля, приобретают умение ставить

цель, планировать пути ее достижения, владение способами работы с информацией, у обучающихся формируется умение договариваться, работать в группе, коллективе, формируется ценностное отношение к культурно-историческому и природному наследию страны.

Еще в 1987 г. академик Д. С. Лихачев в беседе о значении изучения местной истории как «основы, на которой только и может осуществляться рост духовной культуры всего общества» высказал пожелание об обязательном преподавании краеведения в школе и о развитии теории краеведения для создания научно обоснованных учебных программ [3]. В настоящее время существует множество учебных программ туристско-краеведческой направленности, туристско-краеведческих мероприятий, конкурсов, чтений, слетов юных краеведов-туристов, в том числе в рамках Всероссийского туристско-краеведческого движения обучающихся «Отечество». Юные исследователи предоставляют свои работы по подпрограммам: «Родословие», «Летопись родного края», «Земляки», «Исчезнувшие памятники России», «Исторический некрополь России», «Археология», «Природное наследие», «Экология», «Юные геологи», «Культурное наследие», «Литературное краеведение», «Этнография», «Военная история России», «Великая Отечественная война», «Дети и война», «Поиск», «История детского движения», «К туристскому мастерству», «Школьные музеи».

Анализ этих работ подтверждает, что в России поступательно развивается учебно-исследовательская краеведческая деятельность. И это происходит несмотря на то, что не во всех субъектах Федерации краеведение преподается в рамках национально-регионального компонента, не везде есть краеведческие объединения в образовательных организациях. Из года в год повышается средний уровень работ. А работы некоторых юных краеведов представляются действительно серьезными научными исследованиями, вводящими в научный оборот новые, ранее неизвестные факты и явления [3].

Литература

1. Озеров, А.Г. История и методика краеведения - Москва: Юный краевед, 2015. - 167 с.: ил., портр.; 21 см.; ISBN 978-5-906638-14-4.

2. Озеров, А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской деятельности учащихся. М.,2010.

3. Краеведение как основа патриотического воспитания подрастающего поколения - Электронный ресурс - Режим доступа: https://mroc.pravobraz.ru/ozerov-a-g-kraevedenie-kak-osnova-patrioticheskogo-vospitaniya-podrastayushhego-pokoleniya/ (дата обращения).

Смирнова Екатерина Юрьевна, аспирант кафедры Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем РУС “ГЦОЛИФК”, главный специалист ФГБОУ ДО ФЦДО, член-корреспондент МОО «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова», katerinasmir97@gmail.ru, Россия, Москва, Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО.

Озеров Александр Григорьевич, к.п.н., консультант администрации ФГБОУ ДО ФЦДО, действительный член МОО «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова», fedkraeved@yandex.ru, Россия, Москва, Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО.

Волошина Дарья Сергеевна, студентка 1 курса РЭУ им. Г.В. Плеханова, darya.voloshina.99@inbox.ru, Россия, Москва, РЭУ им. Г.В. Плеханова.

FEATURES OF DISTANCE LEARNING FORMAT AND ITS USE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Smirnova Ekaterina Yuryevna, postgraduate student of the Department of Advertising, Relations with Public and Social-Humanitarian Problems of the RUS "GTSOLIFK", chief specialist of the Federal State Budgetary Educational Institution of Advanced Education, Federal Center for Educational Education, Corresponding Member of the IOO "International Academy of Children and Youth Tourism and Local History named after A.A. Ostapts-Sveshnikov", katerinasmir97@gmail.ru, Russia, Moscow, Center for Children and Youth Tourism, Local History and Organization of Recreation and Health Improvement for Children Federal State Budgetary Educational Institution of the Federal Center for Educational Education.

Ozerov Alexander Grigorievich, candidate of pedagogical sciences, consultant to the administration of the Federal State Budgetary Educational Institution of Advanced Education, Federal Center for Educational Education, full member of the International Public Organization "International Academy of Children and Youth Tourism and Local History named after A.A. Ostapts-Sveshnikov", Fedkraeved@yandex.ru, Russia, Moscow, Center for Children and Youth Tourism, Local History and Organization of Recreation and Health Improvement for Children Federal State Budgetary Educational Institution of the Federal Center for Educational Education.

Voloshina Daria Sergeevna, 1st year student of the Russian Economic University named after. G.V. Plekhanov, darya.voloshina.99@inbox.ru, Russia, Moscow, REU im. G.V. Plekhanov.

Abstract. The article examines the importance of research activities of tourism and local history for the spiritual and moral development of the individual. Features of the preparation of research and design work are showntourism and local history, as well as the competencies acquired by students in the process of their preparation.

Keywords: research activity, project activity, spiritual and moral education, professionalism, potential

References

1. Ozerov, A.G. History and methods of local history - Moscow: Young local historian, 2015. - 167 p. : ill., portrait; 21 cm; ISBN 978-5-906638-14-4.

2. Ozerov, A.G. Methodological recommendations for organizing students' research activities. M., 2010.

3. Local history as a fundamental patriotic education of the younger generation - Electronic resource - Access mode: https://mroc.pravobraz.ru/ozerov-a-g-kraevedenie-kak-osnova-Patrioticheskogo-vospitaniya-podrastayushhego-pokoleniya/ (date of access).

УДК 338.482.22

РАЗВИТИЕ ГОРОДСКОГО ТУРИЗМА В Г. КИРОВ

Тимина В.В., Пупышева С.А

Аннотация. *В статье рассматривается популярность городского туризма в современном обществе. Представлено несколько видов городского туризма и их развитие городского туризма в городе Киров.*

Ключевые слова: *городской туризм, туризм, город*

Существует множество видов туризма, один из которых подходит большинству людей – городской туризм. Он имеет огромный потенциал для развития городов и туризма в целом, и его рост должен быть основан на балансе между экономическими, социальными и экологическими аспектами.

Городской туризм становится всё более популярным за последние годы, так как большое количество людей живут в городах и не хотят тратить много времени на выезд куда-то, а желают просто отдыхать и развлекаться в своём городе или других городах. Широкий спектр развлечений для туристов и местных жителей представляют собой музеи, городские парки, рестораны, театры и другие достопримечательности. Городские туры знакомят с историей, культурой и архитектурой города, что позволяет больше понять тот или иной город и окунуться в её атмосферу. В целом, городской туризм является важным элементом экономики многих городов и способствует развитию туристической инфраструктуры.

По данным Росстата внутренний туризм в России имеется тенденция к увеличению спроса городского туризма. Разрабатывается и вводится множество проектов, посвященных развитию туризма в стране. Например, национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» стремится довести число туристических поездок до 140 млн. в год, а число занятых в отрасли – до 5 млн чел. Самые популярные места для внутреннего туризма: Москва, Санкт-Петербург, Краснодарский край, Крым, Калининградская область с пляжами Балтики, Карелия, Кавказ, Байкал, Камчатка, Алтай.

Рост туристских потоков в столичные и курортные города России формирует развитие гостиничных и туристских комплексов. Основную долю подобных комплексов в современных условиях должны представлять малые гостиницы или мини-отели. Количество номеров в таких гостиницах не превышает 50. Данная программа позволит увеличить поток туристов, готовых жить по среднему ценовому уровню. В этих целях в Москве планируется строить малые гостиницы в пределах Садового кольца. Также застройка в исторических частях города дает возможность, с одной стороны, сохранить историю и культуру, а с другой – модернизировать городскую инфраструктуру, делая города-туристские центры более привлекательными.

Городской туризм предлагает широкое разнообразие маршрутов, программ и услуг, а также обладает национальной и культурной

самобытностью, отражая многообразие культур современного мира. Одновременно городской туризм – это крупномасштабный бизнес, включающий деятельность отелей, достопримечательностей, предприятий индустрии развлечений, организацию событий (праздников, фестивалей и др.).

Типичный потребитель городского туристского продукта – турист, который приезжает в город либо на выходные, либо для участия в конференции или семинаре, либо с деловыми целями. Возможность поездки обычно возникает в связи с национальными праздниками, графиком работы, совпадением свободных дней с близкими людьми или с привлекательными городскими мероприятиями [2].

Кроме наиболее привлекательных, существует множество других городов, которые также могут стать объектами для развития туристической отрасли. В данный список входит и г. Киров. Это город с большой историей, с которой несомненно стоит познакомиться как туристам, так и местным жителям. Об этом городе незаслуженно мало знают, хотя у него есть большой потенциал для узнаваемости, создания своего бренда. Ресурсы для развития туристического интереса у центра Кировской области достаточно большие и сейчас этому способствуют различные программы, фестивали и мероприятия.

В данный момент г. Киров – крупный промышленный, транспортный и культурный центр. Через него проходят основные железнодорожные магистрали, соединяющие Северо-Запад и Центр с Уралом, Сибирью и Дальним Востоком, а также северными районами страны. Ведь еще с давних времен город был известен как местный центр ремесел и торговли. Экономическую основу до революции на Вятской земле формировало производство продуктов сельского хозяйства и их переработка. Значительный вклад в экономический потенциал Вятки вносили мелкие предприятия кожевенного, свечного, шубно-овчинного, спичечного производства, производство бумаги.

Предприятия, расположенные на территории муниципального образования «Город Киров», известны в России и за ее пределами продукцией авиастроения, деревообрабатывающей промышленности, тяжелого машиностроения, станкостроения, легкой и пищевой промышленности. Развито производство товаров народных промыслов: знаменитая дымковская игрушка, сувениры из бересты.

В наше время Киров стремятся к узнаваемости как гостеприимный город с комфортной средой, известным культурно-историческим брендом и развитым инвестиционным потенциалом. Город Киров – это красивый и богатый историей город, который имеет множество достопримечательностей и уникальных мест. Городской туризм в Кирове является одной из самых популярных форм отдыха для туристов. Для успешной организации туристических маршрутов необходимо учитывать интересы и потребности туристов, а также обеспечивать безопасность и сохранность культурного наследия города. Разные варианты проектирования маршрутов помогут

привлечь разнообразную аудиторию туристов и сделать их поездку незабываемой.

Существует несколько категорий достопримечательностей, которые стоит посмотреть в данном городе: промышленные, природные, архитектурные, культурные объекты.

Промышленный туризм представляет себя в Кирове несколькими уникальными фабриками и заводами. Такими как: пивоваренный завод «Вятич», фабрика игрушек «Весна», ОАО «Производственный холдинг Здрава».

Природный туризм представлен несколькими уникальными местами: спортивно-туристическим комплексом «Порошино» и парком аттракционов «Юркин Парк».

Историческое направление туризма в Кирове представлено большим количеством архитектурных форм, отражающим длительную историю города протяжённостью более 600 лет. Такие как «Красный замок» Тихона Булычева, Спасский собор, Дом Москвитинова (Пушкинской вдовы) и другие.

Культурный же туризм в Кирове также ярко процветает и в городской среде существует много достопримечательностей. Например, “Вятский палеонтологический музей”, Музей истории мороженного «Артико», Кировский драматический театр, Вятский художественный музей имени В.М. и А.М Васнецовых.

В г. Кирове существует несколько разработанных маршрутов городского туризма. Один из которых – экскурсионный маршрут для иностранных студентов ВятГУ, который проводится только для студентов, обучавшихся ранее за рубежом. Маршрут достаточно короткий и не показывает всю красоту и атмосферу города. Проходя, его студенты могут побывать в таких местах, как ботанический сад, набережная Грина, погулять по Спасской и заглянуть в Успенский Трифонов монастырь [3].

Наиболее популярным является проект «Пешком по Вятке». Их деятельность и маршруты были также проанализированы на примере двух экскурсий. Каждый туристический маршрут занимал 1,5 – 2 часа. Один из которых носит название «Мистика и ужасы Вятки». Места, с которыми знакомит экскурсия: дерево семейного долголетия, мост самоубийц или по-другому мост влюблённых, Раздерихинская часовня, Соборная площадь, Женский монастырь, Кикимора Вятская, Бывший дворец пионеров, Подземное озеро. Далеко не каждый студент знает о таком проекте и о возможности узнать чуть больше о г. Кирове [1].

Центр развития туризма Кировской области активно работает над созданием новых туристических маршрутов, как по городу, так и в области. Последний из таких реализация в рамках конкурса «Город добрых соседей». Активисты благоустроили путь к бывшему Филейскому мужскому монастырю. Длина маршрута составляет около 2 километров: он проходит через овраг в сторону Северной больницы. По пути установлены информационные таблички [4].

Литература

1. Проект «Пешком по Вятке» // [Электронный ресурс] // https://www.vyatkawalks.ru
2. Структура туристского рынка: учеб. пособие / А.Ю. Александрова – М.: Пресс – Соло, 2002 – 384 с.
3. Экскурсия для иностранных студентов ВятГУ // [Электронный ресурс] // https://www.vyatsu.ru/internet-gazeta/nashi-novosti/mezhdunarodnaya-ekskursiya-pokirovu.html?ysclid=lj2kccghjz268333128
4. Центр развития туризма Кировской области // [Электронный ресурс] // https://vk.com/cic43

Пупышева С.А, к.г.н, доцент, заведующий кафедры географии методики обучения географии Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет».

Тимина В.В., студент первого курса магистратуры направления География. Физическая география и ландшафтоведение Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет».

DEVELOPMENT OF URBAN TOURISM IN KIROV

Pupysheva S.A., PhD, Associate Professor, Head of the Geography Department of Geography Teaching Methods Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Vyatka State University".

Timina V.V., first-year student of the Master's degree in Geography. Physical geography and landscape studies Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Vyatka State University".

Abstract. The article examines the popularity of urban tourism in modern society. Several types of urban tourism and their development of urban tourism in the city of Kirov are presented.

Keywords: urban tourism, tourism, city

References

1. The project "Walking along Vyatka" // [Electronic resource] // https://www.vyatkawalks.ru

2. Structure of the tourist market: studies. manual / A.Y. Alexandrova – M.: Press Solo, 2002 – 384 p.

3. Excursion for foreign students of Vyatka State University // [Electronic resource] // https://www.vyatsu.ru/internet-gazeta/nashi-novosti/mezhdunarodnaya-ekskursiya-pokirovu.html?ysclid=lj2kccghjz268333128

4. The Center for Tourism development of the Kirov region // [Electronic resource] // https://vk.com/cic43

ПУТИ РЕШЕНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

УДК 378.046.4

О РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОПЫТ РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (ГБУДО ДТДИМ КОЛПИНСКОГО РАЙОНА СПБ)

С. В. Бочкарев

Аннотация. *В статье охарактеризована деятельность ресурсного центра дополнительного образования Санкт-Петербурга – инновационной площадки туристско-краеведческой направленности Дворца творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга в области повышения профессиональной компетентности и методической поддержки педагогов Санкт-Петербурга.*

Ключевые слова: *инновационная деятельность, повышение квалификации, ресурсный центр, туристско-краеведческая деятельность*

Модернизация современного образования является одной из основных тем научно-педагогических дискуссий. Потребность в трансформации традиционной модели в инновационную, поиск новых форм педагогической, методической и научной деятельности привели к пересмотру ценностей и приоритетов государственной политики в системах обучения, воспитания и просвещения в России, основных подходов к управлению образованием, взгляда на роль преподавателя, наставника и главного участника образовательного процесса – ученика.

Особое значение в современных реалиях приобрела инновационная деятельность, являющаяся рычагом активизации развития системы образования. Инновациям уделяется особое внимание в стратегических и нормативно-правовых документах. Так, ещё в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», принятой президентом России Д. А. Медведевым в 2010 г., отмечалось, что «модернизация и инновационное развитие – единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире XXI века» [6].

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» определяется направленность экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования: «обеспечение модернизации и развития системы образования с учетом основных направлений социально-экономического развития Российской Федерации, реализации приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации в сфере образования» [10]. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указано, что

стратегической целью государственной политики в области образования является повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина [4]. Одной из задач приоритетного национального проекта «Образование» является внедрение на уровнях основного общего и среднего общего образования новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися базовых навыков и умений [7], а одним из приоритетов государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» – развитие инновационных форм, методов и технологий координации и взаимодействия субъектов патриотической деятельности [2]. Таким образом, инновационная деятельность выступает одним из основных двигателей прогресса в образовании, с помощью которых возможно как создание новых систем и смыслов в данной области, так и модернизация уже существующих.

Под инновационной деятельностью в образовании понимается «…деятельность, представляющая собой комплекс научных, технических, организационных действий, направленных на создание, использование новшеств путем введения их в образовательный процесс» [1, с. 22]. При этом новшеством считается разработанный, ранее не известный процесс, объект, форма, метод, способ или средство обучения. Также подразумевается использование уже известных элементов в новом качестве или условиях. С. А. Домрачева считает, что в области образования «…инновацией можно считать конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в виде нового содержания, метода, формы организации учебно-воспитательного процесса или усовершенствованного технического средства обучения, используемого в практической деятельности, либо в новом подходе к социальным услугам в области образования» [3, с. 98].

В Санкт-Петербурге в соответствии с распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.08 2014 № 3364-р «Об утверждении Положения о региональной инновационной площадке» [9] инновационную деятельность осуществляют инновационные площадки, действующие на базе образовательных организаций: экспериментальные площадки, педагогические лаборатории, ресурсные центры общего образования, ресурсные центры подготовки специалистов, ресурсные центры дополнительного образования.

Масштабную работу по развитию программно-методического обеспечения туристско-краеведческой деятельности и диссеминации опыта в данной сфере проводит ресурсный центр дополнительного образования Санкт-Петербурга ГБУДО ДТДиМ Колпинского района СПб (далее Ресурсный Центр).

Инновационный подход в деятельности Ресурсного Центра обуславливается комплексным подходом к разработке теоретических основ, структуры и содержания практик сетевого и социального взаимодействия по направлению «Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в реализации программ и инновационных проектов в сфере дополнительного образования».

Он осуществляется во взаимосвязи с социальными партнерами через внедрение в систему дополнительного образования современных технологий организации сетевого взаимодействия и социального партнерства в туристско-краеведческой и социально-педагогической сферах и разработку методов интеграции туристско-краеведческой деятельности и образовательной деятельности других направленностей в рамках междисциплинарных проектов и исследований, нацеленных на личностное развитие обучающихся и формирование российской идентичности.

Ключевое место в работе центра занимает реализация инновационной программы повышения профессионального мастерства и методической поддержки работников системы дополнительного образования, рассчитанной на 72 академических часа, – «Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в реализации туристско-краеведческих программ и инновационных проектов, нацеленных на формирование российской идентичности».

Программа направлена на обновление содержания программно-методического сопровождения дополнительного образования детей через внедрение в образовательный процесс технологий сетевого взаимодействия и социального партнерства; формирование готовности педагогов к наиболее полному использованию ресурсов образовательной среды посредством внедрения механизмов шефства, тьюторского сопровождения проектной и исследовательской деятельности обучающихся; подготовку педагогов к организации обучения по сетевым дополнительным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности; формирование у педагогических работников готовности к интеграции туристско-краеведческой деятельности и образовательной деятельности других направленностей через внедрение междисциплинарного подхода; раскрытие сущности, структуры и технологий разработки программ воспитания для детских объединений и образовательных учреждений посредством приобретения опыта по их конструированию и составлению плана воспитательной работы.

Важной особенностью программы является изучение механизмов организации социального партнерства в проектах, направленных на диссеминацию научно-педагогического и методического опыта (публикации в СМИ, проведение конкурсов педагогического мастерства и конференций, в том числе Всероссийских конференций и конкурсов «Колпинские чтения по краеведению и туризму» и «Колпинские чтения: детско-юношеский туристско-краеведческий форум»). Слушатели, обучающиеся по программе, проходят стажировку, участвуя в вышеуказанных мероприятиях, что способствует повышению публикационной активности педагогов.

В 2021-2023 уч. гг. по программе прошло обучение более 59 человек – специалистов различных предметных областей, представителей образовательных учреждений из 7 районов города Санкт-Петербурга.

Таблица 1. – Содержание программы

№	Наименование разделов
Инвариантная часть (5 модулей)	
1	Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в системе дополнительного образования
2	Разработка и реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (модулей) с использованием технологии сетевого взаимодействия
3	Интеграция туристско-краеведческой деятельности и образовательной деятельности других направленностей на основе цифрового подхода. Междисциплинарные проекты и исследования, реализуемые совместно с социальными партнерами
4	Сетевое и социальное взаимодействие в практиках формирования российской идентичности
5	Механизм реализации социального партнерства при проектировании и проведении мероприятий регионального, всероссийского и международного уровня
Вариативная часть (2 модуля)	
1	Проектирование и реализация воспитательных программ в детских объединениях и учреждениях образования
2	Использование методов психолого-педагогической диагностики при проектировании и организации жизнедеятельности детского объединения

Методическая поддержка слушателей обеспечивается комплектом изданных учебных пособий, электронных версий методических материалов, видеоматериалов и презентаций лекций, которые получили слушатели для внедрения педагогических новаций в своем образовательном учреждении по прохождении обучения. Издано 3 учебных пособия – «Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в системе дополнительного образования», «Технологии сетевого взаимодействия в детско-юношеском туризме и краеведении», «Социальное партнерство в проектировании и проведении мероприятий туристско-краеведческой направленности»; опубликовано 3 методических инструментария «Сборник нормативно-правовой документации по организации сетевого взаимодействия и социального партнерства в дополнительном образовании детей», «Каталог грантовых организаций и документация по оформлению грантов с участием социальных партнеров», «Дайджест публикаций по темам программ». Все издания находятся в открытом доступе на сайте Ресурсного центра [5].

Реализуются и отдельные профессиональные программы повышения квалификации в рамках основной деятельности Ресурсного Центра: «Методика работы с детскими объединениями» объемом 32 ч. (46 чел. завершили обучение в 2022-2023 г.) и «Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в реализации программ школьного познавательного туризма» объемом 72 ч. (обучение по программе завершили 39 чел.).

Последняя образовательная программа имеет особое значение для системы туристско-краеведческого образования как Санкт-Петербурга, так и России в целом: её целью является разработка технологий интеграции школьных познавательных маршрутов в образовательные программы учреждений общего образования в контексте исполнения поручений

Президента РФ по итогам встречи со школьниками во Всероссийском детском центре «Океан» Пр-1806, п. 3. Она направлена на внедрение в систему общего и дополнительного образования современных подходов к организации сетевого взаимодействия и социального партнерства в сфере школьного познавательного туризма; корреляцию туристско-экскурсионной деятельности с другими направленностями дополнительного образования детей и формирование профессиональных компетенций и мотивационной готовности слушателей-педагогов к обновлению практик воспитания и образования с помощью технологий школьных познавательных туров и экскурсий.

Таблица 2. – Содержание программы

№	Наименование разделов
Инвариантная часть (5 модулей)	
1	Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в системе дополнительного образования
2	Теоретические и нормативно-правовые основы проектирования и организации школьного познавательного туризма
3	Основы проектирования природоориентированных школьных познавательных туров
4	Основы проектирования культурно-исторических школьных познавательных туров
5	Технология разработки экскурсионных программ школьных познавательных туров
Вариативная часть (2 модуля)	
1	Организация школьного познавательного туризма в городской среде
2	Особенности экскурсионной деятельности в процессе реализации программ школьных познавательных туров

В рамках реализации ДПП повышения квалификации: «Сетевое взаимодействие и социальное партнерство в реализации программ школьного познавательного туризма» совместно с социальными и сетевыми партнерами (ГБОУ «Балтийский берег», РГПУ им. А. И. Герцена, ИМЦ Колпинского района Санкт-Петербурга и др.) реализовано несколько инновационных проектов. Разработано 5 познавательных маршрутов для школьников, которые вошли в региональный реестр Санкт-Петербурга [8]: «Смарт-сити на Неве», «АВБГДейка на Неве», «Наука побеждать», «Город нашей славы трудовой», «Красуйся, град Петров»; опубликован учебно-методический комплекс к пешеходному познавательному маршруту «Смарт-сити на Неве», ставший лауреатом международного и всероссийских конкурсов: Всероссийского конкурса проектных команд по созданию туристических и экскурсионных маршрутов (организатор Минпросвещения России); XX Всероссийского конкурса учебных и методических материалов в помощь педагогам, организаторам туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками (организатор ФГБОУ ДО ФЦДО); Международного конкурса на приз «Золотой компас» (организатор МОО МАДЮТК). Пройдя обучение на курсах повышения квалификации, слушатели разработали новые и модернизировали уже существующие познавательные маршруты для школьников.

Результаты входящего, промежуточного и итогового анкетирования, полученные по завершении реализации ДПП повышения квалификации, показали, что слушатели высоко оценивают актуальность программ, уровень организации обучения, обеспеченности методическими материалами и др. показатели. Значительный и высокий уровни повышения профессиональной компетентности отметили 85% обучающихся.

Результаты проектирования и апробации познавательных маршрутов представлены на ряде всероссийских и региональных конференций и совещаний, таких как IX Всероссийское со-вещание работников сферы дополнительного образования детей (8-9 декабря 2022 г., Москва), Всероссийское совещание руководителей организаций, осуществляющих координацию туристско-краеведческой деятельности с обучающимися на региональном и муниципальном уровнях (13–15 декабря 2022 г., Санкт-Петербург), VI Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Колпинские чтения по краеведению и туризму» (31 марта 2023 г., Санкт-Петербург) и др.

Все программы реализуются с использованием кадровых ресурсов сетевых и социальных партнеров (ФГБОУ ДО ФЦДО, МОО МАДЮТК, РГПУ им. А. И. Герцена, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А. С. Пушкина», ИМЦ Колпинского района Санкт-Петербурга и др.), что включает в себя проведение совместных образовательных мероприятий, проектов и исследований, разработку и внедрение образовательных технологий, сетевых дополнительных общеразвивающих и иных программ, подготовку научно-методических изданий, учебно-материальное сопровождение, профориентационную работу, организацию практической подготовки студентов вузов-партнеров, популяризацию детского туризма и краеведения в информационном пространстве и т. д.

Таким образом, инновационная деятельность Ресурсного Центра способствует не только эффективному повышению профессиональной компетентности педагогов основного и дополнительного образования, но и диссеминации опыта организационно-методического обеспечения сетевого взаимодействия и социального партнерства в области детско-юношеского туризма и краеведения, усилению публикационной активности сотрудников. Реализуемые образовательные программы актуальны и практико-ориентированы. Педагогические работники, прошедшие обучение в 2021-2023 гг., успешно внедряют полученные знания и практические навыки в работу по своим дополнительным общеразвивающим программам туристско-краеведческой и иной направленностям, публикуют свои научно-педагогические исследования и выступают с докладами на организуемых Ресурсным Центром конференциях.

Литература

1. Гревцева Г.Я., Швачко Е. В., Осипова Т. В. Инновация как педагогическая категория: сущность и особенности // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2019. – № 1. – С. 21–26.

2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года N 1493) // АО «Кодекс». [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://docs.cntd.ru/document/420327349?marker=6560IO (дата обращения: 25.09.2023).

3. Домрачева С.А. К вопросу о педагогических новшествах и педагогических инновациях // Вестник Марийского государственного университета. – 2011. – № 6. – С. 97–100.

4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года N 1662-р) // АО «Кодекс». [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://docs.cntd.ru/document/902130343 (дата обращения: 14.09.2023).

5. Методические материалы для слушателей // Ресурсный центр дополнительного образования Санкт-Петербурга. [Электронный ресурс]. Режим доступа // http://rc-dtdm.spb.ru/?page_id=2721 (дата обращения: 12.09.2023).

6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом Российской Федерации Д. Медведевым 04.02.2010 г. N Пр-271) // АО «Кодекс». [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://docs.cntd.ru/document/902210953 (дата обращения: 25.11.2023).

7. Национальный проект «Образование» // Минпросвещения России. [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://edu.gov.ru/national-project (дата обращения: 14.10.2022).

8. Познавательные маршруты Санкт-Петербурга // Региональный центр детско-юношеского туризма в Санкт-Петербурге ГБОУ «Балтийский берег». [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://sutur.balticbereg.ru/poznavatelnye-marshruty-sankt-peterburga (дата обращения: 15.10.2023).

9. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.08 2014 № 3364-р «Об утверждении Положения о региональной инновационной площадке» // Ресурсный центр дополнительного образования Санкт-Петербурга. [Электронный ресурс]. Режим доступа // http://rc-dtdm.spb.ru/wp-content/uploads/2018/04/положение-о-РИП-1.pdf (дата обращения: 21.09.2023).

10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ // КонсультантПлюс. [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 15.10.2023).

Бочкарев Сергей Васильевич, тьютор ресурсного центра дополнительного образования Санкт-Петербурга, vozrast.rs4@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, ГБУДО ДТДиМ Колпинского района СПб; аспирант РГПУ им. А. И. Герцена

ON THE ISSUE OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL TOURISM AND LOCAL LORE EDUCATION: EXPERIENCE OF THE RESOURCE CENTER FOR ADDITIONAL EDUCATION OF SAINT-PETERSBURG (GBUDO DTDIM IN KOLPINSKY DISTRICT OF ST. PETERSBURG)

Bochkarev Sergey Vasilievich, tutor of the Resource Center for Additional Education of St. Petersburg, vozrast.rs4@yandex.ru, Russia, Saint-Petersburg, GBUDO DTDiM in Kolpinsky District of St. Petersburg; postgraduate student of Herzen State Pedagogical University.

Abstract. The article describes the activity of the Resource Center for Additional Education of St. Petersburg – an innovative platform of the tourist and local lore orientation inside The Palace of Creativity of Children and Youth in Kolpinsky district of St. Petersburg in the field of professional competence improvement and methodological support of teachers in St. Petersburg.

Keywords: innovative activity, professional development, resource center, tourism and local lore activity

References

1. Grevceva G. YA., SHvachko E. V., Osipova T. V. Innovaciya kak pedagogicheskaya kategoriya: sushchnost' i osobennosti // Vestnik YUUrGU. Seriya: Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki. – 2019. – № 1. – S. 21–26.

2. Gosudarstvennaya programma «Patrioticheskoe vospitanie grazhdan Rossijskoj Federacii na 2016-2020 gody» (utv. postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 30 dekabrya 2015 goda N 1493) // AO «Kodeks». [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://docs.cntd.ru/document/420327349?marker=6560IO (data obrashcheniya: 25.09.2023).

3. Domracheva S. A. K voprosu o pedagogicheskih novshestvah i pedagogicheskih innovaciyah // Vestnik Marijskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2011. – № 6. – S. 97–100.

4. Koncepciya dolgosrochnogo social'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda (utv. rasporyazheniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 17 noyabrya 2008 goda N 1662-r) // AO «Kodeks». [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://docs.cntd.ru/document/902130343 (data obrashcheniya: 14.09.2023).

5. Metodicheskie materialy dlya slushatelej // Resursnyj centr dopolnitel'nogo obrazovaniya Sankt-Peterburga. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // http://rc-dtdm.spb.ru/?page_id=2721 (data obrashcheniya: 12.09.2023).

6. Nacional'naya obrazovatel'naya iniciativa «Nasha novaya shkola» (utv. Prezidentom Rossijskoj Federacii D. Medvedevym 04.02.2010 g. N Pr-271) // AO «Kodeks». [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://docs.cntd.ru/document/902210953 (data obrashcheniya: 25.11.2023).

7. Nacional'nyj proekt «Obrazovanie» // Minprosveshcheniya Rossii. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://edu.gov.ru/national-project (data obrashcheniya: 14.10.2022).

8. Poznavatel'nye marshruty Sankt-Peterburga // Regional'nyj centr detsko-yunosheskogo turizma v Sankt-Peterburge GBOU «Baltijskij bereg». [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://sutur.balticbereg.ru/poznavatelnye-marshruty-sankt-peterburga (data obrashcheniya: 15.10.2023).

9. Rasporyazhenie Komiteta po obrazovaniyu Sankt-Peterburga ot 04.08 2014 № 3364-r «Ob utverzhdenii Polozheniya o regional'noj innovacionnoj ploshchadke» // Resursnyj centr dopolnitel'nogo obrazovaniya Sankt-Peterburga. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // http://rc-dtdm.spb.ru/wp-content/uploads/2018/04/polozhenie-o-RIP-1.pdf (data obrashcheniya: 21.09.2023).

10. *Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii» ot 29.12.2012 N 273-FZ // Konsul'tantPlyus. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (data obrashcheniya: 15.10.2023).*

УДК 338.482

ПРЕПОДАВАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ» И ТРАДИЦИИ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИСТСКОГО КЛУБА «САМПО» В ПЕТРОЗАВОДСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Васильева А.В., Чингина Е.Н.

Аннотация. *В статье рассматриваются аспекты организации учебного процесса по формированию туристских навыков с помощью элективного курса «Спортивно-оздоровительный туризм» и опыта работы студенческого туристского клуба «Сампо» в Петрозаводском государственном университете с помощью однодневных походов выходного дня.*

Ключевые слова: *туризм, элективный курс, физическая культура, студенты, спортивный туризм*

В силу того, что государственный вектор молодежной политики взял курс на пешеходный туризм, как инструмент патриотического воспитания молодежи, изучения истории, культуры, этнического разнообразия и природного богатства нашей страны и укрепления семейных ценностей [3], требуют реставрации традиционные методы обучения в туризме и работы с молодежью.

Необходимо проанализировать, освежить и использовать новые методы работы не только в формировании туристских компетенций, но и в привлечении молодежи к занятию туризмом. Рассмотрим две независимые формы деятельности, внедренные в учебную деятельность ПетрГУ:

1. Походы выходного дня на пеший контрольный пункт ПетрГУ, турклуб «Сампо» ПетрГУ,
2. Преподавание элективного курса «Туризм» дисциплины «Физическая культура и спорт», кафедра физической культуры.

История туризма в ПетрГУ связана в первую очередь со студенческим турклубом «Сампо», основанным в 1964 году. Как писал его руководитель Юрий Степанович Ланев: «Турклуб «Сампо» стал огромной частью моей жизни. Нужно было не только придумать игру, но и сделать огромные усилия, чтобы воспитанники прекрасно поняли правила этой игры. Самый главный её итог - здоровье должно быть реальным. Чтобы, выходя в каждый поход, ученики шлифовали своё мастерство и профессионализм. На первых шагах развития туризма с активными формами передвижения было необходимо очень точно расставить приоритеты. Ведь путешествие - древняя забава человечества.

Но педагог должен учитывать, что предстоит постоянно решать жёсткие проблемы, которые ставит жизнь» [2].

Турклуб и по сей день ведет целенаправленную деятельность по привлечению молодежи к туризму, обучает начальным туристским навыкам, готовит руководителей походов.

С 1995 года в университете действует такой проект, как походы выходного дня на пеший контрольный пункт (КП) ПетрГУ. В Петрозаводске в то время начал работать городской лыжный контрольный пункт в лесном массиве, это идею использовали и для студентов.

КП - это место сбора студентов во время проведения еженедельного похода выходного дня (ПВД). Поход представляет собой треккинг в естественных условиях по живописному берегу реки Лососинки, протяженность тропы 1,8 км в одну сторону. К пешеходной части можно отнести также участок от последней автобусной остановки – приблизительно 700 м. Поход проводится каждое воскресение, исключая периоды летних каникул и сессии. Запись студентов ведется с 10:00 до 12:00. До 2022 года использовали бумажные журналы со списками факультетов, на сегодняшний день это переведено в формат электронной таблицы. Доступом к таблице обладают преподаватели физкультуры и для них не составляет труда аттестовать студентов по количеству посещенных дней.

Выход в лес по воскресеньям является (по усмотрению преподавателя) альтернативой зальным занятиям, а чаще используется как отработка пропуска по физкультуре. На месте КП дежурят студенты «самповцы», готовят горячий чай, и отмечают в журналах.

О роли походов выходного дня в пандемийное и постпандемийное время говорит статистика. За 10 походов 1 семестра в походах побывали:

2021-2022 уч.г.	2022-2023 уч.г.	2023-2024 уч.г.
4100 чел.	3300 чел.	1300 чел.

Снижение количества участников походов говорит о том, как коррелирует ограничение в физической активности в период пандемии с потребностью в пребывании на свежем воздухе, в активном двигательной деятельности молодежи. В период, когда были закрыты все места массового скопления людей, в том числе спортивные залы, экологическая тропа на контрольный пункт стала спасением для аттестации студентов по учебной программе физической культуры и для оздоровления молодежи.

Однако заметна и тенденция ослабления самомотивации студентов к посещению походов. Наблюдение за поведением студентов на КП дает основание полагать, что самостоятельная потребность в походах не выработана, в большей степени она состоит в получении балла (в балльно-рейтинговой системе оценивания) за физкультуру.

В 2016/2017 учебном году в Петрозаводском государственном университете были введены в физкультурно-образовательный процесс

элективные дисциплины по физической культуре. Физическая культура (базовая часть — 72 часа) реализуется в 1 семестре для студентов всех направлений подготовки. За это время студенты определяются с дальнейшим выбором, сдают диагностические нормативы (для определения физической и технической подготовленности), знакомятся со спортивной инфраструктурой ПетрГУ. Физическая культура (элективные дисциплины — 328 часов) начинается со 2 семестра и включает 5 модулей по 64—66 часов (со 2 по 6 семестр включительно). Студенты 1 курса распределяются по элективным группам на основе того или иного вида спорта (спортивной специализации) на основе собственных предпочтений, интересов, желаний [1].

Со второго семестра 2017/2018 учебного года в перечень элективных направлений включена элективная дисциплина «Туризм».

Данная дисциплина является актуальной. Приобретенные туристские навыки важны не только в профессиональной деятельности туриста, но и в повседневной жизни обычного человека. Также, учитывая историко-культурное богатство края, огромный поток туристов ежегодно, есть возможность получить дополнительное образование в сфере туризма [4].

Однако опыт проведения практических занятий по туризму в спортивном зале показал, что это не самая удобная форма закрепления навыков. С целью повышения интереса к пешеходному туризму, популяризации и продвижения пешеходного туризма России нами были разработаны новые методы привлечения студентов к активному туризму.

В 2023-2024 учебном году кафедрой физической культурой Института физической культуры спорта и туризма совместно с турклубом «Сампо» предложен новый формат занятий в рамках элективного курса «Спортивно-оздоровительный туризм» дисциплины «Физическая культура и спорт».

Новый подход проведения занятий позволяет мотивировать студентов к двигательной и познавательной деятельности. Наряду со стандартными занятиями по туризму в спортивном зале, где студенты совершенствуют свои физические качества, получают знания по основам туризма, учатся взаимодействовать друг с другом в разных ситуациях, нововведения предполагают проведение практических занятий в природной среде, отработка полученных знаний и навыков непосредственно на местности.

Так ребята, посещающие электив по туризму, один раз в месяц организованно идут в поход выходного дня на контрольный пункт ПетрГУ, где в сопровождении опытных членов турклуба «Сампо» разбираются в тонкостях туристской техники.

Первый поход выходного дня был посвящен основам бивуачных работ. Студенты узнали типы костров, их функции, с помощью каких средств можно быстро разжечь костер. В условиях заснеженного леса участники мастер-класса расчистили костровище, собрали розжиг, сделали костер и довели его до устойчивого пламени.

Второй выход на КП ПетрГУ имел целью разобраться в способах ориентирования на местности, получении навыков работы с компасом и картой.

Студенты участвовали в определении азимута, а также разбирались вопросы, связанные с алгоритмом действий при потере ориентировки.

Следующее практической занятие на местности посвящено «Основным принципам поиска пострадавшего в лесу, оказанию первой помощи и способам эвакуации».

К данным мастер-классам могут присоединяться все желающие. На сайте университета размещаются анонсы по походам. Популяризации туризма способствует и визуальное восприятие тренирующихся в лесу людей. Это вызывает у отмечающихся на КП студентов любопытство и интерес.

Практические занятия по туризму в природной среде дают возможность применить полученные знания на практике, совершенствовать умения, в реальной обстановке оценить свои силы и возможности, проявить смекалку, учат взаимодействию в команде и ответственности.

Таким образом, многолетний опыт работы туристского клуба применим к образовательному процессу и востребован ежегодно с приходом новых поколений студентов.

Литература

1.Кремнёва В.Н. Отношение студентов ПетрГУ к переходу на организацию физического воспитания по элективным направлениям /В.Н.Кремнёва, К. А.Сорокина/ Туризм и образование: исследования и проекты : материалы Всероссийской научно-практической конференции (24—25.11.2016 г.) [Электронный ресурс] : научное электронное издание / [редкол.: В. М. Кирилина, Н. В. Колесникова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Петрозавод. гос. ун-т. — Электрон. дан. — Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2017.

2. Ланев Ю. Только б не сдаться, только б успеть…. // Петрозаводский университет. 28.05.2010. с. 7. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://petrsu.ru/files/newspaper/2010/0528/2010_05_28.pdf. Дата обращения 13.11.2023.

3. Положение о программе гражданско-патриотического и общественно полезного молодежного туризма «Больше, чем путешествие». [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://morethantrip.ru/about#showmore1. Дата обращения 13.11.2023.

4. Чингина, Е.Н. Программа элективного курса "Туризм" дисциплины "Физическая культура и спорт" в Петрозаводском государственном университете [Электронный ресурс] / Е.Н. Чингина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – 503 с.. - Нижневартовск, 2019. - С.477-480.

Васильева Анна Валерьевна, ст.преподаватель, eco-anna@rambler.ru, Россия, г.Петрозаводск, Петрозаводский государственный университет, Институт истории, политических и социальных наук.

Чингина Елена Николаевна, ст.преподаватель, telewka.ffk@mail.ru, Россия, г.Петрозаводск, Петрозаводский государственный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма.

TEACHING THE ELECTIVE COURSE "SPORT AND RECREATIONAL TOURISM" AND TRADITIONS OF THE STUDENT TOURIST CLUB "SAMPO" AT PETROZAVODSK STATE UNIVERSITY

Vasilieva Anna V., senior lecturer, eco-anna@rambler.ru, Russia, Petrozavodsk, Petrozavodsk State University, Institute of History, Political and Social Sciences.

Chingina Elena Nikolaevna, senior lecturer, telewka.ffk@mail.ru, Russia, Petrozavodsk, Petrozavodsk State University, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism.

Abstract. The article deals with the aspects of organisation of the educational process on formation of tourist skills by means of the elective course "Sport and Recreational Tourism" and the experience of work of the student tourist club "Sampo" in Petrozavodsk State University with the help of one-day weekend trips.

Keywords: tourism, elective course, physical education, students, sports tourism

References

1. *Kremnyova V.N. Otnoshenie studentov PetrGU k perekhodu na organizaciyu fizicheskogo vospitaniya po elektivnym napravleniyam /V.N.Kremnyova, K. A.Sorokina/ Turizm i obrazovanie: issledovaniya i proekty : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (24—25.11.2016 g.) [Elektronnyj resurs] : nauchnoe elektronnoe izdanie / [redkol.: V. M. Kirilina, N. V. Kolesnikova] ; M-vo obrazovaniya i nauki Ros. Federacii, Feder. gos. byudzhet. obrazovat. uchrezhdenie vyssh. obrazovaniya Petrozavod. gos. un-t. — Elektron. dan. — Petrozavodsk: Izdatel'stvo PetrGU, 2017.*
2. *Lanev YU. Tol'ko b ne sdat'sya, tol'ko b uspet'…. // Petrozavodskij universitet. 28.05.2010 .s. 7. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: https://petrsu.ru/files/newspaper/2010/0528/2010_05_28.pdf. Data obrashcheniya 13.11.2023.*
3. *Polozhenie o programme grazhdansko-patrioticheskogo i obshchestvenno poleznogo molodezhnogo turizma «Bol'she, chem puteshestvie». [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: https://morethantrip.ru/about#showmore1. Data obrashcheniya 13.11.2023.*
4. *CHingina, E.N. Programma elektivnogo kursa "Turizm" discipliny "Fizicheskaya kul'tura i sport" v Petrozavodskom gosudarstvennom universitete [Elektronnyj resurs] / E.N. CHingina // Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (g. Nizhnevartovsk, 22–23 marta 2019 g.) / Otv. red. L.G. Pashchenko. – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2019. – 503 s.. - Nizhnevartovsk, 2019. - S.477-480.*

УДК 378.046.4

О ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ-ПРОВОДНИКОВ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТСКИМИ ГРУППАМИ

Губаненков С.М.

Аннотация. *В настоящее время прохождения маршрутов в природной среде организованными группами несовершеннолетних туристов (походы) проводятся физкультурно-спортивными, образовательными, туроператорскими организациями, а также организациями отдыха и оздоровления. И проводятся они в целях образования, отдыха, спорта. Независимо от целей проведения похода безопасность участников остается первоочередной задачей организаторов, но именно цели похода определяют условия, в которых решается эта задача. Условия могут быть очень разными, к тому же контингент участников - дети - обладает ярко выраженной возрастной спецификой поведения. Все это делает необходимой специализацию инструкторов-проводников, сопровождающих по маршруту детские группы. Об организации подготовки таких специалистов рассказывается в этой статье.*

Ключевые слова: *инструктор-проводник, маршрут в природной среде, детская группа, профессиональный стандарт, отдых, образование, спорт*

Организованные группы несовершеннолетних туристов (детские группы) ходят в походы на протяжении более чем ста лет. И вместе с детьми в поход идут взрослые: одни, два, три или больше. Эти взрослые – особенно если они идут в поход на профессиональной основе (за деньги) – должны быть способны обеспечить достижение целей похода. Обучение применению технологий достижения целей – при непременном условии обеспечения безопасности процесса достижения - является целью подготовки взрослых, сопровождающих в походы детей.

Цели проведения детских походов могут пониматься, могут не пониматься детьми, главное – чтобы они были понимаемы взрослыми. Детские походы могут проводиться в целях образования, отдыха, спорта. Многообразие целей предполагает многообразие технологий их достижения, но несмотря на это многообразие кадры для проведения детских походов необходимо готовить, опираясь на какой-то общеизвестный стандарт. Организаторам детских походов необходимо знать, что может, а чего не может специалист, привлекаемый ими для участия в детском походе.

В период с 1998 по 2020 год стандартом подготовки взрослых участников детских походов можно было считать Положение об инструкторе детско-юношеского туризма, а также примерный план и программу курса по подготовке инструкторов, утвержденные Приказом Министерства общего и профессионального образования РФ № 769 от 23 марта 1998 г. «О развитии системы подготовки кадров детско-юношеского туризма» [2]. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма как раз и объясняло, что может, а чего не может инструктор, план и программа подготовки показывали, как - в соответствии с Положением – нужно готовить инструктора. Звание

«Инструктор детского-юношеского туризма» не означало профессию (не было такой профессии в соответствующем перечне), но удостоверяло наличие комплекса компетенций, позволяющих обладателю звания достигать целей организации и проведения детских походов. Положение не было очень конкретным, но с учетом многообразия возможных целей организации детских походов, это было скорее достоинством, чем недостатком. План и программа были примерными, организаторы подготовки инструкторов детско-юношеского туризма на местах могли что-то добавлять в реализуемую программу, или что-то убирать из нее – что-то не имеющее прямого отношения к обеспечению безопасности участников походов и других детских туристских мероприятий. Обязательность наличия в программе разделов по обеспечению безопасности участников нигде не прописывалась: расчет делался на здравый смысл организаторов и заказчиков подготовки инструкторов детско-юношеского туризма. Обоснованным был этот расчет или нет - случалось по-всякому, но при отсутствии здравого смысла у организаторов и заказчиков подготовки никакой досконально прописанный документ (то есть стандарт) не гарантирует в процессе его применения достижения целей его составления.

В 2020 году приказом Минпросвещения России от 23.07.20 N 356 [3] Приказ Минобразования РФ № 769 от 23 марта 1998 года был отменен, но потребность в специалистах по организации и проведению детских походов сохранялась, значит должна была сохраниться и система их подготовки. Здравомыслящие организаторы такой подготовки продолжали и продолжают ориентироваться на примерный план и программу подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, как на проверенные на опыте перечни знаний, навыков и умений, которыми должен обладать организатор детских походов. Тем не менее государственная стандартизация процессов обучения, лечения и т.д., является трендом настоящего времени, в котором нужно учиться существовать, ориентируясь не только на букву, но и на дух госстандартов, на цели их составления. Совершенных стандартов, инструкций и других документов, регламентирующих буквально все нюансы каких-то процессов, в природе не существует: не в человеческих силах предусмотреть все нюансы действительности. Отсюда – при подготовке специалистов - и возникает необходимость ориентироваться не на букву - на дух существующих документов.

Развитие в России внутреннего туризма в том числе его активных форм, особенно ускорившееся в связи с изменением геополитической обстановки последних нескольких лет, увеличило потребность в специалистах по организации как детских, так и не детских походов (трекингов, туров). И если раньше организаторами детских походов оказывались, как правило, образовательные организации, то сегодня, по ряду причин, перечисление которых не является предметом данной статьи, родители детей и школы все чаще стали заказывать походы детей в туроператорских организациях. Точно так же и Федерация спортивного туризма России, которой многие годы ее существования было мало дела до детских походов, на протяжении последнего десятилетия (или чуть больше) стала проводить не только чемпионаты, но и

юниорские и даже юношеские первенства спортивных походов (первенства по группам дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм» в юниорских и юношеских возрастных группах). Объяснение причин этого мы также оставим за пределами нашей статьи, нам в данном случае важно, что и специалисты, которых привлекают к сопровождению детей на туристских маршрутах туроператорские организации, и молодые спортивные тренеры, ии люди, принимающие на работу и тех, и других, могут не знать о существовании пакета документов, раскрывающих работу инструктора детско-юношеского туризма, тем более, что нормативный акт, утвердивший их четверть века назад, уже отменен.

Документ отменен, но опыт остался, и тем, у кого есть этот опыт, начинать все с нуля неумно. Лучше просто «переобуться», сохранив ориентацию на дух проверенного нормативного акта и его приложений, но по возможности следуя букве новых стандартов и в деятельности по сопровождению детей на маршрутах походов, и в деятельности по подготовке специалистов этого направления. И помнить, что «буквы» не были совершенными в прошлом, не стали такими и в настоящее время. *

** - тем, у кого нет опыта прошлого, стоило бы его изучить, чтобы не изобретать тряский велосипед на треугольных колесах.*

Итак, о «букве», о богатстве и о несовершенстве ее. Ближе всего к содержанию трудовых функций инструктора детско-юношеского туризма прошлого оказывается содержание трудовых функций профессионального стандарта «инструктор-проводник» [5] (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» декабря 2021 г. № 914н). Много важного и интересного можно найти и в профстандарте «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» [7], утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года N 237н, и в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых [6] (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н). Но стандарт деятельности инструктора-методиста (специалиста по инструкторской и методической работе) прописывает спортивную составляющую работы (вид профессиональной деятельности: «Организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц»), а содержание профстандарта педагога дополнительного образования в целом «заточено» под реализацию образовательных программ, которые могут и не реализовываться в детском походе, да и в целом туристской специфики в нем недостаточно для того, чтобы сделать этот стандарт основным ориентиром при подготовке педагогов, сопровождающих детей на маршрутах походов. Ориентиром (но только ориентиром) в этом случае может служить профстандарт «инструктор-проводник», профессиональной деятельностью которого является деятельность по подготовке, сопровождению, обслуживанию и обеспечению безопасности туристов при прохождении туристских маршрутов.

Этот документ составлен недавно, не прошел испытания временем и потому не может быть совершенным. Его несовершенство становится очевидным уже при чтении его первых страниц. Целью профессиональной деятельности инструктора-проводника является «подготовка, сопровождение, обслуживание и обеспечение безопасности туристов при организации и прохождении некатегорированных и категорированных туристских маршрутов в природной среде», а обобщенными трудовыми функциями - «сопровождение туристов при занятиях пешеходным туризмом и трекингом», «сопровождение туристов при занятиях альпинизмом и горным туризмом» и т.д. Поименованная в цели подготовка туристов в обобщенной трудовой функции, очевидно, включается в понятие «сопровождение занятий туризмом»: не случайно же «организация и прохождение маршрута» в формулировке цели заменяется на «занятия туризмом» в описании обобщенной трудовой функции. Но в перечне функций, раскрывающих содержание обобщенной трудовой функции, к подготовке в режиме сопровождения с натяжкой можно отнести только разработку маршрута, в то время как прохождение маршрутов в природной среде, тем более прохождение категорированных маршрутов, требует не только подготовки маршрута, но и подготовки туристов к движению по маршруту. Именно туристов, а не их снаряжения. О том, каким образом осуществляет инструктор-проводник подготовку туристов, в профстандарте не говорится (практически не говорится).

Профстандарт не наделяет инструктора-проводника и четкими функциями по руководству действиями туристов во время движения по маршруту. Функциями инструктора-проводника являются обеспечение безопасности туристов, предполагающее право руководить их действиями, и обслуживание туристов, предполагающее не руководство действиями туристов, а скорее наоборот. Такая формулировка трудовых функций инструктора-проводника не делает его руководство действиями туристов совсем невозможным, но очень затрудняет его.

Резюмируя, можно сказать, что, во-первых, профстандарт не перечисляет всех граней деятельности инструктора-проводника, выполнение которых необходимо для достижения целей его деятельности, а во-вторых, делает весьма непростым выполнение тех функций, которые перечисляет. Как уже было сказано, профстандарт не полон по существу, и не совершенен там, где он вроде бы полон. Если инструктор-проводник в своей работе должен достигать предписываемой стандартом цели профессиональной деятельности, трудовые функции инструктора-проводника по сравнению со стандартными должны быть расширены, а обучающийся по программе подготовки инструкторов-проводников должен наделяться компетенциями, необходимыми для их выполнения.

Чтобы суметь руководить действиями туристов в случаях обеспечения их безопасности и обслуживать тех же туристов в других случаях, необходимо уметь договариваться с людьми. Теоретическая подготовка здесь не поможет. Возможно поэтому в перечне знаний, приводимом в действующем

профессиональном стандарте нет психологических знаний, которые могли бы быть получены на лекциях по психологии. В перечне умений стандарта умения, имеющие отношение к людям, формулируются следующим образом: «анализировать и оценивать особенности состава группы (пол, возраст, уровень физической и технической подготовленности)». Эти умения необходимо применять (информацию об особенностях группы иметь) еще на стадии разработки маршрута. Необходимо, например, знать, сколько километров и по какому рельефу группа туристов сможет проходить ежедневно, какое время будет тратиться группой (или обслуживающим ее персоналом) на организацию быта. И здесь многое зависит не только от уровня физической и технической, но и от уровня психологической готовности группы к прохождению разрабатываемого маршрута. Инструктору-проводнику на стадии разработки маршрута необходимо иметь информацию об уровне этой готовности, а на стадии движения по маршруту поддерживать или даже повышать этот уровень. Поэтому независимо от содержания перечисляемых в профстандарте знаний и умений для подготовки к выполнению стандартных трудовых функций инструктор-проводник должен обладать психологическими умениями и предваряющими их появление знаниями.

Все сказанное имеет отношение к деятельности инструктора-проводника независимо от того, на кого обращена эта деятельность: на взрослых или детей (несовершеннолетних туристов). Между взрослым и ребенком есть разница, но разница есть и между взрослым и взрослым, между ребенком и ребенком, между мужчиной и женщиной. Психологические умения нужны инструктору-проводнику при сопровождении туристов любого пола и возраста. В чем же может заключаться специфика работы инструктора-проводника с детской группой? - В первую очередь, в преследуемых заказчиками этой работы целях прохождения маршрута. В роли заказчиков детских походов могут выступать не выходящие на маршрут лица (родители детей, представители каких-то организаций).*

* - *Дети тоже могут чего-то от маршрута хотеть, но в силу возрастной впечатлительности их желания (цели) могут меняться перед и непосредственно в процессе движения по маршруту. Работающий с ними специалист - если он знает об этом - может использовать это для приведения желаний детей к целям его нанимателей.*

Цели родителей несовершеннолетних туристов обычно не поражают разнообразием Родителя хотят, во-первых, сами отдохнуть от детей, во-вторых, чтобы дети отдохнули в каникулярный период и вернулись к школе здоровенькими. Целей о каком-то развитии детей, как правило, не формулируется, но если в результате участия в туре поведение детей в их последующей повседневности становится более «взрослым», родители это замечают и бывают очень довольны.

Цели представителей организаций более разнообразны. Например, образовательные организации могут заказывать оздоровление детей, их воспитание и обучение, то есть, в целом, развитие. Потенциальные исполнители заказов знают об этом и опережающе предлагают заказчикам оздоровление, обучение, воспитание как эффекты участия детей в туре.

Обеспечивать выполнение этого предложения приходится в том числе и инструктору-проводнику на детском маршруте. Более того, инструкторы-проводники могут быть приняты на работу непосредственно в образовательную организацию. Профессиональный стандарт предусматривает такую возможность (см. Особые условия допуска к работе). Но чаще всего инструктор-проводник (физическое лицо или работник туроператорской организации) занят именно сопровождением детей на маршруте, их бытовым обслуживанием и обеспечением их безопасности. Для достижения образовательных (воспитательных) целей тура в туре участвует педагог - представитель образовательной организации, но участвует не как контролер выполнения заказа, а как лицо, отвечающее в туре «за воспитание». Если в такой ситуации инструктор-проводник и педагог не будут понимать ни целей друг друга (целей обеспечения безопасности и развития участников тура), ни методов их достижения, между ними возможны чреватые происшествиями непонимания. Поэтому важно, чтобы педагог в туре хоть что-нибудь понимал в тактике и технике движения по маршруту, а инструктор-проводник обладал бы зачатками педагогических компетенций, то есть, какими-то знаниями, позволяющими ему понять, что и зачем делает педагог на маршруте.

Наделение обучающихся по программе подготовки инструкторов-проводников детских групп психологическими и педагогическими компетенциями, разумеется, не отменяет необходимости обретения ими специальных технических компетенций, например, способности рассчитать сложность маршрута по силам той группе, для которой маршрут разрабатывается. Казалось бы: что здесь рассчитывать? Чем проще маршрут, тем скорее он окажется по силам какой-либо группе. Но слишком простой маршрут не позволит достичь ни педагогических (без сложности не бывает развития), ни спортивных целей его прохождения. И может быть не интересным для группы. Поэтому маршрут должен быть сложным, но - в меру сложным, то есть посильным для группы, для которой он разрабатывается (или выбирается из разработанных). Алгоритм определения меры посильной сложности состоит из трех частей. Первая – определение сил (возможностей) планируемых участников движения по маршруту. Вторая – максимально точное определение технической сложности маршрута и энергозатратности его прохождения. Третье: соотнесение сложности маршрута и энергозатратности его прохождения с силами группы и, при необходимости, коррекция маршрута в сторону понижения его сложности-энергозатратности или повышение сил-возможностей группы. В ситуации, когда инструктор-проводник привлекается к сопровождению группы в последний момент, второе сделать сложнее, чем первое. Упростить маршрут проще.

Развитие активных форм внутреннего туризма в России предполагает рост спроса на разработанные для туристов маршруты. Маршруты могут прокладываться в разных районах, могут разрабатываться одними специалистами и адаптироваться под силы групп другими специалистами, не слишком хорошо знающими районы, в которых прокладывались маршруты.

Для обмена информацией о сложностях маршрутов необходимы единицы измерения сложности. Такими единицами в России уже традиционно являются категории сложности самих маршрутов и категории трудности препятствий на них. В настоящее время существует, как минимум, две классификации туристских маршрутов по сложности и несколько способов (методик) определения этой сложности в зависимости от видов маршрутов.

Основные методики определения сложности (категорирования) маршрутов разрабатывались и разрабатываются в спортивном туризме на протяжении почти что столетия. В настоящее время используются методики, утвержденные Федерацией спортивного туризма России в 2016 - 2023 гг. [1].

На основе «спортивных» методик были разработаы и утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 апреля 2022 г. N 744-р «Критерии отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности в том числе с учетом обеспечения безопасности туристов» [8]. Эти критерии предписаны к использованию туроператорским организациям.

Существует также так называемый международный классификатор водных препятствий, существуют альпинистские классификации вершин и маршрутов к вершинам – разные в разных странах. В процессе обучения будущим инструкторам-проводникам стоит познакомиться с несколькими методиками категорирования маршрутов. Такое знакомство предохранит обучающихся от необоснованной веры в объективность и точность методики. Любой способ определения технической сложности любого маршрута не учитывает всей его сложности, не дает точности, необходимой для его полной адаптации к силам группы. Определение технической сложности разрабатываемого маршрута с помощью выбранной методики категорирования является всего лишь первым шагом в определении его действительной сложности. Вслед за проведенным категорированием необходимо заниматься «доводкой» маршрута, опираясь на собственный здравый смысл, опыт, знание района и существующие рекомендации по применению методик категорирования. Для работы с детской группой инструктору-проводнику стоит ориентироваться на содержание «рекомендаций по использованию методик категорирования маршрутов и естественных препятствий маршрутов при определении сложности походов, экспедиций и сборов обучающихся» [9]. Эти рекомендации ограничивают свое действие маршрутами третьей категории сложности, но вопрос о том, должны ли несовершеннолетние туристы выходить на маршруты выше третьей (а на «горные» маршруты - выше второй) категории сложности, является дискуссионным вопросом.

Независимо от особенностей сопровождаемого контингента, инструкторы-проводники должны обладать способностями не только правильно разрабатывать маршруты походов, но и правильно проходить их вместе с туристами. Профессиональный стандарт «инструктор-проводник» не устанавливает, какие конкретно препятствия должен уметь преодолевать сам и уметь организовывать их преодоление участниками движения по маршруту

сопровождающий группу инструктор. Чтобы сориентироваться в этом вопросе организаторы подготовки инструкторов-проводников должны обратиться к положению об аттестации названных специалистов [11], увязывающему классность данных специалистов (с первого по третий класс) с категориями сложности маршрутов, на которых они имею право работать (пункт 5 Положения, подпункты а, б, в). Преодоление препятствий маршрута – это еще один раздел подготовки инструкторов-проводников, в котором, как и в психологической подготовке, теория без практики бесполезна. Теоретическое знание методик категорирования, то есть того, какие препятствия (какой категории трудности) на каком маршруте (какой категории сложности) могут преодолеваться, не помогут преодолеть эти препятствия непосредственно на маршруте похода. Но практика практике рознь. Не всегда в процессе обучения удается моделировать учебные препятствия (например, горные перевалы или пороги на реках) аналогичные тем, что будут преодолеваться в походах. Это - первое. Второе: если на маршруте препятствия преодолеваются с грузом, то и на стадии обучения (хотя бы только на заключительной стадии) препятствия должны преодолеваться с грузом. И наконец, третье: препятствия в походе преодолеваются участниками день ото дня в разных фазах усталости. Занимающее несколько дней движение по маршруту постепенно все более утомляет участников, хотя конечно, в процессе движения туристы могут не только уставать, но и становиться сильнее, добирая в походе ту психо-техно-физическую форму, которую не имели в начале похода. Учет названных факторов приводит к выводу, что учиться преодолевать препятствия маршрута (на заключительной стадии обучения) лучше всего в процессе движения по маршруту учебно-методического похода-трекинга-тура. Но насколько сложным должен быть этот поход?

В соответствии с профессиональным стандартом инструктор-проводник, прежде чем быть принятым на работу, должен пройти стажировку «по сопровождению туристов и обеспечению их безопасности при прохождении не менее двух маршрутов не ниже III категории сложности» (раздел 3.1. Обобщенная трудовая функция - Другие характеристики). Можно предположить, что речь в стандарте ведется о категории сложности, определенной с помощью «спортивной» методики (профессиональный стандарт был принят раньше, чем были утверждены «туроператорские» критерии отнесения маршрутов в категориям сложности). В условиях повышения спроса на инструкторов это требование представляется трудноосуществимым. Россиянами совершается не так много походов III категории сложности, чтобы каждый будущий инструктор-проводник мог дважды пройти стажировку в таком походе. А если посчитать, что будущему специалисту по работе с детьми имеет смысл стажироваться в детских походах, это еще более осложняет ситуацию, делая требование такой стажировки в подавляющем большинстве случаев невыполнимым. А в ряде случаев – особенно при работе с детскими группами - это требование выглядит еще и избыточным. Распоряжением Правительства РФ от 05.04.2022 N 744-р [8]

сопровождение туристов инструкторами-проводниками требуется на маршрутах I категории сложности и выше. Но профессиональный стандарт в целях деятельности инструктора-проводника декларирует сопровождение, обслуживание и обеспечение безопасности туристов в том числе и на некатегорийных маршрутах. Препятствия категорийных маршрутов в общем случае не включаются в состав некатегорийных маршрутов, поэтому инструктору-поводнику на некатегорийном маршруте совершенно необязательно знать технику преодоления препятствий третьей категории трудности, в техническом плане ему достаточно знать элементарную технику организации походного быта и технику движения с грузом по хорошо проработанным (возможно - маркированным) тропам. Положение, план и программа подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, на которые в прошлом ориентировались организаторы детских походов, требовали от инструктора детско-юношеского туризма опыта участия в походе I категории сложности. Другое дело, что если инструктор собирался руководить детским походом II категории сложности, ему необходимо было приобрести опыт участия в походе II категории сложности, и далее по нарастающей. Организации, планирующие подготовку инструкторов-проводников для работы с детскими группами, должны сами определиться, какую подготовку с какой стажировкой они в состоянии организовать. Другое дело, что человек, прошедший подготовку по какой-то программе, должен получать документ, однозначно указывающий на имеющийся у него практический опыт сопровождения детских групп. И пусть уж работодатели сами решают, допускать ли им до работы специалиста с обозначенным опытом, или сначала организовать необходимую стажировку (повышение квалификации) и только потом допустить до работы. Чтобы не слишком обременять этой проблемой будущих работодателей выпускаемых образовательной организацией кадров, образовательным организациям рекомендуется ориентироваться на подготовку для работы с детьми инструкторов-проводников третьего класса. В большинстве случае этой квалификации хватит, но организаторы детских походов должны понимать, в каких случаях они выполняют, в каких - не выполняют положения профстандарта. Не исключено, правда, что требование двух стажировок на маршрутах III категории сложности в будущем будет упразднено, как утопичное, и заменено более выполнимым в сегодняшней ситуации требованием.

В настоящее время организация детских походов на федеральном уровне регламентируется «Общими требованиями к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов

государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий (утверждены приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. N 702/811, далее - «Общие требования) [4]. Пункт 5в данного документа предписывает организатору туристского мероприятия в природной среде «обеспечить организацию проверки наличия необходимых знаний, умений и навыков участников мероприятия в соответствии с программой мероприятия». Очевидно, что такая проверка должна проводиться в условиях, максимально приближенных к условиям проведения самого мероприятия. Независимо от того, кто – исполнитель или заказчик – в случае оказания услуг по проведению мероприятия будет считаться организатором мероприятия (это может быть определено договором), ему придется проводить такую проверку, и он должен быть способным ее провести. В настоящее время такая проверка чаще всего поручается специальным экспертным органам – маршрутно-квалификационным комиссиям, но не исключено (хотя это и неправильно), что проведение проверки может быть поручено привлекаемому к проведению мероприятия инструктору-проводнику. Поэтому данный специалист должен быть знаком с технологией проведения проверок готовности, его этому нужно учить и лучше делать это на практике - в процессе проведения проверок готовности в нашем случае – детских групп к прохождению запланированных ими маршрутов. Становится очевидным, что организатор подготовки специалистов по работе с детьми на туристских маршрутах должен иметь детей для организации такой подготовки. Должен иметь детские группы для организации стажировок будущих инструкторов-проводников в походах и на проверочных мероприятиях. Это означает, что лучше всего «детских» инструкторов смогут готовить проводящие походы и проверки к ним специализированные организации образования детей и взрослых. Организации профессионального образования взрослых способны справиться с подготовкой названных специалистов только при наличии у них постоянных и тесных связей с детскими учреждениями. Но два учреждения (вуз и, предположительно, центр детского туризма) – это не одно учреждение. Опыт подсказывает, что подготовка каких-либо специалистов оказывается наиболее успешной тогда, когда «теорию» и «практику» обучающихся ведут одни и те же преподаватели, или когда эти преподаватели работают в постоянном контакте, хорошо понимают друг друга и являются единомышленниками не только «в принципе», но и в повседневных производственных мелочах. Этого проще добиться, если преподаватели «практики» и «теории» обладают равной заинтересованностью в качестве проводимых ими занятий, когда они равно поощрены к этой работе и имеют возможность друг под друга подстраиваться. В свою очередь этого проще добиться, когда эти преподаватели работают в одной образовательной организации, а не в двух, трех, четырех... Никто не говорит, что сотрудничество двух (и более) организаций в принципе невозможно. Здесь и сейчас утверждается лишь то, что чем больше участников взаимодействия в процессе взаимодействия, тем сложнее организовать этот

процесс оптимально. И получается все, как всегда: «хочешь хорошо сделать - сделай сам». По этому принципу на протяжении многих десятилетий строилась подготовка педагогов-туристов в отечественной системе образования. Готовившие инструкторов детско-юношеского туризма станции юных туристов готовили не только инструкторов для работы с детьми в окружении своих детей-обучающихся, но сплошь и рядом становились и работодателями подготовленных кадров. Сегодня, когда детский туризм в нашей стране организационно меняется, нам важно не потерять лучшие из практических наработок того времени, когда детского туризма в стране было больше, чем сейчас, не только в системе образования, но даже и в индустрии туризма.

Резюмируем сказанное. Многообразие и комплексность целей проведения детских походов-трекингов-туров, заставляет специалистов, сопровождающих детей на маршрутах этих мероприятий, быть универсалами. Невозможно отправлять с детьми на маршрут отдельно специалиста по обеспечению безопасности, специалиста по воспитанию, специалиста по оздоровлению, специалиста в области физической культуры и спорта, диетсестру и так далее. На маршруте им будет трудно, практически невозможно, договориться друг с другом. И в любом случае, чтобы договориться, они должны понимать друг друга, то есть, все-таки, обладать универсальными знаниями. На практике все это значит, что специалиста по сопровождению детских групп в туристских походах, в данном случае инструктора-проводника, нужно готовить с опорой не на один профессиональный стандарт, а на несколько профессиональных стандартов и других, стыкующихся со стандартами документов. Составляя программу такой подготовки, нужно ориентироваться не только на зафиксированные в стандартах обобщенные и детализированные трудовые функции, но и на цели их выполнения.

Второй вывод, который можно сделать, опираясь на содержание данной статьи, утверждает, что готовить специалистов по работе с детьми нужно в гуще детей. И аттестовывать подготовленного специалиста тоже нужно, проверяя не только его навыки по преодолению препятствий маршрута и быта, но и его способность учесть в этом процессе и детскую психологию, и многочисленные, заказываемые ему цели проведения детского мероприятия. Понимание всего этого делает неизбежным вывод, что и готовить, и аттестовывать специалистов по работе с детьми должны работающие с детьми организации. В области детско-юношеского туризма в настоящее время такими организациями являются центры детско-юношеского туризма (станции юных туристов). Им в руки и должны быть сданы карты подготовки и аттестации инструкторов-проводников на детских маршрутах, то есть должны быть даны права и время для выполнения этой работы.

Литература

1. Методики категорирования видов маршрутов, утвержденные Федерацией спортивного туризма России в 2016 - 2023 гг. https://tssr.ru/main/docs/1896/

2. Приказ Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 23 марта 1998 г. N 769 «О развитии системы подготовки кадров детско-юношеского туризма»

https://tssr.ru/files/materials/2433/Polozhenie_IDUT.%20PrikazMinobra769.pdf?ysclid=llrik3m62q73400063

3. Приказ Министерства просвещения России от 23 июля 2020 года N 356 «О признании утратившими силу отдельных правовых актов Российской Федерации в сфере туризма»

https://docs.cntd.ru/document/565565098?ysclid=llvne5stld351252968

4. Приказ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий"http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004160041?ysclid=lnlz1m6tnh723380645&index=1

5. Профессиональный стандарт «Инструктор-проводник» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2021 г. № 914н) https://docs.cntd.ru/document/727902422

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации) https://mintrud.gov.ru/docs/mintrud/orders/2203?ysclid=llv9tzj3nz795891608

7. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года N 237н https://docs.cntd.ru/document/350340881

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации Распоряжение Правительства РФ от 05.04.2022 N 744-р «Об утверждении перечня видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором-проводником, категорий их сложности и критериев отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности, в том числе с учетом обеспечения безопасности туристов»

http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204060043?ysclid=llvnoj3n27218046172&index=1

9. Рекомендации по использованию методик категорирования маршрутов и естественных препятствий маршрутов при определении сложности походов, экспедиций и сборов обучающихся (согласованы Комитетом детско-юношеского туризма, научно-методического и кадрового обеспечения Федерации спортивного туризма России 17 декабря 2022 года) https://tssr.ru/child/2880/

10. Рекомендации по классификации маршрутов восхождений и требования к отчету для классификации (утверждены Правлением Федерации альпинизма России, протокол № 17 от 23 мая 2010 г.) https://alpfederation.ru/news/archive/2004/?ysclid=llp9ryyumh576895443

11. Положение об аттестации инструкторов-проводников (утверждено постановлением Правительства РФ от 1 июня 2022 г. № 1003 "Об утверждении Положения об аттестации инструкторов-проводников")

http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202206020071?ysclid=lob3id3wa4754277896

Губаненков Сергей Михайлович, методист, e-mail: gorsutur@inbox.ru, Россия, Санкт-Петербург, Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Балтийский берег».

ABOUT PREPARING INSTRUCTORS-GUIDES FOR WORKING WITH CHILDREN'S GROUPS

Gubanenkov Sergej Mihajlovich, Candidate of Pedagogical Sciences, methodist, e-mail: gorsutur@inbox.ru, Russia, Sankt-Peterburg, State budgetary non-standard educational institution "Baltijskij bereg".

Abstract. Nowadays, organized trips (hiking) in natural environments by groups of underage tourists are carried out by physical education and sports organizations, educational institutions, tour operators, as well as recreation and health organizations. These trips serve educational, recreational, and sports purposes. Regardless of the trip's objectives, the safety of the participants remains the organizers' top priority task. However, it is the objectives of the trip that determine the conditions in which this task is accomplished. The conditions can vary greatly, besides the participants consist of children who exhibit distinct behavioral characteristics based on age. All of this necessitates the specialization of instructors and guides accompanying children's groups along the route. This article discusses the organization of training for such specialists.

Keywords: instructor-guide, route in the natural environment, children's group, professional standard, recreation, education, sport

References

1. Metodiki kategorirovaniya vidov marshrutov, utverzhdennyye Federatsiyey sportivnogo turizma Rossii v 2016 - 2023 gg. https://tssr.ru/main/docs/1896/

2. Prikaz Ministerstva obshchego i professional'nogo obrazovaniya Rossiyskoy Federatsii ot 23 marta 1998 g. N 769 «O razvitii sistemy podgotovki kadrov detsko-yunosheskogo turizma» https://tssr.ru/files/materials/2433/Polozhenie_IDUT.%20PrikazMinobra769.pdf?ysclid=llrik3m62q73400063

3. Prikaz Ministerstva prosveshcheniya Rossii ot 23 iyulya 2020 goda N 356 «O priznanii utrativshimi silu otdel'nyh pravovyh aktov Rossijskoj Federacii v sfere turizma» https://docs.cntd.ru/document/565565098?ysclid=llvne5stld351252968

4. Prikaz Prikaz Ministerstva prosveshcheniya Rossijskoj Federacii, Ministerstva ekonomicheskogo razvitiya Rossijskoj Federacii ot 19.12.2019 № 702/811 "Ob utverzhdenii obshchih trebovanij k organizacii i provedeniyu v prirodnoj srede sleduyushchih meropriyatij s uchastiem detej, yavlyayushchihsya chlenami organizovannoj gruppy nesovershennoletnih turistov: prohozhdeniya turistskih marshrutov, drugih marshrutov peredvizheniya, pohodov, ekspedicij, sletov i inyh analogichnyh meropriyatij, a takzhe ukazannyh meropriyatij s uchastiem organizovannyh grupp detej, provodimyh organizaciyami, osushchestvlyayushchimi obrazovatel'nuyu deyatel'nost', i organizaciyami otdyha detej i ih ozdorovleniya, i k poryadku uvedomleniya upolnomochennyh organov gosudarstvennoj vlasti o meste, srokah i dlitel'nosti provedeniya takih meropriyatij" http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004160041?ysclid=lnlz1m6tnh723380645 &index=1

5. Professional'nyj standart «Instruktor-provodnik» (utverzhden prikazom Ministerstva truda i social'noj zashchity Rossijskoj Federacii ot 24 dekabrya 2021 g. № 914n) https://docs.cntd.ru/document/727902422

6. Professional'nyj standart «Pedagog dopolnitel'nogo obrazovaniya detej i vzroslyh» (utverzhden prikazom Ministerstva truda i social'noj zashchity Rossijskoj Federacii) https://mintrud.gov.ru/docs/mintrud/orders/2203?ysclid=llv9tzj3nz795891608

7. Professional'nyj standart «Specialist po instruktorskoj i metodicheskoj rabote v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta» (utverzhden prikazom Ministerstva truda i social'noj zashchity Rossijskoj Federacii ot 21 aprelya 2022 goda N 237n https://docs.cntd.ru/document/350340881

8. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 05.04.2022 N 744-r «Ob utverzhdenii perechnya vidov turistskih marshrutov, trebuyushchih soprovozhdeniya instruktorom-provodnikom, kategorij ih slozhnosti i kriteriev otneseniya turistskogo marshruta k sootvetstvuyushchej kategorii slozhnosti, v tom chisle s uchetom obespecheniya bezopasnosti turistov» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204060043?ysclid=llvnoj3n27218046172 &index=1

9. Rekomendacii po ispol'zovaniyu metodik kategorirovaniya marshrutov i estestvennyh prepyatstvij marshrutov pri opredelenii slozhnosti pohodov, ekspedicij i sborov obuchayushchihsya (soglasovany Komitetom detsko-yunosheskogo turizma, nauchno-metodicheskogo i kadrovogo obespecheniya Federacii sportivnogo turizma Rossii 17 dekabrya 2022 goda) https://tssr.ru/child/2880/

10. Rekomendacii po klassifikacii marshrutov voskhozhdenij i trebovaniya k otchetu dlya klassifikacii (utverzhdeny Pravleniem Federacii al'pinizma Rossii, protokol № 17 ot 23 maya 2010 g.) https://alpfederation.ru/news/archive/2004/?ysclid=llp9ryyumh576895443

11. Polozhenie ob attestacii instruktorov-provodnikov (utverzhdeno postanovleniem Pravitel'stva RF ot 1 iyunya 2022 g. № 1003 "Ob utverzhdenii Polozheniya ob attestacii instruktorov-provodnikov") http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202206020071?ysclid=lob3id3wa475 4277896

УДК 338.482

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЭКСКУРСИОННО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Губаренко А.В., Имангулова Т.В., Абдикаримова М.Н.

Аннотация. *В данной статье авторами представлены результаты собственных исследований в области формирования профессиональных компетенций по краеведению и экскурсионному делу в общей системе подготовки туристских кадров Республики Казахстан. В процессе исследования, авторами разработаны образовательные программы, основанные на системе пре- и постреквизитов. Краеведческий компонент в образовательных программах раскрывается в преемственности таких дисциплин как «Туристское краеведение», «Музееведение» и «Экскурсионная деятельность» далее трансформированные в комплекс профессиональных экскурсионно-краеведческих компетенций.*

Ключевые слова: *краеведение, экскурсоведения, туризм, профессиональные компетенции, образовательная программа*

Современное туристское образование Республики Казахстан основано на принципах формирования профессиональных компетенций необходимых специалисту индустрии туризма. Весь спектр знаний, умений и навыков необходимых работнику сферы туризма необходимо раскрывать постепенно через реализацию комплексного подхода к туристскому образованию.

Образовательная программа является комплексной структурой педагогической системой сконструированной по различным критериям, позволяющие выявить механизмы, направленные на совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров в области туризма [1].

Сущность комплексного подхода реализует принципы преемственности не только всего образовательного процесса, но и отдельных направлений компетенций. Так, дисциплины, освоение которых необходимо в подготовке специалистов индустрии туризма, их взаимодополняемость и взаимообусловленность раскрывается в наличии пре- и пост-реквизитов, мультидисциплинарности и интеграционном характере [2].

Краеведение, являясь важным элементом туристского образования, раскрывается в ряде дисциплин, полноценно реализуя качественное освоение профессиональных туристско-краеведческих компетенций по средствам системы пре- и постреквизитов.

Компоненты профессиональных экскурсионно-краеведческих компетенций носят практико-ориентированный подход и формируются в результате освоения таких дисциплин как: «Туристское краеведение» или «Основы туристско-краеведческой работы», «Региональное краеведение», «Музееведение», «Экскурсоведение» и «Научно-исследовательская деятельность». Каждая дисциплина имеет своей целью формирование устойчивых компетенций широкого спектра, в их задачах реализуется

узкоспециализированная ориентация. В тоже время, имеются общеобразовательные дисциплины, также определяющие качество туристско-краеведческих компетенций (рис. 1).

Рисунок 1. – Результаты обучения комплекса туристско-краеведческих дисциплин

Согласно рисунка 1, комплекс дисциплин формирующих систему туристско-краеведческих компетенций, как результат освоения взаимообусловленных и взаимосвязанных дисциплин. Результаты обучения – это логично-сформированные из нескольких смежных направлений дисциплины, и соответственно, одна дисциплина может и должна иметь несколько РОД (результатов освоения дисциплины), которые и раскрывают суть междисциплинарного и комплексного подхода.

Туристское краеведение – дисциплина призванная сформировать целостное представление о методах и методике организации туристско-краеведческой работы, комплексном и отраслевом краеведении, она раскрывает вопросы теоретико-методологической основы, взаимосвязи исторического, географического, литературного, экологического, этнографического и др. краеведения, а также комплексной взаимосвязи краеведения с другими смежными дисциплинами [3].

Региональное краеведение – направленное на формирование практических навыков организации, методах и формах комплексного и отраслевого туристско-краеведческого исследования региона. Именно эта

дисциплина позволяет применить знания в области теоретико-методологических основ краеведения в практике исследования конкретного региона с целью развития туризма, экскурсионного обслуживания и пр. [4].

Музееведение – позволяет сформировать целостное представление о методики, теории и практике музейного дела в работе специалистов индустрии туризма, а также процессах управления музеем, экскурсионной и научной работе в музейном пространстве, а также призвано сформировать навыки организации музейной культуры, через поиск, сохранение, исследование и популяризацию музейных предметов – «свидетельств прошлого» края [6].

Экскурсоведение - дисциплина обучает основам экскурсионного дела. Формирует системы профессиональных знаний, навыков сбора и обработки информации, умение применять знания в практической деятельности по подготовке, проведению, планированию экскурсионно-туристской деятельности; развивает способность качественно проводить отечественным и иностранным туристам ознакомительные экскурсий и туры. А также, позволяет сформировать навыки исследования краеведческого материала с целью его применения в организации экскурсионной деятельности [5].

Краеведение, в комплексе туристско-краеведческих компетенций, раскрывается контексте туристско-экскурсионных компетенций, так как экскурсовод, несомненно должен быть краеведом, должен уметь и полноценно проводить краеведческие исследования, а также уметь применять свои навыки (рис. 2).

Рисунок 2. – Взаимосвязь и суть экскурсионно-краеведческих компетенций

Формирования профессиональных экскурсионно-краеведческих компетенций через междисциплинарные связи и задания должно быть реализовано через дисциплину «Научно-исследовательская деятельность», которая направленна которая направлена на формирование знаний и умений по ведению научно-исследовательской работы в сфере туризма, а также

использованию творческого потенциала обучающихся для создания научно-исследовательских работ в том числе и в области краеведения и экскурсоведения.

Планомерная реализация принципов комплексного подхода к разработке систем туристско-краеведческих дисциплин гарантирует качественное освоение профессиональных знаний, умений и навыков будущими специалистами индустрии туризма.

Выводы:

1. Разработка комплексного подхода в системе высшего туристского образования позволяет создать комплексы дисциплин, которые направлены на качественное усвоение профессиональных компетенций.

2. Туристско-краеведческие компетенции являются необходимыми в системе подготовки специалиста индустрии туризма, именно умение проводить региональные краеведческие исследования позволяют не только анализировать туристские возможности края, но и создавать новые туристские дестинации, а также высоко-востребованные туристские предложения.

3. Создание комплекса туристско-краеведческих компетенций, возможно через освоение системы дисциплин пре- и постреквизитов дисциплин, в результаты обучения которых будет внедрен краеведческий компонент.

Литература

1. Абдикаримова М.Н. Туристік кадрларды даярлауды жетілдірудің ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттары: дис. ... док.филос. (PhD): 6D090200. - Алматы. - 2020. - 147 с.

2. Губаренко А.В. Совершенствование форм и методов экскурсионного обслуживания в Республике Казахстан: дис. ... док. филос. (PhD): 6D090200. - Алматы, 2021. – 178 с.

3. Имангулова Т.В., Губаренко А.В. Основы туристско-краеведческой работы. - Алматы: КазАСТ, 2018.- 132с.

4. Имангулова Т.В., Губаренко А.В. Туристско-топонимический словарь Алматинской области. - Алматы: Service Press, 2016.- 128с.

5. Лютерович О.Г., Ягофаров Г.Ф. Экскурсионная деятельность. – Алматы: КазАСТ, 2016. – 260 с.

6. Шляхтина Л.М. Основы музейного дела: теория и практика. - М.: Высшая школа, 2017. — 248 с.

Губаренко Анастасия Вячеславовна, доктор PhD, и.о. ассоциированный профессор Международного университета туризма и гостеприимства, г.Туркестан, Республика Казахстан

Абдикаримова Мадина Нурбулатовна, доктор PhD, и.о. ассоциированный профессор Международного университета туризма и гостеприимства, г.Туркестан, Республика Казахстан

AN INTEGRATED APPROACH TO THE PROCESS OF FORMATION OF PROFESSIONAL EXCURSION AND LOCAL HISTORY COMPETENCIES OF A SPECIALIST IN THE TOURISM INDUSTRY IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Gubarenko Anastasia Vyacheslavovna, PhD, Acting Associate Professor of the International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Republic of Kazakhstan.

Abdikarimova Madina Nurbulatovna, PhD, Acting Associate Professor of the International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Republic of Kazakhstan.

Abstract. In this article, the authors present the results of their own research in the field of formation of professional competencies in local history and sightseeing in the general system of training of tourist personnel of the Republic of Kazakhstan. In the course of the research, the authors have developed educational programs based on the system of pre- and post-requirements. The local history component in educational programs is revealed in the continuity of such disciplines as "Tourist local lore", "Museology" and "Excursion activity", further transformed into a complex of professional excursion and local lore competencies.

Keywords: local history, guided tours, tourism, professional competencies, educational program

References

1. Abdikarimova M.N. Turistik kadrlardy dayarlaudy zhetildirudiң ұjymdastyrushylyқ-pedagogikalyқ sharttary: dis. ... dok.filos. (PhD): 6D090200. - Almaty. - 2020. - 147 s.

2. Gubarenko A.V. Sovershenstvovanie form i metodov ekskursionnogo obsluzhivaniya v Respublike Kazahstan: dis. ... dok. filos. (PhD): 6D090200. - Almaty, 2021. – 178 s.

3. Imangulova T.V., Gubarenko A.V. Osnovy turistsko-kraevedcheskoj raboty. - Almaty: KazAST, 2018.- 132s.

4. Imangulova T.V., Gubarenko A.V. Turistsko-toponimicheskij slovar' Almatinskoj oblasti. - Almaty: Service Press, 2016.- 128s.

5. Lyuterovich O.G., YAgofarov G.F. Ekskursionnaya deyatel'nost'. – Almaty: KazAST, 2016. – 260 s.

6. SHlyahtina L.M. Osnovy muzejnogo dela: teoriya i praktika. - M.: Vysshaya shkola, 2017. — 248 s.

УДК 502.315

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ИНТЕРЕСАХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА

Имангулова Т.В.

Аннотация. *С давних времен человек все необходимое для своего существования брал у природы. В настоящее время люди не только хищнически используют природные богатства, но также вносят большие, часто необратимые изменения в состояние природной среды. Чтобы уничтожить вредные последствия, нанесенные человеком природе, нужно решить социально-политические, научно-технические, экологические проблемы. Большое воспитывающее значение имеет защита окружающей среды. Повышение уровня геоэкологической культуры через усвоение основных геоэкологических понятий об оптимизации взаимоотношений между природой и обществом, в области рационального природопользования, а также формировать систему геоэкологических умений, является важнейшими задачами экологического образования.*

Ключевые слова: *туризм, устойчивое развитие, экологическое образование, регионально-краеведческий компонент*

Устойчивое развитие – комплексное понятие, включающее обеспечение потребностей живущих людей, не лишая будущие поколения возможности удовлетворения своих потребностей; согласование образа жизни с экологическими возможностями региона; определенные ограничения в эксплуатации природных ресурсов, связанные со способностью биосферы справляться с последствиями человеческой деятельности; согласование роста численности населения с производительным потенциалом экосистемы [5].

На всемирном саммите в Рио-де-Жанейро в 1992 г. почти все страны мира согласились принять устойчивое развитие как главную цель. На саммите в Йоханнесбурге в 2002 г. эта тема была расширена и одобрена ещё раз. Представление комиссии об образовании для устойчивого развития основывается на концепции экосистемы «Человек-Земля» [8].

Экологическое образование в интересах устойчивого развития должно быть: *непрерывным* (семья - государственное учреждение - государственные органы власти); *теоретический курс* тесно связан с научно-практической деятельностью (экологический мониторинг обучающихся); *достижение экологической компетентности* – сегодняшняя молодежь может принимать участие в решении экологических проблем региона; *экологическое образование – это средство реализации государственной политики* – переориентация социума на экологическое мышление, грамотное решение экологических проблем на принципах устойчивого развития [9].

Образование для устойчивого развития представляет собой в целом интерактивное направление, цель которого помочь обучающимся принять и развить знания и умения, которые позволят им в дальнейшем выбирать индивидуальные и коллективные решения локального и глобального характера для улучшения качества жизни без угрозы для будущего планеты [9].

Экологизация учебного материала является острой необходимостью, требованием сегодняшнего дня. Одним из принципов, положенных в основу совершенствования содержания и структуры дисциплины «Экологический туризм» является принцип интеграции, что означает как «внутреннюю» интеграцию физической и экономической географии в единую дисциплину, так и «внешнюю» - интеграцию с другими смежными дисциплинами, например «Геоэкология» [2].

Однако геоэкологическая культура обучающегося – это необходимое качество личности, включающее в себя три взаимосвязанных компонента:

- мировоззренческий (система экологических знаний, убеждений);
- мотивационно-целевой (отношения);
- процессуальный (система экологических умений) [5].

Для того, чтобы указанные компоненты успешно формировались, а уровень геоэкологической культуры обучающегося повышался, им необходимо усвоить основные геоэкологические понятия об оптимизации взаимоотношений между природой и обществом, в области рационального природопользования, а также формировать систему геоэкологических умений, что является важнейшими задачами экологического образования. С давних времен человек все необходимое

для своего существования брал у природы. В настоящее время люди не только хищнически используют природные богатства, но также вносят большие, часто необратимые изменения в состояние природной среды. Чтобы уничтожить вредные последствия, нанесенные человеком природе, нужно решить социально-политические, научно-технические, экологические проблемы. Большое воспитывающее значение имеет защита окружающей среды [5].

Краеведческий принцип – один из важнейших принципов при обучении географии. Сущность школьного краеведения, по мнению А.В. Даринского, заключается в комплексном изучении природы, отдельных её компонентов, важных аспектов её развития и динамики в данной местности на основе использования доступных методов исследования естественных наук [4].

Региональный компонент, ориентированный на краеведческий аспект изучения, служит звеном, способствующим более глубокому усвоению, закреплению знаний, которые предусмотрены в рамках образовательной программы РиСОТ по направлению «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма» РУС «ГЦОЛИФК».

Экологическое краеведение подводит обучающихся к пониманию экосистемы «Человек-Земля», что способствует:

●*осуществлению* дидактических принципов «от близкого – к далекому», «от известного - к неизвестному», «от простого - к сложному»;

●*активизации* самостоятельного мышления обучающихся, более глубокому осознанию причин и следствий географических закономерностей;

●*овладению* школьниками географических знаний, умений и навыков;

●*умению* применять на практике полученные на уроках знания об окружающей действительности;

●*укреплению* любви к родному краю, зарождению интереса к его социально-экономической жизни, воспитанию патриотических чувств [5].

Формирование активной, творческой личности, способной к гибкому изменению способов своей деятельности, возможно лишь при активном использовании краеведческого подхода в обучении [6].

Регионализацию образования необходимо рассматривать как процесс максимального приближения образовательной сферы к реальным потребностям и учету специфики региона, его особенностей. Образовательная система региона должна быть направлена на максимально эффективное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальными способностями, интересами и с учетом перспектив развития территории (рынка труда, его запросов) [3].

Сложный комплекс демократических, экономических, природоохранных проблем осознается обучающимися на реальном, доступном и понятном им краеведческом (региональном) материале, на примере знакомых культурно-исторических и природных особенностей. Использование современных педагогических технологий дает возможность обучающимся осмыслить и систематизировать ранее полученный опыт и знания, сформировать новые знания и применить их на практике для реализации идей устойчивого развития [8].

Процесс обучения на региональном уровне содержит следующее: *средства обучения* (учебное пособие, краеведческая литература, карты, картосхемы, таблицы, ТСО, мультимедиа и т.д.); *формы организации учебной работы* (лекции, экскурсии, лекция – конференция, практические работы и т.д.); *методы организации учебной работы* (устное изложение материала, работа над учебном пособием, дополнительной литературой, самостоятельная работа, занятия в лаборатории и т.д.); *творческую деятельность* обучающихся. В процессе изучения регионального компонента учащиеся выполняют индивидуальные и групповые творческие задания, исследовательские работы, научные проекты. Эту способность можно развивать, пользуясь доступом к современной информации и через непрерывное обучение. Такие географические методы, как картография, чтение карт, полевые исследования, статический анализ, проведение опросов, интерпретация и производство образов, текстов, графических рисунков и диаграмм. Интернет, программное обеспечение (компьютерное моделирование) и др. придают особую ценность региональному образованию, предоставляя необходимую и доступную современную информацию для краеведческой работы [5].

Экологизация, гуманизация, социологизация и концепция устойчивого развития создает все условия для формирования личности, способной самостоятельно добывать информацию, принимать нестандартные решения, находить достойное место в условиях социально-экономической неопределенности, решать местные (региональные) проблемы современности. В область изучения краеведческого компонента входят природная среда, население и хозяйство. Это составляет базу для формирования у обучающихся эмоционально - ценностного отношения, как к природным, так и общественным явлениям [1].

Стратегия образования для устойчивого развития на региональном уровне заключается в том, чтобы вооружить учащихся знаниями и навыками прогнозирования следствий любых видов деятельности людей в сфере устойчивости природных экосистем и социальных структур. В основе образования лежат широкие междисциплинарные знания, базирующиеся на комплексном подходе к развитию общества, экономики и окружающей среды [7].

Конечный результат работы по региональному компоненту – это формирование:

- *краеведческих знаний* о своей местности, обзор родного края, развитие и саморазвитие личности ученика;
- *практических навыков*, творческих индивидуальных знаний и умений; исследовательских умений и навыков;
- *опыта эмоционально-ценностных отношений* к природе, хозяйству и людям родного края [5].

Исходя из вышеизложенного, следует, что наиболее важным вкладом регионального компонента географии и краеведении в образование для устойчивого развития является следующее:

- *географические знания о родном крае и понимание* взаимодействия основных природных экосистем внутри них и между ними;

•*понимание социально-экономических систем родного края;*

•*понимание роли родного края* в масштабе страны и мира, взаимодействий и изменений, происходящих на его территории в пространстве и во времени;

•*географические навыки* (мыслительные, коммуникационные, практические, социальные) при изучении краеведческого материала;

•*взгляды и ценности* – настойчивый поиск решений проблем регионального масштаба;

•*воспитание* индивидуума, способного к гибкому изменению своего образа жизни;

•*междисциплинарный подход* при изучении проблемы устойчивого развития, который необходимо развивать с другими предметами [5].

Использование новейших педагогических технологий, воспитательных возможностей, форм и методов преподавания краеведения обеспечивает воспитание и развитие личности обучающихся, расширению их социокультурного опыта.

Литература

1. Андрюшова Ю.С. Воспитательная роль школьной географии // Журнал «География в школе», 2007. - № 4.– с.42,44.

2. Баринов И.М. Географическое образование в странах СНГ // Журнал «География в школе», 2007. - № 8.– с.68 -71.

3. Греханкина Л.Ф. Региональный компонент содержание и место его изучения в школах Московской области // Журнал «География в школе», 2007. - № 6 – с. 51-52.

4. Даринский А.В. Краеведение. - М.: Просвещение, 1987. – с. 154.

5. Имангулова Т.В., Ивлева Н.В. Экологизация учебного процесса через регионально-краеведческий компонент // Всероссийская научно-практическая конференция «Инновации дополнительного туристско-краеведческого образования: теория и практика». – Белгород, 2013. - С115-121.

6. Николаев П.Н. Дифференцированное изучение регионального курса географии // Журнал «География в школе», 2007. - № 8 – с.60.

7. Родзевич Н.Н. Концептуальные основы образования для устойчивого развития // Журнал «География в школе», 2007. - № 2 – с.38.

8. Хаубрих Х., Рейнфред С., Шлейцер И. Люцернская декларация: географическое образование для устойчивого развития // Журнал «География и Экология в школе XXI века». - М.:2008. - № 1. – с.35.

9. Ягодин Г.А. и др. Курс «Экология и устойчивое развитие» // Журнал «География и Экология в школе XXI века». - М.:2007. - № 6. – с.22.

Имангулова Татьяна Васильевна - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» Сиреневый бульвар 4, Москва, Российская Федерация, tanya_geo@mail.ru

ENVIRONMENTAL EDUCATION IN THE INTERESTS OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE REGIONAL AND LOCAL HISTORY COMPONENT

Imangulova Tatyana, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Russian University Sports, Lilac Boulevard 4, Moscow, Russian Federation, tanya_geo@mail.ru

Abstract. Since ancient times, man has taken everything necessary for his existence from nature. Currently, people are not only making predatory use of natural resources, but also making large, often irreversible changes to the state of the natural environment. To eliminate the harmful effects caused by humans to nature, it is necessary to solve socio-political, scientific, technical, and environmental problems. Environmental protection is of great educational importance. Increasing the level of geoecological culture through the assimilation of basic geoecological concepts about optimizing the relationship between nature and society, in the field of rational environmental management, as well as forming a system of geoecological skills, are the most important tasks of environmental education.

Keywords: tourism, sustainable development, environmental education, regional and local history component

References

1. Andryushova YU.S. Vospitatel'naya rol' shkol'noj geografii // ZHurnal «Geografiya v shkole», 2007. - № 4.– s.42,44.

2. Barinov I.M. Geograficheskoe obrazovanie v stranah SNG // ZHurnal «Geografiya v shkole», 2007. - № 8.– s.68 -71.

3. Grekhankina L.F. Regional'nyj komponent soderzhanie i mesto ego izucheniya v shkolah Moskovskoj oblasti // ZHurnal «Geografiya v shkole», 2007. - № 6 – s. 51-52.

4. Darinskij A.V. Kraevedenie. - M.: Prosveshchenie, 1987. – s. 154.

5. Imangulova T.V., Ivleva N.V. Ekologizaciya uchebnogo processa cherez regional'no-kraevedcheskij komponent // Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya «Innovacii dopolnitel'nogo turistsko-kraevedcheskogo obrazovaniya: teoriya i praktika». – Belgorod, 2013. - S115-121.

6. Nikolaev P.N. Differencirovannoe izuchenie regional'nogo kursa geografii // ZHurnal «Geografiya v shkole», 2007. - № 8 – s.60.

7. Rodzevich N.N. Konceptual'nye osnovy obrazovaniya dlya ustojchivogo razvitiya // ZHurnal «Geografiya v shkole», 2007. - № 2 – s.38.

8. Haubrih H., Rejnfred S., SHlejcer I. Lyucernskaya deklaraciya: geograficheskoe obrazovanie dlya ustojchivogo razvitiya // ZHurnal «Geografiya i Ekologiya v shkole XXI veka». - M.:2008. - № 1. – s.35.

9. YAgodin G.A. i dr. Kurs «Ekologiya i ustojchivoe razvitie» // ZHurnal «Geografiya i Ekologiya v shkole XXI veka». - M.:2007. - № 6. – s.22.

УДК 374.32

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ «ГОРОДА МАСТЕРОВ»

Казак С.И., Сыромятникова А.А.

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности программы Школы Вожатых «Города Мастеров», её цели и особенности реализации данной программы с учетом возрастных потребностей молодых специалистов.*

Ключевые слова: *Школа Вожатых, «Город Мастеров», лагерь, вожатый, отряд «Муравейник»*

Введение

Работа детского спортивно-оздоровительного лагеря «Следопыт» осуществляется в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей «Международная программа детского отдыха «Город Мастеров». Её составителем является Васильев Владимир Петрович.

Программа ориентирована на широкий детский возрастной диапазон: от 6 до 16 лет.

Программа лагеря также вариативна. Отряды по 8-12 человек распределены по возрастам на дружины – старшую среднюю и младшую. Большая часть мероприятий предполагает взаимодействие между отрядами одной дружины. Однако есть и общелагерные мероприятия. В качестве форм реализации программы используются тренинги, игры, беседы, походы, дискуссии, экскурсии и мастер-классы. Программа предполагает синтез разных видов деятельности детей (интеллектуальную, физическую, социальную и др.), что создает условия для развития и укрепления здоровья воспитанников.

Основным направлением реализации программы является всеобщее включение детей и педагогического состава в следопытскую игру, которая диктует особые законы, заповеди и правила, одновременно являющиеся и правилами лагеря. Все они повторяют вечные ценности и социальные нормы, а также являются ярким примером патриотического и нравственного воспитания, которым в лагере уделяется необходимое внимание.

Мероприятия в течение смены также грамотно распределены. В соответствии с рекомендациями Макаренко, организована последовательность мероприятий, направленных на сплочение членов одного отряда, затем сплочение отрядов внутри дружины, после чего сплочающие общелагерные игры и мероприятия. Отряды всегда имеют в перспективе определенную непростую цель, а также задачи текущего дня. Налажены отношения между старшими и младшими отрядами, предполагающие заботу и опеку первых над вторыми. Предусмотрены кризисные моменты, которые нейтрализуются специальными мероприятиями, помогающими детям сбросить напряжение в игре.

Программа реализуется вожатским коллективом школы вожатского и инструкторского мастерства «Города Мастеров» совместно с социальными

партнерами – ДОО «Федерация Следопытов России» и Морским Советом при Правительстве Санкт-Петербурга.

Основная часть

В обязанности вожатого входит: ответственность за жизнь и безопасность детей, создание благоприятной, теплой и безопасной атмосферы в отряде, проведение отрядных мероприятий, а также, по возможности, походных тренингов, участие в организации и проведении дружинных и общелагерных мероприятий.

Целями работы школы вожатых «Города Мастеров» можно считать следующие:

- поиск потенциальных кадров; обеспечение их необходимой базой знаний;
- проведение мероприятий, направленных на освоение необходимых практических навыков;
- помощь в адаптации коллектива вожатых отряда «Муравейник»;
- помощь в творческой самореализации в процессе обучения и вожатской деятельности.

При планировании программы и выборе методов работы школы вожатых, в первую очередь мы руководствовались возрастными особенностями наиболее подходящей нам – в силу высоких работоспособности, мобильности и склонности к творческим экспериментам возрастной группы (молодежи 17-25 лет). А именно мы брали во внимание:

- склонность к спонтанности, авантюрам, ярким эмоциям (программа предполагает участие курсантов в хоррор-квестах и ночных лесных играх)
- поиск единомышленников, выбор близкого круга по интересам (внимательно подходим к распределению по патрулям, учитывая интересы и пожелания курсантов)
- потребность чувствовать собственную значимость (замечаем и помогаем применить таланты и увлечения в вожатской деятельности.)
- необходимость коллективных ситуаций успеха в качестве сплочающего фактора (работа над проектами внутри патрулей)
- потребность в признании, уважении как личности, а также потребность в свободе проявления. (личностный подход, реализуемый кураторами патрулей в отношении своих подопечных)
- значимость личного примера руководителей (кураторы проводят мастер-классы, «держат планку»)

Участие в реализации школы вожатых членов «Муравейника» решает возможные проблемы с адаптацией: курсанты знакомятся с лекторами, которые впоследствии станут их коллегами. Также в работу вводится система патрулей: курсанты разделены на небольшие группы (патрули), у каждой из которых куратор – опытный вожатый. Куратор отвечает на вопросы, помогает с выполнением заданий, настраивает личным примером и советами на креативное мышление.

Программа включает в себя занятия в рамках следующих блоков: «Знакомство с жизнью и традициями лагеря», «Организация и техника проведения детского мероприятия», «Педагогика и психология», «Основы туризма». Каждый блок включает в себя теоретические занятия – лекции, и практические – выезды, на которых курсанты погружаются в атмосферу и реалии лагеря и пробуют применить полученные знания на практике. Завершение выезда всегда связано с рефлексией и поиском возможностей усовершенствовать полученные результаты.

Заключение

Итак, подводя итоги, работа строится на взаимном доверии, ясности правил и требований и помощи в творческой самореализации. Принимая во внимание тягу молодежи к общению по интересам и ярким эмоциям, авантюрам, мы организуем распределение по патрулям, куратор каждого из которых помогает курсантам с подготовкой и реализацией проектов мероприятий, освоению педагогических и туристических основ. Программа подвижна и позволяет индивидуальными заданиями развивать и применять личные таланты и умения курсантов в вожатской деятельности. Школа вожатых предоставляет курсантам необходимую базу знаний, а также свободу творчества при практическом освоении изучаемого материала.

Литература

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика, 1991. - 480 с.

2. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса: органы самоуправления. - М.: Педагогика, 1983

3. Макаренко А.С. Хрестоматия по педагогике: учебное пособие / Ред. З.И. Равкин ; Сост. М.Г. Бушканец, Б.Д. Леухин. - М. : Просвещение, 2006. - 196с.

4. Макаренко А.С. Педагогические сочинения в 8т./ Сост. М.Д. Виноградова, А.А. Фролов.- М.: Педагогика, 2006.

Казак Светлана Ильинична, Заместитель главного куратора 1 курса Школы Вожатых «ООО «ДСОЛ «Следопыт», lana.aseeva.02@mail.ru.

Сыромятникова Антонина Арсеньевна, Главный куратор 1 курса Школы Вожатых ООО «ДСОЛ «Следопыт», antonina.syromyatnikova@yandex.ru.

IMPROVEMENT OF THE ADDITIONAL EDUCATION PROGRAM OF THE SCHOOL OF COUNSELORS "CITY OF MASTERS"

Kazak Svetlana Ilyinichna, lana.aseeva.02@mail.ru.
Syromyatnikova Antonina Arsenyevna, antonina.syromyatnikova@yandex.ru.

Abstract. The article discusses the features of the program of the School of Leaders "City of Masters", its goals and features of the implementation of this program, taking into account the age-related needs of young specialists.

Keywords: School of Leaders, "City of Masters", camp, leader, detachment "Anthill"

References

1. Vygotskiy L.S. Pedagogicheskaya psikhologiya. - M.: Pedagogika, 1991. - 480 s.

2. Makarenko A.S. Metodika organizatsii vospitatelnogo protsessa: organy samoupravleniya. - M.: Pedagogika, 1983

3. Makarenko A.S. Khrestomatiya po pedagogike : uchebnoe posobie / Red. Z.I. Ravkin ; Sost. M.G. Bushkanets, B.D. Leukhin. - M. : Prosveshchenie, 2006. - 196s.

4. Makarenko A.S. Pedagogicheskie sochineniya v 8t./ Sost. M.D. Vinogradova, A.A. Frolov.- M.: Pedagogika, 2006.

УДК 378.046.4

ИНСТРУКТОР – ПРОВОДНИК, КТО ОН? ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИЖЕГОРОДСКОГО ОБЛАСТНОГО ТУРИСТСКОГО КЛУБА ПО ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ-ПРОВОДНИКОВ.

Колчанова Г.А., Колчанова Н.Ю., Подъячев А.В.

Аннотация. *В статье представлены результаты деятельности общественной организации «Нижегородский областной туристский клуб» (ОО «НОТК») по подготовке инструкторов-проводников спортивного туризма на примере реализации социального образовательного проекта «Нижегородская школа спортивного туризма» и определены перспективы дальнейшей работы в данном направлении.*

Ключевые слова: *инструктор-проводник, активный туризм, спортивный туризм, социальный образовательный проект*

Введение. В настоящее время очень много дебатов идет вокруг туристской профессии, которая появилась сравнительно недавно. Эта профессия – «инструктор-проводник». На самом деле, инструкторы туризма появились в России еще в далекие советские годы. Так какими же они были – настоящие инструкторы туризма? На этот вопрос дал в свое время развернутый ответ Иван Васильевич Бормотов, Заслуженный путешественник России, мастер спорта по туризму, кандидат педагогических наук, писатель. В своих книгах он ярко и доступно рассказал, каким должен быть настоящий инструктор туризма, как сложна и, в то же время, прекрасна эта работа. Вот только несколько строк из книги И.В. Бормотова «Мелодии синих гор»: «Инструктор для туристов, как отец родной. Ему и только ему доверена группа людей. Еѐ надо провести по горному маршруту в целости и сохранности не допустить болезней и травм. Он единственный, кто работает с группой туристов круглосуточно и на протяжении всего периода отдыха в горах. На инструктора возложено обучение туристов походному быту, передвижению и основам выживания в путешествии. Инструктор владеет сразу несколькими профессиями. Он экскурсовод, спорткультурганизатор, повар, врач, спасатель, искусный рассказчик и краевед, знаток истории и народного фольклора, хороший психолог и педагог». Именно такими они и были – настоящие советские инструкторы по

туризму! Многие из нас, «рожденные в СССР», хорошо это помнят. В 1940 г. в СССР было учреждено звание инструктора по туризму. В 50-х годах прошлого века в стране стали действовать школы инструкторов туризма. Их организовывали и проводили, чаще на общественных началах, инструкторы туризма, настоящие энтузиасты своего дела. Спортивный туризм был тогда действительно массовым общественным явлением!

Но шли годы, менялись поколения и, увы, многие значимые достижения советского спортивного туризма постепенно уходили в прошлое. Новый век требовал переоценки ценностей, суровые законы бизнеса диктовали иные приоритеты. Все меньше оставалось туристских школ, клубов и секций. Но люди продолжают ходить в походы и в наш прагматичный век, несмотря на все блага комфортной городской жизни! Их, как и прежде, зовут к себе снежные горы, бурные реки, бескрайние просторы. Кто же теперь поведет за собой новичков? Кто научит их премудростям походной жизни и откроет им такой прекрасный, манящий, но, в то же время, суровый и не прощающих ошибок Мир Туризма? Конечно же, он – настоящий инструктор туризма! Только теперь называется он несколько иначе: «инструктор-проводник». Давайте разберемся, что же это за человек такой, инструктор-проводник по туризму?

Следует заметить, что звание «инструктор спортивного туризма», учрежденное в советские годы, никуда не исчезло. Его могут получить туристы-спортсмены, обученные в школах общественных туристских кадров, работающих под эгидой Федерации спортивного туризма России. Ныне инструктор спортивного туризма – это наставник, тренер, задача которого вести подготовку туристов – спортсменов. А вот «инструктор - проводник» - это уже не спортивное звание, а профессия. Понятие «инструктор-проводник» было введено в 2007г. Федеральным Законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» № 132-ФЗ. Статья 1 Закона гласит: «инструктор-проводник – лицо, прошедшее аттестацию, сопровождающее туристов (экскурсантов) и обеспечивающее их безопасность при прохождении туристских маршрутов, требующих специального сопровождения». Таким образом, в российском туризме появилась новая профессия, а, значит, требовалось организовать систему обучения этой профессии. В 2017г. Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации был утвержден Профессиональный стандарт «Инструктор-проводник». Этот документ четко обозначил основную цель новой профессии: «подготовка, сопровождение, обслуживание и обеспечение безопасности туристов при организации и проведении некатегорированных и категорированных туристских маршрутов в природной среде». В профстандарте были изложены основные требования, предъявляемые к профессии. Выход в свет профстандарта дал старт профессиональной подготовке инструкторов - проводников в России.

Основная часть. Сегодня мне бы хотелось рассказать о том, как ведется подготовка таких специалистов в общественной организации «Нижегородский областной туристский клуб» (ОО «НОТК»). ОО «НОТК» появился на свет

свыше 30-ти лет назад и является одним из старейших туристских клубов России. Одной из важнейших задач клуба все эти годы была подготовка кадров в системе спортивного туризма, ибо «кадры решают все». Вначале это были школы подготовки общественных кадров: участников и руководителей походов, инструкторов туризма. В 2017 г. мы начали реализацию программы дополнительной профессиональной переподготовки «Инструктор-проводник», мультивидовая» в соответствии с новым профстандартом.

Мультивидовой характер обучающей программы ОО «НОТК» по сей день остается уникальным для большинства регионов России. В чем же уникальность нашей программы? Программа гармонично сочетает в себе традиционный и инновационный подходы. Традиционность подхода в том, что подобное обучение проводится ОО «НОТК» на протяжении более 20-ти лет и базируется на опыте, накопленном старой советской школой спортивного туризма. Обучение в Школе длится 5-6 месяцев, 350 часов, 3 раза в неделю, два теоретических занятия в будни по вечерам и практика в один из выходных дней. В мае - обязательный учебно-тренировочный поход (УТП) и итоговая аттестация. Инновационная составляющая программы - в том, что подготовка ведется сразу по 3-м видам спортивного туризма (пеший, водный, горный), т.е. это мультивидовая подготовка. Наш опыт работы в спортивном туризме доказывает: невозможно стать профессионалом в одном из видов туризма, не изучая виды смежные. Маршруты горных, пеших и водных походов зачастую проходят в одних и тех же географических районах, чаще горных. Следовательно, инструктор-проводник, работающий на этих маршрутах, обязан учитывать в своей деятельности опасности и риски, обусловленные горным рельефом и бурной водой. Кроме того, с каждым годом растет интерес потребителей к комбинированным маршрутам, которые включают элементы не одного, а двух-трех видов туризма. Поэтому, наши курсанты одинаково усердно изучают основы горного, водного, пешеходного туризма. Такой подход к обучению расширяет компетенции выпускников и повышает их конкурентоспособность на рынке труда, и, главное, способствует повышению уровня безопасности туристских маршрутов.

На базе мультивидовой программы нами был успешно реализован ряд социальных проектов, получивших поддержку Фонда Президентских грантов России. Благодаря поддержке Фонда, в период с 2018 по 2023 годы свыше 300 специалистов получили возможность бесплатно пройти обучение и приобрести новые компетенции. А в детские туристские лагеря и на активные маршруты инструкторами пришли не «зеленые юнцы», а профессионально подготовленная молодежь, способная правильно оценивать риски и нести ответственность за жизнь доверенных им людей. Ныне наши выпускники работают инструкторами на активных маршрутах Нижегородской области и далеко за ее пределами. И, что особенно ценно, «никаких замечаний, кроме благодарностей», как говорил один известный киногерой!

Коллектив НОТК находится в постоянном поиске новых действенных методов обучения. Наиболее эффективной формой подготовки инструкторов

спортивного туризма являются учебно-тренировочные походы. Именно в УТП курсанты под руководством опытных тренеров учатся на практике применять теоретические знания, оттачивают практические навыки, приобретают бесценный опыт походной жизни. Мультивидовой характер обучения требует и здесь особенного подхода, поэтому мы делаем упор на комбинированные походы, позволяющие участникам в сжатые сроки овладеть основами нескольких видов туризма.

Еще одной важной особенностью Нижегородской Школы туризма является стремление возродить непрерывную систему туристско-краеведческого образования (ТКО), обеспечивая при этом тесную связь процесса обучения с практикой реальной работы курсантов по проведению массовых туристско-спортивных мероприятий для жителей региона. Вот только один из примеров.

В 2023 г. нами реализован Проект «Нижегородская Школа спортивного туризма». Проект был нацелен на отработку непрерывной системы ТКО: от подготовки профессиональных инструкторов-проводников до обучения новичков туризма азам безопасной организации походов. Система передачи знаний от профессионалов к новичкам - уникальное наследие советской школы туризма, которое мы обязаны сохранять и возрождать в новых условиях. В рамках Проекта представители различных возрастных групп смогли получить туристское образование в том объеме, который соответствовал их устремлениям, подготовке и возможностям.

64 совершеннолетних участника Проекта, заинтересованных в профессиональной подготовке, успешно освоили курс «Инструктор-проводник». 76 специалистов турфирм и детских центров повысили квалификацию по работе с детскими тургруппами в походах. Свыше 4,5 тыс. детей и взрослых приняли участие в обучающих походах и массовых туристских слетах, где тоже росла их туристская грамотность, приобретался реальный туристский опыт. А мероприятия для них организовывали и проводили наши «молодые» курсанты.

При этом в рамках Проекта шло активное взаимодействие между разными представителями целевых групп, которое положительно сказывалось на взаимном обогащении знаниями, умениями, навыками. Дети и взрослые, осваивая азы туристской науки, опирались на опыт наших курсантов-стажеров и стремились достичь их уровня подготовки. Курсанты Проекта, обучая новичков, получали при этом ценный профессиональный и социальный опыт для дальнейшей самостоятельной работы. А опытные инструкторы и преподаватели клуба, обучая и наставляя курсантов, генерировали и внедряли новые методы работы, которые, мы уверены, сделают наши обучающие программы еще эффективнее. Таким образом, мы старались возродить уникальную систему непрерывного туристского образования, которая некогда весьма успешно работала в нашей стране, и надеемся, что нам это удалось.

И здесь очень важную роль играет тема наставничества. В настоящее время понятие «наставничество» рассматривается как форма профессиональной

подготовки и воспитания. Но это – очень узкое определение данного всеобъемлющего явления. На самом деле, наставничество – старейший метод передачи опыта, способ непосредственного и опосредованного личного влияния одного человека на другого человека. Что касается спортивного туризма, то здесь имеется широчайшее поле деятельности для разных форм наставничества. Опытный инструктор становится наставником курсанта-новичка, курсант-новичок – наставником начинающих туристов. Даже дети, подрастающие на туристских маршрутах, по мере набора опыта, начинают «работать» наставниками свои ровесников, а, порой, и более взрослых членов группы или даже своих родителей!

Выводы. Коллектив ОО «НОТК» стремится к тому, чтобы лучшее из «советской школы» туризма вкупе с мировыми достижениями в данной сфере деятельности органично соединялось в современных программах подготовки специалистов спортивного туризма и в доступной форме передавалось нашей молодежи. Система передачи знаний от профессионалов к новичкам - уникальное наследие советской школы туризма, которое мы обязаны сохранять и возрождать в новых условиях и интегрировать в современные программы обучения.

Наш многолетний опыт работы в спортивном туризме подтверждает, что инструктор-проводник не имеет права просто сопровождать людей на маршруте. Настоящий инструктор, отвечающий за жизнь и здоровье туристов, обязан стать для них другом, наставником, первым учителем, открывающим перед новичками прекрасный Мир Туризма! Именно поэтому мы уделяем так много внимания практической наставнической деятельности в ходе обучения молодых специалистов туризма.

Наш клуб не намерен останавливаться на достигнутом, мы планируем и дальше проводить работу по подготовке специалистов спортивного туризма различных уровней. Мы хотим, чтобы жители нашей страны полюбили спортивный туризм, стремились открывать для себя новые горизонты и могли это делать безопасно под руководством настоящих профессионалов!

Литература

1. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме /Монография/ - М.: ООО «Радуга-ПРЕСС»,2014.

2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие/ Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.

Колчанова Галина Анатольевна, директор ОО «НОТК», член Комитета детско-юношеского туризма ФСТР, педагог дополнительного образования, инструктор-проводник по пешеходному, водному, спелеотуризму, старший инструктор по спортивному туризму, автор программ мультивидовой подготовки инструкторов-проводников, автор социальных проектов-победителей конкурса грантов Президента РФ, награждена почетными знаками «За заслуги в развитии спортивного туризма в России», «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма».

Колчанова Наталья Юрьевна, заместитель директора ОО «НОТК», педагог дополнительного образования, инструктор-проводник по водному и спелеотуризму,

инструктор по спортивному туризму, инструктор по промышленному альпинизму, награждена почетным знаком «За заслуги в развитии спортивного туризма в России».

Подъячев Алексей Валерьевич, заместитель директора ОО «НОТК», педагог дополнительного образования, инструктор-проводник по пешеходному и спелеотуризму, инструктор по спортивному туризму, инструктор по промышленному альпинизму, автор социального проекта-победителя конкурса региональных грантов в 2021 г., награжден почетным знаком «За заслуги в развитии спортивного туризма в России».

INSTRUCTOR – GUIDE, WHO IS HE? THE RESULTS AND PROSPECTS OF THE NIZHNY NOVGOROD REGIONAL TOURIST CLUB FOR THE TRAINING OF INSTRUCTORS-GUIDES

Kolchanova Galina Anatolyevna, Director of «NOTE» NGO, member of the Committee of Children and Youth Tourism of the FSTP, Teacher of Additional Education, instructor-guide on pedestrian, water, speleoturism, senior instructor in sports tourism, The author of programs of multi-species training of trainers-guides, the author of social projects-winners of grants competition of the President of the Russia, awarded with honorary marks «For services in development of sports tourism in Russia», «For services in development of children and youth tourism».

Kolchanova Natalia Yurievna, Deputy Director of NGO «NOTC», Teacher of Additional Education, instructor-guide on water and speleoturism, instructor on sports tourism, instructor on industrial mountaineering, awarded with an Honor Badge «For services in the development of sports tourism in Russia».

Podyachev Alexey Valeryevich, Deputy Director of NGO «NOTC», teacher of additional education, instructor-guide on pedestrian and speleosurism, instructor on sports tourism, instructor on industrial mountaineering, social project author the winner of the contest of regional grants in 2021, awarded with an Honorary Sign «For services in the development of sports tourism in Russia».

Abstract. The article presents the results of the activities of the public organization "Nizhny Novgorod Regional Tourist Club" (NGO "NOTK") for the training of instructors-guides of sports tourism on the example of the implementation of the social educational project "Nizhny Novgorod School of Sports Tourism" and identifies prospects for further work in this direction.

Keywords: instructor-guide, active tourism, sports tourism, social educational project

References

1. Drogov I.A. Organizational and program-methodological support of educational and training work in sports and recreational tourism / Monograph/ - M.: LLC "Raduga-PRESS", 2014.

2. Konstantinov Y.S. Theory and practice of sports and health tourism: textbook / Y.S. Konstantinov. - Moscow: Soviet Sport, 2009. - 392 с.

УДК 378.046.4

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ ТУРИСТСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Митрахович С.С.

Аннотация: *в статье кратко рассказывается о системе повышения квалификации работников системы дополнительного образования туристско-краеведческой направленности Республики Беларусь.*

Ключевые слова*: профессиональная компетентность, повышение квалификации, туристско-краеведческая направленность, дополнительное образование*

Термин «профессиональная компетентность», является относительно новым, но все шире используемым в отечественной педагогике, а потому его определения опираются на разные теоретические позиции и концептуальные положения. Вместе с тем в качестве критерия вузовской профессионально-педагогической подготовки на сегодняшний день выступает профессиональная компетентность учителя как категория динамичная, развивающаяся с учетом исторической ситуации, в условиях которой осуществляется профессиональная деятельность.

Целесообразность введения данного термина обусловлена широтой его содержания, тесно связанного с такими категориями, имеющими огромное значениедля учителя, как «профессионализм», «квалификация», «профессиональные способности», «готовность к деятельности» и др. [1, 2], а так же повышением качества профессионального образования в Беларуси.

Одним из способов поднятия уровня профессиональной компетенции педагогов является повышение квалификации. Традиционно повышение квалификации рассматривают как обучение, обусловленное изменением характера и содержания труда специалистов на занимаемой должности, моральным старением знаний. Говоря о повышении квалификации педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля, чаще рассматривается этот процесс как обучение профессиональных педагогов решению специфической задачи – организации туристско-краеведческой деятельности с детьми.

Цель повышения квалификации: повысить качество туристско-краеведческой деятельности с детьми во внеурочной работе, осуществляемой педагогами учреждений образования.

Также можно выделить ряд задач повышения квалификации этой категории педагогических работников:

• обеспечение учреждений образования высококвалифицированными педагогическими кадрами, организующими туристско-краеведческую деятельность с детьми;

• создание правовых, организационных условий для развития профессиональных компетенций педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля;

• подготовка педагогических работников к работе в условиях развития детского туризма и модернизации образования;

• обобщение и внедрение инновационного опыта организации туристско-краеведческой деятельности с детьми.

Педагогическая компетентность как системное образование знаний, умений, навыков педагога детского туристско-краеведческого объединения во многом определяется особенностями системы дополнительного туристско-краеведческого образования детей.

1. Прежде всего, это автономное существование туристской группы в период проведения туристского похода, который является основной формой организации туристско-краеведческого дополнительного образования.

2. Не менее важной особенностью, является совместное продолжительное проживание (от 1 до 9 дней и более) всех субъектов туристского мероприятия – педагога и обучающихся.

3. Совместное и равноправное жизнеобеспечение и самообслуживание туристской походной группы, как педагогом, так и детьми.

4. Самодеятельный характер сотрудничества туристского походного разновозрастного коллектива.

5. Широкий спектр требований к компетентности (или компетенциям) непосредственно самого педагога не только в сфере педагогики и психологии, но и основ медицины, санитарии и гигиены, обеспечения безопасности жизнедеятельности, кулинарии, метеорологии и гидрологии, естествознания, краеведения и других необходимых для полноценного исполнения функций руководителя детского туристско-краеведческого объединения.

6. Оздоровительная и рекреационная направленность туризма при высокой физической активности, психологической напряженности и эмоциональной насыщенности, а также разнообразия форм и методов деятельности.

Существенной проблемой готовности педагогов к ведению туристской работы в учреждениях общего среднего образования и работе в качестве педагога дополнительного образования туристско-краеведческого профиля является отсутствие (за редким исключением) системной подготовки таких специалистов в высших учебных заведениях. В ВУЗах педагогов учат методике преподавания предмета и очень мало, к сожалению, учат другим нужным практическим умениям. Поэтому педагоги, в преобладающем своем большинстве, не готовы к разнообразной внеклассной воспитательной работе с детьми и не хотят заниматься незнакомым делом, особенно таким своеобразным направлением, как руководство объединением по интересам туристско-краеведческой направленности [3].

Переход от внеклассной работы с учащимися к дополнительному образованию детей неизбежно порождает проблему подготовки педагогов

дополнительного образования и переподготовки руководителей кружков внешкольных учреждений.

В настоящее время в учреждениях дополнительного образования Беларуси работает около 3 тысяч объединений по интересам туристско-краеведческого профиля, в которых занимается более 35 тысяч учащихся. По примерным подсчетам работу в этих объединениях обеспечивают около 1,5 тысяч педагогов дополнительного образования. В тоже время большинство учреждений общего среднего образования организовывают на постоянной основе работу объединений по интересам туристско-краеведческой направленности, организацию которых обеспечивают также педагоги дополнительного образования. Принимая во внимание естественную ежегодную ротацию этой категории педагогических работников, приток новых специалистов изъявляющих желание работать в качестве педагогов дополнительного образования, очевидным является достаточно большое количество специалистов нуждающихся в регулярном повышении квалификации.

В настоящее время, повышение квалификации педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля в масштабах страны осуществляется только на базе института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Начиная с 2005 года эта работа ведется в тесном контакте с учреждением образования «Республиканский центр экологии и краеведения». Повышение квалификации за этот период прошли более 1,5 тысяч педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля.

Учебно-тематический план курсов этой категории педагогических работников составляет 50 часов и предусматривает теоретические и достаточное количество практических занятий, которые проводятся в специальном спортивном зале Республиканского центра экологии и краеведения, а также на открытой местности. К проведению занятий активно привлекаются наиболее опытные туристы, спортсмены и тренеры по спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию.

Особенно востребованными долгое время были курсы педагогов дополнительного образования – руководителей спортивных туристских походов с учащимися. Практическая составляющая курсов обеспечивалась проведением похода второй категории сложности продолжительностью 8 дней. Курсы проводились на протяжении двух недель по 80 часовой программе. К сожалению после выхода Постановления Совета Министров Республики Беларусь№ 954 от 15.11.2011 «Об отдельных вопросах дополнительного образования взрослых» проведение названных курсов прекратилось по причине ограничения сроков их продолжительности и невозможности в полном объеме изучить планируемый учебный материал.

Сегодня не менее востребованными являются курсы повышения квалификации педагогов дополнительного образования и тренеров по спортивному скалолазанию и спортивному ориентированию.

Повышению квалификации педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля, объективной оценке их знаний с учетом опыта работы способствует осуществляемый в ИППК прием квалификационного экзамена на высшую категорию, разрешение на проведение которого получено в соответствии с Инструкцией о порядке проведения аттестации педагогических работников системы образования.

Учебно-тематические планы повышения квалификации многих категорий слушателей, повышающих квалификацию на базе ИППК, также включают лекции и практические занятия по туризму, по организации палаточных спортивно-оздоровительных лагерей, по безопасному проведению мероприятий туристской направленности с обучающимися.

Задачами на перспективу стоящими перед ИППК в контексте изложенного, можно считать:

- дальнейшее совершенствование деятельности по расширению использования различных форм туристской работы в образовательном процессе учреждений образования;
- пропаганда возможностей туризма в оздоровлении, физическом и духовном воспитании граждан;
- устранение пробела в готовности различных категорий педагогических работников к ведению туристской работы с учащимися.

Представляя формирование педагогической компетентности педагога дополнительного образования, как процесс качественного, целенаправленного, сознательного изменения его профессиональных свойств и профессиональной деятельности, обеспечивающую наиболее эффективную ее реализацию и являющуюся неотъемлемым условием профессионального становления педагога, мы можем формировать педагогическую компетентность педагога для системы дополнительного образования детей.

Литература

1. Вишнякова Н.Ф. Креативная психопедагогика. – Минск. НИО, 1995.
2. Гильмеева Р.Х. Формирование профессиональных компетенций учителя в системе последипломного образования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени д.п.н. Казань,1999.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – Москва. ФЦДЮТиК, 2008.

Митрахович Сергей Стефанович, методист, smit2055@gmail.com, Республика Беларусь, Минск, Республиканский центр экологии и краеведения, старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры ИППК БГУФК

MODERN APPROACHES TO ADVANCED TRAINING OF TOURIST AND PEDAGOGICAL PERSONNEL IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Mitrakhovich Sergey Stefanovich, methodologist, smit2055@gmail.com, Republic of Belarus, Minsk, Republican Center of Ecology and Local Lore, Senior lecturer of the Department of Health and Adaptive Physical Culture of IPPK BGUFK

Abstract. The article briefly describes the system of advanced training of employees of the system of additional education of the tourist and local history orientation of the Republic of Belarus.

Keywords: professional competence, advanced training, tourist and local history orientation, additional education

References

1. *Vishnyakova N.F. Kreativnaya psihopedagogika.Minsk, NIO, 1995.*
2. *Gilmeeva R.H. Formirovanie professionalnih kompetencii uchitelya v sisteme poslediplomnogo obrasovaniya/ Kasan? 1999.*
3. *Konstantinov Yu.S. Detsko-yunoscheskii turism, M, FCDYTK, 2008/*

УДК 379.851

АКТУАЛЬНОСТЬ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВУЗОВ И ЧАСТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ДЛЯ ТУРИСТСКОЙ ОТРАСЛИ

Сиднева Л.В., Митин А.А.

Аннотация. *Рынок фитнес-индустрии в России растет, не смотря на все сложности, связанные с мировыми медицинскими и политическими событиями. Вместе с ним растет и рынок спортивно-оздоровительного туризма, а именно фитнес-туризма.*

Но на данном этапе развития отрасли нет законодательного регулирования данного направления бизнеса, в следствии чего не осуществляется подготовка специалистов по направлению «Фитнес-туризм».

Ключевые слова: *фитнес-туризм, туризм, сетевое взаимодействие, обучение, спортивно-оздоровительный туризм*

Введение. Начиная с весны 2020 года туристская отрасль испытывает сложности с организацией отдыха за границей Российской федерации. На этом фоне активнее развивается внутренний туризм. 9 февраля 2023 года подписано распоряжение Правительства РФ на выделение 11,4 млрд рублей на поддержку и развитие туристской индустрии [1]. При этом подготовка инструкторов-методистов по спортивно-оздоровительным направлениям туризма развита недостаточно.

Активно осуществляется профессиональное обучение с присвоением рабочей профессии «инструктор- проводник» по профессиональному стандарту 33.023 утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 24.12.2021 года [2].

Данный стандарт не учитывает такие популярные сейчас направления спортивно-оздоровительного туризма, как фитнес-туры, которые включают в себя проведение во время тура групповых занятий различной направленности фитнеса (танцевальные направления, йога, pilates и т.п.). Организация туристических поездок по данным направлениям сейчас осуществляется в основном через фитнес-клубы или частных инструкторов энтузиастов по направлениям,

предлагающим «авторские» фитнес-туры [4, 5]. Активно развитием данного вида туризма занимается фитнес-сеть World Class [3], т.к. кроме дохода от фитнес-тура, клубы получают доход от подготовки потенциальных туристов к турам экстремальной направленности, таким как трекинг, альпинизм, велотуризм, спортивные туры по триатлону, плаванью и т.п.

Ввиду того, что фитнес-туризм как услуга, сравнительно молодой, но активно развивающийся вид бизнеса, ему необходимы подготовленные специалисты. При этом специфика подготовки данных специалистов должна включать не только изучение основ туристской деятельности, но и фундаментальные знания и умения в фитнес-направлениях.

Для успешного развития рынка фитнес-туризма требуется подготовка универсальных специалистов со знаниями основ туристской деятельности, фитнес деятельности, а также проверка состояния здоровья инструктора, умение оказывать первую помощь и не иметь судимость за совершение преступлений против половой неприкосновенности и половой свободы личности, против семьи и несовершеннолетних, иных тяжких и особо тяжких преступлений против личности, умышленных преступлений против здоровья населения и общественной нравственности [6].

В высших учебных заведениях начали вводить дисциплины (модули) и программы подготовки специалистов по различным направлениям фитнес-индустрии (групповые программы, тренажерные технологии, аквафитнес, детский фитнес и др.), но уровень преподавания данных направлений недостаточно высок, в следствии чего требуется разработка и внедрение научно обоснованных технологий подготовки специалистов с учетом сетевой формы реализации образовательных программ.

Цель: определить потребность в развитии направления фитнес-туризм и обосновать необходимость подготовки специалистов по направление фитнес-туризма с использованием сетевой формы реализации образовательных программ.

Задачи:

1. Конкретизировать нормативно-правовую основу занятий фитнес-туризмом.

2. Охарактеризовать рынок фитнес-туризма в Российской Федерации.

Методы исследования. В статье использован метод теоретического анализа источников и данных статистики, обзорный анализ информационных ресурсов и метод сравнительного анализа.

Сетевая форма реализации программ регламентируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации», статья 15 [7].

Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий кафедрой; Щенникова М. Ю., к. п. н., доцент, проректор по УМО НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и Пиунова М. А. к. э.н., доцент, проректор Чайковского государственного институт физической культуры провели исследование заинтересованности в сетевом взаимодействии среди преподавателей и студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта и Чайковского

государственного институт физической культуры [8]. По результатам анализа анкетирования, апробирование взаимодействия вузов физической культуры по реализации академической мобильности студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и Чайковского ГИФКиС получило положительную оценку 100% студентов и преподавателей [8].

Основная часть. Фитнес-индустрия в России продемонстрировала устойчивость к новым вызовам, и начало 2023 года отмечено ростом объема рынка и посещаемости фитнес-объектов. Такое положительное развитие связано с отсутствием новых потрясений и стабилизацией ситуации с реальными доходами населения.

Совокупный объем выручки российских фитнес-клубов по итогам 2022 года вырос на 8,3% по сравнению с показателями 2021 года, до 154,1 млрд рублей. Такие данные в беседе с Forbes озвучила глава Национального фитнес-сообщества Елена Силина. В состав организации входят 2000 фитнес-клубов из 80 регионов (рис. 1).

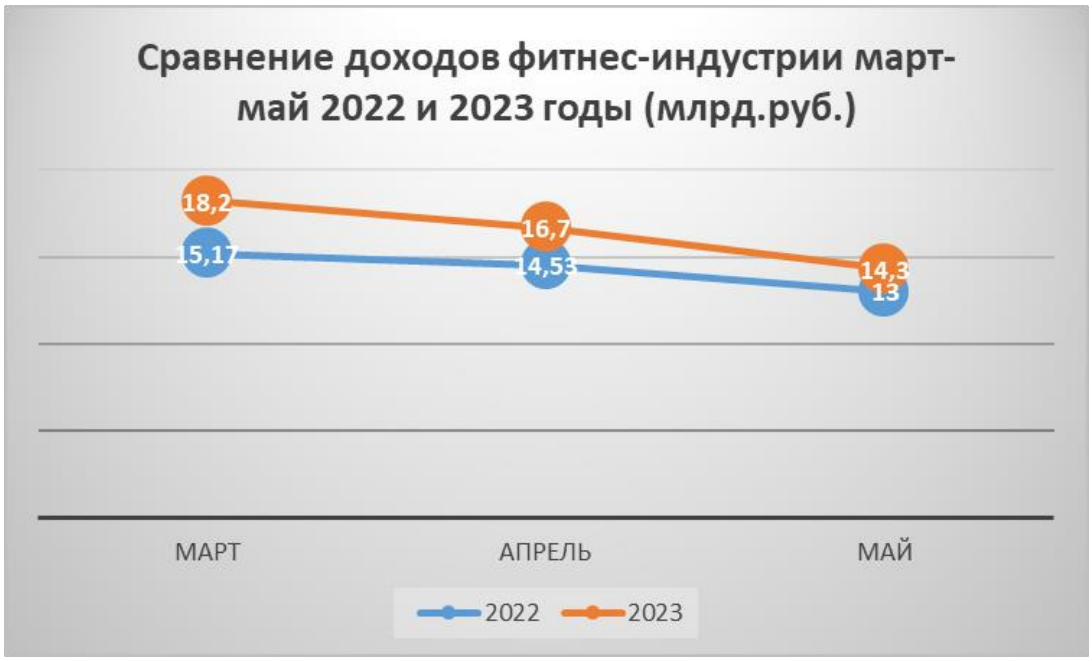

Рисунок 1. – Сравнение доходов фитнес-индустри март-май 2022 и 2023 годы (млрд.руб.)

Продажи клубных карт и абонементов на 4,2% выше, чем в 2021 году, дополнительных услуг реализовано больше на 4,9%. На 4,5% чаще россияне стали посещать фитнес-клубы.

Рисунок 2. – Динамика продаж в фитнес-индустри 2019-2022 (млрд.руб.)

Выросло и количество самих клубов. В текущем году открылось 587 новых фитнес-объектов, а закрылось 172, подсчитали в НФС. Теперь в стране работает около 8200 клубов против примерно 7800 в 2021 году (тогда было открыто порядка 400 заведений) [10].

В следствии выше сказанного можно сделать вывод, что все больше и больше клиентов вовлекаются в занятия фитнесом.

На данный момент вовлеченность населения в фитнес-индустрию в России около 3%. С одной стороны, это очень низкие показатели, с другой — сигнал, что у отрасли высокий потенциал для развития. Для сравнения: в Европе и Америке этот показатель превышает 15%. Последние несколько лет растет число россиян, которые занимаются спортом, активно участвуют в массовых спортивных мероприятиях [12].

Многие клиенты активно пользуются услугами по организации фитнес-туров. По словам Николая Прянишникова, Генерального директора сети фитнес-клубов World Class, фитнес-туры популярны не только летом, но и в течение всего года. «Для каждого такого тура готовится своя программа с акцентом на те или иные виды спортивной активности — от бега и плаванья до йоги и горных лыж. Стабильно высок спрос на семейные фитнес-туры. В сложные времена они очень помогают стабилизировать эмоциональный фон», – говорит он. Первые фитнес-туры появились в 2019 году, компании удалось привлечь к ним порядка 5% аудитории [11, 3].

«Пусть фитнес-туры не самая большая статья доходов, но это мощный инструмент формирования клиентской лояльности», — считает фитнес-директор клубов «С.С.С.Р.» Анна Полякова. По ее словам, компания делает ставку на новые направления: восхождение на Эверест, трекинг-туры, походы, велотуры и подготовку к триатлонам [11].

При этом на данный момент большая часть рынка фитнес-туризма находится в «серой» зоне и никак не контролируется, т.к. ни в Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ [6], ни в Профессиональном стандарт «Инструктор-

проводник» код 33.023 [2], ни в Профессиональном стандарте «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер) N 353Н [13] деятельность по организации фитнес-туров не регламентируется.

На данном этапе развития фитнес-индустрии, это бизнес-направление активно осваивается инструкторами-энтузиастами, которые самостоятельно формируют группы из своих клиентов или размещают рекламу в социальных сетях. К сожалению, основные знания об организации поездки, они собирают через интернет и при этом часто не обладают элементарными навыками по оказанию первой помощи и алгоритмом действий в чрезвычайных ситуациях. Фитнес-клубы очень часто экономят на обучении персонала и поэтому тренерский состав, в основном, не владеет данными навыками.

Исходя из всего выше сказанного, мы видим 2 перспективных маркетинговых направления по отношению к целевой аудитории, продвижения образовательного модуля по формату сетевой формы реализации образовательной программы.

Первое направление, это фитнес-тренеры, которые уже имеют опыт организации фитнес-туров, второе направление – это фитнес-тренеры, которые хотели бы научиться организовывать фитнес-туры.

Организация фитнес-тура довольно сложный процесс и включает в себя следующие этапы:

1. Выбор места.
2. Выбор отеля.
3. Организация фитнес-программы.
4. Организация свободного времени.
5. Организация питания.
6. Маркетинг и продвижение тура.

При этом тренер должен владеть базовыми навыками оказания первой помощи, и иметь навыки действия в условиях чрезвычайных ситуаций, т.к. часто фитнес-туры могут быть организованны в виде экстремальных туров, таких как вело-марафоны, трекинг, альпинизм и т.п.

Разработку образовательного модуля преподавателям профильных ВУЗов необходимо производить совместно с образовательной организацией, которая осуществляет свою деятельность на базе фитнес-клубов по договору сетевой формы реализации образовательных программ.

Это необходимо, т.к. направления фитнес-программ, маркетинг и продвижение в социальных сетях, т.е. технологии наполнения и продвижения услуги более глубоко апробированы именно в фитнес-клубах.

Выводы. На данном этапе развития рынка фитнес-туризма отсутствует нормативно правовая основа данной деятельности. Несмотря на это, в рынок фитнес-туризма может быть вовлечено более 5% клиентов фитнес-индустрии [11]. Этот сегмент фитнес-индустрии будет продолжать расти, как и весь рынок. Это перспективное направление бизнеса может включать в себя любые виды фитнес-активностей на отдыхе.

На данный момент ни одно учебное заведение не осуществляет подготовку специалистов для этого бизнес-направления. При этом анализ рынка фитнес-услуг показывает востребованность специалистов, которые могут оказать качественную и безопасную услугу по организации фитнес-тура.

Литература

1. Распоряжение от 9.02.2023 г. N297-р и N298-р Правительства России [Электронный ресурс] URL:http://government.ru/docs/47754/ , дата обращения: 29.10.2023
2. Профессиональный стандарт «Инструктор-проводник» [Электронный ресурс] URL:https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/33.023.pdf, дата обращения: 29.10.2023
3. Сеть фитнес-клубов «World Class» [Электронный ресурс] URL:https://camp.worldclass.ru/tours/completed/?_ga=2.181450343.1319921589.1698587167-2059386662.1698587167, дата обращения: 29.10.2023
4. 15 лучших фитнес-туров 2023-2024: Статья, «Отдых в России» проект «Комсомольской правды» [Электронный ресурс] URL:https://www.kp.ru/russia/tury-po-rossii/fitnes-tury/, дата обращения: 29.10.2023
5. Бабина, А. А. Специфика Фитнес-туров как разновидность спортивно-оздоровительных путешествий / А. А. Бабина, Л. Ф. Иванова // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2019. – Т. 14, № 2. – С. 241-243. – EDN AOPZOR.
6. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ, Статья 45 [Электронный ресурс] URL:http://government.ru/docs/all/96213/?page=5, дата обращения 31.10.2023
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Статья 15 [Электронный ресурс] URL:http://government.ru/docs/all/100618/?page=5, дата обращения 31.10.2023
8. Евсеев С.П., Щенникова М.Ю., Пиунова М.А. // Адаптив. физ. культура. - 2018. - № 1 (73). - С. 41-45.
9. Горяева В.А., Панченко О.Л., Мухаметзянова Ф.Г «Перспективы развития Spa-, Wellnes- и Fitness-туизма в современной России»//Казанский вестник молодых ученых. 2019. Т. 3. № 3. С. 135-140.
10. Силовая тренировка: фитнес-рынок по итогам 2022 года вырос на 8,3%, Forbes [Электронный ресурс] URL: https://www.forbes.ru/biznes/483334-silovaa-trenirovka-fitnes-rynok-po-itogam-2022-goda-vyros-na-8-3, дата обращения 31.10.2023
11. На тренировку в торговый центр: как фитнес-отрасль пытается выйти из стагнации, Forbes [Электронный ресурс] URL:https://www.forbes.ru/biznes/492570-na-trenirovku-v-torgovyj-centr-kak-fitnes-otrasl-pytaetsa-vyjti-iz-stagnacii, дата обращения 31.10.2023

12. Екатерина Лопатина (ООО «Спорт-Форум»): «Фитнес-клубы — неотъемлемая составляющая развития территорий», РБК [Электронный ресурс] URL: https://plus.rbc.ru/news/6295e0787a8aa97b1bdcbb4c?utm_source=ss_vk_rbc&utm_medium=vk&utm_campaign=ss_vk_rbc, дата обращения 31.10.2023

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)" (Зарегистрирован 25.05.2023 № 73437) [Электронный ресурс] URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202305250010, дата обращения 31.10.2023

Сиднева Лариса Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», larsidneva@mail.ru, Москва, Россия

Митин Александр Алексеевич, преподаватель кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» 7442869@mail.ru, Москва, Россия

THE RELEVANCE OF THE NETWORK INTERACTION OF UNIVERSITIES AND PRIVATE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE TRAINING OF INSTRUCTORS-METHODOLOGISTS FOR THE TOURISM INDUSTRY

Larisa V. Sidneva, Candidate of Pedagogical Sciences, dostent Russian University of Sport «GTSOLIFK », larsidneva@mail.ru, Moscow, Russia

Aleksander A. Mitin, teacher, The Russian University of Sports «GTSOLIFK», 7442869@mail.ru, Moscow, Russia

Abstract. The fitness industry market in Russia is growing, despite all the difficulties associated with global medical and political events. Along with it, the market of recreational and health tourism, namely fitness tourism, is growing.

But at this stage of the industry's development, there is no legislative regulation of this line of business, as a result of which training of specialists in the direction of "Fitness tourism" is not carried out.

Keywords: fitness tourism, tourism, networking, training, recreational and health tourism

References

1. Order of 9.02.2023 N297-p and N298-p of the Government of Russia [Electronic resource] URL:http://government.ru/docs/47754 / , accessed: 29.10.2023

2. Professional standard "Instructor-guide" [Electronic resource] URL:https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/33.023.pdf , accessed: 29.10.2023

3. Network of fitness clubs "World Class" [Electronic resource] URL:https://camp.worldclass.ru/tours/completed/?_ga=2.181450343.1319921589.1698587167-2059386662.1698587167, accessed: 10/29/2023

4. 15 best fitness tours 2023-2024: Article, "Rest in Russia" project "Komsomolskaya Pravda" [Electronic resource] URL:https://www.kp.ru/russia/tury-po-rossii/fitnes-tury /, accessed: 29.10.2023

5. Babina, A. A. The specifics of Fitness tours as a kind of sports and wellness travel / A. A. Babina, L. F. Ivanova // Tourism industry: opportunities, priorities, problems and prospects. – 2019. – Vol. 14, No. 2. – PP. 241-243. – EDN AOPZOR.

6. Federal Law "On the basics of tourist activity in the Russian Federation" dated 24.11.1996 No. 132-FZ, Article 45 [Electronic resource] URL:http://government.ru/docs/all/96213/?page=5 , accessed 31.10.2023

7. Federal Law "On Education in the Russian Federation" dated 29.12.2012 No. 273-FZ, Article 15 [Electronic resource] URL:http://government.ru/docs/all/100618/?page=5 , accessed 31.10.2023

8. Evseev S.P., Schennikova M.Yu., Piunova M.A. // Adaptive. phys. culture. - 2018. - № 1 (73). - Pp. 41-45.

9. Goryaeva V.A., Panchenko O.L., Mukhametzyanova F.G. "Prospects for the development of Spa, Wellness and Fitness tourism in modern Russia"//Kazan Bulletin of Young Scientists. 2019. Vol. 3. No. 3. pp. 135-140.

10. Strength training: the fitness market grew by 8.3% by the end of 2022, Forbes [Electronic resource] URL: https://www.forbes.ru/biznes/483334-silovaa-trenirovka-fitnes-rynok-po-itogam-2022-goda-vyros-na-8-3 , accessed 31.10.2023

11. To train at the mall: how the fitness industry is trying to get out of stagnation, Forbes [Electronic resource] URL:https://www.forbes.ru/biznes/492570-na-trenirovku-v-torgovyj-centr-kak-fitnes-otrasl-pytaetsa-vyjti-iz-stagnacii , accessed 31.10.2023

12. Ekaterina Lopatina (LLC "Sport-Forum"): "Fitness clubs are an integral part of the development of territories", RBC [Electronic resource] URL: https://plus.rbc.ru/news/6295e0787a8aa97b1bdcbb4c?utm_source=ss_vk_rbc&utm_medium=vk&utm_campaign=ss_vk_rbc , accessed 31.10.2023

13. Order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation No. 353n dated 27.04.2023 "On approval of the professional standard "Fitness Specialist (fitness trainer)" (Registered 25.05.2023 No. 73437) [Electronic resource] URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202305250010 , accessed 31.10.2023

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 379.81

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Гаврилова К.А., Петрачева И.В.

Аннотация. *Для выявления организационных особенностей проведения соревнований проекта «Лига Героев» и путей популяризации соревнований среди молодежи с учетом их потребностей и интересов нами была проведена экспертная оценка (m=9). Для повышения эффективности проведения соревнований выявлена необходимость повышения качества судейства, особенно для устранения необъективной дисквалификации участников. Для популяризации массовых соревнований проекта определена необходимость привлечение медийных личностей и развитие рекламы в социальных сетях.*

Ключевые слова: *физическая рекреация, молодежь, массовые соревнования, проект «Лига героев»*

Важнейшим фактором сбережения здоровья в любом возрасте является соблюдение человеком здорового образа жизни, концепция которого направлена на сохранение здоровья на основе ряда факторов, среди которых рационализация питания, отказ от вредных привычек, поддержание оптимального двигательного режима. В современном обществе отмечается отрицательная динамика, связанная с ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни и снижениям интереса к рекреативно-оздоровительной деятельности. От уровня физического развития во многом зависит эффективность профессиональной деятельности и качества жизни в целом [4].

Рассматривая проблему здоровья современной молодежи и проведения регулярных занятий физическими упражнениями, в настоящее время существует необходимость характеристики рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи и путей повышения ее эффективности, а также изучение основных особенностей ее организации. Одним из способов привлечения молодежи к занятиям является проведение массовых мероприятий интересных современной молодежи, которые направлены на пропаганду повышения уровня двигательной активности человека и оптимизации его двигательного режима [4].

Цель исследования – выявить особенности организации соревнований проекта «Лига Героев» и подготовки к ним участников с учетом их потребностей в рекреативно-оздоровительной деятельности.

Были использованы следующие методы: анализ литературных источников и документов; экспертная оценка; методы математической статистики.

Лига Героев» является проектом, направленным на рекреационно-оздоровительную деятельность и основанным на привлечение интереса молодежи к здоровому образу жизни. В настоящее время проект развивается с проведением забегов различных форматов. Основным и самым знаменитым направлением проекта «Лига Героев» является «Гонка Героев». «Гонка Героев» – это специально разработанная профессиональными инженерами и опытными инструкторами, полоса с препятствиями, для прохождения которой необходима специальная подготовка.

Участие в забегах может принять любой желающий с разным уровнем подготовленности, достигший совершеннолетия. Любой новичок может попробовать свои силы в категории «массового старта». Любителю подойдет «AGE» в своей возрастной категории. Для профессионалов, уверенных в своей победе, подойдет категория «PRO». «Гонка Героев» проходит и летом и зимой на полигонах Алабино в Москве, Песочненский полигон в Санкт-Петербурге, полигон Чебаркуль в Челябинске, полигон «НВВКУ» в Новосибирске; а также в парке Рощинский в Самаре, в парке Горностай во Владивостоке, в парке Свияжские Холмы в Казани; на горнолыжном курорте Тягачева в Москве и на горнолыжном курорте Некрасово в Туле, а также в Екатеринбурге и Петропавловске-Камчатском на горнолыжных курортах. Препятствия делятся на несколько групп: естественные, с дополнительным весом, заборы, специальные сооружения, рукоходы и военная полоса.

Для выявления организационных особенностей проведения соревнований проекта «Лига Героев» и путей популяризации соревнований среди участников с учетом их потребностей и интересов нами была проведена оценка экспертами (m=9), работающих в проекте «Лига Героев». По мнению экспертов (W=0,68), выявилось, что «LaStrada» оценивается по опасности прохождения дистанции в 4,4 балла. «Гонка Героев» и «Poseidon» оценивается в 3,5 балла. «Игры Героев» оценивались в 1,2 балла. «ЗабегРФ» оценивается в 1,1 балл. Наиболее опасной для прохождения является гонка на велосипедах «LaStrada», так как при прохождении используется техническое транспортное средство (велосипед), с которым может произойти поломка, столкновение с другим участником при неверно рассчитанной скорости.

Наиболее безопасной считается гонка без препятствий и без использования транспортных средств – «Забег.РФ». Для прохождения сложных этапов дистанции участникам, всестороннее физическое развитие набрало 10 баллов, на втором месте по значимости понимание техники прохождения препятствий – 7,14 балла, так же имеет значение предварительная работа на тренировках, получило 5,71 балла. Качественная экипировка не сильно повлияет на прохождение сложных этапов дистанции, за этот вариант набрал 2,86 балла.

По мнению экспертов, самыми необходимыми при подготовке к соревнованиям являются тренировки с тренером, но также самостоятельная подготовка и подготовка в специальных спортивных лагерях поможет пройти соревнования, эти варианты получили 7,14 балла; вариант корпоративных тренировок набрал наименьшее количество голосов – 5,71 балл, скорее всего

это связано с ограничением по времени и количеству тренировок у корпоративных клиентов. Отмечалось, что любой вариант подготовки самостоятельно или с тренером повышает уровень физической подготовленности, что влияет на результат прохождения соревнований. Достичь победы помогает желание и упорство, а способ подготовки можно выбрать любой. По результатам оценки по пятибалльной шкале выявлено, что для безопасности участников на дистанции наиболее важно ограждение опасных участков – 4,8 балла; на втором месте по значимости предварительная проверка дистанции и исправление недостатков – 4,5 балла; знание техники прохождения препятствий так же имеет значение и влияет на безопасность, этот вариант в опросе набрал 2,7 балла, предварительное обучение участников прохождение сложных препятствий важно, но по мнению экспертов не столь влияет на безопасность в ходе соревнований – 1,7 балла и самой не значительной является экипировка участников – 1,2 балла.

Знать технику прохождения препятствий очень важно и эксперты определили по пятибалльной шкале уровень сложности препятствий соревнований «Гонка Героев»: «Китайский» рукоход– 4,7 балла; рукоход «Шестигранники» – 4,5 балла; «Мега-рукоход» – 4,4 балла; рукоход «Ковбой» – 3,7 балла; «Элевация» – 3 балла; «Эверест» – 2,2 балла; рукоход «Наклонные кольца» – 1,8 балла; «Вертикальные заборы» – 1,7 балла; «Канаты вертикальные» – 1,5 балла; «Бездна» – 1,4 балла; «Швея» (горизонтальные бревна) – 1,1 балла. Самыми сложными для прохождения считаются препятствия, где кроме знания техники требуются и силовые показатели, и общая физическая подготовка.

Самом частым недостатком в судействе, по мнению экспертов, является недостаточное количество судей, это набрал 8,57 балла, так же нередко ошибки происходят из-за отсутствие обязательного прохождения обучения этот вариант набрал 7,14 балла, что может быть причиной необъективной дисквалификации участников так же набрал 7,14 балла, так не зная правила прохождения определенного препятствия, судья, может неверно расценить действия участника. 5,71 балл набрал ответ невнимательное наблюдение, что так же может быть следствием непрохождения обучения, на котором объясняется важность фокусировки на деталях. Ответ недостаточной квалификации персонала 2,86 балла, что говорит о том, что в судьи берут при условии знаний о соревнованиях и понимании техники прохождения. Для развития проектов и привлечения большего количества участников соревнований вариант ответа рекламы в социальных сетях и привлечение медийных личностей набрал максимальное количество 10 баллов; 8,57 балла получил вариант ответа – баннерная реклама на улице так же повысит узнаваемость соревнований; наименьшее количество голосов получили варианты рекламы по телевидению и на радио – 5,71 балл.

Таким образом, в результате исследования были выявлены организационные особенности проведения соревнований проекта «Лига Героев». По мнению экспертов, для повышения эффективности их проведения

необходимо особенно уделить внимание ограждению опасных участков лла), предварительной проверке дистанции и исправлению недочетов. Не менее важно для повышения качества судейства участников необходимо повысить количество квалифицированных судей и внедрить обязательное прохождения обучения судей для устранения необъективной дисквалификации участников Для развития массовых соревнований проекта «Лиги Героев» необходимо привлечение медийных личностей и развитие рекламы в социальных сетях. Результаты анализа процесса подготовки массовых мероприятий проектf «Лига Героев» с учетом выявленных потребностей участников соревнований будут способствовать привлечению к ним большего количества соревнующихся и формированию у них устойчивых потребностей в рекреативно-оздоровительной деятельности.

Литература

1.Анфимова, А.Ю., Гусейнова, А.М. Структура управления и проблемы организации и проведения культурно-массовых мероприятий городского масштаба в г. Москва. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.econf.rae.ru/pdf/2015/07/4785.pdf– Дата доступа: 28.10.2022.

2. Гонка Героев URBAN – что это такое, как принять участие. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sports.ru – Дата доступа: 06.11.2022

3. Забег.РФ – что это такое, как принять участие. [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://sports.ru – Дата доступа: 09.11.2022

4.Игры Героев [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://marathonec.ru – Дата доступа: 12.11.2022

5. Лига Героев – Официальный сайт. [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://heroleague.ru – Дата доступа: 08.11.2022.

Гаврилова Ксения Андреевна, бакалавр, k/sportsmen2001@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Петрачева Ирина Витальевна доцент, к.п.н. доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма ГЦОЛИФК, 8797537@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

ORGANIZATIONAL FEATURES OF CONDUCTING COMPETITIONS IN THE RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES OF MODERN YOUTH

Gavrilova Ksenia Andreevna, bachelor, of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism RUS, k.sportsmen2001@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Education Institution of Higher Education «The Russian University of Sports «GTSOLIFK»

Petracheva Irina Vitalievna, associate Professor, Ph.D. Associate Professor of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism RUS, 8797537@mail.ru, Russia, Moscow, The Russian University of Sports «GTSOLIFK»

Abstract.To identify the organizational features of holding competitions of the "League of Heroes" project and ways to popularize competitions among young people, taking into account their needs and interests, we conducted an expert assessment. To increase the efficiency of competitions, the need to improve the quality of judging has been identified, especially to eliminate biased disqualification of participants. To popularize the project's mass competitions, the need to attract media personalities and develop advertising on social networks has been identified.

Keywords: physical recreation, youth, mass competitions, "League of Heroes" project

References

1. Anfimova, A.Yu., Gusejnova, A.M. Struktura upravleniya i problemy organizacii i provedeniya kul'turno-massovyh meropriyatij gorodskogo masshtaba v g. Moskva. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: http://www.e conf.rae.ru/pdf/2015/07/4785.pdf– Data dostupa: 28.10.2022.

2. Gonka Geroev URBAN – chto eto takoe, kak prinyat' uchastie. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: http://sports.ru – Data dostupa: 06.11.2022

3. Zabeg.RF – chto eto takoe, kak prinyat' uchastie. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa:http://sports.ru – Data dostupa: 09.11.2022

4. Igry Geroev [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa:http://marathonec.ru – Data dostupa: 12.11.2022

5. Liga Geroev – Oficial'nyj sajt. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa:http://heroleague.ru – Data dostupa: 08.11.2022.

УДК 797.21

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ

Карпова С.Н.

Аннотация. *В статье рассмотрена возможность применения игрового метода как действенного способа физической рекреации в условиях тренировочного режима в спортивных лагеря у пловчих-стайеров, их реабилитации на восстановительных этапах подготовки, а также действенного способа снятия психологического напряжения в напряженные периоды подготовительного этапа.*

Ключевые слова: *физическая рекреация, игровой метод, плавание, упражнения в парах, пловчихи-стайеры, координационные способности*

Введение. Физическая культура и спорт благодаря своим многочисленным направлениям (физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация и т.д.) предоставляет человеку большие возможности в плане удовлетворения его потребностей и интересов. Важным является взаимодополняемость направлений в решении целей и задач, которые они перед собой ставят.

Каждый вид, направление, несет в основе своей главную идею. В случае со спортом — это достижение наилучшего результата, победы на соревнованиях, завоевание престижных титулов и наград [1]. Его основа –

спортивная тренировка, призвана вывести спортсмена на соревнования в оптимальном для него состоянии- в хорошей спортивной форме [5, 6]. А для этого весь тренировочный процесс направлен на совершенствование всех сторон подготовки [2, 3, 4]. Чем выше уровень подготовленности спортсмена, тем напряженнее и энергозатратнее процесс тренировки. Поэтому не менее важен и тот период, который следует за активным подготовительным периодом- этап, направленный на восстановление физических и психических сил спортсменов.

Характерной чертой тренировочного процесса пловчих-стайеров является длительная монотонная работа в бассейне, практически исключающая взаимодействие с партнерами по сборной команде. Для продуктивной работы на соревнованиях, лагерных сборах, эстафетном плавании важна позитивная атмосфера между спортсменками. Важным в тренерской работе является подбор таких средств и методов, которые усиливали бы сплочённость во взаимодействиях участников спортивного процесса. В восстановительно этапе, применяя направление физическая рекреация, применяя активный отдых, целесообразным является включение самых разнообразных приемов.

Методы и организация исследования.

В зависимости от возраста участниц восстановительные мероприятия имеют свои особенности. В статье приведены упражнения в парах на игровой основе, которые могут выполняться в условиях тренировочного режима в спортивных лагеря у пловчих-стайеров, их реабилитации на восстановительных этапах подготовки, а также в виде действенного способа снятия психического напряжения в ответственные периоды подготовительного этапа.

Упражнения выполняются в парах из исходного положения (И.П.) стоя лицом друг к другу с переменной активностью или обоюдно (одновременно) продолжительностью по 5-10 секунд.

И.П. Вытянутые вперед руки лежат на плечах партнера. По команде, один занимающийся пытается наступить на ногу другому левой или правой ногой. Второй, убирая свои ноги, пытается не допустить этого. Первый занимающийся держит партнера одной рукой за шею, другой за запястье. Имитируя бросок задней подножкой, он делает шаг вперед и пытается поставить свою ногу за ногу соперника. Второй, убирая атакуемую ногу, отшагивает назад.

И.П. Вытянутые вперед руки лежат на плечах партнера. По команде, один занимающийся, имитируя переднюю подсечку в правую или левую сторону, пытается коснуться внутренним сводом стопы голени соперника. Второй, отшагивая атакуемой ногой назад, пытается не допустить этого.

И.П. Один занимающийся держит партнера двумя руками за запястья. Имитируя зацеп снаружи под разноименную ногу, он заходит с правой или левой стороны и с разворотом цепляет стопой (сгибом стопы) разноименную ногу соперника. Второй, приподнимая атакуемую ногу и отшагивая назад, пытается не допустить этого.

И.П. Один занимающийся держит партнера двумя руками за запястья. Имитируя зацеп изнутри под одноименную ногу, он цепляет правой или левой

стопой (сгибом стопы) одноименную ногу соперника изнутри. Второй, сгибая атакуемую ногу и отводя ее назад и в сторону, пытается не допустить этого.

И.П. Один занимающийся держит партнера двумя руками за запястья. Имитируя бросок захватом одноименной ноги, он пытается захватить правой или левой рукой одноименную ногу противника за голень изнутри. Второй, отводя атакуемую ногу назад и в сторону, пытается не допустить этого.

И.П. Вытянутые вперед руки лежат на плечах партнера. По команде, один занимающийся пытается наступить на ногу другому левой или правой ногой. Второй, убирая свои ноги, пытается не допустить этого.

И.П. Первый занимающийся держит партнера одной рукой за разноименную руку. Имитируя бросок через спину, он поворачивается спиной к партнеру, затягивая удерживаемую руку на плечо. Второй, делая шаг в сторону, пытается не допустить этого.

Представленный комплекс упражнений особенно нравится подросткам. Потому что, одним из положительных моментов при его использовании является не только развитие координации занимающихся, но и повышение их эмоционального тонуса, снятие психологического напряжения.

После проведения перечисленных упражнений весьма успешно применяются комплексы упражнений на растягивания, выполняемые в парах-поскольку с партнером налажен положительный эмоциональный контакт, степень доверия значительно возрастает. Можно надеяться, что созданные положительные установки в таком времяпрепровождении будут перенесены и на другие формы общения пловчих.

Вывод. При рассмотрении сложного педагогического процесса в области физического воспитания, относящегося непосредственно к соревновательной деятельности, специалистам необходимо выявлять, применять разнообразные средства и формы, связанные не только с тренировочным процессом, направленным непосредственно на становление спортивной формы, но и на восстановительные мероприятия. На этой основе создавать условия для успешного проведения тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменок, направленной на максимальную реализацию их способностей и талантов.

Литература

1. Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В. Теория и методика спорта высших достижений // Санкт-Петербург, 2022.

2. Карпова С.Н. Показатели, определяющие высокую результативность соревновательной деятельности квалифицированных пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 2. С. 114-117.

3. Карпова С.Н. Повышение функциональной устойчивости пловчих-стайеров на основе улучшения физической подготовленности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 2. С. 110-113.

4. Карпова С.Н. Современные требования, предъявляемые к

подготовленности пловчих-стайеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 169-172.

5. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений. Учебное пособие– М.: «Спорт», 2018 - 318 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2-х томах. – Киев: «Олимпийская литература», 2015. -1432 с.

Карпова С.Н., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, karpova090878@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения СПбГУАП.

THE GAME METHOD AS A WAY OF PHYSICAL RECREATION OF STAYER SWIMMERS

Karpova S.N., PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, karpova090878@mail.ru , Russia, St. Petersburg Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation SPbGUAP.

Abstract. The article considers the possibility of using the game method as an effective way of physical recreation in the conditions of a training regime in sports camps for stayer swimmers, their rehabilitation at the restorative stages of preparation, as well as an effective way of relieving psychological stress during stressful periods of the preparatory stage.

Keywords: physical recreation, game method, swimming, pair exercises, stayer swimmers, coordination abilities

References

1. Bolotin A.E., Karpova S.N., Bakaev V.V. Theory and methodology of sports of the highest achievements // St. Petersburg, 2022.

2. Karpova S.N. Indicators determining high efficiency of competitive activity of qualified swimmers-stayers // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2023. Vol. 18. No. 2. pp. 114-117.

3. Karpova S.N. Improving the functional stability of stayer swimmers based on improving physical fitness // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2023. Vol. 18. No. 2. pp. 110-113.

4. Karpova S.N. Modern requirements for the preparedness of swimmers-stayers // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2023. No. 7 (221). pp. 169-172.

5. Nikitushkin V.G., Suslov F.P. Sport of the highest achievements. Textbook – M.: "Sport", 2018 - 318 p.

6. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical applications. Textbook. In 2 volumes. – Kiev: "Olympic literature", 2015. -1432 p.

УДК 374.32

ПРИЧИНЫ БЛАГОТВОРНОГО ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА КАК НА ВЗРОСЛЫХ, ТАК И НА ДЕТЕЙ

Коноверова А.А.

Аннотация. *Статья призвана объяснить и доказать причины благотворного влияния спортивного туризма как на взрослых, так и на детей. Рассматривается в упрощенных и более продвинутых рамках.*

Ключевые слова: *спортивный туризм, походы, физическое здоровье, становление личности, качество жизни, формы туризма*

Введение

Туристическое движение берет свое начало в XX веке. Тогда множество спортивных клубов, организаций и отдельных групп желающих, объединяются в Российское общество туристов (РОТ) и в Русское горное общество (РГО), став официальным российским движением. В конце прошлого века становилось все больше людей, что хотели заниматься путешествиями и экстремальной подготовкой, поэтому появлялись клубы самодеятельности, что существуют и в настоящее время. В том, что физическая активность положительно влияет на здоровье, нет никаких сомнений. Еще древнегреческий философ Аристотель говорил: «Движение — это жизнь, а жизнь — это движение!». Данный тезис подтверждается и врачами. Польза двигательной активности неоспорима – это залог здоровья всех жизненно важных систем организма. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается как на внутренних органах и мышцах, так и на скелете человека. Например, учёными установлено, что 36 недель постельного режима старят тело ровно на 10 лет. Даже у молодых людей, ведущих неактивный образ жизни, как у пожилых, заметно нарушаются многие процессы: уменьшается количество эритроцитов в крови, снижается способность усваивать кислород, зато повышается хрупкость костей, и увеличиваются жировые отложения. Дряблость тела влечет за собой вялость духа. Отсюда хандра, хроническая усталость, депрессия.

Технический прогресс создал предпосылки для распространения ряда "болезней цивилизации", возникающих под влиянием недостаточной физической активности, нервного напряжения, загрязненности городского воздуха, чрезмерного шума. Особенно этому подвержено молодое поколение, для которых социальные сети и интернет, как явление — привычное дело. Однако это не означает, что мы должны всеми способами ограничивать детей от технологий. Главная задача как этого текста, так и общества в целом — предлагать интересные и захватывающие альтернативы, делать их более доступными и увлекательными. Только после таких мер человечество сможет рассчитывать на повышение качества и продолжительности жизни.

Основная часть

Не смотря на то, что активный туризм ведет за собой определенные риски для жизни, человек, жадный до приключений, эмоций и адреналина, не прекращает обращаться к нему. Для обеспечения осведомленности, и, как следствие, заинтересованности, следует больше говорить о видах, рисках и пользе активного туризма в частности. Походы представляют собой перспективный вид туризма. Это обусловлено тем, что туризм в состоянии удовлетворить потребности разных групп населения. Среди самых массовых и интересных странствий можно выделить следующие виды туристических походов: лыжный, горный, водный и пр. Рассмотрим в чем их отличительные черты и особенности.

1. Пешие походы

Они относятся к одной из форм спортивного туризма, предполагает прохождение пути, расположенного на пересеченной территории без применения каких-либо транспортных средств.

Такую форму путешествий иногда называют иностранным словом — траверс. Этот вид приемлем для максимально широкого сектора туристического рынка. Пешеходные странствия могут совершать люди, принадлежащие к различным слоям общества.

Главное, чтобы была палатка, разумеется, кроме нее потребуется одежда и обувь, соответствующие времени года. Такая форма доступна не только для молодых и подготовленных людей, но и для людей в возрасте и детей. Единственное что придется подбирать пути в соответствии с возможностями участников странствия.

2. Горные походы

Суть горного путешествия заключена в том, что команда проходит пути в гористой местности или в высокогорье, адаптируясь не только к местности, но и окружающему давлению, что на высоте очень переменчиво и опасно. Эта форма близка к пешим походам, однако имеет отличительные черты. Такой тур можно разделить на две стадии — подъем в горы и спуск. При этом подъем может выполняться по одному пути, а спуск по-другому. Следует отметить, что участие в таких странствиях могут принимать люди, обладающие специальными опытом и навыками, и оснащенные специальными приспособлениями облегчающие путь к вершине и обратно. Это зависит и от сложности маршрута.

3. Водные походы (сплавление)

Этот вариант странствий предполагает прохождение пути по поверхности рек и озер с применением плавсредств, например:

- Плотов – конструкций из дерева, оснащенных надувными частями;
- Катамаранов – это два соединенных между собой надувных элементов и закрепленных на раме;
- Байдарок, представляющих собой оболочку, натянутую на каркас

Такие походы могут быть однодневными, но не исключают возможность высадки для одной или множества ночевок на берегу. Требует минимальной

подготовки при старте новичков. Обязательный шаг — присутствие опытного человека для качественного инструктажа и подстраховки. Водный туризм не исключает возникновения острых моментов, например опрокидывание лодки. Участники такого подхода должны понимать, что прохождение маршрута сопряжено с определенными опасностями и поэтому члены команды должны быть оснащены спасательными средствами.

4. Лыжные походы

Этот вид туризма подразумевает проход по маршруту с применением лыж и особой амуниции. Этот туризм во многом зависит от погодных условий в регионе. Поход возможен только при наличии снежного покрова. Поэтому для участия в таком путешествии надо запастись теплыми вещами, не тонким спальным мешком и разумеется, потребуется подготовить лыжи. Такая форма туризма отнесена к весьма опасным. Статистика говорит о том, что 66% зимних туристов погибает под лавинами, а 22% от переохлаждения. Именно поэтому при подготовке похода требуется уделять большее внимание амуниции и физическим возможностям команды.

5. Спелеотуризм

Эта форма путешествий подразумевает, что туристы будут посещать природные пещеры со спортивной или исследовательской целью. Сам термин «спелеология» — означает изучение природных пещер.

Можно сказать, что эта форма туризма плотно взаимодействует с наукой. Большая часть маршрутов сформирована спелеологами, проникающими в пещеры для детального обследования. Но многие значимые открытия совершены именно туристами. Занятия такой формой путешествий требуют от участников не только отменной силовой подготовки, но и устойчивоси к стрессам, ведь большая часть пути пролегает в подземелье, в закрытом помещении, хоть и при наличии автономного освещения.

Пользуясь приведенной выше информацией, как молодое поколение, так и люди постарше, смогут найти подходящий вариант активного досуга. Разумеется, формы туризма, приведенные в статье — это далеко не весь список доступный для изучения. Нет никаких сомнений, что каждый человек найдет то, что ему по душе, ведь в настоящее время возможность примкнуть к одному из движений достаточно просто. Прекрасным примером туристического движения, работающем на энтузиазме, является Отряд вожатых и инструкторов «Муравейник». Где только не бывала команда — это и Ястребиное озеро, находящееся в сердце сложного рельефа, и Малые скалы, что устрашающе возвышаются над головой. Из походной летописи «Муравейника» 2022-го года становится понятно, зачем нужны туристические вылазки. Тестирование своих возможностей, задача, которую нужно непременно решить и истинная любовь к природе чувствуется в данном отрывке: «Налюбовавшись видами с плотины, мы двинулись к мосту через реку «Перовка» и.. нет моста, вот вам и новая непредвиденная задача, однако — ищем переправу, ширина реки метров пять-семь, можно перебраться по бревнам, и верно, совсем рядом с мостом находим таковую, дооборудуем её на месте, переправляемся успешно, хоть и не быстро, но

никто не искупался зато!». Путь группы лежал по холмистой местности, на Карельский перешеек. В планах было пройти тридцать километров, но все были готовы. На примере отряда можно разглядеть искру в глазах молодых людей – страсть, которая опьяняет и толкает на новые рекорды. Помимо того, что «Муравейник» организует походы и экспедиции, отряд также занимается приобщением к активному отдыху как юных туристов, так и более старших. Испытывать себя, помогать окружающим, заботиться о природе – все то, что делает отряд «Муравейник» столь хорошим примером пользы спортивного туризма.

Пришло время рассмотреть спортивный туризм с точки зрения пользы для нравственного и морального развития. При поверхностном взгляде кажется, что прохождение намеченного маршрута – это просто «шагание», не имеющее ничего общего с интеллектуальным развитием человека, но это не так. Еще основоположник научной системы физического образования в России П.Ф. Лесгафт, опираясь на мысль великого французского просветителя Ж.Ж. Руссо, доказал, что умственное развитие человека находится в прямой связи с его физическим развитием, что физическое движение и мысль находятся в прямой зависимости. В процессе занятий спортивным туризмом расширяется сфера общения человека, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности и здорового образа жизни. Прежде всего, это качества, которые воспитываются в составе туристской группы, существующей в автономном режиме, - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка, ведь не менее важным фактором в становлении человека, является возможность проявить себя. Вспоминая о местах, где оказывается личность во время туристического похода, нельзя забывать, что природа — формирует эстетическое представление о мире. Понятие «красота» выливается из ярких впечатлений, и постоянного подкрепления эмоциями. Таким образом, спортивный туризм решает одновременно важнейшие педагогические задачи: комплексное воздействие на студента, воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация и приобщение к здоровому образу жизни.

Вывод

В заключении следует отметить, что спортивный туризм захватывает множество актуальных для общества целей. Будь то физическое или моральное благополучие, социализация, установление нравственных интересов и т.д. Каждый человек имеет право выбирать, что ему важнее — постепенное разложение, или же формирование своей личности, развитие духа. В наших силах сделать спорт и путешествия значимыми для большего круга обывателей.

Литература

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб.-метод. пособие., 2006

2. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин — М.: Педагогика., 1987

3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко., 2000

4. Матвеева Р. Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе., 2012

5. Е.И.Баранов, статья — Физическое и нравственное воспитание студентов и молодежи средствами спортивного туризма, [https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-i-nravstvennoe-vospitanie-studentov-i-molodezhi-sredstvami-sportivnogo-turizma/viewer]

6. Самодеятельный спортивный туризм, статья. [https://honzales.livejournal.com/65287.html]

7. Походная летопись отряда «Муравейник» [https://vk.com/wall-67991983_4981?access_key=760618f48f65ca15a2]

Коноверова Алиса Алексеевна, командир вожатского отряда «Муравейник ООО «ДСОЛ «Следопыт», e-mail: alisakonoverova@gmail.com

MEANS AND FORMS OF TRAVEL, HIKES AND EXPEDITIONS FOR THE PHYSICAL AND MORAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL

Konoverova Alice Alekseevna, e-mail: alisakonoverova@gmail.com

Abstract. The article is intended to explain and prove the reasons for the beneficial effects of sports tourism for both adults and children. Considered in a simplified and more advanced framework.

Keywords: Sports tourism, hiking, physical health, personality development, quality of life, forms of tourism

References

1. *Konstantinov Yu.S. Children and youth tourism: educational method. allowance., 2006*
2. *Istomin, P.I. Tourist activities of schoolchildren: Questions of theory and methodology. / P. I. Istomin - M.: Pedagogy., 1987*
3. *Physical culture: Textbook / ed. V. A. Kovalenko., 2000*
4. *Matveeva R. Yu. Motivation of students as the basis for constructing the educational process in physical education at a university., 2012*
5. *E.I. Baranov, article - Physical and moral education of students and youth through sports tourism, [https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-i-nravstvennoe-vospitanie-studentov-i-molodezhi-sredstvami-sportivnogo- turizma/viewer]*
6. *Amateur sports tourism, article. [https://honzales.livejournal.com/65287.html]*
7. *Campaign chronicle of the "Anthill" detachment [https://vk.com/wall-67991983_4981?access_key=760618f48f65ca15a2]*

УДК 159.9 К70

КОМПЛЕКСНАЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММА, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПРОФЕССИЙ «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»

Корцова П.С., Резенова М.В.

Аннотация. *Лица профессий «Человек-человек» наиболее подвержены возникновению синдрома эмоционального выгорания. В результате исследования было выявлено, что в профилактике синдрома эмоционального выгорания необходим комплексный подход. Комплексный подход заключается в посещении разнообразных фитнес-программ. Это связано с тем, что каждая из них оказывает определенное воздействие на отдельные компоненты эмоционального выгорания.*

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания, профессия «Человек-человек», занятия в фитнес клубе*

Введение. Всемирная организация здравоохранения официально включила эмоциональное выгорание в 11 пересмотр Международной классификации болезней. Негативные последствия синдрома эмоционального выгорания сказываются на всех сферах жизни. В настоящее время недостаточно научных исследований, посвященных изучению влияния фитнес-программ на эмоциональное выгорание у лиц профессий «Человек-человек» [1, 2].

Предполагается, что не все занятия в фитнес клубе могут являться полноценным средством профилактики эмоционального выгорания у работников профессий «Человек-человек».

Задачи:

1. Определить степень выраженности эмоционального выгорания и уровень развития физических качеств у лиц профессий «Человек-человек».

2. Экспериментально выявить влияние отдельных фитнес-программ на компоненты синдрома эмоционального выгорания у лиц профессий «Человек-человек».

Основная часть. Исследование проводилось на базе фитнес клубов X-Fit Авиамоторная, Фьюжн и Правда на протяжении 4 месяцев.

Для выявления профессиональной деятельности посетителям клубов X-Fit был предложен опрос. Согласие в опросе дали женщины количестве 92 человека. В результате 70,7% составляют женщины профессий «Человек-человек», остальные 29,3% являются представителями других профессий.

Затем среди женщин профессий «Человек-человек» в количестве 65 человек был проведен опрос для выявления приоритетов к занятиям в фитнес клубе. Результаты показали, что приоритетными оказались программы Belly Dance, X-Race и X-Pump.

В ходе исследования было сформировано три экспериментальных группы: женщины, посещающие программу X-Pump (занятие силовой направленности), женщины, посещающие программу X-Race (занятие на велотренажере), женщины, посещающие программу Belly Dance (танцы живота).

Занятия проводились два раза в неделю по 55 минут. Все фитнес-программы имеют идентичную структурную основу.

Особое внимание уделяется контролю ЧСС во время занятия. На занятии силовой направленности X-Pump – не превышать 165 уд/мин., на занятии на велотренажере X-Race – не превышать 160 уд/мин., на занятии Belly Dance (танцы живота) ЧСС не превышает 110-130 уд/мин., но и не должно быть ниже, иначе теряется оздоровительный эффект.

Для анализа динамики уровня физической подготовленности участники эксперимента сдавали девять тестов для оценки выносливости («Тест Купера» бег/педалирование/плавание), силовых («Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Приседания», «Поднимание туловища из положения лежа на спине») и координационных способностей («Простая проба Ромберга», «Челночный бег 3*10 м», «Метание теннисного мяча на точность»). Анализ динамики уровня физической подготовленности показал, что наблюдались улучшения результатов во всех экспериментальных группах по всем девяти тестам.

Статистически значимые изменения в результатах тестов на силовую выносливость выявлены в группе, посещавшей занятие силовой направленности X-Pump. До начала педагогического эксперимента количество повторений в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» составило 5,6±3,6 раз. После результаты составили 10,3±3,4 раз. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» до начала эксперимента результаты составляли 18,3±4,8 раз. После эксперимента результаты составили 25,2±3,8 раз. В тесте «приседания» при первичном тестировании результаты составляли 33,3±2,2 раз. При повторном тестировании результаты улучшились до 40,7±2,1 раз.

В тестах для оценки координационных способностей выявлены статистически значимые изменения в результатах у группы, посещавшей занятие танцевальной направленности Belly Dance. При первичном тестировании результаты по тесту «простая проба Ромберга» составляли 16,3±2,3 сек. При повторном тестировании результаты улучшились и составили 21,8±2,3 сек. Результаты теста «челночный бег 3*10 м» до начала эксперимента составляли 9,5±0,5 сек. После эксперимента – 9,2±0,5 сек. В тесте «метание теннисного мяча на точность» до начала эксперимента результаты составляли 5,2±1,3 баллов. После эксперимента занятий произошли улучшения, и результаты составили 6,5±1,3 баллов.

В тестах для оценки выносливости статистически значимые различия выявлены в экспериментальной группе, посещавшей занятие на велотренажере X-Race. До начала эксперимента в «тесте Купера на велосипеде» результаты составляли 3316,5±291,0 м. После эксперимента произошли значительные улучшения, при повторном тестировании результаты составили 5346,3±289,1 м. В «тесте Купера в беге» результаты до эксперимента составляли 1596,3±183,8 м. После эксперимента результаты составили 1997,4±182,7 м. В «тесте Купера в плавании» наблюдаются улучшения с 327,7±42,5 до 359,2 ±42,3 м, но они не

являются статистически значимыми. Это связано, с тем, что у занимающихся не было занятий в водной среде.

По результатам психологического тестирования по методике В.В. Бойко во всех трех экспериментальных группах произошли следующие улучшения:

1. В экспериментальной группе, которая посещала урок силовой направленности X-Pump до начала педагогического эксперимента из 12 симптомов 3 симптома находились в начальной стадии формирования, в то время как 9 симптомов были уже сформированы. По окончанию педагогического эксперимента количество симптомов, которые были сформированы, уменьшилось до 5 симптомов.

2. В экспериментальной группе, посещавшей занятие X-Race на велотренажере до начала эксперимента все 12 симптомов эмоционального выгорания были сформированы. По окончанию эксперимента количество сформированных симптомов уменьшилось до 7 симптомов, а количество симптомов в начальной стадии формирования увеличилось до 5 симптомов.

3. В экспериментальной группе, посещавшей занятие Belly Dance до начала эксперимента все 12 симптомов были сформированы. В результате количество сформированных симптомов снизилось до 8, а количество симптомов в начальной стадии формирования увеличилось до 4 симптомов.

Выводы. При развитии определенных физических качеств, улучшается только часть компонентов эмоционального выгорания. В профилактике синдрома эмоционального выгорания необходим комплексный подход и посещение разнообразных фитнес-программ, направленных на развитие отдельных физических качеств, так как каждая из них оказывает разное воздействие на компоненты эмоционального выгорания.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. URL: https://www.who.int/ru (дата обращения: 10.04.2023). – Текст: электронный.

2. Корцова, П.С., Анализ мотивов работников профессий «человек-человек» к занятиям в фитнес-клубе / П.С. Корцова, М.В. Резенова // Актуальные вопросы состояния и развития рекреации, спортивно-оздоровительного и детского-юношеского туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 16 декабря 2022 г. (РУС «ГЦОЛИФК»). – М., 2022. – С. 229-234.

Корцова Полина Сергеевна – студентка 1 курса магистратуры кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», polino4ka.tlt@rambler.ru

Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», rezenov69@mail.ru

COMPLEX FITNESS PROGRAM AS A MEANS OF EMOTIONAL BURNOUT PREVENTION FOR PERSONS OF "HUMAN-TO-HUMAN" PROFESSIONS

Kortsova Polina Sergeevna - first year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS " GTSOLIFK", polino4ka.tlt@rambler.ru
Rezenova Maria Vladimirovna - Senior Lecturer, Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS " GTSOLIFK", rezenov69@mail.ru

Abstract. Persons of "Human-to-Human" professions are most susceptible to the occurrence of emotional burnout syndrome. As a result of the research it was revealed that in the prevention of emotional burnout syndrome a complex approach is necessary. The complex approach consists in attending a variety of fitness programs. This is due to the fact that each of them has a certain impact on individual components of emotional burnout.
Keywords: emotional burnout syndrome, profession "Human-person", fitness club classes

References

1. World Health Organization. URL: https://www.who.int/ru (date of access: 04/10/2022). – Text: electronic.
2. Kortsova, P.S., Analysis of the motives of workers of professions "man-man" for classes in a fitness club / P.S. Kortsova, M.V. Rezenova // Actual issues of the state and development of recreation, sports and recreational and children's and youth tourism: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, December 16, 2022 (RUS "GTSOLIFK"). - M., 2022. - S. 229-234.

УДК 796.31/.32

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Котов Ю.Н., Ясин К.Б.

Аннотация. *В статье изучены организационно-методические особенности проведения мероприятий в рекреативно-оздоровительной деятельности учащихся детской спортивной школы. Были выявлены технические приемы гандбола, которые выполнялись в конкурсной программе фестиваля в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности участников. Разработаны практические рекомендации по использованию игрового метода в проведении мероприятий для гандболистов на начальном этапе обучения.*
Ключевые слова: *игровой метод, фестиваль гандбола, ведение мяча, показатели физической подготовленности*

В рекреативно-оздоровительной деятельности детей важнейшими задачами являются формирование у них здорового образа жизни и укрепления здоровья при всестороннем и гармоническом развитии. Двигательная активность, состоящая из двигательных действий, выполняемых детьми в процессе повседневной жизни и занятий физическими упражнениями является необходимой для развития ребенка. В детской спортивной школе на начальном этапе стоит задача обучения двигательным действиям, и прежде всего обучение разнообразной техники выполнения игровых приемов [1, 2, 5].

Всесторонняя подготовленность детей осуществляется путем развития двигательных качеств и спортивной техники с учетом возрастных и половых особенностей, поэтому важнейшая проблема тренировке гандболистов на начальном этапе становления техники является раскрытие закономерностей индивидуального развития нервно-мышечною аппарата и функциональной двигательной системы организма. Специалистами в современном гандболе подчеркивается универсальность игроков и проявление асимметрии по многим параметрам зависит от сложности и характера движений. Известно множество исследований моторики человека, которые свидетельствуют о существовании моторных асимметрий, и функциональная двигательная асимметрия является параметром деятельности, характеризующим выполнение основных технических приемов в гандболе [3, 4].

Целью исследования стало изучение особенностей использования игрового метода в мероприятиях рекреативно-оздоровительной деятельности на начальном этапе подготовки гандболистов.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В спортивной школе Дворца пионеров в Москве, была сформирована группа (n=23), которая тренировалась по специально разработанной программе подготовки к фестивалю гандбола.

В данном исследовании гандболисты занимались по программе и тематическому плану ДЮСШ для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Занимающиеся начинали изучать отдельные технические приемы гандбола, необходимые для ведения игровой деятельности, и прежде всего это ведение мяча и броски по воротам. На этапе освоения рациональной структуры технических приемов широко в тренерской практике используется игровой метод. При проведении игр в тренировочном процессе гандболистов следовало учитывать необходимость овладение большим спектром технических приемов, которые необходимо выполнять правой и левой рукой. Несомненно, в гандболе ведущая рука является важным фактором, определяющим амплуа игрока и двигательные способности и их возрастная динамика в значительной степени обусловлены индивидуальной изменчивостью.

По мнению специалистов, согласованностью движений и точность их выполнения определяет возможность обучения основным техническим приемам и в дальнейшем освоение новых игровых навыков. В обучении гандболистов на начальном этапе подготовки важнейшим является ловкость, способность к овладению движениями и возможностью к перестроению движений и выполнению упражнений левой и правой рукой. Выполнение конкурсных заданий фестиваля гандбола имело ряд трудностей, которые предполагали выполнение комплексных упражнений с использованием правой и левой руки. При подготовке к мероприятию особое внимание на занятиях уделялось разучиванию комплексных упражнений конкурсной программы фестиваля, на отдельные компоненты упражнений при выполнении их левой рукой.

На результат выполнения комплексных упражнений влияет в большой степени показатели физической подготовленности, и прежде всего воздействие оказывают компоненты скоростных способностей, и конечно ловкости. При проведении занятий в детской спортивной школе основным методом является метод строго регламентированных упражнений, но широко используется игровой метод в процессе проведения занятий в виде проведения подводящих игр. При применении игрового метода в занятиях обеспечивается разнообразие условий в игровых ситуациях, что является необходимым в применении технических приемов, обусловленных наличием различных способов их выполнения. Опыт игры и знание правил является хорошей базой в подготовке к мероприятиям в детской спортивной школы, такие игры как «Гонка мячей по кругу», «Мяч сопернику» и «Перестрелка» стали традиционными на фестивале гандбола, проводящимися из года в год. Были разработаны практические рекомендации по использованию игр, с постепенным усложнением их правил и подбору упражнений в соответствии с принципами сознательности и активности, систематичности и прочности закрепления материала.

Основой конкурсной программы проводимого ежегодно фестиваля стало использование линейных эстафет с выполнением ведения мяча с преодолением препятствий, которые по судейству и проведению отличаются простотой, не требуют специального оборудования и хорошо знакомы участникам. Особое внимание в подготовке конкурсных испытаний было уделено выполнению симметричных упражнений, в которых выраженная функциональная асимметрия ограничивает возможности участников. Выполнения приемов левой и правой рукой считается необходимым в тренировке гандболистов, но данные о соотношении асимметрий у гандболистов, психофизиологических и двигательных особенностях леворуких, но позволяют предположить, что проявления различных типов моторных асимметрий зависят от индивидуально-типологических особенностей человека, а также моторная асимметрия в гандболе от симметричности или асимметричности технических действий. При усложнении заданий в специально разработанных заданиях функциональные показатели асимметрии моторики количественно и качественно варьируют в зависимости от достижения поставленной цели, в соответствии с потребностями действий в игровой ситуации.

Разработанные нами программы конкурсных состязаний фестиваля дали возможность проявить способности занимающихся, а результаты в обучении техники бросков оценить по показателям в бросках гандбольного мяча правой и левой рукой, и метаниях мячей разного веса. Испытания в бросании предметов стали интересными конкурсами в программе фестивале и популярными среди участников. Выполнение серии передач и ловли мячей в различных позициях, метания теннисного мяча на точность левой и правой рукой, попадания в кегли, ведение мяча зигзагом включали в себя конкурсные задания, требующие выполнения их правой и левой рукой. У детей в предпочтениях двигательных умений отражается процесс адаптации человека к внешней среде, и на начальном этапе обучения данный возрастной период является благоприятным

в формировании умений владения правой и левой рукой. Сложные и точные движения, как ведение мяча и броски, выполняются до появления навыков ведущей рукой, а игровой метод на этом этапе направлен на закрепление навыков в игровых ситуациях. Разработанная программа подготовки включала в себя метания теннисного мяча, игра в кегли, броски из различных исходных положений с цель. Были рекомендованы для занятий с использованием игрового метода выполнение бросков разной массы мячей в ворота и серии передач с различных позиций.

В программе ДЮСШ существует комплексный тест по выполнению ведения мяча правой и левой рукой с перепрыгиванием гимнастической скамейки. Это контрольное испытание было проведено в начале подготовки к фестивалю и после в группе занимающихся (n=23). До педагогического эксперимента средние значения у группы составили 9,64 с, а после эксперимента уменьшились до 8,12с. После проведенного педагогического эксперимента произошли статистически значимые ($p \leq 0,05$) изменения средних показателей в тестах у гандболистов группы в ведении мяча левой рукой, а также точности попадания мячом при выполнении бросков левой рукой.

Выполнение специальных упражнений в подготовке конкурсной программы фестиваля повлияло на показатели подготовленности детей, дало возможность выступить с хорошим результатом на ежегодном фестивале гандбола. Повысился эмоциональный уровень группы занимающихся и участие в фестивале стимулировало активность и проявление инициативы детей в занятиях, что положительно повлияло на посещаемость занятий. Нами была дана положительная оценка влияния применения игрового метода в мероприятиях, проводимых в детской спортивной школе на показатели подготовленности на начальном этапе обучения техническим приемам гандбола.

Литература

1. Буйлова Л. А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников (на примере баскетбола): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Любовь Анатольевна Буйлова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2004. - 221 с.: ил., табл.

2. Гронская, А.С. Функциональные асимметрии в баскетболе: учебное пособие/ А.С. Гронская. - Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 98с.

3. Игнатьева, В.Я. Асимметрия двигательных действий гандболистов // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 5–6. - С. 48.

4. Игнатьева, В.Я., Петрачева, И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.

5. Никитушкин, В.Г., Квашук, П.В., Бауэр, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.- 232с.

Котов Юрий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ гандбола, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4., e-mail: yuri-kotov@mail.ru

Ясин Кайс Бассам, кандидат педагогических наук, доцент, Палестинский национальный университет Ан-Наджах, Палестина, Наблус, e-mail: Q.yaseen@najah.edu

APPLICATION OF GAME METHOD IN RECREATIONAL AND HEALTH-HEALTH ACTIVITIES OF CHILDREN'S SPORTS SCHOOL STUDENTS

Kotov Yuri Nikolaevich, Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor, associate Professor of the Department of team handball, Russian University of Sports "GTSOLIFK", 105122, Moscow, Russia, Sirenevy Boulevard, 4., e-mail: yuri-kotov@mail.ru

Qais Bassam Yaseen, Candidate of Pedagogical Sciences, assistant Professor, An-Najah National University, Nablus, Palestine, e-mail: Q.yaseen@najah.edu

Abstract. The article studies the organizational and methodological features of holding events in the recreational and health activities of students at a children's sports school. Handball techniques were identified, which were performed in the competition program of the festival in accordance with the level of technical and physical preparedness of the participants. Practical recommendations have been developed for the use of the game method in conducting events for handball players at the initial stage of training.

Keywords: game method, handball festival, dribbling, physical fitness indicators

References

1. Bujlova L. A. Primenenie igrovogo metoda v fizicheskom vospitanii shkol'nikov (na primere basketbola) : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Lyubov' Anatol'evna Bujlova; Mosk. gos. akad. fiz. kul'tury. - Malahovka, 2004. - 221 c.: il., tabl.

2. Gronskaya, A.C. Funkcional'nye asimmetrii v basketbole: uchebnoe posobie/ A.S. Gronskaya. - Krasnodar: KGUFKST, 2007. - 98c.

3. Ignat'eva, V.YA. Asimmetriya dvigatel'nyh dejstvij gandbolistov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. - 1994. - № 5-6. - S. 48.

4. Ignat'eva, V.YA., Petracheva, I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v detsko-yunosheskih sportivnyh shkolah: metodicheskoe posobie. - M.: Sovetskij sport, 2004. - 216 s.

5. Nikitushkin, V.G., Kvashuk, P.V., Bauer, V.G. Organizacionno-metodicheskie osnovy podgotovki sportivnogo rezerva. - M.: Sovetskij sport, 2005.- 232s.

УДК 338.48

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Магала А.Ю.

***Аннотация**. Раскрыто влияние рекреационного туризма на активность человека, восстановление его ресурсов. Затронуто развитие понимания и осознанности различных культур и способа жизни. Показаны и анализированы преимущества и недостатки, а также сделан акцент на окружающую экосистему.*

***Ключевые слова**: туризм, отдых, окружающая среда, восстановление, ресурсы, разнообразие*

С каждым годом отдых и природный туризм становятся все более значимыми формами активности. Хотя туризм является лишь частным случаем путешествий, у него есть четкие отличительные черты и множество определений в понятийном смысле. В общем случае, туристом можно назвать человека, который совершает туристское путешествие, поездку или поход.

Туризм представляет собой массовый тип путешествий с определенными целями, который осуществляется самими туристами. Также он включает в себя деятельность по организации и сопровождению таких путешествий, то есть туристскую деятельность. Эта деятельность выполняется различными предприятиями в сфере туризма и связанных отраслях [2].

Один из самых популярных видов туризма на сегодняшний день – это рекреационный туризм, который направлен на качественный отдых от повседневной суеты. Люди спланированно отправляются в путешествия, чтобы удовлетворить свою потребность в отдыхе и изменить обстановку. Они выбирают места, где могут расслабиться, провести время приятно и отвлечься от рутины. Именно эта потребность привела к появлению новой классификации туризма, которая включает активную деятельность для восстановления человеческих ресурсов [1, 3].

Рекреационные ресурсы представляют собой природные и культурно-исторические комплексы, которые способствуют восстановлению и развитию физических и духовных сил человека, его трудоспособности и здоровья. Эти ресурсы используются для прямого и косвенного потребления и производства курортных и туристских услуг, при современной и перспективной структуре рекреационных потребностей и технико-экономических возможностях.

Важнейшими характеристиками таких ресурсов являются объем запасов, площадь распространения, период возможной эксплуатации, территориальная неподвижность многих видов ресурсов, а также сравнительно низкая капиталоемкость и невысокая стоимость эксплуатационных затрат. Это позволяет относительно быстро создавать инфраструктуру и получать социальные и экономические эффекты, а также самостоятельно использовать отдельные виды ресурсов при соблюдении норм рационального природопользования и проведении мероприятий по рекультивации и благоустройству.

Рекреационный туризм имеет множество преимуществ как для путешественников, так и для индустрии туризма в целом.

Повышение физического и психического благополучия. Рекреационный туризм может оказывать положительное воздействие на психическое и физическое состояние организма. Такие активности, как прогулки, велосипедные прогулки и плавание, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению уровня стресса и тревожности [4].

Экономическая выгода. Рекреационный туризм может оказаться значительным источником дохода для мест назначения. Туристы, занимающиеся активными видами отдыха, в разнообразных сферах – от

проживания до покупок сувениров, что благоприятно сказывается на местных предприятиях и создает новые рабочие места.

Культурный обмен. Рекреационный туризм способствует культурному обмену, позволяя путешественникам познакомиться с новыми культурами, языками и традициями. Это помогает развитию понимания и осознанности различных культур и способа жизни.

Сохранение окружающей среды. Экотуризм, основанный на принципах сохранения и устойчивого развития, способствует сохранению природной среды путем поддержки усилий по ее сохранению и просвещению путешественников о важности сохранения природной среды обитания.

Однако необходимо также назвать и недостатки рекреационного туризма:

Перенаселение. Популярные туристические зоны могут быть переполнены, что может негативно сказаться на окружающей среде и местных сообществах.

Негативное влияние на окружающую среду. Во многих частях мира деятельность человека эксплуатирует природные ресурсы и процессы, приводит к деградации водных, наземных и атмосферных ресурсов и вызывает необратимые потери биологического разнообразия. Экосистемы предоставляют услуги, важные для человечества, такие как производство товаров или основные процессы жизнеобеспечения, а также условия, удовлетворяющие жизни, такие как спокойствие, красота, культурное вдохновение и отдых. Социально-экономический статус человека, культурные связи и прошлый опыт влияют на то, как люди воспринимают качество окружающей среды. В случае туризма люди, использующие охраняемые территории, могут отличаться по многим параметрам, включая их личные характеристики и восприятие рекреационной среды. Некоторые виды рекреационного туризма, такие как приключенческий и пляжный туризм, могут причинять вред окружающей среде, например, загрязнение и разрушение природной среды обитания.

Климат. Туризм и отдых на свежем воздухе, которыми пользуются туристы, в значительной степени зависят от климата. Атмосферные условия являются лишь одним из факторов, влияющих на решения туристов, поэтому часто бывает трудно продемонстрировать прямую связь между погодой и поведением отдыхающего потребителя.

Избыточный туризм. Избыток туризма возникает, когда место назначения становится слишком популярным среди туристов, что может иметь негативные последствия для местных сообществ, такие как рост цен и коммерциализация культуры [5].

В итоге, рекреационный туризм является популярной формой путешествий, предоставляющей множество преимуществ для туристов и туристической индустрии в целом. Он предлагает разнообразные виды активностей и впечатлений, способствующих физическому и психологическому благополучию, экономическому развитию, культурному обмену и сохранению окружающей среды.

Литература

1. Кудинова, Е. В. Современное состояние и тенденции развития туризма в мировой и российской экономике / Е. В. Кудинова, А. Ю. Шаповал // Молодой ученый. - 2015. - № 3 (83). — С. 430-433.

2. Сапожникова Е. Н. Страноведение: теория и методика туристского изучения стран: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр Академия, 2004. - 240 с.

3. Овчаров А. О. Туристический комплекс России: тенденции, риски, перспективы. М.: ИНФРА-М, 2009. 246 с. 2. Виноградова М. В. Стратегическое управление региональным туристским комплексом. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2009.

4. Пивоварова Н. В. Основные этапы истории туризма Таджикистана: Монография./ Под ред. д.и.н., проф. С.Р. Мухиддинова. - Душанбе: «ЭР-граф», 2009. - 21 п.л

5. Шишов С. А. Состояние туристической отрасли в РФ //Электронный научный журнал. 2016. № 1 (4). С. 693–702.

Магала Алина Юрьевна, студентка 1 курса магистратуры факультета агрономии и экологии, magala.alina@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанскийгосударственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

RECREATIONAL TOURISM: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

Magala Alina Yurievna, 1st year graduate student of the Faculty of Agronomy and Ecology, magala.alina@mail.ru , Krasnodar, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin" (Kuban State Agrarian University);

Abstract. The influence of recreational tourism on human activity and the restoration of its resources is revealed. The development of understanding and awareness of different cultures and ways of life is touched upon. The advantages and disadvantages are shown and analyzed, and the emphasis is placed on the surrounding ecosystem.

Keywords: tourism, recreation, environment, restoration, resources, diversity

References

1. Kudinova, E. V. The current state and trends of tourism development in the world and Russian economy / E. V. Kudinova, A. Y. Shapoval // Young scientist. 2015. No. 3 (83). — pp. 430-433.

2. Sapozhnikova E. N. Country studies: theory and methodology of tourist study of countries: textbook. manual for students. higher. studies. Moscow: Publishing Center Academy, 2004. 240 p.

3. Ovcharov A. O. The tourist complex of Russia: trends, risks, prospects. M.: INFRA-M, 2009. 246 p. 2. Vinogradova M. V. Strategic management of the regional tourist complex. M.: Publishing and Trading Corporation "Dashkov & Co.", 2009.

4. Pivovarova N. V. The main stages of the history of tourism Tajikistan: Monograph./ Edited by Doctor of I.N., prof. S.R. Mukhiddinova. - Dushanbe: "ER-graf", 2009. - 21 p.l

5. Shishov S. A. The state of the tourism industry in the Russian Federation //Electronic scientific journal. 2016. No. 1 (4). pp. 693-702.

УДК 338.484

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ ВЗРОСЛЫХ РОССИЯН-РЕКРЕАНТОВ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТУРИСТКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ ПРОВИНЦИИ ХЭНАНЬ

Сяо Цзе, Гониянц С.А.

Аннотация. *Представлена общая характеристика направленности мотивационно-потребностной сферы взрослых туристов россиян (18-55/60 лет в период до COVID-19). По двум возрастным группам мужчин (18-29 лет и 30-60 лет) и женщин (18-29 лет и 30-55 лет) определена (6%) основная направленность (таблица 1, семь групп). Выявлены основные сдерживающие (препятствующие) и способствующие (мотивы-цели) рекреативно-оздоровительной деятельности россиян-рекреантов при посещении провинции Хэнань.*

Ключевые слова: *интересы, мотивы, потребности, взрослые туристы россияне-рекреанты, туристко-рекреационные ресурсы, виды рекреационно-оздоровительной деятельности*

В целом было опрошено 413 человек: М-195 человек, Ж-218 человек, проживающих в городах: Москва, Санкт-Петербург, Хабаровск, Владивосток и их окрестностях.

Согласно исследованию (см. таблицу 1), респонденты, относящиеся к возрастной категории 18-29 лет, чаще всего выбирают рекреационно-оздоровительные туры (67% респондентов) а население 30-55/60 лет, чаще предпочитают услуги лечебного, реабилитационного туризма (58%).

Таблица 1 – Основные интересы, мотивы (цели) и потребности взрослых россиян-рекреантов в использовании туристско-рекреационных ресурсов провинции Хэнань (в %)

	Возраст (лет)	**18-29**		**30-55/60**	
	пол	**м**	**ж**	**м**	**ж**
1.	Сменить обстановку, просто отдыхать, ни о чем не думая, расслабиться	12	14	9	11
2.	Лечебные, реабилитационные цели	14	17	21	23
3.	Укрепить здоровье, восстановить, улучшить физическое состояние, снизить вес тела, улучшить телосложение	14	10	18	9
4.	Обучиться одному из видов национальных физических упражнений	33	21	29	10
5.	Увидеть культурно-исторические достопримечательности и природные явления, красивые виды и пейзажи, национальные парки и др.	7	10	8	14
6.	Принять участие в длительных туристских походах более двух дней: пешие, лыжные, водные, конные и др.	9	3	6	2
7.	Посетить SPA-салоны, массажные салоны, салоны красоты	4	21	5	28
8.	Другое	7	4	4	3

Как видно женщины путешествуют по программам рекреационно-оздоровительного туризма (в основном одно и двухдневных походах) немного чаще мужчин (58% против 42%). Возможно, это связано с тем, что женщины в большей степени, чем мужчины заботятся о своём здоровье.

Согласно данным (таблицы 1) вне зависимости от возраста и пола в большей мере россияне желают «обучаться» одному из национальных видов физических упражнений (суммарно мужчины 62%; женщины 39%). Женщины же в большей мере желают посетить SPA и массажные салоны (18-29 лет – 21%; 30-55 лет – 28%). Следует также отметить, что у женщин превалируют культурно-познавательные мотивы (10% у 18-29 летних и 14% у 30-55 летних). В целом лечебно-реабилитационные потребности как у мужчин (35%), так и у женщин (40%) отстают только от потребностей к одному из видов национальных упражнений. В частности, Ушу хотели бы заниматься 35% мужчин и 29% женщин. В то время, как Тайцзи чуань 36% и цигун 32 % женщин, а мужчины 17% и 14%, соответственно.

Из представленных в анкете девяти видов туризма в большей мере у россиян-рекреантов пользуются следующие: у мужчин 18-29 лет это конный и водный по 32%, а также альпинизм и горный туризм 17% и 15% соответственно. С возрастом интересы меняются: у 30-60 летних это пешеходный – 28%, экотуризм – 23% и рекреационно-оздоровительный – 19%. В то время как у женщин с незначительными вариациями (1-3%) это: тематический туризм (21% у 18-29 летних и 33% - у 30-55 летних); конный туризм 19% - у 18-29 летних и экотуризм 38% у 30-55 летних. Среди других рекреационно-оздоровительных видов деятельности, преимущественно отдыха и психофизического восстановления значительным спросом пользуются у женщин танцы (63% у 18-29 летних и 58% у 30-55 летних); сбор ягод, растений (37% и 43% соответственно), массаж (32% и 58%) и морские, речные прогулки (29% и 42%). В то время как у мужчин: рыбная ловля – 29% у 18-29 -тилетних и 57% 30-60-летних; охота 37% и 32% - соответственно; дайвинг 33% и 21%; спортивные игры 51% и 30%.

Жители Владивостока и Хабаровска предпочитают использовать физкультурно-оздоровительные услуги, в т.ч. различные виды и формы физической рекреации поправлять здоровье в Китае (42%), Японии (39%) и Южной Корее (35%), а жители Петербурга и Москвы - в Германии (20%). Скорее всего, это связано с географической близостью данных регионов.

В Китае по программам рекреационно-оздоровительного туризма были всего 9% опрошенных россиян. Причём, из Владивостока и Хабаровска Поднебесную посетили 15% и 17% соответственно, а из Петербурга и Москвы - всего 3% и 4%. Важно отметить, что 62% тех, кто посетил Поднебесную, остался доволен поездкой. При этом 73% из тех, кто не был в Китае, не хотят посещать провинцию Хэнань. Скорее всего, это связано со стереотипами о Поднебесной, которых существует огромное количество. Те же, кто уже побывал в КНР, успели избавиться от многих предубеждений.

К огромному сожалению, 86% опрошенных ничего не знают о туристско-рекреационном потенциале провинции Хэнань.

В целом россияне предпочитают западную медицину (85% опрошенных). Различия по полу, возрасту, образованию в данном случае незначительны. Скорее всего, это связано с тем, что принятие китайской культуры в Хабаровске и Владивостоке выше, чем в других городах. И даже больше, чем принятие – китайская культура является неотъемлемой частью культуры российского дальнего Востока, и часто сложно понять, где заканчивается культура России и начинается культура Поднебесной.

Что касается способов лечения и оздоровления, то жители различных городов России чаще всего выбирали траволечение (84%); на втором месте шёл лечебный массаж и его разновидность (79%); следом за ним они выбирали иглоукалывание (71%); на следующем месте стоит акупрессура (59%); на предпоследнем, пятом месте, стоит акупунктура (43%); и, наконец, наименьшей популярностью у россиян пользуется теплопунктура – лечение и оздоровление посредством тепла (34%), 12% россиян настороженно относятся или не любят китайскую медицину. Больше всего таких людей в Санкт-Петербурге (23%), а меньше всего - в Хабаровске и Владивостоке (1% и 2% соответственно).

Чаще всего причина отказа от рекреационно-оздоровительного туризма кроется в отсутствии финансовых возможностей (89%) и наличии маленьких детей (63%). Реже всего этот отказ - добровольный выбор человека (7%). Отсутствие финансовых возможностей чаще всего останавливает студентов (91%) и пенсионеров (98%), женщины (67%) также чаще, чем мужчины отказываются от поездок по причине низкого заработка, а также в связи с невозможностью оставить маленьких детей (98%). Низкий уровень владения английским в Китае служит преградой чаще всего для москвичей (81%) и петербуржцев (73%). Дело в том, что в Хабаровске и Владивостоке достаточно высокий по сравнению с остальной Россией уровень владения китайским языком.

Проведенное исследование позволило также определить, что жители Петербурга, Москвы, Хабаровска и Владивостока готовы преимущественно путешествовать с целью физической рекреации, но сдерживающими факторами для них является недостаток денежных средств и наличие маленьких детей. Третьим сдерживающим фактором у россиян является боязнь языкового барьера.

Практическое решение первой проблемы можно найти в создании бюджетных туров как в России, так и в КНР с разным наполнением туристического продукта, опциями, которые в случае пожелания клиента, можно исключить или изменить без существенного снижения его качества и содержания. Устранение следующего сдерживающего фактора, который основан на невозможности оставить маленького ребенка или путешествия с ним с рекреационно-оздоровительной целью следует решать за счет оборудования клиник и лечебниц детскими площадками и игровыми комнатами, а руководству гостиниц, клиник, ресторанов, магазинов и т.д. в провинции рекомендовать иметь в штате квалифицированных нянь и

воспитателей, и персонал, владеющий английским и русским языками, или организовав языковые курсы для работников.

К четвертому сдерживающему фактору относится малая информированность россиян о программах, предоставляемых провинцией Хэнань. Решение этого вопроса заключатся в создании эффективного рекламного продукта, представляющего привлекательные стороны отдыха и рекреации в провинции Хэнань, который будет демонстрироваться по телевидению, включая российские каналы, в Интернете, в социальных медиа, том числе, в российском сегменте, и в других массовых источниках – с целью создания и усиления положительного образа Поднебесной в средствах массовой информации и коммуникации.

В заключении: следует отметить, что выявление интересов, потребностей и мотивов российских туристов-рекреантов к путешествиям является важным начальным этапом сегментирования туристского рынка провинции Хэнань на основе сегментирования типов туристов разного пола, возраста, материального дохода, социальной группы. Здесь важен целевой маркетинг и выбор адекватных рекламных инструментов, поскольку он позволяет сегментировать рынок на разные группы туристов с одинаковыми потребностями и желаниями и, следовательно, облегчает выбор методов продвижения туристского продукта.

Сяо Цзе, КНР, соискатель.

Гониянц Степан Александрович, кандидат педагогических наук, профессор; Российский государственный университет (ГЦОЛИФК), Москва.

GENERAL CHARACTERISTIC OF MOTIVATION AND NEEDS SPHERE OF ADULT RUSSIAN RECREATIONISTS IN THE USE OF TOURIST AND RECREATIONAL RESOURCES OF HENAN PROVINCE

Xiao Jie, candidate.

Goniyants Stepan Alexandrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, The Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow.

Abstract. The general characteristic of the orientation of the motivational and need sphere of adult tourists of Russians (18-55/60 years old in the period before COVID-19) is presented. For two age groups of men (18-29 years and 30-60 years) and women (18-29 years and 30-55 years), the main focus was determined (6%) (Table 1, seven groups). The main restraining (hindering) and contributing (motives-goals) recreational activities of Russian recreants when visiting Henan province have been identified.

Keywords: interests, motives, needs, adult tourists, recreational Russians, tourist and recreational resources, types of recreational and recreational activities

УДК 796.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Халимов А.З., Юнусова А.А.

Аннотация. *Данная статья обобщает подходы к понятиям физической рекреации и оздоровительной деятельности; выявляет направления и факторы, способствующие осуществлению физической рекреации; показывает основные положения, методы, формы, средства и педагогические принципы физической рекреации.*

Ключевые слова: *высшее учебное заведение, студенты, активный отдых, педагогические принципы*

Введение. Появление физической рекреации обусловлено целым рядом причин. По мере накопления практического опыта и знаний у людей сформировалось общее представление об этом. По мнению различных авторов [1, 2, 3], в системе физического воспитания возникла новая составляющая – физическая рекреация, которая изначально выполняла педагогическую функцию. Это служило средством активного отдыха, развлечений и укрепления здоровья. Физическая рекреация – это органическая часть физической культуры, нерегулируемая двигательная активность [1]. Физическая рекреация служит для того, чтобы помочь человеку нормализовать функционирование его организма и оптимизировать физическое состояние в рамках определенных жизненных условий. Важной особенностью физической рекреации считается ее итоговый результат – рекреационный эффект, который достигается благодаря эффективному использованию данного вида активности человеком [1, 2].

К проблеме физической рекреации относится пристальное внимание ученых, а также специалистов из областей здравоохранения и образования. Особенно, беспокойство вызвано высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения, включая студентов. Использование физической рекреации в учебном процессе, в работе культурно-развлекательных, лечебно-профилактических учреждений и в повседневной жизни даст возможность формировать, восстанавливать, укреплять и поддерживать здоровье в течение всей жизни.

Основная часть. Термин «рекреация» означает проведение активного отдыха с целью восстановления сил и энергии человека. Такая деятельность должна приносить удовлетворение, удовольствие и благополучие. На формирование привычной двигательной активности человека влияют как положительные, так и отрицательные социальные воздействия [4, 5].

Студентам следует проводить активный отдыха в санаторно-курортных комплексах. При этом, при выборе места для отдыха, необходимо учитывать экологическую оценку рекреационного потенциала региона и наличие в нем объектов культурного и природного наследия. Физическая рекреация в

современном понимании – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в смене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении во время занятий. Физическая рекреация тесно связана со всеми видами физической культуры. Занятия физической рекреацией способствуют расширению границ самообразования, повышению уровня эрудиции и знаний. Рекреационные мероприятия свидетельствуют об уровне культуры и физической подготовленности личности. Физический отдых играет важную роль в формировании постоянной потребности в физической активности, которую человек должен поддерживать на протяжении всей жизни. Однако, с возрастом, эта потребность снижается [3, 6]. Физическая рекреация вызывает большой теоретический и практический интерес, поскольку связана с психофизиологическими изменениями в организме человека при переходе к активной деятельности. При выполнении физических упражнений важно соблюдать научно обоснованные педагогические принципы для достижения максимального эффекта от занятий. Хотя они рекомендуются для терапевтических и восстановительных тренировок, их также можно использовать в процессе физического восстановления. К этим принципам относятся: индивидуальный подход, добросовестность, принцип постепенности, цикличности, последовательности, новизны и разнообразия, умеренность воздействия [5].

Выводы. Таким образом, физическая рекреация имеет важное значение для поддержания здоровья и работоспособности человека, особенно студентов, которые испытывают большие умственные и эмоциональные нагрузки. Ее использование в учебном процессе, а также в свободное время может помочь улучшить физическое состояние, снизить уровень стресса и повысить качество жизни. Кроме того, физическая рекреация может быть эффективным средством для формирования и укрепления социальных связей, что особенно важно для студентов, живущих в больших городах и испытывающих недостаток общения. Безусловно, физическая рекреация играет важную роль в системе физической культуры и заслуживает достойного места в ней.

Литература

1. Vydrin V.M. Perestroika in the field of physical culture // Theory and Practice of Physical Culture. – 1987. – №8. – С. 22-24.

2. Vydrin V.M., Dzhumaev A.D. Physical recreation — a type of physical culture // Theory and Practice of Physical Culture. – 1989. – №3. – С. 2-3.

3. Ryzhkin Iu.E. To the question of the concept of the phenomenon «Physical recreation» // Theory and Practice of Physical Culture. – 2001. – №4. – С. 55-57.

4. Lotonenko A.V., Trunin V.V., Kozlov A.V. Physical recreation for human health and recovery // Physical Culture and Health. – 2005. – №2(4). – С. 7-10.

5. Lotonenko A.V., Trunin V.V., Kozlov A.V., Gostev G.R. Physical recreation for human health and recovery of athletes // Physical Culture and Health. – 2005. – №2(4). – С. 7-10.

6. Smorodinov A.S., Smorodinova V.I. Physical recreation as a means of preserving and strengthening the health of students // Physical Culture and Health. – 2004. – №1. – С. 30-32.

Халимов Аскар Зуфарович, студент 3-го курса кафедры систем информационной безопасности, khalimov20@yandex.ru, Россия, Казань, Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ).

Юнусова Айгуль Аминовна, тренер-преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Россия, Казань, Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ).

THE ROLE OF PHYSICAL RECREATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE

Khalimov Askar Zufarovich, 3nd year student of the Department for Information Protection Systems, khalimov20@yandex.ru, Russia, Kazan, Kazan National Research Technical University named after A.N.Tupolev (KNRTU-KAI).

Yunusova Aigul Aminovna, trainer-teacher of the Department for Physical Culture and Sports, Russia, Kazan, Kazan National Research Technical University named after A.N.Tupolev (KNRTU-KAI).

Abstract. This article summarizes the approaches to the concepts of physical recreation and recreational activities; identifies the directions and factors contributing to the implementation of physical recreation; shows the main provisions, methods, forms, means and pedagogical principles of physical recreation.

Keywords: higher education institution, students, active recreation, pedagogical principles

References

1. Vydrin V.M. Perestroika in the field of physical culture // Theory and Practice of Physical Culture. – 1987. – No.8. – pp. 22-24.

2. Vydrin V.M., Dzhumaev A.D. Physical recreation — a type of physical culture // Theory and Practice of Physical Culture. – 1989. – No.3. – pp. 2-3.

3. Ryzhkin Iu.E. To the question of the concept of the phenomenon "Physical recreation" // Theory and Practice of Physical Culture. – 2001. – No. 4. – pp. 55-57.

4. Lotonenko A.V., Trunin V.V., Kozlov A.V. Physical recreation for human health and recovery // Physical Culture and Health. – 2005. – №2(4). – Pp. 7-10.

5. Lotonenko A.V., Trunin V.V., Kozlov A.V., Gostev G.R. Physical recreation for human health and recovery of athletes // Physical Culture and Health. – 2005. – №2(4). – Pp. 7-10.

6. Smorodinov A.S., Smorodinova V.I. Physical recreation as a means of preserving and strengthening the health of students // Physical Culture and Health. - 2004. – No. 1. – pp. 30-32.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 376.32

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ КАТЕГОРИИ Б-1 НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Замчалкина Н.А., Артамонова Т.В.

***Аннотация**: В статье рассматривается методика воспитания выносливости у футболистов с нарушением зрения категории Б-1 на этапе спортивной специализации.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, общая выносливость, специальная выносливость, футбол, нарушение зрения, тренировка, коэффициент выносливости, функциональные пробы*

Актуальность. Многие авторы, в том числе: Л.Ф. Касаткина, И.И. Шмелькова и другие, – отмечают у лиц с нарушением зрения значительное отставание в развитии такого физического качества как выносливость.

Воспитание выносливости у слепых футболистов на этапе спортивной специализации направлено не только на повышение спортивных результатов в данном виде спорта, но и на улучшение качества их жизни. Благодаря высокому уровню развития выносливости возможно улучшение психического и соматического состояния лиц с патологией зрения, что приведёт к повышению их работоспособности.

В связи с этим, отсутствие полноценной методики воспитания выносливости у слепых футболистов делает актуальным разработку и исследование данной проблемы.

Целью исследования стало повышение эффективности процесса воспитания выносливости у футболистов с нарушением зрения категории Б-1 на этапе спортивной специализации.

Были использованы следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование (тест Купера; челночный бег «3х15»; проба Штанге; проба Розенталя; ффункциональная проба PWC170) и методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 2 группы – контрольная и экспериментальная. В результате констатирующего теста, для участия в эксперименте были отобраны 2 группы футболистов с нарушением зрения, с относительно равными показателями в физическом развитии и уровнем выносливости. Квалификация футболистов – второй год этапа спортивной специализации.

Занятия в экспериментальной, как и в контрольной группе проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Контрольная группа занималась под руководством тренера спорта слепых на базе МБУ «СШ «Авангард», г. Мытищи, микрорайон Пироговский, ул. Пионерская, дом 4.

Занятия и педагогический эксперимент в экспериментальной группе проходил на базе МАУ СШ «Орбита-Юниор» г. Дзержинск, у. Спортивная 3Б, были проведены комплексные исследования функционального состояния (PWC170, МПК) и физической подготовленности футболистов с нарушением зрения Б-1. Был определён критериально-диагностический аппарат для комплексного оценивания тренировочного процесса футболистов категории Б-1 (тотально слепые) в подготовительном периоде. На втором этапе проводился опрос тренеров по футболу с целью выявления наиболее эффективных методов тренировки футболистов категории Б-1 (тотально слепые) в России. Были изучены варианты соотношения различных методов в тренировочном процессе, обеспечивающие рост спортивного мастерства футболистов. В процессе исследования, проводимого на конкретном этапе, конкретизировались методические подходы, осуществлялся теоретический анализ и обобщение полученных результатов, разрабатывалась структура и содержание тренировочного процесса футболистов категории Б-1 (тотально слепые) на этапе спортивного совершенствования. На третьем этапе осуществлялась систематизация, статистическая обработка и интерпретация результатов исследования, формулирование выводов, разработка практических рекомендаций.

Таблица 1 – Показатели уровня развития выносливости в контрольной (КГ) (n=10) и экспериментальной (ЭГ) (n=10) группе до начала эксперимента

Тесты	КГ		ЭГ		t-критерий Стьюдента
		σ		σ	
Тест Купера (м.)	2100	3,94	1950	4,56	1,34
Челночный бег (с.)	10,5	3,02	11,7	4,77	1,77
Проба Штанге (с.)	21	2,34	20	3,01	0,15
Проба Розенталя (мл)	4200	1,56	3900	3,54	2,17
PWC170 в беге (кгм/мин)	1250	2,34	1190	4,6	2,12

Ткр. = 2,2; при р ≤0.05

Результат констатирующего эксперимента показал, что достоверных различий в уровне развития выносливости контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Это подтверждено методами математической статистики. Данный результат подтверждает корректность подбора испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Сравнение показателей уровня развития выносливости и функционального состояния организма в контрольной (КГ) (n=10) и экспериментальной (ЭГ) (n=10) группе после эксперимента.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента
		σ		σ	
Тест Купера (м.)	2300	3,34	2500	4,03	6,78*
Челночный бег (с.)	10,4	3,42	10,7	3,58	0,96
Проба Штанге (с.)	24	2,59	28	2,67	3,77*
Проба Розенталя (мл)	4200	2,15	4300	3,24	2,34*
PWC170 в беге (кгм/мин)	1250	2,77	1300	3,7	2,34*

** Различия достоверны: tкр. = 2,20 при p ≤ 0,05.*

Оценивания результаты эксперимента, можно сделать вывод, что показатели «тест Купера», «проба Штанге», «проба Розенталя» и «тест PWC 170 в беге» у испытуемых экспериментальной группы относительно контрольной группы увеличились, это подтверждают методы математической статистики, различия достоверны. Однако показатели тестирования челночного бега остались на прежнем уровне, нет достоверных различий.

Уровень выносливости в экспериментальной группе повысился, что свидетельствует об эффективности разработанной нами методике.

Литература

1. Лапшова, Л.Н. Социальная адаптация студентов-инвалидов средствами физической культуры. Физкультура
2. Лисенчук, Г.А. Управление тренировочным процессом футболистов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. наук. пр. / под ред. Ермакова С. С. - Х., 2001
3. Попенко, К.С. Методика спортивной подготовки высококвалифицированных игроков в мини-футболе 5х5 (В1) - спорт слепых. Адаптивная физическая культура. – 2021
4. Сермеев, Б.В. Физическая подготовка слепых с использованием тренажеров: метод. пособие. – М.: ВОС, 1980
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2011

Замчалкина Наталья Андреевна, магистрант 3 года обучения Российский Университет Спорта (ГЦОЛИФК), член сборной команды России по голболу (спорт слепых). Российская Федерация, г. Москва, e-mail: n.zamchalkina@yandex.ru

Артамонова Татьяна Викторовна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ АФК, artamonova-70@bk.ru., Россия, Москва, Российский Университет Спорта (ГЦОЛИФК).

ENDURANCE TRAINING FOR FOOTBALL PLAYERS WITH VISUAL IMPAIRMENT OF CATEGORY B-1 AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Natalia Andreevna Zamchalkina, a 3-year master's student at the Russian University of Sports (GTSOLIFK), a member of the Russian national goalball team (sport of the blind). Russian Federation, Moscow, e-mail: n.zamchalkina@yandex.ru

Artamonova Tatiana Viktorovna, PhD, Associate Professor of the Department of TIM AFK, artamonova-70@bk.ru., Russia, Moscow, The Russian University of Sports (GCOLIFK).

Abstract. The article discusses the methodology of endurance training for football players with visual impairment of category B-1 at the stage of sports specialization.

Keywords: adaptive physical culture, general endurance, special endurance, football, visual impairment, training, endurance coefficient, functional tests

References

1. Lapshova, L.N. Social adaptation of disabled students by means of physical culture. Physical culture

2. Lisenchuk, G.A. Management of the training process of football players. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: Collection of Sciences, etc. / ed. Ermakova S. S. - H., 2001

3. Popenko, K.S. Methods of sports training of highly qualified players in mini-football 5x5 (B1) - sport of the blind. Adaptive physical education. – 2021

4. Sermeev, B.V. Physical training of the blind using simulators: method. manual. – M.: VOS, 1980

5. Shapkova, L.V. Private methods of adaptive physical culture. M.: Soviet sport, 2011

УДК 796.06

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Засыпкин М.В., Дедякина О.Р., Изделиева А.И.

Аннотация. *В данной научной статье рассматривается актуальная проблема использования современных технологий в физическом воспитании. В современном обществе, где технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни, необходимо искать новые подходы в физической культуре, чтобы эффективно вовлекать молодое поколение в активный образ жизни.*

В статье проанализированы различные современные технологии, используемые в физическом воспитании, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения, интерактивные тренажеры и др. Особое внимание уделено их использованию в образовательных учреждениях, где они могут значительно обогатить учебный процесс, сделать занятия более интересными и привлекательными для студентов.

Ключевые слова: *физическая культура, современные технологии, физическое воспитание, эффективность, методы исследования, результаты*

Актуальность: Адаптировать физическое воспитание студентов к современной действительности и интересам молодежи. Современные технологии позволяют создавать новые формы физической активности, которые сочетают в себе учебную нагрузку и развлечение. Такой подход

позволяет привлечь больше учащихся к занятиям физической культурой и повысить их мотивацию к здоровому образу жизни.

Цель исследования: Изучить отношение студентов к современным технологиям в физическом воспитании и определить их роль в формировании физической культуры студентов.

Методы исследования: Проводился анализ научной литературы, просмотр научных статей, журналов, публикаций и других источников, посвященных данной теме. Также проводились анонимный онлайн-опрос с вопросами, касающимися современных технологий в физическом воспитании. Всего приняли участие 500 студентов, представляющих различные факультеты и специальности в «Приволжском Медицинском Исследовательском Университете», и интервью со специалистами, работающими в сфере физической культуры, чтобы получить дополнительную информацию и экспертное мнение.

Результаты исследования: Физическая культура играет значительную роль в нашей жизни, оказывая положительное воздействие на здоровье и физическую форму. С появлением новых технологий, появились и новые возможности для развития физической культуры. В этой статье будет рассмотрено, как современные технологии физического воспитания влияют на студентов Приволжского Медицинского Исследовательского Университета.

С появлением мобильных технологий, были разработаны специальные приложения и устройства, предназначенные для физической активности. Эти приложения позволяют отслеживать физическую активность, прогресс в тренировках, пульс, калории и другие показатели здоровья. Они также помогают установить цели, мотивировать и отслеживать результаты тренировок. Такие технологии становятся настоящими помощниками для всех, кто заботится о своем здоровье и физической форме.

С развитием интернета, появились онлайн-платформы и ресурсы, специально созданные для физической культуры. С их помощью студенты могут получать информацию о правильном питании, консультироваться с тренерами и специалистами, обмениваться опытом с другими участниками. Онлайн-платформы стимулируют людей быть активными и помогают им найти поддержку и мотивацию для занятий физической культурой.

В наше время стремительного развития технологий, образовательные учреждения должны непрерывно обновлять свои методы и инфраструктуру, чтобы спортивное обучение было наиболее эффективным и высококачественным. Внедрение новейших технологий играет решающую роль в улучшении уровня тренировок и помощи студентам достигнуть высоких результатов.

Один из подходов, который можно рассмотреть в этом контексте, – внедрение виртуальной реальности (VR) в образовательные учреждения для проведения спортивных занятий. Эта передовая технология позволяет студентам погрузиться в виртуальное окружение и симулировать различные виды физической активности, такие как теннис, гольф или бег по горным тропинкам. Внедрение (VR) не только делает занятия спортом интереснее и

разнообразнее, но и помогает улучшить технику и силу движений, а также развить координацию и реакцию.

Кроме того, следует обратить внимание на использование мобильных приложений и онлайн-платформ для организации спортивных занятий. Такие приложения могут содержать тренировочные программы, видеоматериалы с демонстрацией правильной техники упражнений, а также сообщества студентов и тренеров, где можно делиться опытом и получать обратную связь. Это значительно облегчает процесс обучения студентов и повышает их мотивацию.

Важно обновить физическую инфраструктуру учебных заведений, введя современные тренажеры, спортивные залы с инновационным оборудованием и специализированные площадки для проведения занятий различными видами спорта. Это значительно повысит эффективность тренировок и комфорт студентов.

Студентам был предложен анонимный онлайн-опрос с вопросами, касающимися современных технологий в физическом воспитании. Всего приняли участие 500 студентов, представляющих различные факультеты и специальности в «Приволжском Медицинском Исследовательском Университете».

Результаты опроса показали, что подавляющее большинство студентов (80%) считают, что современные технологии могут значительно улучшить физическую культуру в учебном заведении. Они выделили следующие области, в которых считают необходимым внедрение новых технологий:

- Виртуальная реальность: 62% студентов выразили желание обучаться в симуляторах и тренажерах с использованием виртуальной реальности. Они убеждены, что это позволит им открыть новые возможности для физической активности и развития.

- Мобильные приложения: 48% студентов выразили желание иметь доступ к специализированным мобильным приложениям, предоставляющим информацию о тренировках, диете и здоровом образе жизни. Они считают, что это поможет им более эффективно планировать и контролировать свои занятия физической культурой.

- Умные трекеры и устройства: 35% студентов выразили интерес к использованию умных трекеров и устройств для мониторинга физической активности. Они считают, что это поможет им вести более активный образ жизни и контролировать свои достижения.

Однако, некоторые студенты, 15% имеют опасения относительно возможного негативного влияния современных технологий на здоровье и физическую форму. Они указывают на то, что чрезмерное использование гаджетов и интернета может привести к снижению физической активности и развитию различных заболеваний.

Для получения дополнительной информации и экспертного мнения, а также в целях исследования, были проведены интервью со специалистами, работающими в сфере физической культуры в Приволжском регионе. Специалисты, которые приняли участие в интервью, являются высокоавторитетными и имеют обширный

опыт работы в своей области. Они подтверждают значимость современных технологий для физического развития студентов.

Представляем список тренеров и специалистов, с которыми были проведены интервью:

1. Иванов Петр Сергеевич – тренер по фитнесу, имеет более 10 лет опыта работы в Приволжском регионе. Специализируется на разработке индивидуальных программ тренировок для разных возрастных и физических групп.

2. Смирнова Елена Александровна – специалист по физической реабилитации и восстановлению. В своей практике использовала современные технологии и методики для помощи студентам с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

3. Козлов Дмитрий Викторович – фитнес-тренер и координатор программы "Физкультура для всех". Он активно пропагандирует здоровый образ жизни и вовлекает студентов разных возрастов и физической подготовки в активные занятия по фитнесу.

4. Николаева Анна Ивановна – специалист по питанию и диетологии. Разрабатывает разнообразные программы питания для студентов, учитывая их физическую активность и особенности организма.

5. Григорьев Михаил Александрович – физиотерапевт, специализирующийся на применении современных физиотерапевтических методов в физической реабилитации студентов.

Эти специалисты согласны на важность современных технологий в сфере физической культуры и готовы продолжать использовать и развивать их в своей работе, чтобы обеспечить эффективное и качественное физическое развитие студентов в Приволжском регионе.

Выводы: Таким образом, современные технологии могут играть важную роль в физическом воспитании студентов. Однако их применение должно быть разумным и сбалансированным, чтобы не навредить здоровью студентов и обеспечить эффективность образовательного процесса. Необходимо продолжать исследования в данной области, чтобы определить оптимальные методы использования современных технологий для физического воспитания студентов и формирования их физической культуры. Однако необходимо помнить, что основу физической культуры всегда будут составлять классические упражнения и физическая активность в реальной жизни. Современные технологии лишь дополняют и обогащают эту основу.

Литература

1. Баринов А. В., Пономарёв Е. Н. Современные технологии в физической культуре и спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2019.

2. Гончарова Е.С., Семенов Ю.С. Оценка эффективности использования мобильных приложений в процессе физического воспитания студентов // Физическая культура и спорт в высшей школе. – 2021. – Т. 17. - № 1. – С. 25-30.

3. Григорьева Т. А. Физическая культура и спорт в системе образования. – М.: Академия естествознания, 2020.

4. Иванова Е.А., Смирнов В.В. Применение виртуальной реальности в процессе физического воспитания студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – Т. 23. - № 2. – С. 40-45.

5. Кудряшова Е. А. Современные технологии в физическом воспитании студентов. – М.: Вузовская книга, 2019.

6. Марков А.А., Кузнецова А.П. Влияние современных технологий на мотивацию студентов к физической культуре // Спортивная наука и спортивная практика: достижения и перспективы развития. – 2020. – Т. 6. - № 2. – С. 46-50.

7. Петров В. П. Физическая подготовка студентов и современные тренды: перспективы и проблемы. – М.: Городец, 2018.

8. Черкасов А. В. Физическая культура и спорт в современном обществе: тенденции и перспективы развития. – М.: ТЕРРА-Спорт, 2018.

Засыпкин Максим Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, mvz170268@yandex.ru, Россия, Нижний Новгород, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет" министерства здравоохранения Российской Федерации.

Дедякина Олеся Романовна, студентка 1 курса, направление «Лечебное дело», olesya@gmail.com, Россия, Нижний Новгород, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет" министерства здравоохранения Российской Федерации.

Изделиева Альбина Ильясовна, студентка 1 курса, направление «Лечебное дело», Albina2003iai@mail.ru, Россия, Нижний Новгород, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет" министерства здравоохранения Российской Федерации.

THE ROLE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Zasypkin Maxim Viktorovich, Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, mvz170268@yandex.ru, Russia, Nizhny Novgorod, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Research Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Dedyakina Olesya Romanovna, 1st year student, direction "Medical business", olesya@gmail.com , Russia, Nizhny Novgorod, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Research Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izdelieva Albina Ilyasovna, 1st year student, direction "Medical business", Albina2003iai@mail.ru , Russia, Nizhny Novgorod, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Research Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Abstract: This scientific article discusses the actual problem of using modern technologies in physical education. In modern society, where technology is becoming an integral part of our lives, it is necessary to look for new approaches in physical culture in order to effectively involve the younger generation in an active lifestyle.

The article analyzes various modern technologies used in physical education, such as virtual reality, mobile applications, interactive simulators, etc. Particular attention is paid to their use in

educational institutions, where they can significantly enrich the educational process, make classes more interesting and attractive for students.

Keywords: physical culture, modern technologies, physical education, efficiency, research methods, results

References

1. Barinov A. V., Ponomaryov E. N. Sovremennye tekhnologii v fizicheskoj kul'ture i sporte. – M.: Fizkul'tura i sport, 2019.

2. Goncharova E.S., Semenov YU.S. Ocenka effektivnosti ispol'zovaniya mobil'nyh prilozhenij v processe fizicheskogo vospitaniya studentov // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshej shkole. – 2021. – T. 17. - № 1. – S. 25-30.

3. Grigor'eva T. A. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya. – M.: Akademiya estestvoznaniya, 2020.

4. Ivanova E.A., Smirnov V.V. Primenenie virtual'noj real'nosti v processe fizicheskogo vospitaniya studentov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2019. – T. 23. - № 2. – S. 40-45.

5. Kudryashova E. A. Sovremennye tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentov. – M.: Vuzovskaya kniga, 2019.

6. Markov A.A., Kuznecova A.P. Vliyanie sovremennyh tekhnologij na motivaciyu studentov k fizicheskoj kul'ture // Sportivnaya nauka i sportivnaya praktika: dostizheniya i perspektivy razvitiya. – 2020. – T. 6. - № 2. – S. 46-50.

7. Petrov V. P. Fizicheskaya podgotovka studentov i sovremennye trendy: perspektivy i problemy. – M.: Gorodec, 2018.

8. CHerkasov A. V. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom obshchestve: tendencii i perspektivy razvitiya. – M.: TERRA-Sport, 2018.

УДК 796.06

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ И ПОСЛЕ НЕГО

Зуев С.Н., Цубан Ю.В., Андреева Е.Ю.

Аннотация. *В статье рассматривается вопросы влияния занятий физической культурой и спортом на настроение, уровень нервно-эмоционального напряжения, самочувствие, работоспособность и определяется отношение студентов к физическим упражнениям в период пандемии и после него. Отражается разница между занятиями, проводимые преподавателем физической культурой и спортом в дистанционном (период пандемии - по интернету) и очном (после пандемии – на стадионе, зале, парке) форматах.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, пандемия, нервно-эмоциональное напряжение, самочувствие, работоспособность, настроение*

В настоящее время состояние физического и психического здоровья у большей части населения страны вызывает серьёзную тревогу [1].

Данное опасение усилила пандемия, которая вызвала переход на дистанционный формат обучения. Занятия в данный период времени физическими упражнениями стали просто жизненно необходимыми [2].

Период пандемии вызвал малоподвижный образ жизни, что обусловило выработку новых форм, средств и методов занятий физической культурой и спортом. Выход из состояния ограниченной активности, перестройка на обычный двигательный режим также характеризует определенные изменения, которые зависят от множества различных факторов, часть из которых мы попытались исследовать.

Основным методом исследования было анкетирование, в котором приняли участие 219 студентов вторых и третьих курсов. Исследование проводились во время пандемии - 112 человек в 2021 году и после неё 107 - в 2023 на платформе «Google Формы».

В результате было установлено, что занятия физической культурой снизили уровень нервно-эмоционального напряжения у 60% в очном и 42% - дистанционном периодах обучении и соответственно повысили у 4% и 18% респондентов (рис.1).

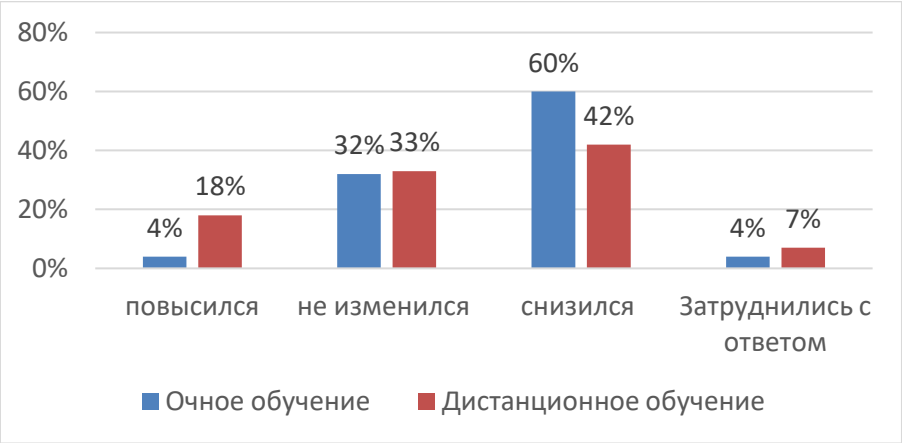

Рисунок 1 - Влияние занятий физической культурой на уровень нервно-эмоционального напряжения студентов во время и после пандемии

Во время дистанционного обучения занятия физкультурой улучшили самочувствие 36% опрошенных, при очном обучении – 28%. В очном периоде ухудшали самочувствие 25 опрошенных, а дистанционно, – 14%. Увеличилось количество тех студентов, на самочувствие которых занятия никак не повлияли – с 47% до 50% соответственно в очного и заочном периодах (рис.2).

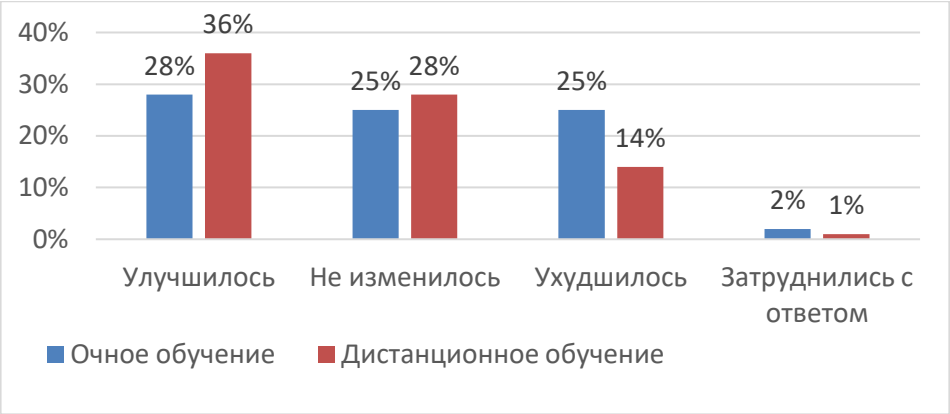

Рисунок. 2 – Оценка влияния занятий физической культурой на самочувствие студентов во время и после пандемии

На рисунке 3 показано, что уровень влияния занятий физической культурой на работоспособность опрошенных во время пандемии составлял 25%, а после нё 32%. По-видимому, это связано с тем, что дистанционный период существенно снижает двигательную активность и физические нагрузки. Большая часть студентов (52% - очное и 57% - дистанционное обучение) не видит влияния физической культуры на свою работоспособность.

Предмет помогает повышать двигательную активность. В сравнении с периодом дистанционного обучения, этот показатель вырос на 7%.

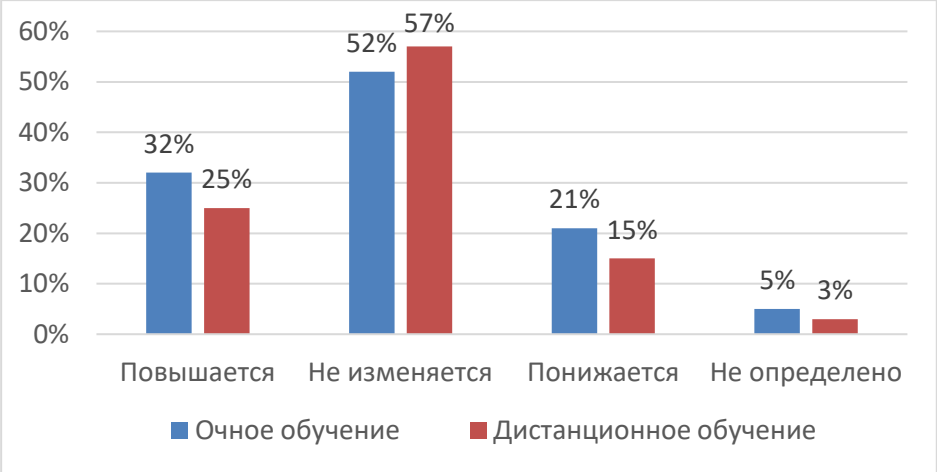

Рисунок 3 - Влияние занятий физической культурой на работоспособность студентов во время и после пандемии

Что касается настроения, то после занятий физической культуры «отличное» и «хорошее» испытывает только 80% студентов. Во время дистанционного обучения процент был выше – 90%. Остальные из-за усталости имеют настроение среднее (18%) и плохое (1%). В основном это касается тех студентов, у которых занятия проходят в основной медицинской группе (рис. 4).

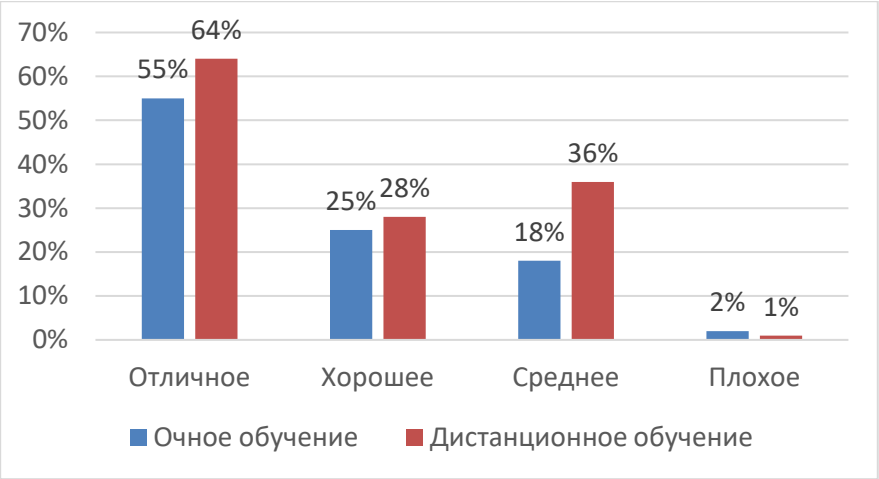

Рисунок 4 - Оценка влияния занятий физической культурой на настроение студентов во время и после пандемии

В заключении мы пытались узнать, что изменилось в отношение обучающихся к предмету – физическая культура и спорт с возвращением на очное обучение. Им были заданы следующие вопросы: нравится ли им ходить на очные занятия, достаточно ли они испытывают нагрузки, много ли от них требуют, чего им не достаёт в учебном процессе. Обобщённые ответы студентов представлены на рисунке 5.

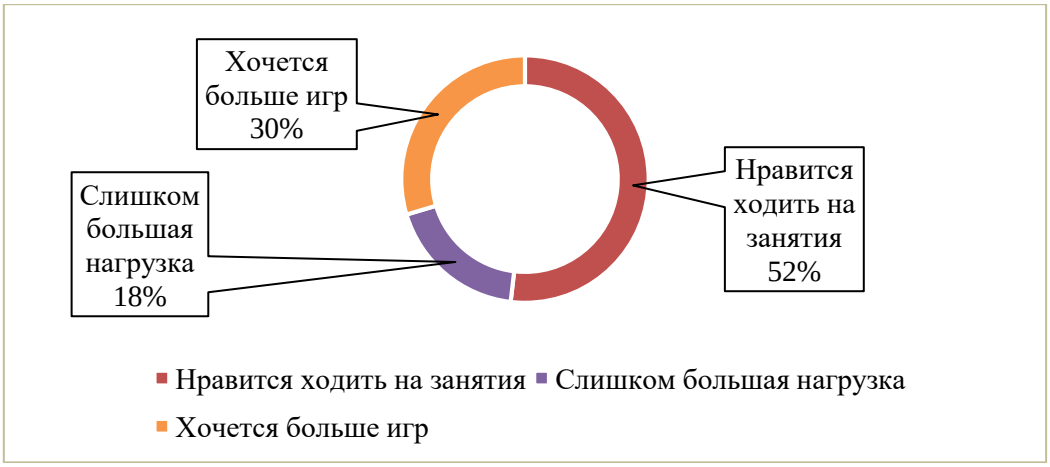

Рисунок 5 - Отношение студентов к предмету – физическая культура и спорт после окончания и переход на очные занятия в вузе

Данный опрос показал, что студенты в целом удовлетворены уровнем своей подготовки, учебным процессом – 52% опрошенных позитивно оценивают влияние физической культуры на их эмоциональное состояние, им нравится ходить на занятия. С выходом на очное обучение многие хотят не только выполнять упражнения, но участвовать в групповых спортивных играх (волейбол и баскетбол 30% опрошенных). 18% опрошенных испытывают слишком большую нагрузку. Они считают, что им лучше заниматься дома, нежели в спортивном зале или на улице.

Таким образом, были выявлены физические и психологические различия в состоянии студентов Российской таможенной академии, вызванные занятиями физической культурой во время двигательных ограничений в период пандемии и после её окончания. Занятиями, проводимые преподавателем физической культурой и спортом в дистанционном (период пандемии - по интернету) и очном (после пандемии – на стадионе, зале, парке) имеют существенные различия.

Литература

1. Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127.

2. Назаров В.Н., Крючкова Л.И., Лебедев А.В. Отношение студентов СМГ к занятиям физической культурой во время пандемии // Научно-образовательный потенциал как фактор национальной безопасности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 мая 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 166-169.

Зуев Сергей Николаевич д.п.н., профессор;
Цубан Юрий Валерьевич к.п.н, доцент;
Андреева Елена Юрьевна старший преподаватель кафедры физической подготовки; zutv1950@yandex.ru; М.О. Люберцы, Государственное казённое образовательное учреждение высшего образования «Российская таможенная академия».

THE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE RUSSIAN CUSTOMS ACADEMY TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING THE PANDEMIC AND AFTER IT

Zuev Sergey Nikolaevich, PhD, Professor; Tsuban Yuri Valerievich, PhD, Associate Professor; Andreeva Elena Yuryevna senior lecturer of the Department of Physical Training; zutv1950@yandex.ru ; M.O. Lyubertsy, State State Educational Institution of Higher Education "Russian Customs Academy".

Abstract. The article examines the issues of the influence of physical culture and sports on mood, the level of nervous and emotional tension, well-being, working capacity and determines the attitude of students to physical exercises during the pandemic and after it. The difference between the classes conducted by the teacher of physical culture and sports in remote (during the pandemic - on the Internet) and in–person (after the pandemic - at the stadium, hall, park) formats is reflected.

Keywords: physical culture and sports, pandemic, survey, nervous and emotional tension, well-being, performance, mood

References

1. Ishmukhametova N. F., Ilyin S. N. The influence of sports on the psychological state of a person // Innovative results of research in the field of natural, technical and humanitarian sciences : a collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and

Practical Conference on November 12, 2021 : Belgorod : Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2021. P. 124-127.

2. Nazarov V. N., Kryuchkova L. I., Lebedev A.V. The attitude of SMG students to physical culture during the pandemic // Scientific and educational potential as a factor of national security : a collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference on May 12, 2021 : Belgorod : Agency for Advanced Scientific Research LLC (APNI), 2021. pp. 166-169.

УДК 796.035

РАЗВИТИЕ МЫШЦ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫХ ВО ВРЕМЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ, У ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ НА РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ

Ильичёва О.В., Сираковская Я.В.

Аннотация. *В статье представленное исследование, практическая значимость которого состоит во внедрении и экспериментальном обосновании разработанной программы изометрической силовой тренировки для женщин 30-35 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, применение которой обеспечило не только повышение силовых способностей и выносливости мышц, задействованных во время верховой езды, но также способствовало улучшению качества езды, а, именно посадки и управления лошадью.*

Ключевые слова: *рекреационная верховая езда, женщины 30-35 лет, изометрическая силовая тренировка, качество посадки и управления лошадью*

Введение

Верховая езда уникальна тем, что она предполагает партнерство между человеком и животным. При этом требования к физическим кондициям лошади относительно хорошо разработаны, в то время как, требования к физическому состоянию всадника весьма спорны и крайне мало изучены, особенно в рекреационный верховой езде.

Несмотря на то, что исследования в этой области ограничены, в нескольких опубликованных исследованиях был сделан вывод, что верховая езда как таковая лишь минимально улучшает физическую форму и тренировки вне занятий на лошади необходимы для достижения оптимальной физического состояния, с целью улучшения качества езды и предотвращения травм и перенапряжения опорно – двигательного аппарата женщин зрелого возраста, занимающихся рекреационной верховой ездой [2, 3, 4, 5]. В верховой езде способность всадника сохранять правильное положение, равновесие и связь с лошадью во многом зависит от его умения поддерживать изометрические мышечные сокращения в течение длительного периода времени [2, 3].

В этой связи изучение возможности предоставления всадникам упражнений, которые они могли бы выполнять в удобное время и в удобном месте (например, дома), направленных на улучшение физической подготовки к верховой езде, является оправданным [1, 2, 4]. Отсутствие исследований в этой области и возможность предоставить женщинам, занимающимся

рекреационной верховой ездой, программы тренировок для самостоятельных занятий могут стать первым шагом к ответу на вопрос, могут ли занятия фитнесом улучшить качество верховой езды и повысить уверенность женщин на занятиях верхом на лошади.

Методы и организация исследования

Целью исследования являлось определение эффективности программы изометрической силовой тренировки для повышения выносливости, качества езды у женщин 30-35 лет, занимающихся верховой ездой, которая реализовывалась в рамках самостоятельных занятий в экспериментальной группе в течение восьми недель.

В эксперименте приняли участие женщины 30-35 лет в числе 20, занимающиеся систематически рекреационной верховой ездой не менее года, которые были распределены в две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 женщин в каждой.

Все участницы эксперимента прошли два этапа лабораторного тестирования силовой подготовленности с использованием метода полидинамометрии, включающего регистрацию максимальной величины статического усилия на становом динамометре и определения статической силовой выносливости: до начала исследования и по завершению эксперимента, также участницы эксперимента дважды прошли процедуру экспертной оценки качества верховой езды.

Результаты исследования и их обсуждение

Разработанная программа изометрической силовой тренировки была направлена на: формирование правильной посадки в седле и эффективное управление лошадью; улучшение техники верховой езды, в целом; развитие баланса и вестибулярной устойчивости; развитие мышц, стабилизирующих позвоночник, таз и бедра; развитие ощущения расположения в пространстве звеньев тела; развитие межмышечной координации и согласованности движений; улучшение параметров силовых возможностей и статической силовой выносливости мышц, задействованных в верховой езде; расслабление гипертрофированных мышечных групп с целью снижения асимметрии правой и левой половины тела.

Программа изометрической силовой тренировки для женщин 30-35 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, включала три групповых занятия, на которых спортсменки были подробно проинструктированы относительно содержания и методики самостоятельных занятий, особенностей нагрузки, ее прогрессирования на протяжении восьми недель регулярных тренировок – три раза в неделю по 45-70 минут осуществлялось освоение техники выполнения упражнений, корректировка их содержания и дозировки в соответствии с индивидуальными особенностями женщин.

Участницы эксперимента были проинструктированы о том, как выполнять конкретные упражнения, используемые в программе 8-недельного

силового изометрические тренинга. Упражнения программы изометрической силовой тренировки включали в себя изометрическую тягу, сгибания туловища, повороты туловища, разгибание спины и приведение бедер (все упражнения выполняются с резиновым эспандером соответствующего сопротивления) и изометрические приседания у стены с теннисным мячом между коленями. Мы связывались с участницами эксперимента один раз в неделю в течение 8-недельного тренинга по телефону и/или электронной почте, чтобы узнать, есть ли у них какие-либо проблемы с программой упражнений, поощрить дальнейшие занятия и ответить на любые вопросы о режиме тренировок. Также раз в неделю участницы эксперимента должны были присылать видеоотчеты на электронную почту.

Мы включили в программу изометрических силовых тренировок упражнения на силу и стабилизацию с акцентом на силу и стабилизацию туловища и таза. С помощью этих упражнений женщины легче и быстрее обучались ставить таз в правильное положение, а повышение силовых возможностей обеспечило способность удерживать его в оптимальном положении на протяжении всей тренировки на лошади.

Приведем пример изометрического упражнения, включенного в программу тренировок женщин, с подробным описанием его практической направленности на улучшение отдельного элемента верховой езды.

Упражнение № 1. Унилатеральные приседания с опорой на фитбол с финальным изометрическим удержанием положения. Цель: укрепление разгибателей колена, бедра и голени. И.П. – стоя, одна выпрямленная нога на полу, вторая – согнута в коленном суставе и опирается полностью тыльной стороной стопы на фитбол. Опуститься в присед на одной ноге, сохраняя равновесие. Вернуться в исходное положение. Сначала выполнить все повторения на одной ноге, затем поменять опорную ногу. Упрощение: опора на стул. Усложнение: использование утяжелителей.

Во время упражнения участница эксперимента выполняет приседания на одной ноге, постоянно сохраняя равновесие, стабилизируя туловище, стабилизируя голень и контролируя движение обеих ног одновременно. Это сложное упражнение на координацию. Версия на одной ноге может демонстрировать большие различия в силе разгибателей бедра, колена и лодыжки, и подвижности сгибателей бедра, так как мышцы стоящей ноги одновременно укрепляются, а сгибатели бедра ноги, которая опирается на мяч, растягиваются. Положение задней ноги, которая опирается на мяч, заставляет поворачивать таз вперед, поэтому активация внутренних мышц живота чрезвычайно важна. Упражнение улучшает силу, подвижность, равновесие и координацию.

В табл. 1. представлено прогрессирование нагрузки в изометрических упражнениях. Упражнения разработаны с учетом того, какие группы мышц наиболее задействованы при езде верхом. Сильные мышцы позволяют всадникам и их лошадям ездить более экономично, технически правильно и комфортно.

Таблица 1. - Прогрессирование нагрузки в программе изометрической силовой тренировки в течение 8-тинедельного периода

Параметры нагрузки/неделя	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
подходы	2	2	3	2	3	4	4	4
повторения	12	15	10-12	10	12-15	10-12	8-10	8-10
интенсивность/сопротивление эспандера*	Л	Л/У	У/С	В	У/С	В	В	В
отдых м/у подходами	45 с-1 мин	45 с	30-45 с	30-45 с	1 мин	1-1,5 мин	1-1,5 мин	1-1,5 мин
Время удержания позы в изометрическом режиме	25 с	35 с	40 с	45 с	40 с	45 с	50 с	1 мин

** - уровень сопротивление эспандера задано производителем и обозначается определенным цветом: желтый – легкое (Л) (2-3 кг), красный – (У) умеренное (4 кг), зеленый – среднее (С) (5,5 кг), красный – высокое (В) (7 кг).*

В табл. 2 представлены результаты тестирования статической силовой выносливости мышц брюшного пресса, груди и спины, силы кисти женщин 30-35 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Анализ результатов тестирования силы и статической силовой выносливости участниц эксперимента выявил статистически достоверные изменения всех изучаемых показателей в экспериментальной группе и достоверные различия между группами к окончанию эксперимента (p<0,05-0,01).

Таблица 2. - Изменение показателей силовых качеств и статической силовой выносливости у женщин 30-35 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента, X±σ

Показатель	**До эксперимента**			**После эксперимента**		
	КГ n=10	**ЭГ n=10**	**t, p**	**КГ n=10**	**ЭГ n=10**	**t, p**
Приведение правого бедра, Нм	48,54±7,1	46,66±7,5	1,12 >0,05	59,6±7,7	73,45±7,9	3,88 <0,01
Приведение левого бедра, Нм	48,95±7,8	46,89±7,2	1,23 >0,05	55,8±8,4	78,1±7,9	3,98 <0,01
Изометрическая горизонтальная тяга, Нм	26,23±4,5	27,34±4,9	0,66 >0,05	30,65±4,9	37,42±4,4	3,12 <0,05
Кистевая динамометрия, правая рука, кг	20,13±4,2	20,17±4,3	0,56 >0,05	21,78±3,9	23,61±3,7	2,22 >0,05
Кистевая динамометрия, левая рука, кг	19,61±4,4	20,22±4,0	0,88 >0,05	20,75±4,6	24,11±3,8	2,89 <0,05
Статическая силовая выносливость мышц – разгибателей спины, с	106,8±11,4	109,6±12,4	1,11 >0,05	115,66±14,67	163,33±13,76	3,45 <0,01
Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, раз	38,56±4,1	36,36±4,6	0,89 >0,05	41,66±4,0	49,9±4,3	3,11 <0,05

В табл. 3 представлены результаты изменений показателей в тестах верховой езды у женщин 30-35 лет, занимающихся верховой ездой, контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 3. - Изменение показателей в тестах верховой езды у женщин 30-35 лет, занимающихся верховой ездой, контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента, X±σ

Показатель	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p
Оценка компонента «положение всадника», баллы	11,28±1,98	11,35±1,9	0,29 >0,05	11,90±2,0	13,17±1,87	3,14 <0,05
Эффективность использования средств управления, баллы	11,43±1,91	11,56±1,9	0,65 >0,05	11,95±1,9	13,53±1,85	3,00 <0,05

Оценка экспертов за компонент «положение всадника» повысилась в экспериментальной группе на 16% ($p<0,05$), в контрольной группе – на 5,5% ($p>0,05$). Оценка за эффективность использования средств управления повысилась в экспериментальной группе на 17% ($p<0,05$), в контрольной – на 4,5% ($p>0,05$).

Таким образом, повышение параметров силовых возможностей женщин 30-35 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, в процессе изометрической силовой тренировки в рамках восьминедельной программы, обеспечивает улучшение качества посадки на лошади, а рост показателей статической силовой выносливости способствует повышению эффективности применения средств управления.

Литература

1. Ильичёва, О.В. Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18-25 лет, занимающихся силовым фитнесом / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, М.С. Кужелева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2018. - № 10 (164) . – 2018. – С. – 163. – 168.

2. Ильичёва, О.В. Методика развития проприоцептивной чувствительности спортсменок-конниц 13-15 лет на тренировочном этапе / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, Е.В. Лукьянова // Вестник спортивной науки. - 2019. - № 1- С. 38-43.

3.Пигарева, С.Н. Физиологические аспекты спортивной тренировки в конной выездке / С.Н. Пигарева // Тюменский медицинский журнал. - 2016. - Т. 18, № 3. - С. 53-55.

4. Стойлов, А.Ю. Физические качества в конном спорте / А.Ю. Стойлов Ю.Д. Овчинников // Теоретическая и прикладная наука - 2019. - № 6 (74). - С. 486-490.

5. Alexander J. «Postural characteristics of female dressage riders using 3D motion analysis and the effects of an athletic taping technique: A randomised control trial / Alexander J., Hobbs S.-J., May K., Northrop A., Brigden C., Selfe J. // Physical Therapy in Sport. – 2015. - № 16 (2). - pp. 154–161.

Ильичёва Ольга Владимировна, кандидат биологических наук, доцент кафедры АФК и спортивной медицины, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)», ilichovao@yandex.ru

Сираковская Яна Вадимовна, доцент, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», sansan-86@mail.ru

DEVELOPMENT OF MUSCLES INVOLVED IN RIDING IN 30-35 YEAR OLD WOMEN BASED ON ISOMETRIC STRENGTH TRAINING

Abstract. The article presents a study, the practical significance of which consists in the introduction and experimental substantiation of the developed programme of isometric strength training for women 30-35 years old engaged in recreational riding, the use of which provided not only an increase in strength and endurance of muscles involved in riding, but also contributed to the improvement of the quality of riding, namely, landing and control of the horse.

Keywords: recreational riding, women 30-35 years old, isometric strength training, quality of fit and control of the horse

Ilyicheva Olga V., candidate of biological Sciences, associate Professor Department of adaptive physical education and sports medicine, Moscow state Academy of physical education (MSAPE), v. Malakhovka

Sirakovskaya Yana V., Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Department of Physical Culture, The Russian University of Sport «GTSOLIFK»

References

1. Ilyicheva O.V., Sirakovskaya Y.V., Kuzheleva M.S. (2018), «Development of stabilizer muscles in girls 18-25 years old engaged in strength fitness», Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta., St. Petersburg, №10 (164), pp. 163. – 168.

2. Ilyicheva, O.V., Sirakovskaya Y.V., Lukyanova E.V. (2019), «Methods of development of proprioceptive sensitivity of equestrian athletes aged 13-15 years at the training stage», Bulletin of Sports Science, No. 1, pp. 38-43.

3. Pigareva, S.N. (2016), «Physiological aspects of sports training in equestrian dressage», Tyumen Medical Journal, Vol. 18, No. 3, pp. 53-55.

4. Stoilov, A.Y., Ovchinnikov Y.D. (2019), «Physical qualities in equestrian sports», Theoretical and applied Science, № 6 (74), Pp. 486-490.

5. Alexander J., Hobbs S.-J., May K., Northrop A., Brigden C. and Selfe J. (2015) «Postural characteristics of female dressage riders using 3D motion analysis and the effects of an athletic taping technique: A randomised control trial», Physical Therapy in Sport, 16 (2), pp. 154–161.

УДК 376.32

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Караулов С.В., Громова О.В.

Аннотация. *в статье рассматривается методика воспитания силовой выносливости у пловцов с ДЦП на этапе спортивной специализации.*

Ключевые слова: *адаптивный спорт, силовая выносливость, спортивная специализация, методика, спортивная подготовка, плавание, детский церебральный паралич*

Актуальность. Обозначение «Детский церебральный паралич» (ДЦП) применяется к группе двигательных расстройств, возникающих при поражении двигательных систем головного мозга и проявляющихся в недостатке или отсутствии контроля центральной нервной системы за произвольными движениями [2].

Церебральный паралич входит в более широкую категорию нарушений развития, которая включает в себя нарушения опорно-двигательного аппарата. Дети с такими нарушениями характеризуются наличием недостатков мышечной, скелетной систем и определенным состоянием центральной нервной системы.

Занятия плаванием как видом адаптивной физической культуры и адаптивного спорта позволяют повысить не только уровень физического развития и физической подготовленности, но и способствуют социализации людей с детским церебральным параличом [3].

Целью исследования стало средства и методы повышения силовой выносливости у пловцов с ДЦП.

Были использованы следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы исследования уровня физической подготовленности (исследование общей физической подготовленности; исследование уровня силовой выносливости); педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Организация исследования. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе САШ 80.

В исследование принимали участие 20 человек, юноши в возрасте от 18 до 20 лет имеющие диагноз ДЦП, форма спастическая диплегия. У испытуемых имелся 4-х летний опыт занятия ОФП и 7 лет занятий плаванием.

В экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) вошли по 10 спортсменов. Контрольная группа тренировалась по учебно-тренировочной программе спортивно-адаптивной школы САШ 80. Тренировки проходили 6 раз в неделю по 90 минут.

В экспериментальной группе занятия проводились с включением в тренировочный процесс, разработанной нами методики по повышению силовой выносливости у пловцов с ДЦП. Тренировки проходили 8 раз в неделю по 90 минут. Содержание тренировок контрольной и экспериментальной групп значительно различалось.

Объем выполняемых упражнений в разработанной методике стал больше. В тренажерном зале выполнялись упражнения: на велотренажере Wattbike, занятия на силовых тренажерах, что соответствует блоку ОФП в предложенной методике. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование испытуемых. Все полученные нами данные занесены в протокол.

Таблица 1. – Результаты исследования общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента.

Тесты	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)	Т критерий Стюдента
1. Проба Генчи (с)	39	37	1,2
2. Проба Штанге (с)	78	80	0,90
3. Гибкость (см)	10	9	0,95
4. Кистевая динамометрия (кг)	25	27	1,25
5. Адаптированный тест Купера (м)	2750	2550	1,65

**Различия достоверны при $p < 0,05$ (t таб. = 2,20)*

Таблица 2. – Результаты исследования показателей силовой выносливости испытуемых в контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группах до эксперимента.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Т критерий Стюдента
1. Проплывание 100 метров в полной координации стилем баттерфляй (с)	78	80	1,26
2. 20 минутный тест на тренажере Wattbike (ватты)	160	157	1,05
3. Тест на гребном тренажере пловца (кол-во циклов)	60	58	0,95
4. Жим платформы ногами с весом 80 кг за одну минуту (кол-во повторений)	20	18	1,15

**Различия достоверны при $p < 0,05$ (t таб. = 2,20)*

По результатам констатирующего эксперимента (таблицы 1,2) можно сделать вывод о том, что показатели общей физической подготовленности, а также силовой выносливости у пловцов с ДЦП на этапе спортивной специализации в обеих группах примерно равные, об этом свидетельствуют методы математической статистики, нет достоверных различий, группы однородны.

Таблица 3. – Результаты исследования общей физической подготовленности в контрольной (КГ) (n=10) и экспериментальной (ЭГ) (n=10) группах после эксперимента.

Тесты	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)	Т критерий Стюдента
1. Проба Генчи (с)	40	50	3,20
2. Проба Штанге в (с)	85	100	3,80
3. Гибкость (см)	12	20	5,60
4. Кистевая динамометрия (кг)	28	39	4,12
5. Адаптированный тест Купера (м)	2800	3200	4,25

**Различия достоверны при $p < 0,05$ (t таб. = 2,20)*

Таблица 4. – Результаты исследования показателей силовой выносливости испытуемых в контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группах после эксперимента.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Т критерий Стюдента
1. Проплывание 100 метров в полной координации стилем баттерфляй (с)	77	70	2,75
2. 20 минутный тест на тренажере Wattbike (ватты)	170	200	4,14
3. Тест на гребном тренажере пловца (кол-во циклов)	66	75	3,85
4. Жим платформы ногами с весом 80 кг за одну минуту (кол-во повторений)	22	30	2,95

**Различия достоверны при $p < 0,05$ (t таб. = 2,20)*

По результатам проведенного эксперимента показатели общей физической подготовленности, а также силовой выносливости в экспериментальной группе достоверно увеличились по сравнению с показателями контрольной группы. Что позволяет сделать вывод об эффективности разработанной нами методики.

Литература

1. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, - 136 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.: ил.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
4. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы/ Под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло. – М.:

Советский спорт, 2010. – 488с. Часть II. Физическая реабилитация детей, страдающих детским церебральным параличом.

5. Юламанова, Г.М. Отличительные особенности физиологической реакции организма на выполнении тренировочной нагрузки спортсменами с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова // XIIIВсерос. научно-практ. конф. - Томск, 2010. Ч. 2. - С. 340-344.

Караулов Сергей Владимирович, магистрант 3 года обучения, член сборной команды Москвы по плаванию с ПОДА, Karaulov22031998@mail.ru, Российская Федерация, г. Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».

Громова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ АФК, olga.gromova2017@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».

CULTIVATION OF STRENGTH ENDURANCE IN SWIMMERS WITH CEREBRAL PALSY AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Karaulov Sergey Vladimirovich, master's student of 3 years of study, member of the Moscow national swimming team with POD, Karaulov22031998@mail.ru, Russian Federation, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Gromova Olga Vladimirovna, Ph.D., associate Professor of the Department of TIM AFK, olga.gromova2017@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "The Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the methodology for developing strength endurance in swimmers with cerebral palsy at the stage of sports specialization

Keywords: adaptive sports, strength endurance, sports specialization, methodology, sports training, swimming, cerebral palsy

References

1. Alabin V.G. Complex control in sports // Theory and practice of physical culture. - 1995, - 136 p.

2. Aulik I.V. Determination of physical performance in the clinic and sports / I.V. Aulik.- 2nd ed., reprint. and additional - M.: Medicine, 1990. - 192 p.: ill.

3. Verkhoshansky Yu.V. Fundamentals of special physical training of an athlete. - M.: Physical culture and sport, 1988. - 330 p.

4. Physical rehabilitation of disabled people with damage to the musculoskeletal system/ Edited by S.P.Evseev, S,F, Kurdybaylo. - M.: Soviet Sport, 2010. - 488s. Part II. Physical rehabilitation of children suffering from cerebral palsy.

5. Yulamanova, G.M. Distinctive features of the physiological reaction of the body to the performance of training load by athletes with lesions of the musculoskeletal system / G.M. Yulamanova // XIIIVseros. nauchno-prakt. conf. - Tomsk, 2010. Part 2. - pp. 340-344.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Константинова Е.А.

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования проблем здорового образа жизни студенческой молодежи: их представления и отношение к компонентам здорового образа жизни. Авторы указывают на то, что в настоящее время нет единой концепции по ведению здорового образа жизни подрастающего поколения, в связи с этим и нет однозначного толкования структуры и содержания компонентов образа жизни. Разрешение данного противоречия авторы видят в уточнении компонентов и разработке технологии ведения здорового образа жизни студенческой молодежи.*

Ключевые слова: *молодежь, студенческая молодежь, образ жизни, здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни*

Современные условия жизни и учебно-профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию современного студента. Эффективность его творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем. 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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются трудовая, учебная деятельность (для подрастающего поколения), общественно-политическая, культурная и бытовая деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Здоровый образ жизни можно рассматривать как сочетание различных видов деятельности, обеспечивающих оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [3].

Принято считать, что образ жизни человека содержит три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности [5].

В научно-методической литературе существует большое разнообразие терминов и их трактовок по структуре и содержанию понятия «здоровый образ

жизни». Можно констатировать, что в настоящее время нет единой концепции по ведению здорового образа жизни подрастающего поколения.

Авторы А. А. Бодалев, З. А. Малькова и др. [1], изучая содержание и структуру здорового образа жизни, выделили следующие компоненты:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи;
- закаливание.

В исследованиях О.М. Чусовитиной, К.Г. Свешниковой [6] представлена иерархия ценностей здорового образа жизни современных студентов в виде следующих компонентов: активный отдых, гигиена, режим дня, физическая культура, спорт, правильное питание.

Анализ литературных источников позволяет сделать вывод о сходстве мнений ученых о содержании и структуре здорового образа жизни подрастающего поколения.

В последнее время учеными и практиками отмечается снижение уровня здоровья молодежи, появление множества болезней несвойственных данному возрасту. Учитывая эти факты и состояние здоровья подрастающего поколения, можно сказать, что для развития страны необходимо сформировать у молодежи положительное отношение к соблюдению компонентов здорового образа жизни.

Актуальность исследования отношения молодежи к образу жизни подтверждается тем, что данная социальная категория является наиболее мобильной, динамично развивающейся, которая способна изменить будущее подрастающего поколения. Студенческую молодежь Е.А. Логачева определяет как индивидуальную социальную группу, которая отличается свойственными ей условиями жизни, труда, социальным поведением и психологией [4].

Цель данного исследования: выявление представлений и отношения молодежи к компонентам здорового образа жизни.

В соответствии с целью решались следующие **задачи исследования:**

1. Изучить структуру и содержание компонентов здорового образа жизни в научно-методической литературе.
2. Определить представления молодежи об образе жизни.
3. Выявить отношение студенческой молодежи к содержанию компонентов здорового образа жизни.

Организация исследования. Участниками нашего исследования является молодежь в возрасте 17-20 лет (студенты г. Омска из разных учебных заведений (высших учебных заведений и колледжей)). Объем выборки составил 60 человек, из которых 30 мужчин и 30 женщин. К исследованию была привлечена молодежь, систематически занимающаяся физической культурой и спортом, а также молодежь, не занимающаяся данной деятельностью.

Для реализации цели исследования были использованы следующие **методы**: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, методы математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить основные теоретические аспекты по проблеме формирования здорового образа жизни: понятие, структуру, компоненты.

Метод тестирования позволил выявить наличие у молодежи здорового образа жизни либо его отсутствие.

Метод анкетирования использовался с целью выявления отношения респондентов к ведению здорового образа жизни.

Методы математической обработки данных позволили обобщить данные с помощью вычисления процентного соотношения.

Для реализации цели исследования были использованы: тест «Ваш образ жизни» (Л.Г. Качан) [2] и самостоятельно разработанная анкета «Что мы знаем о здоровом образе жизни?».

По результатам тестирования обнаружено, что лишь третья часть (35%) испытуемых ведет здоровый образ жизни (рисунок 1).

Рисунок 1 – Образ жизни студенческой молодежи

Также выявлено, что половина (48%) опрошенных студентов ведет довольно здоровую жизнь, однако могли бы улучшить ее, изменив некоторые привычки. Неправильный образ жизни выявлен у 17% студентов. Для них характерно систематическое несоблюдение принципов ведения образа жизни, наличие нездоровых привычек, например в питании, нарушении сна. Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что современная

молодежь старается вести активный образ жизни, желает его улучшить за счет изменения собственных привычек.

Для выявления компонентов и наиболее приоритетных направлений по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи мы провели анкетирование. Наша анкета включала в себя 7 блоков вопросов, которые соответствовали компонентам здорового образа жизни. Были получены следующие результаты (рис. 2).

Рисунок 2 – Компоненты здорового образа жизни студенческой молодежи

Такой компонент, как «заложенные с детства привычки и навыки» для 13% респондентов является значимым компонентом. Здесь речь идет о режиме дня, нормированном сне. Нами определено, что только у незначительной части студентов получается их выполнять.

Безопасность окружающей среды или так называемый экологический фактор не оставил без внимания студентов в выборе компонентов Здорового образа жизни. Вопросы безопасности и сохранения окружающей среды привлекли внимание лишь 10 % молодежи.

Одинаковое количество студентов определилось по компонентам – «отказ от вредных привычек» и «общественная и личная гигиена», по 16% соответственно. Многие студенты в анкете отметили то, что они не раз употребляли алкоголь и сигареты, но при том осознают какой вред они наносят своему здоровью. В связи с достаточной зрелостью, на наш взгляд, студенческая молодежь знакома с правилами личной и общественной гигиены и вполне может соблюдать данный компонент.

Правильное питание как компонент здорового образа жизни привлек свое внимание лишь 9 % опрошенных. Полагаем, что это связано с тем, что у студенческой молодежи недостаточно сформирована культура питания.

Занятия спортом и умеренная физическая активность – именно этот компонент многие участники исследования считают превалирующим, не

смотря на то, что здоровый образ жизни предполагает включение всех компонентов. Для 31% студентов культ спорта самый значимым, доминирующим. Для студентов характерным видом двигательной активности являются занятия физической культурой и спортом. Именно они могут положительно повлиять на формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и, как следствие, стать значимым компонентом их образа жизни.

Закаливание организма – данный компонент респонденты относят к группе компонентов, которые для них не играют особой роли в их образе жизни. Закаливание как средство здорового образа жизни привлекло внимание лишь 5% молодежи.

Таким образом, мы выяснили, что молодежь имеет достаточно неполное представление о здоровом образе жизни и его структуре. Лишь треть опрошенных респондентов соблюдает здоровый образ жизни. Остальные же либо занимают пограничное положение между соблюдением здорового образа жизни и его несоблюдением, либо ведут нездоровый образ жизни. Рассматривая их отношение к здоровому образу жизни, мы выяснили, что для студентов на данный период времени не так важно заниматься своим здоровьем. При этом они имеют представления о том, как можно следить за собой, поддерживать себя в форме, осознают вред от приема алкогольных напитков и наркотических средств. Важным является то, что они осознают значимость здорового образа жизни, но, к сожалению, не воспринимают это как должное. Иначе можно сказать, ценностное отношение к своему образу жизни у студентов присутствует, однако не достаточно сформированы привычки по системному соблюдению здорового образа жизни.

Таким образом, результаты нашего исследования позволяют сделать вывод о том, что решение исследуемой проблемы образа жизни студенческой молодежи должно основываться на уточнении и конкретизации структурных компонентов, актуальных данному возрасту. Полагаем, что дальнейшее изучение концептуальных основ ведения здорового образа жизни, а также результаты практических исследований представления об образе жизни и отношения молодежи к его компонентам, позволят обосновать современную технологию ведения здорового образа жизни студенческой молодежи с использованием актуальных средств, методов и форм.

Литература

1. Бодалев А. А., Малькова З. А., Новикова Л. И., Караковский В. А. Концепция воспитания учащейся молодежи // Педагогика. – 1992. – № 3. – С. 10-17.

2. Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002. – 76 с.

3. Конкина М. А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. – М.:

Московский государственный лингвистический университет. – 2013. – С. 133-144.

4. Логачева Е. А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: автореф. дис. ...канд. социолог. наук. – Новочеркаск. – 2014. – 36 с.

5. Потапова А. Д. Физическое воспитание. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 266 с.

6. Чусовитина О.М., Свешникова К.Г. Исследование ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – № 1 – С. 107-114.

Константинова Елена Анатольевна, канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии, elena-0111@list.ru, Россия, Омск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

STUDYING THE ATTITUDE OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Konstantinova Elena Anatolevna, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology, Russia, Omsk, Siberian State University of Physical Education and Sports.

Abstract. The article presents the results of the study of ideas and attitudes of young people to the components of a healthy lifestyle. The authors point out that at the present time there is no single concept for maintaining a healthy lifestyle among young people, and therefore there is no unequivocal interpretation of the structure of the content of components of a healthy lifestyle. The authors see the resolution of this contradiction in the specification of components and the development of technology for maintaining a healthy lifestyle for students.

Keywords: young people, student youth, lifestyle, healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle

References

1. Bodalev A. A., Malkova Z. A., Novikova L. I., Karakovskii V. A. Kontseptsiya vospitaniya uchashcheisya molodezhi // Pedagogika. – 1992. – № 3. – S. 10-17.

2. Kachan L.G. Formirovanie sovremennykh znanii o zdorove i zdorovom obraze zhizni. – Novokuznetsk: Izd-vo IPK, 2002. – 76 s.

3. Konkina M. A. Fizicheskaya kultura i sport v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi: sotsiologicheskii analiz // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta. Obshchestvennye nauki. – M.: Moskovskii gosudarstvennyi lingvisticheskii universitet. – 2013. – S. 133-144.

4. Logacheva E. A. Zdorovyi obraz zhizni studencheskoi molodezhi srednego rossiiskogo goroda: avtoref. dis. ...kand. sotsiolog. nauk. – Novocherkask. – 2014. – 36 s.

5. Potapova A. D. Fizicheskoe vospitanie. – Rostov na Donu: Feniks, 2004. – 266 s.

6. Chusovitina O.M., Sveshnikova K.G. Issledovanie tsennostei zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi // Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoi kultury, sporta i olimpizma. – 2018. – № 1 – S. 107-114.

УДК 376.32

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Манаков М.В., Кичигина О.Ю.

Аннотация. *В статье рассматривается методика применения тренажёрных устройств, для воспитания выносливости у футболистов с нарушением зрения на начальном этапе спортивной подготовки.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, общая выносливость, специальная выносливость, футбол, нарушение зрения, тренировка, коэффициент выносливости, функциональные пробы*

Актуальность. Практика футбола слепых свидетельствует о недостаточном освещении вопроса воспитания выносливости, об отсутствии программ тренировок спортсменов с нарушением зрения в этом виде спорта. На современном этапе не определены соответствующие условия организации тренировочного процесса незрячих футболистов. Простое копирование имеющихся методов организации, содержания, а также средств воспитания выносливости здоровых спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий недостаточно для подготовки слабовидящих спортсменов, что и определяет необходимость разработки методики воспитания выносливости именно для данной категории спортсменов. Оценивая полученные результаты экспериментального исследования, можно сделать вывод, что данная методика повышает уровень выносливости спортсменов с нарушением зрения.

Целью исследования стало повышение эффективности процесса воспитания выносливости у футболистов с нарушением зрения, с помощью включения в разработанную методику упражнений на тренажёрных устройствах.

Были использованы следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование (тестирование уровня общей физической подготовленности, тесты на: быстроту, скоростно-силовые способности, двигательно-координационные способности, гибкость; тестирование уровня развития функциональных показателей кардио-респираторной системы и выносливости: МПК, проба Генчи, ЖЕЛ, Пикфлуометрия, КВ занимающихся;) и методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование осуществлялось на гребной базе «Спартак», г. Краснодар. Ул. Кубанская 1

В исследовании приняло участие 2 группы – контрольная и экспериментальная.

В результате констатирующего теста, для участия в эксперименте были отобраны 2 группы футболистов с нарушением зрения, возрастом от 13 до 16

лет, с относительно равными показателями в физическом развитии и уровнем физической подготовленности

В каждой группе по 10 человек (по 2 человека спортивной классификации слепых В1, 4 человека В2 и 4 человека В3 в каждой группе) Квалификация футболистов – второй год этапа начальной подготовки

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

Занятия в обеих группах проводились 5 раз в неделю, из которых, 2 дня все вместе с тренером по программе футбола «спорт слепых», а остальные 3 дня экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, контрольная же группа занималась ОФП под руководством футбольного тренера «спорта слепых»

На основании анализа литературных источников и результатов педагогического эксперимента (таблица 1, 2) была разработана методика применения тренажёрных устройств для воспитания выносливости у футболистов с нарушением зрения на начальном этапе спортивной подготовки.

Методика состоит из трёх больших блоков: координационно – развивающий блок, блок ОФП, блок упражнений на гребном эргометре, который заключается в непосредственной работе на гребном эргометре Concept 2.

Основной целью нашего исследования было повысить выносливость у футболистов с нарушением зрения, для этого использовался гребной эргометр Concept 2. Этот тренажер, позволяет тренировать и развивать различные виды выносливости, координационные способности, гибкость спортсмена, а также его силовые способности.

Таблица 1. – Результаты констатирующего эксперимента по показателям выносливости и по функциональным показателям КРС у ЭГ (n=10) и КГ(n=10)

До исследования					
Тесты	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		t-кр **Стьюдента**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Проба Генчи (с)	10.57	1.07	10.69	1.12	1.03
ЖЕЛ (мл)	2457	93.2	2465	89.3	1.01
Пикфлуметрия (л/мин)	389	13,1	378	14,2	1,89
МПК (мл/мин/кг)	25.4	2.38	26.7	2.79	1.72
Модифицированный тест Купера	1437,3	95,98	1437,7	102,41	0,24

Ткр. = 2,2; при р ≤0.05

Таблица 2. – Результаты констатирующего эксперимента по показателям общей физической подготовленности у ЭГ (n=10) и КГ (n=10)

До исследования					
Тесты	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Наклон вперёд из положения стоя (см)	1.7	0.3	1.8	0.4	0.13
Прыжок в длину с места (см)	173	9.4	175	8.7	1.88
Кистевая Динамометрия (кг)	38.3	3.1	37.9	2.9	1.24
Бег на месте 100 повторений (с)	31.7	2,94	31.5	2,67	0,39
проба Ромберга	28	5.53	25.8	4,36	0,67

Ткр. = 2,2; при р ≤0.05

Результат констатирующего эксперимента показал, что достоверных различий в уровне развития выносливости, функциональных показателях, а также в показателях общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Это подтверждено методами математической статистики. Данный результат подтверждает корректность подбора испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

В Таблицах 3, 4 представлены результаты динамики исследуемых показателей после педагогического эксперимента.

Таблица 3. - Сравнение результатов исследования по показателям выносливости и функционального состояния кардиореспираторной системы у экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп после эксперимента

После исследования					
Тесты	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента («*» — достоверные различия)**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Проба Генчи (с)	23,7	2,04	13,8	1,66	4,83*
ЖЕЛ (мл)	3257	49,5	2580	94,3	2.87*
Пикфлуметрия (л/мин)	557	14,2	399	12.6	4.07*
МПК (мл/мин/кг)	33,7	2,04	29,3	2,01	2,47*
Модифицированный тест Купера (метры)	2047,3	97,89	1588,1	107,4	3,11*

Ткр. = 2,2; при р≤0.05

Оценивая данные таблицы №3, мы можем сделать выводы о том, что все показатели функционального состояния кардиореспираторной системы и

показателя выносливости у экспериментальной группы достоверно улучшились по сравнению с показателями контрольной группы. Разница результатов объясняется тем, что в нашей методике, мы использовали широкий спектр специфических упражнений, как на эргометре, так и при ОФП, которые способствовали увеличению ЖЕЛ, увеличению времени задержки дыхания. В этом нам помогала дыхательная гимнастика и правильное дыхание на всех тренировочных станциях, особенно при работе на гребном эргометре Concept 2.

Таблица 4. – Сравнение результатов исследования по показателям общей физической подготовленности у экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп после эксперимента

После исследования					
Тесты	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента («*» — достоверные различия)**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Наклон вперёд из положения стоя (см)	9.8	0.9	2.3	0.5	5.12*
Прыжок в длину с места (см.)	198.4	3.8	178.3	5.8	2.99*
Кистевая динамометрия (кг)	42.9	2.6	39.2	2.3	1.78
Бег на месте 100 повторений (с)	27.8	2.2	31.5	2.6	3,06*
проба Ромберга	35.7	2.66	27.4	3.43	3,71*

Ткр. = 2,2; при p≤0.05

Оценивая данные таблицы №4, мы можем сделать выводы о том, что прирост показателей в экспериментальной группе, был более существенным, что подтверждается статистической обработкой данных. Это подтверждает эффективность разработанной нами методики.

Литература

1. Багадирова С.К. Спортивная психология: учеб. Пособие / С.К. Багадирова. - Майкоп: Магарин О.Г., 2014. - 243 с.

2. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография //Спорт. - 2015. - 168 с.

3. Губанова А.Д. Дифференцированный контроль физической работоспособности спортсменов на основе факторов, ее определяющих / Губанова А.Д., Медведев Д.В., Горбанева Е.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - №2 (8). - С. 50-54.

4. Иомдина Е.Н., Тарутта Е.П. Современные тенденции фундаментальных исследований в патогенезе прогрессирующей миопии. Вестник Российской академии наук. 2014;(3-4):44-9.

5. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд.,стер. / Л.К. Караулов, Н.А. Красноперов, М.М. Расулов. —М.: Академия, 2014. - 304 с.

Манаков Максим Владимирович, магистрант 3 года обучения, член сборной команды России по пара-гребле ПОДА, frakiec84@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».

Кичигина Ольга Юрьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ АФК, olga_rufk@mail.ru., Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».

APPLICATION OF TRAINING DEVICES FOR ENDURANCE EDUCATION IN FOOTBALL PLAYERS WITH VISUAL IMPAIRMENT AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

Manakov Maxim Vladimirovich, master's student of 3 years of study, member of the Russian national para-rowing PODA team, frakiec84@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sports GTSOLIFK".

Kichigina Olga Yurievna, Senior lecturer of the Department of TIM AFK, olga_rufk@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education " The Russian University of Sports GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the method of using training devices to develop endurance in football players with visual impairment at the initial stage of sports training.

Keywords: adaptive physical education, general endurance, special endurance, football, visual impairment, training, endurance rate, functional tests

References

1. Bagadirova S.K. Sports psychology: studies. Manual / S.K. Bagadirova. - Maykop: Magarin O.G., 2014. - 243 p.

2. Gavrilova E.A. Sport, stress, variability: monograph // Sport. - 2015. - 168 p.

3. Gubanova, A.D. Differentiated control of physical performance of athletes based on its determining factors / Gubanova A.D., Medvedev D.V., Gorbaneva E.P. // Physical education and sports training. - 2014. - №2 (8). - Pp. 50-54.

4.Iomdina E.N. Tarutta E.P. Modern trends in fundamental research in the pathogenesis of progressive myopia. Bulletin of the Russian Academy of Sciences. 2014;(3-4):44-9.

5. Karaulova L.K. Physiology of physical education and sports: textbook. 3rd ed., erased / L.K. Karaulov, H.A. Krasnoperov, M.M. Rasulov. — M.: Academy, 2014. - 304 p.

УДК 376.32

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Манаков М.В., Громова О.В.

***Аннотация**. В статье рассматривается методика воспитания двигательно-координационных способностей у футболистов с нарушением зрения на этапе спортивной специализации.*

Ключевые слова: *адаптивный спорт, двигательно-координационные способности, спортивная специализация, методика, спортивная подготовка, футбол, лица с нарушением зрения*

Актуальность. Футболисты с нарушением зрения имеют ряд особенностей, требующие специального подхода при построении методик физического воспитания. Нарушение зрения крайне негативно влияет на координацию движений, способность к дифференцировке мышечных усилий, нарушается ориентировка в пространстве, в том числе пространстве собственного тела. В изученной нами литературе не было найдено методик, которые бы отражали эти аспекты в полной мере. Недостаточность освещения вопроса программ тренировок и, в частности, вопроса воспитания двигательно-координационных способностей, определяет необходимость разработки методики воспитания именно для данной категории спортсменов

Целью исследования повышение эффективности процесса воспитания двигательно-координационных способностей у футболистов с нарушением зрения на этапе спортивной специализации.

Были использованы следующие **методы исследования**: Анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование, определяющие уровень общей физической подготовленности, тестирования, определяющие уровень двигательно-координационных способностей испытуемых; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование осуществлялось на базе Дома спорта «Динамо», улица Красная 192, города Краснодар. В исследовании принимали участие 2 группы – контрольная и экспериментальная. В результате констатирующего тестирования, для участия в эксперименте были отобраны 2 группы футболистов с нарушением зрения, возрастом от 18 до 21 года, с диагнозом миопия и близорукость. В каждой группе по 10 человек (по 5 человек спортивной классификации слепых В2 и В3 в каждой группе соответственно) Квалификация футболистов – третий год этапа спортивной специализации. Занятия в контрольной группе проводились под руководством футбольного тренера МБУ ФСКИ «Второе дыхание» на базе стадиона «Центральный» 4 раза в неделю по 120 минут. Занятия в экспериментальной группе проводились так же 4 раза в неделю по 120 минут с включением в тренировочный процесс разработанной нами методики по воспитанию двигательно-координационных способностей.

Данная методика позволяет воспитать не только двигательно-координационные способности, а также повысить уровень общей физической подготовки, повысить уровень физических качеств и уровень выносливости у футболистов.

Разработанная нами методика состоит из тренировок на футбольном поле, тренировок в спортзале, коррекционно-развивающих упражнений, дыхательных упражнений и упражнений на ориентировку в пространстве. Для воспитания двигательно-координационных способностей в тренировочном

процессе в спортзале использовались упражнениях на тренажёрных средствах, применялись элементы спортивных игр, таких как голбол, шоудаун и большой теннис. Для воспитания двигательно-координационных способностей в тренировках на футбольном поле применялись упражнения на технико-тактические действия (ТТД) отработка стандартных положений, когнитивные тренировки. Тренировки различной направленности — это специально беговые упражнения (СБУ), а также беговые упражнения с мячом и двухсторонний игры.

Таблица 1. – Результаты констатирующего эксперимента показателей общей физической подготовленности у экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп

До исследования					
Тесты	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Прыжок в длину с места (см)	186,5	8,3	188,2	6,9	1,1
Кистевая динамометрия (кг)	39.4	3,1	38,9	2,9	0,8
Наклон в глубину из положения «стоя» (см)	4,5	1,1	5,5	0,9	1,3
Проба Ромберга (с)	29	5,5	27,8	4,3	0,9
Модифицированный тест Купера (м)	2156,5	79	2201,4	102	1,7

**Различия достоверны при $p < 0,05$ (t таб. = 2,20)*

Таблица 2. – Результаты констатирующего эксперимента показателей двигательно-координационных способностей у экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп

До исследования					
Показатели	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Челночный бег «3х10» (с)	9,6	1,3	10,2	2,6	1,6
Жонглирование мячом (кол-во)	3,4	1,1	3,9	1,8	1,1
Дриблинг (с)	8,3	2,1	8,8	1,9	0,8
Обводка стоек (с)	9,4	2,3	8,9	1,6	1,2
Удары по воротам (кол-во)	4,1	1,2	3,5	1,6	0,9

**Различия достоверны при $p < 0,05$ (t таб. = 2,20)*

В результате педагогического тестирования достоверных различий в показателях общей физической подготовленности, а также двигательно-координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах не было выявлено, группы однородны, это подтверждают методы математической статистики.

На основании анализа литературных источников и результатов педагогического эксперимента (Таблица 1, 2) была разработана методика

воспитания двигательно-координационных способностей у футболистов с нарушением зрения на этапе спортивной специализации.

Таблица 3. – Показатели результирующего эксперимента общей физической подготовленности у экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп

После исследования					
Показатели	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента («*» — достоверные различия)**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Прыжок в длину с места (см)	205,6	6,6	189,3	5,5	4,4*
Кистевая динамометрия (кг)	45,6	3,2	37,9	2,2	5,3*
Наклон в глубину из положения «стоя» (см)	10,3	1,2	6,2	2,1	3,8*
Проба Ромберга (с)	39,2	4,2	28,9	3,6	3,5*
Модифицированный тест Купера (м)	2855,6	85	2350,6	66	4,2*

**Различия достоверны при p < 0,05 (t таб. = 2,20)*

Таблица 4. – Показатели результирующего эксперимента двигательно-координационных способностей у экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп

После исследования					
Показатели	**Экспериментальная группа**		**Контрольная группа**		**t-кр Стьюдента («*» — достоверные различия)**
	Хср	**σ**	**Хср**	**σ**	
Челночный бег «3х10» (с)	8,1	1,1	9,9	2,2	3,5*
Жонглирование мячом (кол-во)	6,3	1,9	4,2	1,5	3,2*
Дриблинг (с)	7,2	1,6	8,6	1,7	3,3*
Обводка стоек (с)	8	2,1	9,1	1,1	4,1*
Удары по воротам (кол-во попаданий)	7,7	2,1	4,8	1,9	5,3*

**Различия достоверны при p < 0,05 (t таб. = 2,20)*

По данным таблиц №3 и №4 можно сделать вывод, что, уровень общей физической подготовки, а также уровень двигательно-координационных способностей существенно повысился у экспериментальной группы после проведения эксперимента, что говорит об эффективности разработанной нами методике, это подтверждено методами математической статистики

Литература

1. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: / С.П. Евсеева, - М.: советский спорт, 2013.- 388 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты:учебник / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 339 с.
3. Плаксина Л.И., Б.В. Сермеев Б.В. Программа по физическому воспитанию специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида. М., Просвещение, 1997.
4. Стрелкова Я. А.Методика физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп// дисс. канд. пед. наук—13.00.04 —Белгород, 2009.143с.
5. Толмачев Р.А. / Адаптация, физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих 2004.

Манаков Максим Владимирович, магистрант 3 года обучения, член сборной команды России по пара-гребле ПОДА, frakiec84@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».

Громова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ АФК, olga.gromova2017@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».

EDUCATION OF MOTOR AND COORDINATION ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS WITH VISUAL IMPAIRMENT AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Manakov Maxim Vladimirovich, master's student of 3 years of study, member of the Russian national para-rowing PODA team, frakiec84@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Gromova Olga Vladimirovna, Ph.D., associate Professor of the Department of TiM AFK, olga.gromova2017@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the method of educating motor and coordination abilities of football players with visual impairment at the stage of sports specialization.

Keywords: adaptive sports, motor coordination abilities, sports specialization, methodology, sports training, football, persons with visual impairment

References

1. Evseev S. P. Technologies of physical culture and sports activity in adaptive physical culture: / S.P. Evseeva, - M.: Soviet sport, 2013.-388 p.

2. Matveev L. P. General theory of sports and its applied aspects: textbook / L.P. Matveev. - M.: Soviet sport, 2010. - 339 p.

3. Plaksina L.I., B.V. Sermeev B.V. Program for physical education of special (correctional) educational institutions of the IV types. M., Enlightenment, 1997.

4. Strelkova Ya. A.Methods of physical culture and health classes with disabled people of various nosological groups// diss. candidate of Pedagogical Sciences—13.00.04 —Belgorod, 2009.143p

5. Tolmachev R.A. / Adaptation, physical culture and rehabilitation of the blind and visually impaired 2004.

УДК 378.679.6 С91

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В МГТУ ИМ. БАУМАНА

Суховецкая Я.С., Резенова М.В.

Аннотация. *При обучении в не физкультурном вузе студентам необходимо поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Интенсивность учебного процесса в вузах, особенно в технических, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.*

По результатам проведенного эксперимента наблюдается улучшение показателей всех профессионально важных качеств, что доказывает положительное влияние фитнес-программ на профессионально важные качества.

Ключевые слова: *фитнес-программы, профессионально важные качества, студенты. профессионально-прикладная физическая подготовка*

Введение. Научно-технический прогресс привел к значительному увеличению механизации и автоматизации производственных процессов. Появилась новая, более современная техника и технология производства. Это привело к снижению физической нагрузки на специалиста. В то же время значительно увеличилась интенсивность и напряженность труда, повысилась индивидуальная ответственность инженера за результат его производственной деятельности. В этих условиях большое значение придается профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Одной из наиболее важных проблем в современных социально-экономических условиях является проблема профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях. Физическая культура в системе высшего образования должна опираться на новые средства преподавания (фитнес-программ), обеспечивающие профессиональную психофизическую готовность [1, 2, 3].

Технологический подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов в техническом вузе должен обеспечивать формирование в процессе обучения профессионально важных качеств инженера, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут ему быстро адаптироваться к производственным условиям и повысить уровень профессиональной надежности.

Научное обоснование профессионально-прикладной физической подготовки в течение всего периода обучения заключается в необходимости системного подхода к использованию всех форм, средств и методов, с помощью которых уровень развития профессионально важных качеств студентов к моменту окончания вуза будет доведен или максимально приближен к параметрам модели.

Целью исследования является совершенствование педагогического процесса физического воспитания в МГТУ им. Баумана на основе разработки программы по физической культуре, включающей в себя фитнес-программы.

Объект исследования. Профессиональная психофизическая готовность студентов.

Предмет исследования. Профессионально направленный процесс физического воспитания студентов МГТУ им. Баумана.

Предполагалось, что разработанная программа по физической культуре, включающая в себя фитнес-программы, позволит повысить уровень профессиональной психофизической готовности обучающихся по программе подготовки «Конструирование и технология электронных средств».

Учебные программы в МГТУ им. Баумана предусматривают спортивно-техническую подготовку студентов в избранном виде спорта, который и является основным средством для достижения необходимой психофизической готовности

Определение программ фитнеса, которые в большей степени способствуют воспитанию ПВК, было начато с выделения качеств, необходимых для всех видов производственной деятельности инженера-электрика: общей выносливости, силы и функциональных возможностей студентов.

Вместе с тем был определен уровень развития быстроты, которая непосредственно связана с профессиональной готовностью и, в частности, с подвижностью нервных процессов, оперативностью мышления, умственной работоспособностью [4].

Выносливость – единственное из физических качеств, имеющее прямую зависимость с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Умственная и физическая работоспособность тесно связана с выносливостью [5].

Сила мышц связана с функциями органов и систем человека. Американские ученые Г.Стокс и Д.Уайтсайд доказали, что мышцы связаны не только с органами, но и с эмоциями и энергетикой человека, а также с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции, с органами и системами организма. Тренированная мышца имеет большие возможности в предохранении систем и органов организма от вредных воздействий учебной, производственной и бытовой деятельности, а также патологических изменений.

По данным анализа профессиограмм будущих профессий студентов, обучающихся по программе подготовки «Конструирование и технология электронных средств», установлено, что быстрота, гибкость и аналитичность мышления, а также устойчивость и концентрация внимания являются профессионально важными качествами для исследуемых учебных курсов данной программы подготовки [3].

На основании конкретизации профессионально важных качеств была разработана учебная программа по физической культуре с использованием фитнес-программ (скиппинг, тай-бо и стрейтчинг).

Комплексные занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут.

Подготовительная часть (20 минут) – цель: средствами скиппинга подготовить кардио-респираторную систему и опорно-двигательный аппарат занимающихся к предстоящей физической нагрузке. Максимальная ЧСС 130 ударов в минуту.

Основная часть (55 минут) – цель: используя фитнес-программу табата развивать и/или совершенствовать специальные навыки и умения занимающихся. Максимальная ЧСС 150 ударов в минуту

Заключительная часть (15 минут) – цель: предполагает завершение занятий с целью корректного перехода из функционального состояния физической нагрузки в состояние покоя. ЧСС 90 ударов в минуту.

В связи с адаптацией организма занимающихся к нагрузкам, каждый месяц менялись условия выполнения упражнений (изменялось исходное положение, амплитуда упражнений, увеличивался темп выполнения упражнений и количество раз). Все занятия имеют идентичную структурную основу [3].

Таблица 1. – Динамика показателей уровня развития физических качеств у студентов (n=57)

Показатели	До X±σ	После X±σ	t расч	p
Поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35,9±4,71	41,6±5,71	2,63	<0,05
Бег 3000 м (сек)	807,3±50,2	767,9±43,6	2,41	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13,6±4,7	11,1±2,0	2,15	<0,05
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,4±2,2	7,4±0,2	1,38	>0,05
Бег 60 м (сек)	8,9±3,51	8,3±2,34	2,27	<0,05

В результате исследования выявлены достоверные улучшения в тестированиях на физические качества по всем показателям. Наиболее значимые изменения наблюдаются в тесте поднимания туловища из положения лежа на спине до начала эксперимента 35,9±4,71 по окончании 41,6±5,71. Это подтверждает правильность выбора средств физического воспитания.

При изучении уровней показателей психологических качеств наблюдаются незначительные изменения в сторону улучшений. Наибольшие положительные изменения определены в тесте на гибкость мышления: до 12% плохо, 57% удовлетворительно, 22% хорошо, 9% отлично. По окончании эксперимента стало: 8% плохо, 45% удовлетворительно, 30% хорошо и 17% отлично.

Выводы. По результатам проведенного эксперимента наблюдается улучшение показателей всех профессионально важных качеств, что доказывает положительное влияние фитнес-программ на профессионально важные качества студентов МГТУ им Баумана.

Литература

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/120301_B_3_15062021.pdf (дата обращения: 15.10.2023). – Текст: электронный
2. Суховецкая Я.С., Влияние комплексных занятий с переносом двигательных способностей на профессионально важные качества у студентов не физкультурных вузов / Молодые – науке: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, 12-14 апреля 2023 год / Под ред. кандидата эк. наук И.Т. Гавриловой – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – 702 с.
3. ГОСТ Р 57615—2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.
4. Агаджанян Н.А., Нормальная физиология: Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. — 576 с.: ил.
5. Виленский М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.

Суховецкая Яна Сергеевна – студентка 1 курса магистратуры кафедры РиСОТ, Россия, Москвва, РУС «ГЦОЛИФК», yana.suhovetskaya@yandex.ru

Резенова Мария Владимировна старший преподаватель кафедры РиСОТ Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» rezenov69@mail.ru

THE INFLUENCE OF FITNESS PROGRAMS TAKING INTO ACCOUNT PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF STUDENTS OF NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Suhovetskaya Yana Sergeevna – first year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", yana.suhovetskaya@yandex.ru

Rezenova Maria Vladimirovna senior lecturer of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK" rezenov69@mail.ru

Abstract. When studying at a non-physical education university, students need to maintain a proper level of physical fitness to ensure full-fledged social and professional activities. The intensity of the educational process in universities, especially in technical ones, has a steady tendency to increase due to the increase in the flow of scientific information and the need for its assimilation by students in a short time. According to the results of the experiment, there is an improvement in the indicators of all professionally important qualities, which proves the positive impact of fitness programs on professionally important qualities.

Keywords: fitness programs, professionally important qualities, students of non-physical education universities

References

1. Portal of Federal State educational Standards of higher education. – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/120301_B_3_15062021.pdf (accessed: 10/15/2023). – Text: electronic

2. Sukhovetskaya Ya.S., The influence of complex classes with the transfer of motor abilities on professionally important qualities in students of non–physical education universities / Young -

science: materials of the II All-Russian Scientific and practical conference with international participation of students and young scientists, April 12-14, 2023 / Edited by Candidate of Ec. sciences I.T. Gavrilova – M.: RUS "GTSOLIFK", 2023. – 702 p.

3. GOST R 57615-2017 Fitness services. Requirements for fitness programs.

4. Aghajanyan N.A., Normal physiology: Textbook / N.A. Aghajanyan, V.M. Smirnov. - 3rd ed., ispr. and add. — M.: LLC "Publishing House "Medical Information Agency", 2012. — 576 p.: ill.

5. Vilensky M.Ya., Physical culture : textbook / M.Ya. Vilensky, A.G. Gorshkov. — 2nd ed., ster. — M.: KNORUS, 2016. — 214 p.

УДК 796/799.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА Г. ЕКАТЕРИНБУРГА (ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА)

Хизбуллина А.Р.

Аннотация. *В статье рассматривается организация физической культуры для пожилого населения г. Екатеринбурга (Чкаловского района). Сделан анализ эффективности организации группы здоровья для пожилого населения.*

Ключевые слова: *пожилой возраст, физкультурно-оздоровительные занятия, физическая культура*

Современны условия жизни, темп, окружающий мир, экология – факторы, которые безусловно оказывают влияние на здоровье и жизнь человека. Люди пожилого возраста – контингент, который требует особого внимания со стороны государства.

Пожилой возраст является одним напряженных периодов жизни человека. В это время человек проживает различные изменения в организме: изменения в костной и мышечной системе, снижается эластичность связок, изнашиваются и обезвоживаются суставы, ослабевают мышцы [1].

Наряду с функциональными изменениями, организм в пожилом возрасте претерпевает еще и психологические изменения: неуверенность в себе, боязнь одиночества, беспомощность [2].

В рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни», нацпроекта «Демография» на базе Муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чкаловский» в 2020 году были организованы физкультурно-оздоровительные занятия для пожилых людей (группа здоровья).

В группе изначально было по 20 человек, на данный момент 25 человек. Группа состоит из женщин, в возрасте от 60 до 80 лет. Люди посещают занятия два раза в неделю, по часу, по утвержденному расписанию.

Задачи организованных занятий для пожилого населения следующие:

- удовлетворить потребности населения в двигательной активности;
-сформировать мотивацию к регулярным занятиям;
- увеличить количество социальных контактов;

- сохранить возможность и стремление к обучению;
- обеспечить досуг;
- укрепить здоровье, обеспечить эффективную работу органов и систем организма.

На занятиях используются разные направления: элементы лечебной, адаптивной физической культуры, упражнения из йоги, различные фитнес направления, комбинации танцевальных направлений, при хороших погодных условиях организуются занятия на улице, чаще всего это – скандинавская ходьба.

В ходе занятий, методом наблюдения и проведения анкетирования было выявлено, что из 25 опрошенных лиц – 100% довольны занятиями, на вопрос «Ощущаете ли положительную динамику при выполнении движений верхних конечностей/нижних конечностей?» - 95% ответили «Да», 5% ответили «Нет изменений», на вопрос: «Знаете ли Вы, что эффективной мерой профилактики гиподинамии в пожилом возрасте являются занятия физической культурой?» - 100% ответили «Да», на вопрос: «Удовлетворены ли включенными упражнениями на занятиях?» - 95% ответили «Да», 5% ответили «Хотелось бы использование нового инвентаря», на вопрос: «Удовлетворены ли психологической атмосферой на занятиях»? – 100% ответили «Да».

Проанализировав ответы опрошенных, можно сделать вывод: что граждане в целом довольны организацией занятий, ощущают положительную динамику от занятий, владеют знаниями о влиянии физической культуры на здоровье человека, и довольны психологической атмосферой на занятиях.

Таким образом, чтобы достойно жить в современных условиях, пожилые люди непременно должны включать физическую культуру в свою жизнь, изучать свой организм, получать новые двигательные навыки.

Наступление зрелости и старости – неизбежный процесс, но объективное положение пожилых людей, а также их опыт, взгляды, ценностные ориентиры являются продуктами не только собственных усилий и возможностей, но и условий, которые создает им государство и окружающая среда [3].

Литература

1. Физиологические и психологические изменения в пожилом возрасте. В.М. Канделя, Л.А. Койсман, В.П. Назарова - Вестник Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема -2019-№ 2(35)- С.105-116.

2. Анализ физической активности среди лиц пожилого и старческого возраста. Ю.В. Юдкина, Е.В. Носкова, М.В.Гриних -Студенческий научный форум-2023- № 14 – С.47-48.

3. Физическая культура для пожилого населения URL: https://v-v-v.ru/wp content/uploads/2021/04/fizicheskaya-kultura-dlya-licz-starshego-i-pozhilogo-vozrasta.pdf (Дата обращения 10.11.2023).

Хизбуллина Алия Раифовна, заведующий учебно-спортивным отделом, khizbullina@uor-ekb.ru, Россия, город Екатеринбург, Государственное автономное учреждение Свердловской области «Училище олимпийского резерва № 1(колледж)».

PHYSICAL ACTIVITY OF ELDERLY PEOPLE IN YEKATERINBURG (CHKALOVSKY DISTRICT)

Hizbullina Aliya Raifovna, head of the educational and sports departmen, khizbullina@uor-ekb.ru, Russia, Yekaterinburg, the State Autonomous Institution of the Sverdlovsk region "Olympic Reserve School No. 1 (college)".

Abstract. The article deals with the organization of physical culture for the elderly population of Yekaterinburg (Chkalovsky district). The analysis of the effectiveness of the organization of a health group for the elderly population is made.

Keywords: old age, physical culture and health classes, physical culture

References

1.Fiziologicheskie i psihologicheskie izmeneniya v pojilom vozraste. V.M. Kandelya_ L.A. Koisman_ V.P. Nazarova _ Vestnik Priamurskogo gosudarstvennogo universiteta im.Sholom_Aleihema _2019_№ 2_35,_ S.105_116.

2.Analiz fizicheskoi aktivnosti sredi lic pojilogo i starcheskogo vozrasta. Yu.V. Yudkina_ E.V. Noskova_ M.V.Grinih _Studencheskii nauchnii forum_2023_ № 14 – S.47_48.

3.Fizicheskaya kultura dlya pojilogo naseleniya URL_ https_//v_v_v.ru/wp content/uploads/2021/04/fizicheskaya_kultura_dlya_licz_starshego_i_pozhilogo_vozrasta.pdf (Data obrascheniya 10.11.2023).

ISBN 978-5-6050445-7-4