



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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 III Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием*



Москва 2024

УДК 379.85  
ББК 75.81

**Редакционная коллегия:**

**Дрого́в И́горь Алексе́евич** – кандидат педагогических наук, доцент, Мастер спорта СССР, инструктор туризма международного класса, член президиума, руководитель Комитета детско-юношеского туризма, научно-методического и кадрового обеспечения Федерации спортивного туризма России, вице-президент МАДЮТК.

**Смирнов Дми́трий Вита́льевич** – 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, 13 декабря 2024 г. (РУС «ГЦОЛИФК») / Под общ. ред. Дрого́ва И.А., Смирнова Д.В. – М., 2024. – 264 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 сотрудникам, магистрантам, аспирантам, докторантам, краеведам и широкой туристско-краеведческой общественности интересующимся опытом работы в системе детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.

**ISBN**  
**978-5-6050448-4-0**

© РУС «ГЦОЛИФК», 2024

## **Содержание**

### **РАЗЕЛ 1. УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ**

**Аленуров Э.А., Семёнов А.Б., Гладких А.М.**

Управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта..... 9

**Андропова Е.М.**

Особенности организации туристских услуг для российских путешественников в современных геополитических условиях ..... 13

**Волков А.А., н/р Андропова Е.М.**

Сравнительный анализ состояния сельского туризма в арабских странах ближнего востока и в Российской Федерации ..... 16

**Жигарев О.Л.**

Совершенствование разрядных норм и требований в группе спортивных дисциплин «маршрут»..... 20

**Караханова В.Г.**

Современное состояние и перспективы развития оздоровительного туризма в Республике Дагестан..... 27

**Константинов Ю.С.**

Туристско-краеведческая деятельность – как педагогическая технология воспитания патриотизма ..... 32

**Ляпин С.С.**

Состояние и перспективы развития детского-юношеского туризма и краеведения на примере МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района Липецкой области..... 38

**Омельченко В.И.**

О необходимости совершенствования законодательства в части нормативно-правового регулирования подготовки руководителей походов..... 43

**Опутникова В.П.**

Спортивный туризм в школе..... 47

**Паничкина А.Э., н/р Имангулова Т.В.**

Перспективы развития водного туризма на территории Карелии для развития спортивно-оздоровительного туризма..... 52

<b>Панов И.И.</b> Результаты деятельности маршрутно-квалификационных комиссий образовательных организаций в 2023 г.....	57
--	----

## **РАЗДЕЛ 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСПЕДИЦИЙ, ЛАГЕРЕЙ**

<b>Веселовский Е.Д.</b> Хранители озера или эколого-познавательный туризм как средство профилактики детской безнадзорности, подростковой преступности и молодёжного экстремизма.....	62
---	----

<b>Ильяшенко И.Е.</b> Объективные и субъективные опасности в городской среде во время проведения массовых туристских мероприятий с обучающимися 12-17 лет....	67
--	----

<b>Чечукова А.А., н/р Имангулова Т.В.</b> Обеспечение безопасности при организации водных сплавов.....	73
---	----

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНОГО ТУРИЗМА**

<b>Артемьева С.А., н/р Андропова Е.М.</b> Моделирование программы рекреативно-оздоровительной направленности в рамках организации семейного отдыха.....	77
--	----

<b>Блинова Е.Д., Правдов М.А.</b> Укрепление здоровья младших школьников средствами спортивного туризма	81
--	----

<b>Русецкий А.С., Луценко Е.В.</b> Активный туризм и физическая рекреация как средство профилактики заболеваний.....	86
---	----

## **РАЗДЕЛ 4. СРЕДСТВА И ФОРМЫ ПУТЕШЕСТВИЙ, ПОХОДОВ И ЭКСПЕДИЦИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

<b>Гомениук А.А., Клемпарская М.Н.</b> Техническая подготовка туристов-спортсменов к категорийному походу.....	90
---	----

<b>Дрогов И.А., Рязанский Н.М., Нижниковский Е.А.</b>		
Вклад спортивных туристов в освоении космоса.....	94	
<b>Имангулова Т.В.</b>		
Современное состояние развития конных туров в России.....	101	
<b>Капнулина Ю.В., н/р Петрачева И.В.</b>		
Организация прохождения туристами маршрутов по сысертской тропе в свердловской области.....	106	
<b>Кириллова Л.С., Зотов А.В.</b>		
Фестиваль семейного туризма – здоровый образ жизни детей и взрослых.....	112	
<b>Колчанова Г.А., Подъячев А.В., Колчанова Н.Ю.</b>		
«Первоклассный туризм».....	116	
<b>Попович В.В., н/р Андропова Е.М.</b>		
Особенности проведения мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности для туристов в речных круизах.....	121	
<b>Рубис Л.Г.</b>		
О воспитании современной молодежи.....	125	
<b>Савельева М.Д., Петрачева И.В.</b>		
Организационные особенности проведения походов выходного дня на сапбордах в семейном отдыхе.....	129	
<b>Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.</b>		
Практика оздоровительного туризма студентов среднего-профессионального образования на примере маршрута «Усадьба Демидовых - Кирхгоф – Дудергоф»	133	
<b>Чипура С.В.</b>		
Комплексная детско-юношеская экспедиция «саянскими тропами» – современный тренд и эффективная педагогическая технология.....	138	
<b>Чурсина К.В., Зевреева З.Н.</b>		
Физическая подготовка туристов к соревнованиям в дисциплине «маршрут»..	143	
<b>Юргенсон А.А., Борисов О.А.</b>		
Спортивно-оздоровительный туризм как аспект укрепления и поддержания физического здоровья.....	148	

## **РАЗДЕЛ 5. ПУТИ РЕШЕНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

**Вуколов В.Н.**

Система оценки деятельности студентов в учебно-тренировочном  
туристском походе..... 152

**Губаренко А.В., Абдикаримова М.Н.**

Комплексное краеведение в подготовке специалистов индустрии туризма  
республики казахстан ..... 156

**Махрова Е.В.**

Теоретическое обоснование разработки программ повышения квалификации  
для обучающихся рус «гцолифк» профиля подготовки «физкультурно-  
оздоровительная деятельность и фитнес»..... 162

**Митин А.А.**

Дефицит кадров на рынке фитнес-услуг. Есть ли дефицит и что делать?..... 166

## **РАЗДЕЛ 6. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

**Качалова Т.А., Мочалова Л.В., Медведев И.Н.**

Кардиальные параметры студентов, регулярно занимающихся плаванием..... 172

**Кириллова Н.В., Завалишина С.Ю., Писарев В.А.**

Гематологические параметры первокурсников, регулярно занимающихся  
футболом ..... 175

**Котов Ю.Н.**

Интеграция занятий по тег-регби в программу укрепления здоровья  
учащихся..... 178

**Листопад В.Ю., Луценко Е.В.**

Связь спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации и их  
значимость для повышения общего уровня здоровья и жизненного  
тонуса..... 184

**Мельников Д.В.**

Велосипедный туризм, как основное средство тренировки в переходном  
периоде годового цикла подготовки горных туристов и альпинистов..... 188

<b>Петрачева И.В.</b>	
Особенности проведения секционных занятий в рекреативно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста.....	193
<b>Свиридов Б.А., Булычева В.С.</b>	
Использование активного туризма в рекреации общества.....	198
<b>Сергеева Л.А., Медведев И.Н., Герасимов А.В.</b>	
Функциональные возможности второкурсников, занимающихся вольной борьбой.....	200
<b>Цапалова Е.С., Наумова К.Н.</b>	
Использование рекреационных программ и медико-биологических средств восстановления организма спортсменов, занимающихся волейболом сидя....	204

## **РАЗДЕЛ 7. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Богатова Е.В., Осипов Н.В., н/р Зуев С.Н.</b>	
Повышение эффективности подготовки учащихся старших классов (16-17 лет) к выполнению требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (гто) средствами круговой тренировки..	210
<b>Ильичёва О.В., Сираковская Я.В., Шевченко И.Ю.</b>	
Анализ мышечной активации во время движения на фигурных и роликовых коньках с использованием метода электромиографии.....	213
<b>Иринов В.А., Николаев Г.М.</b>	
Физкультурно-оздоровительные технологии.....	218
<b>Ковердяева В.А., Резенова М.В.</b>	
Теоретико-методическое обоснование дифференцированного подхода к общей физической подготовке танцоров начального уровня.....	222
<b>Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Жмурко Е.И.</b>	
Развитие устойчивости у студентов в ходе занятий гиревым спортом и бегом.....	227
<b>Котова Д.С., Ивашина В.В.</b>	
Восстановление в эстетической гимнастике: анализ предметной области.....	230

<b>Макарова С.А., н/р Трухачева Л.А.</b> Инновационные технологии в системе физического воспитания и профессионального спорта.....	235
<b>Самойлов Н.С., Резенова М.В.</b> Причины возникновения и коррекционные возможности агрессивного поведения у мужчин первого периода зрелого возраста.....	240
<b>Сосновский В.С., н/р Зуев С.Н.</b> Применение гимнастической резины для коррекции осанки у женщин первой возрастной группы в процессе подготовки к соревнованиям по спортивным бальным танцам.....	245
<b>Сираковская Я.В., Ильичёва О.В.</b> Развитие статического и динамического баланса спортсменов-ориентировщиков средствами сенсомоторной тренировки.....	248
<b>Слесарева А.Л., н/р Трухачева Л.А.</b> Геймификация в физкультурной деятельности.....	253
<b>Хрисанфов С.Е., Горская И.Ю.</b> Возможности применения фитнес-технологий в физической подготовке баскетболистов студенческих команд.....	257

# РАЗДЕЛ 1. УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ

УДК 796.06(011)

## УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аленуров Э.А, Семёнов А.Б., Гладких А.М.

**Аннотация.** Одной из главных проблем в последние годы является управление развитием спорта и физической культуры в целом. Прогресс развития человеческой деятельности в любой из сфер жизни общества, может быть достигнут только при симбиозе совершенствования «технологии», совершенствования системы управления и управленческой деятельности. В статье описывается важность управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, ее принципы и уровни, на которых она реализуется.

**Ключевые слова:** управленческая деятельность, физическая культура, спорт

**Введение.** Физическая культура и спорт (далее ФКиС) является неотделимой частью жизни современного человека, социальной средой, где удовлетворяется потребность человека в двигательной активности и создается заметное количество рабочих мест.

Значимость занятий физической культурой для жизни современного человека предъявляет новые требования к работе спортивных организаций.

Известно, что физическая культура и спорт оказывают положительное воздействие на решение различных социальных проблем, таких как укрепление здоровья, снижения заболеваемости, избавление молодежи от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимости, увеличение продолжительности и повышение качества жизни большинства населения страны.

Одной из главных проблем в последние годы является совершенствование системы управления развитием спорта и физической культуры в целом, так как больше времени уделялось проблемам поиска эффективных средств проведения спортивно-оздоровительных занятий. Однако, более выраженный положительный эффект может быть достигнут только в случае гармоничного использования совершенной методики и эффективного управления физической культурой.

**Цель работы.** Изучение управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, ее важность и результативность, а также принципы, на основе которых она реализуется.

**Результаты и их обсуждение.** Управленческая или регулирующая деятельность – это целенаправленное воздействие человека, благодаря которому он подчиняет и упорядочивает своим интересам другого человека или группу людей. Любая сфера деятельности предполагает собой наличие управленца, который предпримет все усилия, чтобы не подвергнуть данную сферу к дестрою.

Как отмечал знаменитый ученый Анри Файоль: «Управлять – значит предвидеть, организовывать, распоряжаться, координировать и контролировать». Относительно области ФКиС другая цитата указывает на то, с какой целью используется здесь регулирующая деятельность: «Управление – это особый вид деятельности, превращающий неорганизованную толпу в эффективную целенаправленную и производственную группу» [1].

Любая управленческая деятельность вне зависимости от того, какой сферы жизни общества она касается, зависит не только от того, на кого или на что она направлена, но и от того, кто и как ее реализует.

Управленческой деятельности реализуется, опираясь на определенные или методы и принципы. Управление сферой ФКиС использует в своей деятельности основные принципы, к которым можно отнести следующие [1]:

1. Принцип постоянного улучшения осуществляется путем постоянного совершенствования системы физической культуры и спорта.
2. Принцип системности и комплексности включает комплексный и системный подход при принятии управленческих решений.
3. Принцип материального и морального поощрения предусматривает премирование и благодарность сотрудников.
4. Принцип повышения квалификации определяет обучение, повышение квалификации, изменение характера и содержания труда специалистов.

Опираясь на эти принципы, разрабатываются правила, на основе которых осуществляется деятельность спортивных и физкультурных организаций, развивается общественная область ФКиС, которая играет важную роль в гармонизации общества, природы и человека [3].

Управление ФКиС на практике осуществляется через деятельность государственных и общественных организаций, занимающихся проектированием развития массового спортивного движения и олимпийского спорта, а также реализацией разработанных программ [4].

В нашей стране применяется трех уровневая система регулирования физической культуры.

На самом высоком (федеральном) уровне намечается направление и стратегия развития спортивного движения, определяются субъекты управления, назначаются исполнители. Утверждаются тренировочные программы подготовки сборных команд, программы подготовки спортивного резерва. Утверждается всероссийский календарь спортивных мероприятий.

На втором, региональном уровне происходит детализация задач развития физической культуры и спорта в специфических региональных условиях, происходит разработка планов организации спортивных состязаний и массовых мероприятий, а также реализация этих планов. Готовятся предложения по дальнейшему развитию ФКиС с учетом местных условий. Осуществляется исполнение государственных заданий по развитию физической культуры и спорта в регионе.

На третьем, местном уровне регулирования осуществляется выполнение плана организации спортивно-массовых мероприятий, проводятся тренировки в

секциях спортивных клубов и занятия физической культурой в учебных заведениях.

Субъектами системы управления физической культуры в Российской Федерации являются как государственные, так и общественные структуры. К ним относятся спортивные федерации, спортивные союзы, лиги по видам спорта, спортивные клубы и оздоровительные центры и другие.

Деятельность таких организаций регламентируется соответствующим законодательством и осуществляется на основе утвержденных и согласованных Устава и Положения.

Управленческие решения в области регулирования физической культуры и спорта должны быть легитимными, и учитывать интересы различных слоев общества [2].

Управление в области физической культуры и спорта осуществляется с учётом имеющихся финансовых и трудовых ресурсов и должно быть направлено на достижение поставленных спортивных и оздоровительных целей [5].

**Выводы.** Управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта является очень важной и нужной в жизни современного общества. Поэтому осуществляя данную деятельность, нужно подходить с ответственностью, соблюдая принципы управления, а также основываться на потребности и интересы общества в целом. Помимо этого, управляющий в сфере ФКиС должен быть высококвалифицированным и приспособленным к постоянно меняющимся тенденциям развития в данной сфере.

## Литература

1. Обожина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб.пособие; М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 76 с.
2. Мелёхин А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 479 с.
3. Организация управления в сфере физической культуры и спорта URL: <https://vuzru.ru/organizatsiya-upravleniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (дата обращения 19.10.2022)
4. Управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта URL:[https://vuzlit.com/367146/upravlencheskaya\\_deyatelnost\\_sfere\\_fizicheskoy\\_kul\\_tury\\_sporta](https://vuzlit.com/367146/upravlencheskaya_deyatelnost_sfere_fizicheskoy_kul_tury_sporta) (дата обращения 21.09.2024)
5. Управленческая деятельность руководителя физкультурно-спортивной организации URL: <https://infourok.ru/upravlencheskaya-deyatelnost-rukovoditelya-fizkulturnospoitivnoy-organizacii-2582148.html> (дата обращения 02.10.2024)

*Аленуров Эльдар Асафович, кандидат социологических наук, доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, aleniurov@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет»*

Семенов Александр Борисович, старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, ab.s@bk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет»

Гладких Алексей Михайлович, профессор кафедры физвоспитания, amg6202428@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет по землеустройству»

## MANAGEMENT ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Abstract. One of the main problems in recent years is the management of the development of sports and physical culture in general. Progress in the development of human activity in any sphere of society can be achieved only with a symbiosis of improving the "technology" and improving the management system and management activities. The article describes the importance of management activities in the field of physical culture and sports, its principles and the levels at which it is implemented.*

*Keywords: management activities, physical culture, sports*

### References

1. Obozina D. A. *Management of a physical education and sports organization: textbook*; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Ural. Federal University. - Ekaterinburg: Ural. University Publishing House, 2017. - 76 p.
2. Melehin A. V., *Legal regulation of physical education and sports: textbook for bachelor's and master's degrees / A. V. Melehin*. - Moscow: Yurait Publishing House, 2022. - 479 p.
3. *Organization of management in the field of physical education and sports URL: <https://vuzru.ru/organizatsiya-upravleniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (date of access 10/19/2022)*
4. *Management activities in the field of physical education and sports URL: <https://vuzlit.com/367146/upravlencheskaya-deyatelnost-sfere-fizicheskoy-kultury-sporta/> (date of access 09/21/2024)*
5. *Management activities of the head of a physical education and sports organization URL: <https://infourok.ru/upravlencheskaya-deyatelnost-rukovoditelya-fizkulturnosportivnoy-organizacii-2582148.html> (date of access 10/02/2024)*

### About the authors:

Eldar Asafovich Alenurov, PhD in Sociology, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sports and Healthy Lifestyle, alenurov@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Russian State Social University.

Aleksandr Borisovich Semenov, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Healthy Lifestyle, ab.s@bk.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Russian State Social University.

Aleksey Mikhailovich Gladkikh, Professor of the Department of Physical Education, amg6202428@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, State University of Land Management.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ ДЛЯ РОССИЙСКИХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Андропова Е.М.

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности организации туристских услуг для российских путешественников в современных геополитических условиях. Так, совсем недавно, чтобы понять, какие страны открыты для туристов из России, нужно было разбираться в многочисленных ковидных правилах въезда. Теперь же ряд введенных экономических санкций против России из-за начала специальной военной операции на Украине с целью ее денацификации и демилитаризации оказали серьезное влияние на выездной туризм и заставили данную отрасль экономики нашей страны развиваться по-новому.*

**Ключевые слова:** выездной туризм, геополитическая ситуация, санкции, туристские формальности, путешествия, российские путешественники, туры

В настоящее время, основными негативными явлениями при организации выездного туризма для российских путешественников являются:

1. Системы банковских платежей Visa и Mastercard приостановили работу с российскими банками – все карты данных систем, выданные в любых российских банках, теперь не работают за границей. Японская система JCB аналогично приостановила работу в России. Введены санкции в отношении крупнейших банков страны – Сбер, ВТБ, Промсвязьбанк, Альфа-банк и т.д.

Для заграничных поездок у россиян остались карты «МИР» и UnionPay. Отечественная карта «МИР» принимается в некоторых странах – Куба, Вьетнам, Абхазия, Армения, Белоруссия, Таджикистан, Казахстан, Южная Осетия, Южная Корея. Среди них была и Турция, но опасаясь вторичных санкций США, банки страны перестали работать с российской системой. Обещают присоединиться к МИР Шри-Ланка, Египет, Венесуэла.

Еще в России выпускаются карты китайской системы UnionPay, они имеют гораздо больше возможностей нежели карты МИР. Примерный охват более 150 стран, в том числе Турция, ОАЭ, Таиланд, Египет, Япония. Их предлагают сейчас три банка – Газпромбанк, Азиатско-Тихоокеанский Банк, Примсоцбанк.

2. Некоторые европейские страны (Чехия, Латвия, Литва, Эстония, Бельгия, Дания, Норвегия, Нидерланды, Мальта) стали прекращать выдачу виз. Но при этом, можно получить визу в Европу без особых проблем в посольствах таких стран, как Австрия, Венгрия, Португалия, Франция, Хорватия, Швейцария, Испания, Италия, Греция.

3. Практически все страны Европы, а также США, Канада, Исландия закрыли воздушное пространство для российских авиакомпаний. Россия так же в ответ закрыла свое пространство для этих стран.

При желании и наличии визы улететь в Европу и Америку можно иностранной авиакомпанией через третьи страны. Наиболее популярными

хабами для этого являются Ереван (Армения), Баку (Азербайджан), Тбилиси (Грузия), Стамбул (Турция) и Белград (Сербия), Дубай (ОАЭ), Доха (Катар). В этих случаях нужно ехать с наличной валютой. Но лучше иметь при себе карту Виза или Мастеркард иностранного банка. Такую можно себе заказать удаленно в одном из банков Казахстана.

Много самолетов российских авиакомпаний на март 2022 года были в лизинге у иностранных компаний. К 2024 году некоторые удалось переоформить и выкупить. Эти суда, а также самолеты отечественной сборки Сухой Суперджет-100 продолжают летать за границу – в те страны, с которыми есть договоренность, что их не арестуют.

Продолжают летать в Россию и иностранные авиакомпании: из Алжира, Армении, Бахрейна, Белоруссии, Венесуэлы, Грузии, Израиля, Индии, Иордании, Ирана, Ирака, Казахстана, Катара, Киргизии, Китая, Кувейта, Марокко, Монголии, ОАЭ, Египта, Сербии, Иордании, Таджикистана, Турции, Туниса и Узбекистана.

4. Booking и Airbnb приостановили предоставление туристских услуг на территории России (в выдаче нет гостиниц и апартаментов в России, но забронировать жилье за рубежом, если не требуется предоплата, на Booking можно). Сейчас можно оплатить проживание в зарубежных отелях на таких известных сайтах как Ostrovok.ru, OneTwoTrip, Слетать.ру и др.

5. Введен режим закрытого неба на юге страны, приостановлены полеты в аэропорты: Анапа, Воронеж, Белгород, Брянск, Геленджик, Курск, Липецк, Краснодар, Симферополь, Ростов-на-Дону. И, соответственно, из этих регионов России путешественники не могут вылететь за границу. Теперь им требуется на поезде доехать до таких городов, как Москва, Казань, Санкт-Петербург и уже оттуда вылететь за рубеж, что значительно усложняет логистику и увеличивает стоимость тура.

При этом, есть ряд дружественных России стран, куда стоит планировать отдых в этом году. Следует более подробно остановиться на самых популярных направлениях российских путешественников в современных геополитических условиях.

Турция. Самая популярная страна у любителей пляжного отдыха и системы «все включено». Турция не стала присоединяться к западным санкциям и заявила о прочных экономических отношениях между нашими странами. Виза в данную страну не нужна, пребывать в стране можно до 60 дней.

Египет. Второе по популярности пляжное направление тоже осталось с россиянами. Визу ставят по прилете, в Шарм-эль-Шейхе она бесплатна (синайский штамп), в Хургаде обойдется в 25\$.

ОАЭ. Сочетание городского и пляжного отдыха, шопинг, тепло даже зимой, а летом сезон низких цен на отдых. Дубай стал вторым крупным хабом (после Стамбула) для полетов в страны, с которыми у России сейчас нет прямого сообщения. Пребывать в стране можно до 90 дней. Для ОАЭ нужны наличные, карта UnionPay или карта, оформленная вами за рубежом.

Таиланд. После коронавируса страна долго не открывалась, но сейчас она полностью доступна. Есть прямые рейсы, но также можно добраться с пересадкой в Стамбуле, Дубае, Дели, Дохе.

Мальдивы. Направление для ценителей уединенного пляжного отдыха. Для пребывания до 30 дней виза не требуется. Запланировать отдых проще через туроператоров, туры организованы на регулярных рейсах с пересадками в ОАЭ, Катаре и Турции или на прямых рейсах Аэрофлота и Azur Air.

Куба. С октября 2022 года возобновились прямые рейсы из России в Варадеро, Кайо-Коко и Гавану. Виза не нужна, находиться в стране можно до 90 дней. Местные банкоматы принимают карты Мир, а также можно снимать наличные.

Вьетнам. Восстановлено прямое авиасообщение между российскими городами и Вьетнамом. Сейчас туристы уже летают на курорты туром или самостоятельно. Отдыхать во Вьетнаме без визы разрешено не более 15 дней.

Абхазия. Страна была и остается отличной альтернативой нашим черноморским курортам. Купальный сезон проходит с июня по середину октября, но отдохнуть хорошо можно в любой сезон (есть отели с теплыми открытыми бассейнами). Туры продаются круглый год, прилететь можно через аэропорт Сочи (Адлер). В республике принимают карту Мир. Граница пересекается по российскому паспорту. Безвизовое пребывание в стране до 90 дней.

Грузия. Для въезда нужен только загранпаспорт. Срок разрешенного пребывания – один год. В 2019 году авиасообщение между Грузией и Россией приостанавливалось по политическим причинам, ограничение продлилось четыре года до мая 2023 года. На данный момент попасть в страну можно как по земле, так и по воздуху. Из Москвы летают самолеты в Тбилиси, Батуми и Кутаиси. Также прямыми рейсами в Тбилиси можно попасть из Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Самары, Казани, Уфы, Минеральных Вод и Сочи.

Таким образом, на сегодняшний день туризм представляет собой особую сферу деятельности, имеющую возможности для дальнейшего успешного развития на Российском рынке турииндустрии.

## Литература

1. Бгатов А.П. Туристские формальности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.П. Бгатов. М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 368 с.
2. Зайцева Н.А., Шуравина Д.Б. Безбарьерный туризм. Учебное пособие для обучающихся в высших учебных заведениях по направлению подготовки «Туризм» (квалификация (степень) «бакалавр». – М., 2018.
3. Нюренбергер Л.Б., Щетинина Н.А., Севрюков И.Ю., Лучина Н.А., Петренко Н.Е. Управление бизнес-процессами в сфере туристских услуг: предпосылки, принципы, особенности / Инновации и инвестиции. 2020. № 4. С. 294-298.
4. Отнюкова М.С. Инновации в туризме. Учебное пособие / Сер. 76 Высшее образование. (1-е изд.) Москва, 2024.

5. Шмелёва М.В. Туристские формальности: учебно-методическое пособие / М.В. Шмелёва. Ульяновск: УлГУ, 2019. 30 с.

Андропова Елена Михайловна, старший преподаватель кафедры «Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма» ФГБОУ ВО «Российский государственный университет спорта «ГЦОЛИФК», andropova007@yandex.ru

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF TOURIST SERVICES FOR RUSSIAN TRAVELERS IN MODERN GEOPOLITICAL CONDITIONS

Andropova Elena Mikhaylovna, Senior Lecturer at the Department of Recreation and Sports Tourism, «The Russian University of Sport «GTSOLIFK», andropova007@yandex.ru

*Abstract. The article considers the features of the organization of tourist services for Russian travelers in modern geopolitical conditions. So, quite recently, in order to understand which countries are open to tourists from Russia, it was necessary to understand the numerous covid entry rules. Now, a number of economic sanctions imposed against Russia due to the start of a special military operation in Ukraine with the aim of denazification and demilitarization have had a serious impact on outbound tourism and forced this sector of our country's economy to develop in a new way.*

*Keywords: outbound tourism, geopolitical situation, sanctions, tourist formalities, travel, Russian travelers, tours*

### References

1. Bgatov A.P. *Tourist formalities : a textbook for students. institutions of higher education. education / A.P. Bgatov. M. : Publishing center "Academy", 2011. 368 p.*
2. Zaitseva N.A., Shuravina D.B. *Barrier-free tourism. Textbook for students in higher educational institutions in the field of training "Tourism" (qualification (degree) "bachelor" / Moscow, 2018.*
3. Nyurenberger L.B., Shchetinina N.A., Sevryukov I.Yu., Luchina N.A., Petrenko N.E. *Business process management in the field of tourism services: prerequisites, principles, features / Innovations and investments. 2020. No. 4. pp. 294-298.*
4. Otnyukova M.S. *Innovations in tourism. Textbook / Ser. 76 Higher education. (1st ed.) Moscow, 2024.*
5. Shmeleva M.V. *Tourist formalities: an educational and methodological guide / M.V. Shmeleva. Ulyanovsk: UISU, 2019. 30 p.*

УДК 379.85

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СЕЛЬСКОГО ТУРИЗМА В АРАБСКИХ СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА И В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Волков А.А., н/р Андропова Е.М.

*Аннотация. В статье рассмотрены вопросы состояния сельского туризма в арабских странах Ближнего Востока и Российской Федерации. В работе рассматривается опыт арабских стран в развитии сельского туризма, с целью выявления возможных*

*направлений развития данного вида туризма, а также потенциала сельской местности регионов России.*

**Ключевые слова:** сельский туризм, анализ, сравнение, Ближний Восток, бедуины

В настоящие времена сельский туризм является одним из наиболее активных и перспективных сфер туризма. Уникальность данного направления заключается в возможности его развития не только как источника дохода для государства, но и как рекреационный ресурс служащий для оздоровления и восстановления психологических и физических сил человека, для приобщения его к культурно-познавательной сфере страны, а также к культурно-историческим объектам. Сельский туризм играет важную роль в развитии регионов и вносит большой вклад в решение социально-экономических проблем, также он играет важную роль в сохранении природы. Сельский туризм является нестандартным видом туризма и многие страны, которые на первый взгляд совсем не расположены для создания и развития сельского туризма нашли свой уникальный и индивидуальный подход к развитию этого направления на основании своих территориальных, культурных и природных ресурсов.

Актуальность темы обусловлена необходимостью наглядной демонстрации уровня развития сельского туризма на примере стран, где на первый взгляд казалось, что нет предрасположенности к развитию сельского туризма, а также стран, где созданы все условия для развития этого вида туризма. Сельский туризм играет важную роль в развитии регионов и вносит большой вклад в решение социально-экономических проблем, также он играет важную роль в сохранении природы. Сравнительный анализ сельского туризма даёт возможность выявить основные различия, слабые и сильные стороны стран, в которых развивается сельский туризм, а также наглядно продемонстрировать выгоду от развития сельского туризма.

В настоящее время существуют страны с широко развитым сельским туризмом, и есть страны, которые заинтересованы в его становлении и развитии. Сельский туризм для стран Ближнего Востока является довольно новой и мало развитой отраслью туризма.

Сельский туризм начал развиваться в 90-е годы прошлого века в Египте. Особенности развития сельского туризма в Египте заключаются в том, что типичные сельские территории в стране расположены в дельте Нила и находятся достаточно далеко от известных рекреационных зон, таких как курорты Хургада, Шарм-эль-Шейх, Сафага, Эль-Гунна и т.д. Однако это не мешает развивать сельский туризм в пригородах, т.к. именно здесь располагается часть поселений кочевников-бедуинов, по-прежнему живущих в шатрах из козьей кожи и палатках. Бедуины – основной объект сельского туризма не только в Египте, но и в некоторых других странах Арабского Востока. Особый интерес у туристов вызывает бедуинская кухня. Традиционным блюдом кочевников считается целый фаршированный верблюд, приготовленный как матрешка. Сельский туризм в Египте имеет множество недостатков на данный момент, а именно отсутствие инфраструктуры, дорог, электричества, отсутствие

квалифицированных кадров, но не смотря на все недостатки сельский туризм на протяжение последних 30 лет там активно развивается.

Сельский туризм в ОАЭ – это и национальная арабская кухня, здесь он начал активно развиваться с 2016 года.

К сфере сельского туризма здесь также можно отнести соколиную охоту или «шоу хищных птиц» и ночную ловлю крабов. Центром сельского туризма в Саудовской Аравии можно назвать старый базар в Джидде – место, где туристов знакомят с местными ремеслами, такими как изготовление шиши или кальяна. Что касается особенностей сельского туризма в Саудовской Аравии, то в стране существует традиция по пятницам и в праздники отправляться в свои старые дома, где гостей знакомят с культурой и обычаями страны. Развитие сельского туризма в этой стране происходит довольно медленно и связано это в первую очередь с острой нехваткой земель пригодных для ведения сельского хозяйства, а также водных ресурсов.

Сельский туризм в России имеет полную противоположную картину, которую мы можем наблюдать в странах Ближнего Востока. На территории нашей страны сосредоточены уникальные природные, климатические и рекреационные ресурсы, объекты национального и мирового культурного и исторического наследия, проходят важные экономические, культурные, общественные и спортивные события. Однако несмотря на все перечисленные достоинства развитие сельского туризма в нашей стране происходит довольно медленно, неохотно и не системно. В настоящее время в нашей стране существуют районы, с широко развитым сельским туризмом, и районы, которые только в теории заинтересованы в его становлении и развитии.

Самыми развитыми регионами в сфере сельского туризма являются:

- Алтай. Регион предлагает разнообразные варианты отдыха: от экотуризма и конных прогулок до знакомства с культурой и традициями местных жителей.

- Краснодарский край. В регионе можно найти множество предложений по сельскому туризму, включая отдых в горах, на море или в сельской местности.

- Крым. На полуострове есть возможности для сельского туризма, которые привлекают туристов, например, отдых на ферме или в гостевом доме.

- Башкирия. Здесь можно познакомиться с культурой и бытом башкирского народа, попробовать национальные блюда и насладиться красотами природы.

- Владимирская область. В этом регионе можно посетить исторические города, такие как Владимир и Сузdalь, а также отдохнуть в сельской местности.

- Костромская область. Регион привлекает туристов своими природными красотами и возможностью познакомиться с традиционной русской культурой.

Безусловно замедленное развитие сельского туризма в нашей стране связано с рядом проблем, таких как плохие дороги, трудная доступность, дорогой проезд, очень затратная логистика, высокие цены на услуги, недостаток информации, рекламы, маркетинга. В стране слабо развита

инфраструктура сельских поселений, отсутствуют подготовленные кадры, недостаточное количество мест размещения, слабая господдержка, нехватка финансирования, отсутствие комфортных условий и сервиса, слабая коопeração, наличие определенных страхов у сельского населения.

Таким образом, из данного сравнения можно прийти к выводу, что главным отличие в развитие сельского туризма является подход к продвижению данного туризма. Страны Ближнего Востока не боятся делать что-то новое и отходить от привычного, находясь в неблагоприятных территориальных условиях. Ещё одним важным фактором отличия является отношение и желание самих людей развивать сельский туризм. В нашей стране уделяют мало внимания развитию сельского туризма в целом. Государством плохо финансируется это часть туризма и инвесторов не привлекает перспектива вложения капитала в данный вид еще только развивающегося туризма.

### Литература

1. Зинин Ю.Н. Российско-египетские отношения вчера и сегодня // Международная аналитика. 2016. №3(17). – С. 37-44.
2. Дударев К.П. Эр-Рияд меняет приоритеты – «умные» города и курорты вместо нефти? // Азия и Африка сегодня. 2021. – №8. – С. 23-31.

*Волков Андрей Александрович, студент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, andrey\_volkov\_2000@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Научный руководитель: Андропова Елена Михайловна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, andropova007@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF THE STATE OF RURAL TOURISM IN THE ARAB COUNTRIES OF THE MIDDLE EAST AND IN THE RUSSIAN FEDERATION.**

*Volkov Andrey, student of the Department of Recreation and Sports Tourism, andrey\_volkov\_2000@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian University of Sports «GTSOLIFK»*

*Andropova Elena Mikhailovna, Senior lecturer of the Department of Recreation and Sports Tourism, andropova007@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian University of Sports «GTSOLIFK»*

*Abstract. The article discusses the issues of rural tourism in the Arab countries of the Middle East and the Russian Federation. The paper examines the experience of Arab countries in the development of rural tourism, in order to identify possible directions for the development of this type of tourism, as well as the potential of rural areas in Russian regions.*

*Keywords: rural tourism, analysis, comparison, Middle East, Bedouins*

### *References*

1. Zinin Yu.N. Russian-Egyptian relations yesterday and today // International analytics. 2016. No.3(17). pp. 37-44

УДК 379.85; 796.5; 796.063

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗРЯДНЫХ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ В ГРУППЕ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ»

Жигарев О.Л.

**Аннотация.** В статье приведён исторический обзор эволюции разрядных требований и предлагаются решения существующих проблем в спортивном туризме. Представлен проект для внесения изменений в Единую всероссийскую спортивную квалификацию в части «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм в группе спортивных дисциплин «маршрут» на 2025-2029 г.г.».

**Ключевые слова:** спорт, туризм, спортивный туризм, разрядные требования, ЕВСК, маршрут, юношеский спортивный разряд, спортивный разряд

Вид спорта «спортивный туризм» в группе спортивных дисциплин «маршрут», по своей сути значительно отличается, как от других «традиционных видов спорта», так и от группы спортивных дисциплин «дистанция». Особенности организации соревновательной деятельности в группе спортивных дисциплин «маршрут», не позволяют адаптировать общепринятые существующие системные подходы других видов спорта, выраженные в утверждаемых Министерством спорта «типовых правилах» регулирующих соревновательную деятельность, и мягко говоря, запутанные показатели спортивной составляющей (нормы, требования, условия выполнения нормативов спортивных разрядов и званий, методик категорирования туристских маршрутов и т.п.) [1, 3].

Кроме этого, значительное влияние на снижение количества спортсменов, участвующих в соревнованиях в группе спортивных дисциплин «маршрут», оказывают социально-экономические условия, а также нацеленность основной массы занимающихся активным туризмом в условиях природной среды на традиционную независимость потенциальных спортсменов от «надуманных причин», ограничивающих свободу занимающихся или увлекающихся активным туризмом [1, с. 67].

Основной причиной, сдерживающей рост количества спортсменов, участвующих в соревнованиях в группе спортивных дисциплин «маршрут», по нашему мнению, связано с декларируемой Федерацией спортивного туризма России устаревших идеологических штампов о соответствии пройденного маршрута с уровнем спортивной квалификации. Существующие нормы и условия выполнения спортивных разрядов в группе спортивных дисциплин «маршрут» оказывают в целом разрушительное воздействие на всю систему спортивного туризма по группе спортивных дисциплин «маршрут». Идеология

спортивного туризма, как вида спорта, в настоящее время исключает привлечение подрастающего поколения, что является основой «спортивной пирамиды» любого вида спорта.

С даты признания маршрутного туризма, как самостоятельного вида спорта в 1949 году и утверждения 30 июля 1951 года приказа Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР № 600 «Об утверждении разрядных требованиях по спортивному туризму на 1951-1952 гг.» было изначально обозначено ограничение в спортивном росте для детей и подростков школьного возраста юношеским спортивным разрядом. Подобная тенденция прослеживается следующими циклами утверждения разрядных требований по спортивному туризму 1953-1956 гг., 1957-1960 гг., хотя и появляется возможность выполнения норматива III спортивного разряда.

Разрядными требованиями по туризму на 1961-1962 гг., которые утверждены Постановлением Президиума Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР, протокол № 17 от 7 декабря 1961 г. продолжается развитие спортивного туризма как ведомственного вида спорта. В частности, горно-таёжный вид туризма переименовывается на горный и положено начало специализациям по видам туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный и велосипедный туризм. При этом понятие «спортивные разряды» подменяются на понятия «Степени туриста СССР», а понятие «Мастер спорта СССР» подменяется на понятие «Мастер туризма СССР». Одновременно нормативные требования звания «Мастер туризма СССР» утверждаются отдельно для мужчин и для женщин.

Разрядными требованиями по туризму спортивному на 1963-1964 гг. происходит полное разделение туризма на виды: пешеходный, водный, горный, лыжный и велосипедный. Дополнительно вводится авто-мототуризм, а степени и звания начинают присваиваться только по одному виду туризма. Для детей и юношества предлагается только одна степень: «Турист СССР 3 степени».

Разрядные требования по спортивному туризму на 1965-1968 гг., утвержденные Постановлением Президиума Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций от 19 марта 1965 г. знаменательны тем, что спортивный туризм введён в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, а также возвращены спортивные звания и разряды по туризму как самостоятельному виду спорта. При этом вводится спортивный разряд: «Кандидат в мастера спорта СССР» по спортивному туризму (КМС), а также первый юношеский, второй юношеский и третий юношеский разряды по спортивному туризму и учреждается значок «Юный турист».

Разрядные требования по спортивному туризму на 1969-1986 гг. фактически почти полностью повторяют предыдущие требования, которые основывались на градации спортивных туристских походов в соответствии с нарастающей сложностью от первой до пятой категории, используя «накопительный принцип» выполнения спортивных нормативов. В следующих разрядных требованиях сохраняется «накопительный принцип» до спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта СССР» включительно, а в требованиях на звание «Мастер спорта СССР» введён балльный принцип.

Разрядные требования по спортивному туризму на 1989-1992 гг., 1993-1996 гг. и 1997-2000 гг. практически не претерпели изменений в плане нормативных требований для спортсменов до 18 лет, но ознаменовались введением норматива на значок «Турист России (1996 г.) и спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (1994 г.). Именно в этот период спортивный туризм перестал быть ведомственным видом спорта.

Разрядные требования по спортивным походам на 2001-2004 гг. и на 2005-2008 гг. продолжают введение дополнительных требований и условий для выполнения нормативов спортивных разрядов только за участие в официальных физкультурно-спортивных мероприятиях. В тоже время произошло событие, которое напрашивалось последние 20 лет, а именно исключение из требований необходимость спортсмену иметь опыт обязательного руководства спортивным туристским маршрутом для выполнения норматива «Мастер спорта России». В этот период появилась возможность спортивного роста и для несовершеннолетних туристов для выполнения норм II и I спортивного разряда, но совершенно не доступная из-за существующих Методик категорирования туристских маршрутов и возрастных ограничений.

Разрядные требования по спортивным походам на 2009-2013 гг. и 2014-2017 гг. ознаменовались противодействием спортивных туристов с федеральным органом власти, осуществляющим деятельность в сфере физической культуры и спорта. Результатом длительных переговоров в Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) на 2018-2021 г.г. по спортивному туризму были восстановлены нормативы КМС и «Мастера спорта России» в группе спортивных дисциплин «маршрут».

Действующая в настоящее время ЕВСК на 2022-2025 гг. уложнила выполнение нормативов, не только для спортивного звания «Мастера спорта России», введя обязательность руководства, но и для остальных разрядных нормативов сохранив «накопительный» и «соревновательный» принципы. Кроме этого были обозначены дополнительные условия для присвоения для присвоения спортивных разрядов с учетом возраста претендента: КМС выполняется с 16 лет, I спортивный разряд – с 15 лет, II спортивный разряд – с 13 лет, III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет.

Краткий исторический экскурс показывает, что практически на всём протяжении существования спортивного туризма в группе спортивных дисциплин «маршрут», отмечается искусственное завышение нормативных требований не только для взрослых спортсменов, так и для несовершеннолетних.

Развитию спортивного туризма, как не странно, мешают устаревшие идеологические штампы о соответствии пройденного маршрута с уровнем спортивной квалификации, а именно: существующие нормы и условия выполнения спортивных разрядов в группе спортивных дисциплин «маршрут» оказывают в целом разрушительное воздействие на всю систему спортивного туризма [1, с. 71].

Предлагается всё-таки отказаться от учета в нормативных требованиях «накопительного» принципа для определения норм выполнения спортивных

разрядов, а оставить только «соревновательный» без разделения спортсменов на участников и руководителей. При этом необходимо психологически принять изменение исторического понимания самой сути маршрутного туризма, основной целью которого является путешествие, именно которое с различными официальными и неофициальными административными ограничениями, нами и называется «спортивным туризмом». Кроме упрощения разрядных нормативов, необходимо:

- изменить саму методику категорирования не просто туристских маршрутов, а именно спортивных туристских маршрутов;
- признать возможность организации и проведения так называемых «очных» соревнований;
- применить удачный опыт спортивной дисциплины «маршрут-водный» и ввести именно «Спортивную методику категорирования спортивных маршрутов» (СМКСМ) на основе «коротких маршрутов», параметры которых определялись ещё в 2004-2006 гг. [1, с. 68-69].

Таким образом, разрядные требования выполнения спортивных разрядов по виду спорта «спортивный туризм» могут быть представлены в следующем виде:

- спортивный разряд КМС выполняется с 15 лет, I спортивный разряд – с 14 лет, II спортивный разряд – с 13 лет, III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет;
- норма – минимальная степень сложности или категория сложности спортивного туристского маршрута, пройденного спортивной туристской группой и принявшей участие в официальном физкультурно-спортивном мероприятии.

**Таблица 1. – Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов**

Спортивная дисциплина	Степень (ст.с.), категория сложности (к.с.) маршрута	Норма – количество пройденных маршрутов с разделением по к.с., ст.с., (не менее)									
		Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды					
		КМС	I	II	III	I	II	III			
Маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория),	1 ст.с.										
	2 ст.с.										
	3 ст.с.										
	1 к.с.										
	2 к.с.										

маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория)	3 к.с.												
	4 к.с.												
	5 к.с.												
	6 к.с.												

**Иные условия выполнения и подтверждения спортивного разряда:**

1.1. Норма КМС:

1.1.1. Состоит из прохождения одного маршрута 4 к.с.

1.1.2. Прохождение маршрута 4 к.с. может быть заменено прохождением маршруте 5-6 к.с.

1.2. Норма КМС выполняется:

1.2.1. При наличии I спортивного разряда.

1.2.2. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенств г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.

2.1. Норма I спортивного разряда:

2.1.1. Состоит из прохождения одного маршрута 3 к.с.

2.1.2. Прохождение маршрута 3 к.с. может быть заменено прохождением маршрута 3-6 к.с.

2.2. Норма I спортивного разряда выполняется:

2.2.1. При наличии II спортивного разряда.

2.2.2. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации.

3.1. Норма II спортивного разряда:

3.1.1. Состоит из прохождения одного маршрута 2 к.с.

3.1.2. Прохождение маршрута 2 к.с. может быть заменено прохождением маршрута 2-4 к.с.

3.2. Норма II спортивного разряда выполняется:

3.2.1. При наличии III спортивного разряда.

3.2.2. На физкультурно-спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса первенства муниципального образования.

4.1 Норма III спортивного разряда:

4.1.1. Состоит из прохождения одного маршрута 1 к.с.

4.1.2. Прохождение маршрута 1 к.с. может быть заменено прохождением маршрута 2-3 к.с.

4.2. Норма III спортивного разряда выполняется:

4.2.1. Спортсменами 18 лет и старше без учета наличия юношеского спортивного разряда.

4.2.2. Спортсменами 17 лет, а также спортсменами возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) с учетом наличия I юношеского спортивного разряда.

4.2.3. На физкультурно-спортивных соревнованиях, имеющих статус не выше статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионата г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.

5.1. Норма 1 юношеского спортивного разряда:

5.1.1. Для спортсменов 17 лет и спортсменов возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) состоит из прохождения одного маршрута 3 ст.с.

5.1.2. Прохождение маршрута 3 ст.с. может быть заменено прохождением маршрута 1 к.с.

5.2. Норма I юношеского спортивного разряда выполняется:

5.2.1. Спортсменами 17 лет, а также спортсменами возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) с учетом наличия II юношеского спортивного разряда.

5.2.2. На физкультурно-спортивных соревнованиях, статус которых не выше статуса первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенств г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.

6.1. Норма II юношеского спортивного разряда:

6.1.1. Для спортсменов 17 лет и спортсменов возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) состоит из прохождения одного маршрута 2 ст.с.

6.2. Норма II юношеского спортивного разряда выполняется:

6.2.1. Спортсменами 17 лет, а также спортсменами возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) с учетом наличия III юношеского спортивного разряда.

6.2.2. На физкультурно-спортивных соревнованиях, статус которых не выше статуса первенства субъекта Российской Федерации.

7.1. Норма III юношеского спортивного разряда:

7.1.1. Для спортсменов 17 лет и спортсменов возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) состоит из прохождения одного маршрута 1 ст.с.

7.2. Норма III юношеского спортивного разряда выполняется:

7.2.1. На физкультурно-спортивных соревнованиях, статус которых не выше статуса первенства субъекта Российской Федерации.

8. Для повторного выполнения спортивного разряда, юношеского спортивного разряда или выполнения норматива более низкого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда нормой считается однократное участие в физкультурно-спортивном мероприятии соответствующего статуса спортивным маршрутом не ниже минимальной к.с. (ст.с.) из содержащихся в соответствующей норме для выполняемого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда.

Как показывает практика внедрения косметических новшеств в нормативные документы, регулирующих деятельность вида спорта

«спортивный туризм» на протяжении последних 10-и лет, не оказывает позитивного влияния на развитие спортивного туризма в Российской Федерации в целом. Сегодня, как никогда, необходима смена основных идеологических установок, если мы хотим сохранить для следующих поколений туристов, такое народного увлечение, как «спортивный туризм», который помимо спортивной составляющей, позволяет решать важнейшие педагогические задачи: воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации, развития ребенка [2, с. 79], способствующих формированию патриотизма и ответственного отношения к будущему своей Родины.

## Литература

1. Жигарев О.Л. Спортивная методика категорирования туристских маршрутов – основа решения существующих проблем в системе спортивного туризма // Безопасность в спортивном туризме: на маршрутах, в походах, путешествиях, экспедициях, турах и на дистанциях: материалы XXXVII совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме (г. Новосибирск, 26 февраля 2023 года) / под ред. Жигарева О.Л. ; Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет; Новосибирское отделение Федерации спортивного туризма России. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2024. – С. 66-77. – 126 с. ISBN 978-5-00226-054-6.
2. Константинов Ю. С. Педагогика детского туризма. Теория и практика: учеб. Пособие /Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. М.: ООО «Сам Полиграфист», 2023. – 240 с. илл.
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Раздел 2. Группа спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маршрут». [Электронный ресурс]. URL: [https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf). (дата обращения: 11.11.2024).
4. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. М.: ТССР, 2008. – 116 с.

*Жигарев Олег Львович, канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, oleg-zhigarev@yandex.ru, Российская Федерация, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет»*

## *IMPROVING DIFFERENT STANDARDS AND REQUIREMENTS IN THE GROUP OF SPORTS DISCIPLINES “ROUTE”*

*Zhigarev Oleg Lvovich, Ph.D. biol. Sciences, associate Professor of the Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, oleg-zhigarev@yandex.ru, Russian Federation, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational institution of Higher Education "Novosibirsk State Pedagogical University"*

*Abstract. The article provides a historical overview of the evolution of category requirements and proposes solutions to existing problems in sports tourism. A project has been presented to amend the Unified All-Russian Sports Qualification in terms of "Norms, requirements and conditions for their implementation in the sport "sports tourism in the group of sports disciplines "route" for 2025-2029."*

*Keywords: sport, tourism, sports tourism, category requirements, EVSK, route, youth sports category, sports category*

#### *References*

1. Zhigarev O. L. *Sports methodology for categorizing tourist routes - the basis for solving existing problems in the system of sports tourism // Safety in sports tourism: on routes, on hikes, travels, expeditions, tours and at distances: materials of the XXXVII meeting-conference on safety in sports tourism (Novosibirsk, February 26, 2023) / edited by Zhigareva O. L.; Ministry of Education of the Russian Federation, Novosibirsk State Pedagogical University; Novosibirsk branch of the Federation of Sports Tourism of Russia. Novosibirsk: NGPU Publishing House, 2024. P. 66-77 (126 pp.). ISBN 978-5-00226-054-6.*
2. Konstantinov Yu. S. *Pedagogy of children's tourism. Theory and practice: textbook. Benefit /Yu. S. Konstantinov, V. M. Kulikov. M.: Sam Polygraphist LLC, 2023. 240 p. ill.*
3. *Rules of the sport "Sports tourism". Section 2. A group of sports disciplines containing the word "route" in their name. [Electronic resource]. URL: [https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf). (access date: 02/12/2023).*
4. *Regulations on sports tourism. Tourist and sports events related to the passage of tourist routes. Moscow: TSSR, 2008. 116 s.*

УДК 796.5

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ ДАГЕСТАН**

Караханова В.Г.

**Аннотация.** В статье анализировано состояние оздоровительного туризма в Дагестане и проанализирована динамика въездного и внутреннего туристского потока Республики Дагестан. Выделены ключевые факторы, способствующие развитию маршрутов спортивно-оздоровительного туризма, а также рассмотрены перспективы развития и проблемы, с которыми сталкивается туристская отрасль.

**Ключевые слова:** оздоровительный туризм, Республика Дагестан, инфраструктура, туристские маршруты

Актуальность темы обусловлена несколькими важными факторами. Республика Дагестан обладает уникальными природными и культурными ресурсами, которые могут быть успешно использованы для продвижения оздоровительного туризма. Горы, минеральные источники, богатая флора и фауна создают отличные условия для формирования эффективных оздоровительных программ. Дагестан отличается богатым спектром природных ресурсов. Его горные хребты, целебные минеральные источники и уникальные

климатические условия создают превосходные возможности для развития оздоровительного туризма, развития пешеходных маршрутов [2].

Оздоровительный туризм – это форма путешествия, целью которого является укрепление здоровья, улучшение физического состояния и психоэмоционального благополучия туристов. Республика Дагестан, обладая разнообразными природными ресурсами, культурным наследием и уникальными климатическими условиями, имеет все предпосылки для развития данного направления. В последние годы заметно возраст интерес к здоровому образу жизни, что создает новые перспективы для развития оздоровительного туризма. Этот тренд затрагивает как внутренний рынок, так и международный, что предоставляет Дагестану возможность укрепить свои позиции в качестве привлекательного направления для туристов, стремящихся к оздоровительным программам [4].

Цель исследования – выявить наиболее популярные маршруты туристов в Республике Дагестан и конкретизировать перспективы развития оздоровительного туризма.

В работе применялся методы анализа литературных источников и статистических данных туристической отрасли.

В данный момент инфраструктура для этого вида туризма в республике еще находится в процессе формирования. На территории Дагестана расположены курорты, такие как «Каспий» и «Парус», которые предлагают лечения для различных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также реабилитацию после травм. Туристов также привлекают горные склоны с высотой свыше 4000 метров, знаменитые своим солнечным климатом, высоким уровнем ультрафиолетового излучения и отсутствием сильных ветров и туманов. Для альпинистов имеются маршруты на высокогорьях, таких как Базар-дюзю и Шалбуздаг. Дагестан предоставляет привлекательные условия для любителей активного отдыха, включая традиционные горнолыжные и альпинистские виды спорта и более современные, такие как маунтинбайк, кайтсерфинг, парапланеризм, рафтинг, джиппинг и каньонинг [3]. Наиболее популярные туристские маршруты спортивно-оздоровительного туризма: «Сердце Дагестана: горные тропы и путь к природе», йога тур «Полная перезагрузка с доктором Эллой Ильиной» и «Дагестан глазами орлов».

Однако недостаточная инвестиционная привлекательность, низкий уровень сервиса и небольшое количество специализированных оздоровительных учреждений сказываются на качестве предоставляемых услуг. Правительством Российской Федерации было постановлено в соответствии с Федеральным законом "Об особых экономических зонах в Российской Федерации" создать (без проведения конкурса по отбору заявок) туристско-рекреационную особую экономическую зону на территориях Карабудахкентского, Каякентского, Дербентского и Магарамкентского районов Республики Дагестан на земельных участках, определяемых соглашением о создании туристско-рекреационной особой экономической зоны [5]. Всесезонный туристско-рекреационный комплекс «Каспийский прибрежный

клластер» и всероссийский детский центр «Дагестан» в Дербентском районе появятся к 2030 году [3].

Наиболее распространенными организационно-правовыми формами для собственников и арендаторов гостиничных предприятий являются индивидуальные предприниматели, которые составляют 66,4% от общего числа владельцев гостиниц [1]. В связи с развитием туристской инфраструктуры и созданием специальных экономических зон увеличивается и количество гостиниц, что способствует улучшению сервиса и качеству услуг. В таблице 1 представлено распределение гостиниц и других средств размещения по видам, что отражает текущее состояние гостиничного рынка в регионе и его вклад в развитие оздоровительного туризма в Дагестане.

**Таблица 1. – Распределение гостиниц и иных средств размещения Республики Дагестан по видам [1]**

Вид гостиницы	Без звезд	Одна звезда	Две звезды	Три звезды	Четыре звезды	Пять звезд	Всего
Гостиница (отель)	22	1	10	29	27	1	90
Комплекс апартаментов	2	-	-	-	-	-	2
Хостел	3	-	-	-	-	-	3
Загородный отель, Туристская база, База отдыха	5	-	1	3	-	-	9
Курортный отель, Пансионат	3	-	-	1	1	-	5
Мотель	1	-	-	-	-	-	1
<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>110</b>

Культурное наследие Дагестана играет важную роль в развитии оздоровительного туризма. Множество исторических и культурных объектов, включая крепость Нарын-Кала, гору Ахульго (где произошло сражение с участием Шамиля), село Кубачи и различные музеи, привлекают туристов, стремящихся не только к оздоровлению, но и к глубокому знакомству с культурными традициями региона [2].

В период с 2019 по 2023 год динамика туристских потоков в Республике Дагестан показывает устойчивый рост, что указывает на привлекательность региона как для внутреннего, так и для въездного туризма. В 2019 году регион посетило 850 тысяч туристов. Эти цифры стали основой для последующего увеличения потока. В 2020 году, в условиях пандемии COVID-19 и введённых ограничений, число туристов составило 840 тысяч, что привело к снижению по сравнению с предыдущим годом – это общая тенденция для многих регионов и стран. С постепенным ослаблением ограничений и восстановлением интереса к внутренним путешествиям в 2021 году количество туристов возросло до 1,085 миллиона, что соответствует увеличению на 29,2%. Рост продолжился и в 2022 году, когда поток туристов достиг 1,5 миллиона, что на 38,3% больше, чем в

2021. Основными факторами роста стали появление новых туристских объектов, активное продвижение Дагестана и возросший интерес к культурным и природным достопримечательностям. В 2023 году был установлен новый рекорд – 1,75 миллиона туристов, что является увеличением на 16,7% по сравнению с предыдущим годом. Таким образом, общее число туристов в Дагестане за указанный период удвоилось, подчеркивая растущую привлекательность региона [3].



**Рисунок 1 – Динамика въездного и внутреннего туристского потока Республики Дагестан**

Таким образом, в Республике Дагестан требуется усовершенствование транспортной инфраструктуры и услуг общественного питания, а также разработка новых туристских предложений, которые объединяют оздоровительный и экотуризм, опираясь на местные традиции и природные ресурсы, что привлечет большее внимание к региону. Для повышения уровня оздоровительных услуг необходимо привлечь квалифицированные кадры и внедрять современные технологии. Популяризация туристских маршрутов «Сердце Дагестана: горные тропы и путь к природе» и «Дагестан глазами орлов» и создание новых маршрутов приведет к росту количества туристов, а внедрение государственной программы по поддержке туризма в Республике Дагестан станет стимулом для привлечения новых инвестиций.

## Литература

1. Даитов, В.В. Количественный анализ классифицированных гостиниц и иных средств размещения Республики Дагестан // Прогрессивная экономика. 2024. № 6. С. 115–126. DOI: 10.54861/27131211\_2024\_6\_115.
2. Коссе, М.Ю. Современные тенденции и перспективы развития туризма в Республике Дагестан / М.Ю. Коссе. —: МГИИТ, 2015. — 131 с.
3. Министерство по туризму и народным художественным промыслам Республики Дагестан. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mintourismrd.ru/> — Дата доступа: 31.10.2024.

4. Положихина, М.А. Перспективы развития в России лечебно-оздоровительного туризма // Экономические и социальные проблемы России. - 2023. - № 4. - С. 184-206.

5. Постановление Правительства РФ от 14.10.2010 N 833 (ред. От 30.05.2022) "О создании особых экономических зон и туристического кластера в Северо-Кавказском федеральном округе". [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_105884/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105884/) – Дата доступа: 31.10.2024.

*Караханова Валерия Геннадьевна, студентка 4 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Федеральное государственное бюджетное образование учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», karakhanovavg2001@mail.ru, Россия, Москва*

### ***CURRENT STATE AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF HEALTH TOURISM IN THE REPUBLIC OF DAGESTAN***

*Karakhanova Valeria Gennadievna, student of the Department of Recreation and Sports Tourism, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK", karakhanovavg2001@mail.ru, Russia, Moscow.*

*Abstract. The article analyzes the state of health tourism in Dagestan and analyzes the dynamics of incoming and domestic tourist flow of the Republic of Dagestan. Key factors contributing to the development of sports and health tourism routes are identified, and development prospects and problems faced by the tourism industry are considered.*

*Keywords: health tourism, Republic of Dagestan, infrastructure, tourist routes*

#### *References*

1. Daitov, V.V. Quantitative analysis of classified hotels and other accommodation facilities in the Republic of Dagestan // Progressive Economy. 2024. No. 6. p. 115–126. DOI: 10.54861/27131211\_2024\_6\_115.
2. Kosse, M.Yu. Modern trends and prospects for tourism development in the Republic of Dagestan / M.Yu. Kosse. -: MGIIT, 2015. - 131 p.
3. Ministry of Tourism and Folk Arts and Crafts of the Republic of Dagestan. [Electronic resource]. - Access mode: <https://mintourismrd.ru/> - Access date: 10.31.2024.
4. Polozhikhina, M.A. Prospects for the development of health and wellness tourism in Russia // Economic and social problems of Russia. - 2023. - No. 4. - P. 184-206
5. Resolution of the Government of the Russian Federation of October 14, 2010 N 833 (as amended on May 30, 2022) "On the creation of special economic zones and a tourism cluster in the North Caucasian Federal District". [Electronic resource]. Access mode: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_105884/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105884/) – Access date: 10.31.2024.

## ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА

Константинов Ю.С.

**Аннотация.** В статье излагается педагогическая составляющая туристско-краеведческой деятельности учащихся, предложения по ее развитию в школе. Кратко говорится о туристско-краеведческом движении «Отчество», о необходимости его изменения.

**Ключевые слова:** туристско-краеведческая деятельность, туристско-краеведческая экспедиция, патриотизм

Люди старшего поколения часто вспоминают не уроки в школе, а походы, поездки на дальние экскурсии, которые были нормальным явлением в школе, и редко кто из обучавшихся в 1960-80-ые годы не принимал в них участия. Туристско-краеведческая деятельность была составной частью школьной и внешкольной работы, которая в той или иной мере активно поддерживалась органами образования, комсомолом. Органы образования, педагоги видели в ней один из важных педагогических приемов – краеведческий принцип преподавания, который позволял на примере местного материала объяснять и закреплять знания, получаемые на уроках. Одновременно педагогами использовались богатейшие возможности детского туризма в вопросах создания классного коллектива, расширения кругозора своих воспитанников.

Комсомол, пионерская организация видели и использовали громадный идеологический потенциал, заложенный в детском туризме, его возможности в деле воспитания ребенка в духе патриотизма.

Очевидно, что человек не может любить то, чего не знает, беречь и защищать то, чего не любит. Детский туризм непосредственно знакомит с природой, историей и культурой родины, закладывает основы деятельного патриотизма еще в том возрасте, когда формируются убеждения, характер, взгляды маленького гражданина. И этому способствовали многие формы туристско-краеведческой деятельности, среди которых можно выделить туристские походы и экскурсии по местам боевой славы советского народа, школьные музеи, в большинстве своем созданные по материалам этих походов, в большинстве своем политизированных вследствие идеологических установок, но создаваемые на основе самодеятельности педагогов и учащихся.

Да, существовал государственный заказ на воспитание, на это выделялись средства, существовал специальный аппарат (комсомол, пионерская организация), а детский туризм, как одно из направлений внешкольного образования, был одним из действенных средств воспитания и использовался очень продуктивно.

К большому сожалению, в настоящее время в государственном масштабе этот заказ только формируется. Кроме разговоров о необходимости воспитания подрастающего поколения в духе преданности своей Родине, настоящей

системной работы по воспитанию патриотизма сейчас наблюдается мало. Да, продолжают использоваться традиционные отдельные формы – встречи с ветеранами, митинги, различные шоу-мероприятия, очень редко появляются неплохие фильмы.

Педагогическая теория знает, как важен для воспитания ума и характера собственный опыт. Но очень часто педагогическая практика не хочет рисковать, для нее спокойные формы работы, не требующие лишних хлопот и риска, предпочтительнее, и она оставляет приоритет за словесным методом воспитания детей. Хоть и не мала воспитательная роль бесед и фильмов, уроков мужества и встреч с ветеранами, утренников и вечеров, они не дают, не могут дать желаемых результатов, ибо здесь все словесно, книжно, и не подкреплено собственным опытом самодействования. Здесь каждая мысль, хотя и облечена в эмоциональную форму, дается воспитуемым в готовом виде, а не зарождается в них самих в процессе личного опыта. Воспитывая патриотизм только таким образом, мы можем получить обратный результат, когда по выражению нашего знаменитого педагога А.С.Макаренко «... вы воспитываете циничного наблюдателя, для которого чужой подвиг только объект для глазения».

В системе образования в туристско-краеведческой деятельности выделяется, в первую очередь, ее обучающая функция, основу которой составляет краеведение. Школьное краеведение превратилось из методического приема в общепедагогический принцип, сущность которого состоит в установлении связи изучаемого школьного предмета со знаниями и навыками, приобретенными в результате практического исследования родного края. Это дает возможность учителю преподавать тот или иной предмет на богатом конкретном материале, позволяет ему увязывать общие закономерности развития страны с особенностями развития данной местности. Осуществляя краеведческий принцип преподавания основ наук, учитель способствует перерастанию знаний учащихся в убеждения.

В школьной туристско-краеведческой деятельности действуют две стороны – участвующая (дети) и организующая, содействующая (администрация, педагогический коллектив). У этих двух сторон подходы к туризму различны, но не противоречат друг другу. Для детей туризм – увлекательное занятие, наполненное романтикой, способ активного отдыха. Для организующей стороны, учителей, это средство лучше узнать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие, т.е. средство решения педагогических задач. Своих целей учитель достигает быстрее и легче через удовлетворение потребностей детей, интереса к путешествиям.

Педагогика, школа, учреждения дополнительного образования должны подходить к свойствам туризма диалектически – брать в свой арсенал весь их комплекс и делать дело с учетом постепенного развития, углубления интересов детей, не навязывая им свое понимание свойств туризма.

В туристско-краеведческой работе с учащимися чрезвычайно важно взвешенное сочетание туризма и краеведения. Можно ли вести краеведческую и туристскую работу порознь? Да, можно, но для педагогики лучше их сочетать. Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания края.

Невозможно путешествовать, ничего не узнавая, и в любом походе ребенок ненавязчиво видит и узнает что-то новое. Но в сочетании туризма (перемещения в пространстве) в доминантной его форме (поход) с познанием края (созерцанием объектов в пути) приоритетным является прохождение намеченного маршрута похода.

Так же и краеведение может быть самостоятельным занятием, может существовать как отдельный вид внеклассной учебно-воспитательной работы. Справедлив афоризм: «Туризм – это краеведение, но краеведение – не туризм». В школьном краеведении сложились ознакомительный (поверхностное краеведение) и исследовательский (глубокое краеведение) подходы, причем право на жизнь имеют оба подхода. Дело заключается в степени интереса детей к предмету. И нет необходимости научному краеведению навязывать спортивные нормы туризма – маршрут, километраж, преодоление естественных препятствий. Серьезную научную работу учащихся трудно соединить со спортивными целями.

Поэтому мы отмечаем, что не все формы ТКД равнозначны между собой, есть более важные, основные, а есть менее важные (вторичные), неспецифические. Как наиболее важные мы выделяем группу из шести элементов: походы, прогулки, экскурсии, экспедиции, слеты, соревнования. Именно этот ряд составляет костяк, основное ядро содержания ТКД в школе.

Сущностью туристской деятельности, той самой существенной формой ее, тем зерном, без которого нет туризма, является – поход. Вообще всякие походы во всем их собственном разнообразии: ближние и дальние, однодневные и многодневные, степенные и категорийные. Действительно, без походов туризма нет и быть не может. Существующее у некоторых педагогов мнение, что вместо походов можно проводить экскурсии, что они (экскурсии) вполне заменяют походы и дают тот же результат, то, надо отметить, что это мнение ошибочно. Только поход, являясь самой комплексной формой туристско-краеведческой деятельности, которая обязательно включает в себя и краеведение, экскурсии (без экскурсий, наблюдений поход и немыслим), позволяет одномоментно, одноразово достигать всех целей, которые вообще ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью [3].

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен всем детям, каждому учащемуся. Мало сказать – полезен, он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность». Поэтому за годы учебы каждый учащийся независимо от его склонностей, желаний, увлечений должен получить некоторую порцию туризма. Одновременно надо учитывать, что часть детей проявляет особый, повышенный интерес к туризму, и этот интерес нельзя оставить без внимания.

В этом проявляется смысл деления школьного туризма на две ветви, которые одинаково нужны школе: "малый, массовый туризм" – для большого числа учащихся, "большой, кружковой туризм" – для малого числа учащихся. Эти ветви взаимосвязаны, дополняют и питают друг друга. Школе нужен баланс массового и кружкового туризма [4].

Необходимо четко разграничить рубежи – общий для всех (массовый) туризм и туризм любительский (кружковой). Это желательность походов и экскурсий в каждом классе и обязательность походов кружка в средней школе для ребят, проявивших повышенный интерес к туризму.

Для развития туристско-краеведческой деятельности в школе необходимо решить много задач, в том числе:

1. Отдать приоритет развитию самодеятельного спортивно-оздоровительного туризма. Сейчас очень велика опасность крена в пассивный коммерческий экскурсионный туризм. Дальние образовательно-развлекательные экскурсионные поездки по городам и "святым местам" - это очень заразное увлечение. На основе экскурсионного туризма система ТКД полноценно развиваться не будет. Дело ведь не только в том, много в школе туризма или его мало, важно еще и то, каков он по своим педагогическим качествам. А коммерческий и самодеятельный туризм по своим педагогическим свойствам разительно отличаются.

Самодеятельный (и спортивно-оздоровительный, и познавательный) туризм нужен школе, т.к. в его основе лежит *самостоятельное действие* школьников, а оно и есть та база, тот фундамент, на котором успешнее идет процесс обучения и воспитания. Культивируя в школе только коммерческий туризм, отнимая у детей возможность действовать самим, мы обкрадываем педагогику. Это ошибка – строить воспитание на результатах чужого труда. Туристско-краеведческую деятельность в школе надо понимать, как совместную работу учителя и учеников, и чем больше доля труда самих детей в организации и проведения туристских походов и экскурсий, тем лучше для дела.

2. Учитель – главное действующее лицо и основной источник инициативы в туристско-краеведческой работе. По крайней мере, он должен таковым быть. Поэтому необходимо постоянно и энергично заботиться об идеологической, физической и технической туристской подготовке учителей. Но понятно, что пока в школу не придет молодой учитель, по своим физическим возможностям, и педагогическим целям, желающим повести за собой класс, вряд ли ситуация изменится не только в туризме, но и в образовании в целом.

3. Нельзя внедрять в школе туризм административно-командными насилиственными методами. Также не следует навязывать участникам походов и экскурсий непосильные для них пока физические и умственные нагрузки. Всегда надо исходить из сегодняшнего уровня развития туристских интересов и способностей детей. «Что сегодня хотят и могут дети?» - этот вопрос должен быть руководящим целеуказателем во всех туристских делах. И решать его надо всегда совместно с детьми. Если же они хотят невозможного, надо показать им варианты, как сделать исполнение желаний возможным в будущем. Однако надо не только учитывать интересы детей, но и формировать их. Нельзя насилием навязывать такие цели похода, до которых сегодня дети еще не доросли, так как такой туризм они не примут. Пусть пока их интересы примитивны – необходимо принять их де-факто и идти в поход с этими

понятными и желанными для ребят целями, а в походе исподволь формировать новые, более сложные интересы.

4. Особую заботу организаторы ТКД в школе должны проявить к тем школьникам, которые хотят заниматься туризмом по-настоящему. Надо организовывать для них кружки, в которых будут расти будущие разрядники, инструктора, организаторы и пропагандисты туризма. Система туристской работы не будет успешно развиваться без крепкого актива учащихся-туристов. Актив (кружковая ветвь ТКД) должен качественно расти с опережением развития массового туризма. Обе эти ветви тесно взаимосвязаны: массовые однодневные походы, прогулки и экскурсии питают кружковую работу, а воспитанники кружков – квалифицированный актив юных путешественников и краеведов, очень нужны для развития и укрепления массовой туристской работы.

Но ошибкой будет, если ограничиться только развитием сети кружков для юных любителей туризма и не заниматься туризмом в классах. Ведь минимум туризма нужен всем школьникам [2].

Для системы туристско-краеведческой деятельности важно ее постоянное развитие, качественное и количественное совершенствование, это не что-то раз и навсегда заданное, одномерное, это движение вперед, постоянное обновление.

Одной из действенных организационных форм детского туризма являлись туристско-краеведческие экспедиции пионеров и школьников, которые проводились в стране с 1950-х годов, посвящались памятным датам в истории государства и объединяли в своих рядах миллионы учащихся. Эти экспедиции имели своим главным назначением развитие туристско-краеведческой деятельности учащихся в школах и внешкольных учреждениях. Для привлечения участников были разработаны направления, которые позволяли учителям-предметникам выбирать себе вид деятельности и принимать посильное участие во внеклассной работе с использованием методов туристско-краеведческой деятельности. Последняя Всесоюзная туристская экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина – СССР», начатая в 1975 году к концу 1980-х годов в большинстве территорий стала формальной, объединяющей по данным органов образования почти сто процентов учащихся и постепенно затухла, тем более и сам Советский Союз распался [1].

С 1992 года в Российской Федерации действует Всероссийское туристско-краеведческое движение обучающихся «Отечество», основной смысл которого – помочь детям лучше узнать свой родной край, глубже понять о особенности его природы, истории и культуры, принять участие в созидательной деятельности, развить свои собственные способности. Участники движения «Отечество» могут работать по федеральным программам, которых насчитывается около двадцати, по региональным и местным, а также по целевым и иным программам, разработанным в регионах и на местах. Как правило, итоги работы участников движения «Отечество» подводятся на слетах и конференциях, олимпиадах и конкурсах, проводимых на разных уровнях – от школьного до всероссийского.

Воспитывать патриотизм только призывами и различными шоу непродуктивно, нужны технологии, а туристско-краеведческая деятельность в ее традиционных формах и методах организации, в основном – командных по содержанию, как нельзя лучше подходят, особенно в наше время. За прошедшие после распада СССР годы многое в российском обществе, в системе образования изменилось, и, если мы хотим, чтобы туристско-краеведческая деятельность в образовательных учреждениях и дальше развивалась, надо думать над тем, чтобы придать ей новый импульс, заявить новые цели и задачи, изменить направления деятельности. Необходимо обратить внимание педагогов, руководителей органов образования на необходимость организации туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных учреждениях, ведь наличие в них около сорока тысяч паспортизованных школьных музеев говорит о востребованности этого направления дополнительного образования.

Это новое движение должно быть направлено на развитие туристско-краеведческой деятельности, прежде всего, в общеобразовательных организациях – в школах, лицеях, должно быть привлекательным для учителя, который почти всегда является классным руководителем. Принимая участие в туристско-краеведческой деятельности, он получает в свой педагогический арсенал великолепное средство для работы с классом, а также апробированную и хорошо разработанную педагогическую технологию по воспитанию патриотизма.

### **Литература**

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. – М.: ООО «Сам Полиграфист», 2018.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб. пособие для академического балаквариата / Ю.С. Константинов, 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 455 с – Серия: Университеты России.
3. Константинов Ю.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика: учеб. пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 350 с.
4. Константинов Ю.С. Педагогика детского туризма. Теория и практика.: учеб. пособие: Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. М.: ООО «Сам Полиграфист», 2023.

*Константинов Юрий Сергеевич, доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России, 138kons@mail.ru, вице-президент, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения, Россия, Москва*

### **TOURISM AND LOCAL HISTORY ACTIVITIES – AS A PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF EDUCATION OF PATRIOTISM**

*Konstantinov Yuri Sergeevich, Doctor of Pedagogical Sciences, Honored Teacher of the Russian Federation, Honored Traveler of Russia.*

*Abstract. The article describes the pedagogical component of the tourist and local history activities of students, suggestions for its development at school. It briefly talks about the tourist and local history movement Fatherland, about the need to change it.*

*Keywords: tourist and local history activity, tourist and local history expedition, patriotism*

#### *References*

1. Konstantinov Yu.S. *Istorija otechestvennogo detskogo turisma (1918 -2018 gg) monografija.* M.: OOO "Sam :Poligrafist", 2018.
2. Konstantinov Yu.S. *Detsko-junocheskii turism; ucheb.posobie dlaj akademicheskogo bakalavriata.* – M; Isdatelstvo Yurait, 2017/
3. Konstantinov Yu.S. *Sportivno-osdorovitelni turism. Teorija I praktika: useb.posobie.* – M.; OOO "Torgovii dom "Sovetskii sport", 2023.
4. Konstantinov Yu.S. *Pedagogika detskogo turismf. Teorija I praktika: useb.posobie.* – M.; OOO "Sam :Poligrafist", 2023.

УДК 796.51

## **СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ МАОУ ДО ЦДЮТУР ЕЛЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

Ляпин С.С.

**Аннотация.** В статье рассказывается о состояние детского-юношеского туризма и краеведения, в пример приведен центр по спортивному туризму и краеведению МАОУ ДО ЦДЮТур. Отмечено, что центр имеет один из лучших полигонов в России для проведения учебно-тренировочные сборы и соревнования и спортивному туризму. В заключительной части статьи рассматривается перспективы развития. В 2008 г. был признан лучшим центром дополнительного образования Российской Федерации.

**Ключевые слова:** детско-юношеский туризм, туристско-краеведческая деятельность, туристский поход, школьное краеведение, проблемы развития, интеллектуальное и физическое развитие

В настоящее время детско-юношеский туризм и краеведение в России сталкивается с многочисленными проблемами. Многие прежние структуры управления спортивным туризмом, в основном, прекратили существование. Госбюджет, бюджеты профсоюзов и спортивных организаций значительно уменьшились, а кое-где и совсем не предусматривают выделение финансовой помощи спортивному туризму. За последние десять лет возросли цены на туристское снаряжение, средства передвижения самих туристов, а также на услуги транспорта – все это в первую очередь повлияло на поток спортивного туризма, даже в такие известные, и традиционные районы как Карелия, Урал, Алтай, Саяны, Байкал и др.

В Липецкой области было шесть центров, станций детского и юношеского туризма и краеведения. В настоящее время остается один центр МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района.

В туристско-краеведческой среде была потеряна такая форма работы как всероссийское совещание руководителей организаций, реализующих туристско-краеведческие программы и осуществляющих координацию туристско-краеведческой деятельности с обучающими, которая была направлена на обмен опытом, были организованы поездки в ведущие центры и станции страны. Это стимулировало развития туризма в регионах. В настоящее время происходит вытеснение социальных и самодеятельных основ спортивного туризма коммерческими технологиями, что заметно влияет на внутренний дух движения. Но, несмотря на определённые трудности, спортивно оздоровительный туризм в Липецкой области прошел критическую точку своего падения, и наметились положительные тенденции в его развитии. В МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района, еще сохранились традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

МАОУ ДО ЦДЮТур совместно с федерацией спортивного туризма России и Липецкой областной, федерацией альпинизма, скалолазания и спортивного туризма проводят Всероссийские соревнования, массовые туристско-краеведческие мероприятия муниципального, регионального и всероссийского уровней на базе своего загородного оздоровительно-образовательного центра с. Аргамач-Пальна. К ним относятся соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, районный зимний туристский слёт обучающихся, профильные палаточные лагеря, кубок и первенство Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвящённые Дню народного единства, Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2–5 классов.

С 2022 г. на территории оздоровительного центра в селе Аргамач Пальна совместного с Международной академией детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова проводится экспедиция экологов и краеведов. Ежегодно учреждение проводит лагеря и категорийные походы. Туристский актив ЦДЮТур смог вовлечь и объединить в занятия туризмом детей разных районов. Число участников спортивных категорийных походов, дающих право на присвоение спортивных разрядов и званий. Воспитанники центра регулярно участвуют в мероприятиях регионального, федерального и всероссийского уровней и за пределами области, где занимают призовые места.

Рядом с территорией загородного оздоровительно-образовательного центра находится один из лучших в России стационарных спортивных полигонов, который представляет собой трассу около 2-х километров, позволяющую повышать квалификацию любителям спортивного туризма, проводить соревнования по пешеходному туризму на дистанциях 2-5 класса сложности, рис. 1. В 2021 прошел первый этап кубка России по спортивному туризму на пешеходной дистанции 5 класса. В 2023 проведено первенства

России по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2-3 класса среди юниоров и юниорок 16-21 год, юношей и девушек 14-15 лет.



**Рисунок 1**

Некоторые возможные перспективы развития детско-юношеского туризма и краеведения в учреждении:

- создание современной инфраструктуры для занятий туристско-краеведческой деятельностью;
- развитие материально-технической базы образовательных организаций, осуществляющих туристско-краеведческую деятельность с обучающимися;
- повышение эффективности межведомственного взаимодействия в вопросах организаций туристско-краеведческой деятельности с обучающимися, в том числе за счёт использования инфраструктурных ресурсов организаций-партнёров;
- увеличение количества обучающихся, принимающих участие в туристско-краеведческих мероприятиях (походах, слетах, экспедициях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, экскурсиях и т. п.);
- усиление практического компонента подготовки кадров и повышение профессионального мастерства педагогов, реализующих программы туристско-краеведческой деятельности.

**Таблица 1. -Возможные проблемы в развитие туризма и краеведения**

<b>Нехватка квалифицированных кадров</b>
Недостаточная материально-техническая база для организации туристско-краеведческой работы в учреждениях дополнительного образования детей и

общеобразовательных организациях, а также школьных музеях.

**Недостаточное количество дополнительных образовательных программ** современного объёма, содержания, адресности и форм реализации.

**Снижение числа педагогов**, участвующих в творческих конкурсах и методических мероприятиях.

**Малое количество совместных проектов и практик** с организациями и социальными институтами.

**Низкая доля обучающихся**, принимающих участие в походах, экспедициях и экскурсиях.

Для решения проблем в развитии детско-юношеского туризма и краеведения в Липецкой области, в том числе в МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района, предлагаются предпринять следующие шаги:

**1. Расширить возможности для подготовки, переподготовки и повышения квалификации** преподавательских и управленческих кадров. Также нужно сформировать механизмы привлечения талантливых молодых специалистов в систему дополнительного туристско-краеведческого образования и создать условия для их профессионального развития. В 2022 г на базе центра был проведен Всероссийский семинар спортивных судей «Наставничество-взаимный успех». В рамках семинара прошел обучающий мастер класс по организации работы спортивных судей по постановке дистанций разного уровня. По итогу семинара три человека сдали квалификационный зачет на судью ССВК, один человек подтвердил звание ССВК.

**2. Укрепить материально-техническую базу** образовательных организаций, осуществляющих туристско-краеведческую деятельность с обучающимися. Для этого обновляются помещения, инвентарь, оборудование и снаряжение.

**3. Внедрить современные технологии и новые формы** организации и проведения массовых туристско-краеведческих мероприятий. Также стоит включить такие мероприятия в программы воспитания образовательных организаций.

**4. Проводить конкурсы лучших практик** организации туристско-краеведческой работы с обучающимися, чтобы выявить и представить лучшие практики дополнительного туристско-краеведческого образования.

Некоторые перспективы развития детско-юношеского туризма и краеведения в Липецкой области:

**- совершенствовать туристско-краеведческую работу** в системе дополнительного образования и во внеурочной деятельности общеобразовательных организаций, это создаст комплексную образовательную и развивающую среду средствами туризма и краеведения. В Елецком районе введена программа «Туризм и краеведения в каждой школе»;

**- разрабатывать разноуровневые дополнительные общеобразовательные туристские и краеведческие программы.** Также

можно открыть туристско-краеведческие объединения на базе действующих муниципальных учреждений дополнительного образования;

- **создавать условия для выявления одарённых детей** в сфере детско-юношеского туризма и исследовательской краеведческой деятельности. Для этого можно организовать сопровождение их участия в региональных и федеральных этапах всероссийских мероприятий;

- **развивать походно-экспедиционную деятельность**, разрабатывать туристские маршруты для сдачи норм на значки «Юный турист», «Юный путешественник» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»);

- **укреплять образовательный потенциал школьных музеев.** Для этого можно, например, перепаспортизировать школьные музеи в целях актуализации информации и укрепить их материальную базу.

Необходимо отметить положительные моменты в состояние ЦДЮТур:

- увеличение количества детей, отдохнувших в детских оздоровительных лагерях;

- продолжение традиций туристско-краеведческой работы на базе учреждений дополнительного образования и в рамках организации однодневных и многодневных туристских походов;

- партнёрские отношения с археологическим парком «Аргамач» и СК «Форест-парк».

**Заключение.** Развитие спортивно-оздоровительного туризма повысит физическое здоровье населения и улучшит экономическую ситуацию в регионе благодаря расширению базы туристских ресурсов и возобновлению работы «Старой школы» спортивного туризма.

На примере МАОУ ДО ЦДЮТур, который не только выстоял в трудное время оптимизацию, но смог сохранить и преумножить материально техническую базу, расширить проведение массовых мероприятий по спортивному туризму, краеведению и по обеспечению безопасности жизнедеятельности, а также проводятся соревнования муниципального, областного и Всероссийского уровней.

## **Литература**

1. Оборин М.С., Гварлиани Т.Е., Кожушкина И.В. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского туризма в России // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии. Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2017г.

2. Айгина Е.В., Тульская Н.И. Современное состояние и развитие детского туризма в Российской Федерации // Современные исследования социальных проблем. – 2016г.

3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – 2006.

Ляпин Сергей Сергеевич, методист, *lapinsergej75@gmail.com*, Россия, Елецкий район, МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района Липецкой области

**THE STATE AND POSSIBLE PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND YOUTH TOURISM AND LOCAL HISTORY ON THE EXAMPLE OF THE MAOU DO TSDUTUR OF THE YELETS MUNICIPAL DISTRICT OF THE LIPETSK REGION**

*Lyapin Sergey Sergeevich methodologist, lapinsergej75@gmail.com, Russia, Yeletsky district, MAOU DO TSDUTUR of Yeletsky municipal district of Lipetsk region*

*Abstract. The article describes the state of children's and youth tourism and local lore, as an example, the center for sports tourism and local lore of the MAOU DO Tsdyutur is given. It was noted that the center has one of the best training grounds in Russia for conducting training camps and competitions and sports tourism. The final part of the article examines the prospects for development. In 2008, it was recognized as the best center of additional education in the Russian Federation.*

**Keywords:** children's and youth tourism, tourist and local history activities, hiking, school local history, development problems, intellectual and physical development

*References*

1. Oborin M. S., Gvarliani T. E., Kozhushkina I. V. *Problems and prospects of development of youth tourism in Russia // Youth tourism: educational technologies. Collection of scientific papers based on the materials of the III International Scientific and Practical Conference. St. Petersburg, 2017.*
2. Aigina E.V., Tulskaya N.I. *The current state and development of children's tourism in the Russian Federation // Modern studies of social problems. – 2016.*
3. Konstantinov Y.S. *Children's and youth tourism. Educational and methodical manual - 2006.*

УДК 347

**О НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В ЧАСТИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО  
РЕГУЛИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПОХОДОВ**

Омельченко В.И.

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности организации нормативно-правового регулирования вопросов разработки и реализации дополнительных профессиональных программ, предусматривающих получение компетенций, необходимых для организации и проведения в природной среде походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий с участием детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления.

**Ключевые слова:** законодательное регулирование, организация походов, требования к руководителям походов, инструктора детско-юношеского туризма

Согласно Федерального закона от 16 декабря 2019 г. № 336-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации

отдыха и оздоровления детей», Минпросвещения России и Минэкономразвития России получили полномочия по совместному установлению 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» (далее – требования).

Совместным приказом от 19 декабря 2019 г. № 702/811 указанные требования были утверждены.

Согласно пункту 5и требований, организатор мероприятия должен обеспечить обязательное сопровождение организованной группы детей инструктором-проводником на туристском маршруте, представляющем повышенную опасность для жизни и здоровья туристов (экскурсантов) (горная и труднопроходимая местность, спелеологические и водные объекты и другие), в соответствии с частью 8 статьи 14 Федерального закона от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон N 132-ФЗ), если организатор мероприятия является туроператором, турагентом или организацией, осуществляющей экскурсионное обслуживание, осуществляющими свою деятельность в соответствии с Федеральным законом N 132-ФЗ.

На походы, слеты, экспедиции и другие аналогичные мероприятия, проводимые организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления указанное требование не распространяется ввиду того, что такого рода мероприятия реализуется не в виде туристских услуг, а являются формой осуществления образовательной деятельности, либо деятельности по реализации программ в сфере отдыха и оздоровления детей.

Ранее в системе образования действовал приказ Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 23 марта 1998 года № 769 о развитии системы подготовки кадров детско-юношеского туризма.

Указанным приказом были, в частности, утверждены:

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма;

Примерный учебный план по подготовке инструкторов детско-юношеского туризма;

Программа курса по подготовке инструкторов детско-юношеского туризма.

Данный документ утратил силу на основании приказа Минпросвещения России от 23 июля 2020 года № 356.

В настоящее время профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом

Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н, предусмотрено, что при привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей туристских походов, экспедиций, путешествий с обучающимися необходимо прохождение обучения по дополнительным общеобразовательным программам, при этом содержательное наполнение вышеуказанных программ не определено.

Разделом V Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р предусмотрено, что в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ по туристско-краеведческой направленности необходимо создать условия для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слеты, выездные школы и профильные смены и др.), обеспечить междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний (биология, география, киноэкономика, регионалистика, геология, культурология, литература, урбанистика и планирование городской среды, экология и др.), содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, создавать условия для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся.

Реализуемые в настоящее время в системе образования дополнительные образовательные программы туристско-краеведческой направленности в значительной части предусматривает обучение детей навыкам преодоления негативных факторов природной среды и прохождение категорированных туристских маршрутов.

В условиях отсутствия установленных требований к содержанию дополнительных профессиональных программ, связанных с получением работниками компетенций, необходимых для качественной работы с детьми в условиях природной среды в зависимости от продолжительности и сложности проводимых мероприятий, существуют существенные риски в части обеспечения детской безопасности.

В системе общего образования сложилась аналогичная ситуация. Согласно Федеральной образовательной программе основного общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 16 ноября 2022 г. № 993, значительное внимание уделено вопросам организации походно-экспедиционной деятельности с обучающимися в рамках воспитательной работы, что также требует наличия у педагогов дополнительных компетенций, связанных с организацией образовательного процесса в условиях природной среды.

Фактически в настоящее время сложилась ситуация, когда любая организация, имеющая соответствующую лицензию, может разрабатывать и реализовывать дополнительные профессиональные программы, даже не имея

специалистов, обладающих туристским опытом. Специальные требования к содержанию такого рода программам отсутствуют.

Документы, регламентирующие деятельность инструкторов-проводников в отношении образовательной деятельности и деятельности по реализации программ отдыха и оздоровления детей, не применяются. Это обусловлено в целом отраслевым подходом в отечественной системе законодательства.

Задачей инструктора-проводника, по сути, является безопасное проведение заказчика услуги из точки «А» в точку «Б».

Задача педагога заключается в обучении и воспитании ребенка в условиях природной среды. Деятельность педагога и деятельность инструктора-проводника – это два совершенно разных вида экономической деятельности. Их объединяет только сам факт осуществления трудовой деятельности в условиях природной среды.

Для педагога проведение похода является не новым видом деятельности, а новой формой. Соответственно ему нужна не дополнительная профессия, а дополнительные компетенции, которые позволяют эффективно осуществлять педагогическую деятельность не только в стенах школы, но и в условиях природной среды.

В рамках проведённых 16 октября 2023 года Парламентских слушаний по вопросам Парламентских слушаний на тему «Проблемы надзорной деятельности в отношении палаточных лагерей и мероприятий, проводимых с детьми и молодежью в условиях природной среды», было высказано предложение о необходимости внесений изменений в Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части закрепления за Министерством просвещения России полномочий по разработке типовых дополнительных профессиональных программ для лиц, осуществляющих походно-экспедиционную деятельность с детьми в условиях природной среды в рамках образовательной деятельности и деятельности по реализации программ отдыха детей и их оздоровления.

По нашему мнению, такого рода изменения могут и должны быть внесены в статью 76 вышеуказанного Федерального закона.

Данное решение позволит урегулировать существенное «белое пятно» в нормативно-правовом регулировании походно-экспедиционной деятельности с детьми.

## **Литература**

1. Федеральный закон от 16.10.2019 № 336-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей» // СЗ РФ. 2019. № 42 (ч. 1-3). Ст. 5801.
2. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»// СЗ РФ. 1996. № 9 (ч. 1). Ст. 54913.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 52 (ч. 1). Ст. 7598.

Омельченко Владимир Иванович, помощник депутата Государственной Думы,  
trassadon@yandex.ru

## *ON THE NEED TO IMPROVE LEGISLATION IN TERMS OF REGULATORY REGULATION OF THE TRAINING OF HIKING LEADERS*

*Omelchenko Vladimir Ivanovich, assistant to the deputy of the State Duma*

*Abstract. The article considers the specifics of the organization of regulatory regulation of the development and implementation of additional professional programs providing for the acquisition of competencies necessary for the organization and conduct of hikes, expeditions, gatherings and other similar events with the participation of children conducted by organizations engaged in educational activities and organizations for children's recreation and health improvement in the natural environment*

*Keywords: legislative regulation, organization of hikes, requirements for the leaders of hikes, instructors of youth tourism*

### *References*

1. *Federal Law No. 336-FZ dated 10/16/2019 "On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation regarding the improvement of state regulation of recreation and recreation for children" // SZ RF. 2019. No. 42 (parts 1-3). Article 5801.*
2. *Federal Law No. 132-FZ dated 11/24/1996 "On the Basics of Tourist activity in the Russian Federation" // NW RF. 1996. No. 9 (Part 1). Article 54913.*
3. *Federal Law No. 273-FZ dated 12/29/2012 "On education in the Russian Federation" // Federal Law of the Russian Federation. 2012. No. 52 (part 1). Article 7598.*

УДК 796.51

## **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ШКОЛЕ**

Опутникова В.П.

*Аннотация. В настоящее время спортивный туризм является одним из значимых среди массовых видов спорта. В силу своего разнообразия по географическому положению и месту проведения тренировок и выездов к занятиям спортивным туризмом приобщается большое количество детей и подростков. В статье рассматриваются возможные варианты преподавания спортивного туризма в школе.*

*Ключевые слова:* спортивный туризм, маршрут, дистанция, дополнительное образование, внеурочная деятельность

Спортивный туризм в настоящее время получил широкое распространение среди детей и подростков. Это можно объяснить возможностью для детей вырваться из семейного круга, привычной обстановки. Спортивный туризм позволяет окунуться ребенку в атмосферу приключений, получить драйв от окружающей красоты природы, которую невозможно описать словами. Сильные чувства являются двигателем для дальнейшего развития личности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

В настоящее время в спортивном туризме четко просматриваются два рода деятельности: спортивная и походная. В Правилах вида спорта они обозначены, как группа дисциплин – «дистанция» и группа дисциплин – «маршрут». Наиболее прочную под собой основу, исторически древнюю историю имеет, пожалуй, походная деятельность. Если мы обратимся к первым открытиям, посещениям неизведанных земель и даже пространств - все это тем или иным образом связано со стремлением человека познать небывалое и увидеть неизвестное. Отправлялись в кругосветное путешествие корабли, направлялись воздушные шары, снаряжались целые экспедиции, чтобы открыть новые земли. Возглавляли путешествия те люди, которые стремились реализовать свои способности и потребности первоходца. Когда посещаешь исторические музеи в том или ином городе, поражаешься, как практически босиком, без специального снаряжения путешественники проходили перевалы сложностью 2А-3Б, для преодоления которых в настоящее время требуется серьезная подготовка в физическом, техническом и материальном плане. Да и сейчас, хотя все давно открыто и известно, многие дети мечтают о приключениях. Хотят побывать в неизвестных им местах. Заранее планируют свое путешествие и тщательно готовятся. Предполагаю, что практически каждый, сидя у телевизора, может быть даже в глубине души, но мечтает увидеть то, что ему показывают на экране.

Школа является уникальным местом для развития и процветания туристской деятельности прежде всего потому, что проще набрать детей, напомнить забывчивым, зайти по дороге к неуспевающим, накормить слишком ответственных отличников. Те, кому, как говорят родители, неймется, и ищут приключений на свою голову, первыми оказываются в туристских кружках. Именно с такими – неугомонными, гиперактивными, бесконечно сующими свой нос куда не надо и задающими массу вопросов – и приходится работать педагогам.

Школа позволяет обучать детей навыкам спортивного туризма как в рамках основного, так и в рамках дополнительного образования.

Наиболее рационально и эффективно вести занятия с детьми в рамках дополнительного образования. Поскольку спортивный туризм является видом спорта, то и обучение детей включает тренировочный процесс в рамках секций школьного спортивного клуба. Как правило, данные секции ориентированы на подготовку детей к соревнованиям на различных дистанциях. В настоящее время туристско-краеведческая направленность объединяет кружки и клубы, где дети ориентированы преимущественно на спортивные походы. Вероятно, таких кружков гораздо больше, так как в большинстве случаев такие кружки ведут не только педагоги, имеющие образование в области физической культуры и спорта, но и географы, историки, экологи, а иногда и другие специалисты, увлеченные туризмом натуры, имеющие опыт спортивных походов или экспедиций, и желающие привить навыки путешествий детям.

Обращает на себя внимание тот факт, когда походники расценивают спортсменов на дистанциях как «обезьянок», которые только умеют лазать по веревкам и делать только то, чему научили. Однако и спортсмены – дистанционщики считают походников слабыми в физическом и морально-

воловом плане. Следует отметить, что в этом может и есть доля правды, но очень малая. На маршрутах без отличной физической подготовки не получится получить максимальное удовольствие от окружающих пейзажей, без отлично отработанного до автоматизма технического приема прохождения перевалов, траверсов, вершин или порогов у детей может появиться страх перед препятствиями, следствие которого – ошибки, что неминуемо приведет к негативным последствиям или авариям. Так же, как и на дистанциях. Несмотря на искусственно созданные препятствия только преодоление аналогичных препятствий в природной среде будет способствовать развитию мышления, воображения, оценки, развитию практических навыков в области применения и сочетания технических приемов на дистанциях. Природа строго учит, требует внимательности и не прощает ошибки. Именно в школе как нельзя лучше могут сочетать эти два вида деятельности, так как занятия спортивным туризмом можно круглый год. Следует отметить, что многое зависит от педагога, от постановки образовательного и тренировочного процесса. Если мы вспомним наших отцов и дедов, то они с энтузиазмом проходили сложные маршруты и с успехом выступали на туристских соревнованиях.

В рамках дополнительного образования реализуются дополнительные общеразвивающие программы, в большинстве случаев это много-годичные программы, так как подготовка детей к серьезным походам требует ни один год. Дополнительная общеразвивающая программа пишется педагогом согласно следующему документу – приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

В Санкт-Петербурге практически в каждой школе работает отделение дополнительного образования детей, где в туристско-краеведческой направленности успешно функционируют туристские объединения. Все же следует отметить, что подготовка детей в области спортивного туризма в перспективе окажется в рамках деятельности школьных спортивных клубов, так как данная структура школы объединяет все кружки и секции, связанные с подготовкой детей в том или ином виде спорта.

В настоящее время спортивный туризм – спорт. В правилах вида спорта спортивный туризм дается определение данного вида спорта. «Спортивный туризм (далее – СТ) – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе» [3]. Если группа пошла в поход и преодолела какое – либо естественное препятствие, используя технические и тактические приемы, значит это спорт. Признавать его таковым или не признавать уже не получится. Данный факт состоялся, и развивается этот вид спорта с огромной скоростью. Большое количество массовых стартов по всей России привлекают к себе внимание детей и их родителей. Разнообразие видов маршрутов и дистанций позволяют соревноваться с 8 лет и до старости.

Все же не все дети приходят заниматься в кружки и секции, но с удовольствием принимают участие в туристских соревнованиях, которые в школе могут проводиться в рамках внеклассной работы или согласно плану работы школьного спортивного клуба. Школьные соревнования часто носят и рекламный характер. В результате появляется группа детей, которая мечтает продолжить заниматься спортивным туризмом. Большую ценность имеют такие соревнования если они направлены не только на привлечение детей, но и членов их семей.

Основная школа так же предлагает варианты преподавания спортивного туризма в школе согласно ФГОС. Во-первых, в рамках уроков физической культуры. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает инвариативную часть, что позволяет учителю включить в свою рабочую программу модуль «Спортивный туризм». «Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта» [1]. Этому как нельзя лучше способствуют занятия спортивным туризмом. Модуль может разрабатываться самостоительно учителями школы или возможно использовать готовый, утвержденный Министерством просвещения России. Естественно, важным условием является наличие материальной базы и специалиста в данной области.

Во-вторых, в рамках внеурочной деятельности возможна организация занятий спортивным туризмом. Однако, количество часов в неделю, выделяемое на внеурочную деятельность, небольшое, что в большинстве случаев опять же загоняет процесс подготовки детей в рамки урока. В любом случае занятия спортивным туризмом со школьниками требуют определенной материальной базы, наличия природных полигонов и возможности реализовать полученные навыки на практике, иначе говоря, в природной среде, и, самое важное - наличие специалистов.

Часто из уст педагогов звучит фраза, что интерес к туризму сохраняется не долго, поэтому не стоит брать младших школьников. Однако, для многих из них именно с детства этот интерес становится основополагающим в развитии и главным интересом всей жизни. Даже если в дальнейшем выпускник школы не связывает туризм с выбором профессии, он для него является хобби, помогает в бытовых мелочах, из которых складывается жизненный путь. Очень часто бывшие выпускники, став родителями и, казалось бы, уже забывшие обо всём, приводят своих детей к педагогу и вновь возвращаются в детство, полное приключений.

В заключение, хочется отметить следующие факты о значимости и необходимости преподавания спортивного туризма в школе:

1. Спортивный туризм позволяет занять детей, склонных к экстремальным видам спорта, риску;
2. Туризм является эффективным средством воспитания физически здорового человека;

3. Посредством занятий туризмом у детей формируются простейшие навыки, которые помогают в дальнейшем в повседневной жизни;
4. Туризм позволяет расширить кругозор и обогатить духовную жизнь подростков;
5. Занятия спортивным туризмом способствуют развитию логического мышления, воображения, установлению причинно-следственных связей;
6. В силу особой обстановки занятий, тренировок, походов туризм учит детей общаться между собой, разрешать конфликтные ситуации, сотрудничать и находить компромиссные решения.

### **Литература**

1. Единое содержание общего образования. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://static.edsoo.ru/projects/fop/index.html> (дата обращения: 08.11.2024).
2. Письмо" Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")// КонсультантПлюс. [Электронный ресурс]. Режим доступа [https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sh-sayanskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/315/Pis\\_mo\\_Minprosvescheniya\\_R.pdf](https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sh-sayanskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Pis_mo_Minprosvescheniya_R.pdf) (дата обращения: 08.11.2024)
3. Правила вида спорта – спортивный туризм (утв. приказом министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021г. №255) [Электронный ресурс]. Режим доступа [https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tssr.ru/files/materials/2619/reg\\_play\\_2021.pdf](https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tssr.ru/files/materials/2619/reg_play_2021.pdf) (дата обращения: 09.11.2024).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70226) // КонсультантПлюс. [Электронный ресурс]. Режим доступа [https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf) (дата обращения: 09.11.2024).

*Опутникова Валентина Павловна, педагог – организатор, piligrim456odod@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №456 Колпинского района Санкт-Петербурга*

### **SPORTS TOURISM AT SCHOOL**

*Opitnikova Valentina Pavlovna, teacher – organizer, piligrim456odod@mail.ru, Russia, St. Petersburg, State budgetary educational institution secondary school No.456 Kolpinsky district of St. Petersburg*

*Abstract. Currently, sports tourism is one of the most significant mass sports. Due to its diversity in geographical location and location of training and field trips, a large number of children and adolescents are involved in sports tourism. The article discusses possible options for teaching sports tourism at school.*

*Keywords: sports tourism, route, distance, additional education, extracurricular activities*

#### *References*

1. *Edinoe soderjanie obschego obrazovaniya. [Elektronnyj resurs]. Rejim dostupa <https://static.edsoo.ru/projects/fop/index.html> \_data obrascheniya\_ 08.11.2024.*
2. *Pis'mo" Minprosveshcheniya Rossii ot 05.07.2022 № TV-1290/03 "O napravlenii metodicheskikh rekomendacij" (vmeste s "Informacionno-metodicheskim pis'mom ob organizacii vneurochnoj deyatel'nosti v ramkah realizacii obnovlennyh federal'nyh gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov nachal'nogo obshchego i osnovnogo obshchego obrazovaniya")// Konsul'tantPlyus. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa <https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/>[https://sh-sayanskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/315/Pis\\_mo\\_Minprosvescheniya\\_R.pdf](https://sh-sayanskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Pis_mo_Minprosvescheniya_R.pdf) (data obrashcheniya: 08.11.2024)*
3. *Pravila vida sporta – sportivnyj turizm (utv. prikazom ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 22 aprelya 2021g. №255) [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa <https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/>[https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf) (data obrashcheniya: 09.11.2024)*
4. *Prikaz Ministerstva prosveshcheniya RF ot 27.07.2022 N629 "Ob utverzhdenii Poryadka organizacii i osushchestvleniya obrazovatel'noj deyatel'nosti po dopolnitel'nym obshcheobrazovatel'nym programmam" (Zaregistrirovano v Minyuste Rossii 26.09.2022 №70226) // Konsul'tantPlyus. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa <https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/>[https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf) (data obrashcheniya: 09.11.2024)*

УДК 976.5

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ КАРЕЛИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

Паничкина А.Э., н/р Имангулова Т.В.

**Аннотация.** В современном мире ярко выражено интенсивное развитие современных технологий, в связи с чем наблюдается активное вовлечение молодежи в виртуальную реальность и уменьшение занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью, которая способствует гармоничному развитию личности. Актуальным становится вопрос о вовлечении молодого поколения в рекреативно-оздоровительную деятельность для ее полноценного развития. Спортивно-оздоровительный туризм может способствовать в этом процессе, помогая молодым людям познавать окружающий мир, формировать ценностные ориентиры, развивать важные жизненные навыки. В этой статье будут рассмотрены перспективы развития водного туризма на территории Карелии в качестве эффективной формы спортивно-оздоровительного туризма.

**Ключевые слова:** водный туризм, Республика Карелия, спортивно-оздоровительный туризм, водные сплавы, реки

Карелия является уникальным регионом с ее гидрографической сетью, сравнить эту республику можно лишь с территорией Финляндии. Водная сеть представлена по большей части небольшими реками либо короткими протоками, которые соединяют многочисленные озера, образуя озерно-речные системы.

Основными структурными элементами гидрографической сети Карелии являются водоемы (озера и водохранилища), во многом определяющие специфику водных систем республики [1].

В республике Карелия насчитывается около 61 тыс. озер и около 27 тыс. рек. Общая протяженность рек составляет 83 тыс. км. На территории республики расположено 80% площади Онежского и 40% Ладожского озер, являющихся крупнейшими пресноводными водоемами Европы. Вода покрывает 23% территории Карелии, подчеркивая ее водный характер. Внутренние воды региона принадлежат к двум морским бассейнам: Беломорскому и Балтийскому. На северо-востоке Карелия омывается водами Белого моря и его двух заливов – Онежского и Кандалакшского. Крупнейшими реками республики являются Кемь, Выг, Кереть, Водла, Суна и Шуя [2].

Отдых на реках Карелии возможен в самых разных вариантах, но самым популярным является сплав. Компании, предоставляющие услуги организации сплавов по Карелии, могут предложить различные варианты подобных туров для любителей активного отдыха. В спектр услуг входит как короткий рафтинг (по продолжительности всего несколько часов), так и продолжительные многодневные походы со сплавами на байдарках или катамаранах.

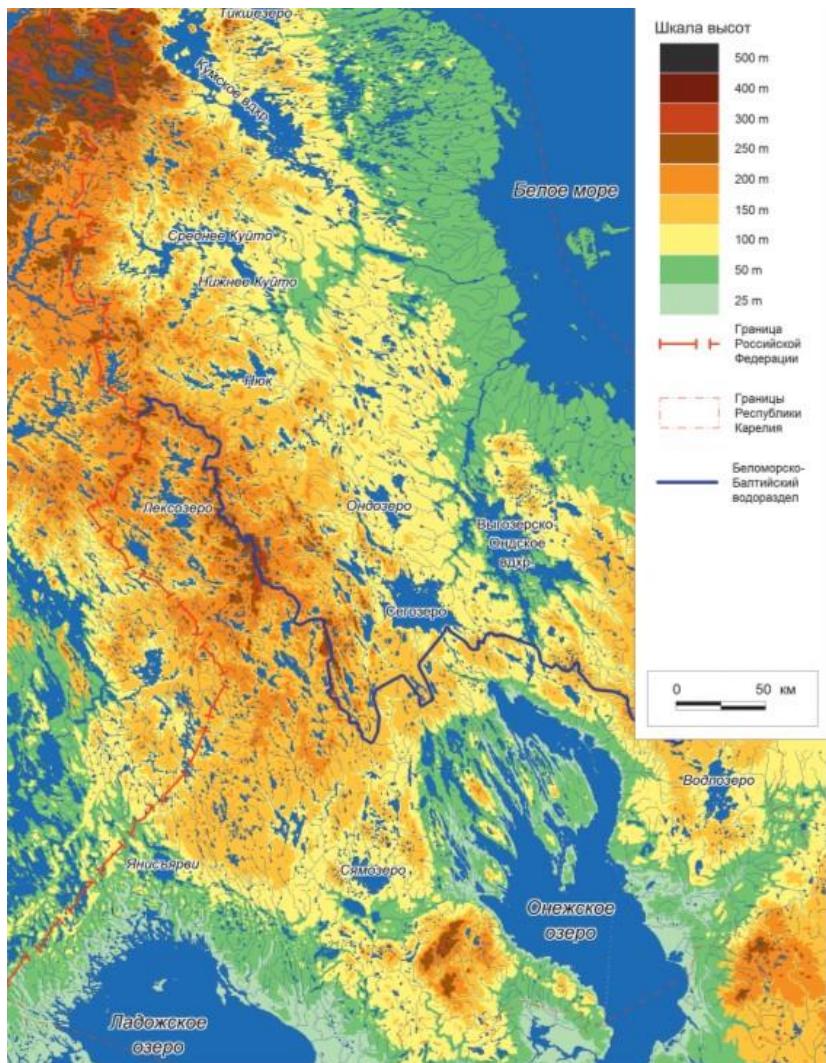
Карелия – прекрасное место для новичков в водном туризме, её реки идеально подходят для знакомства с водными сплавами. Тут не страшно впервые сесть в байдарку и пройти свои первые пороги, а потом оттачивать навыки на более сложных маршрутах [4].

Один из самых интересных маршрутов проходит по реке Кереть. Он даёт возможность насладиться природой Карелии, пройти многочисленные и интересные пороги разной категории сложности, а в конце похода выйти на просторы Белого моря.

Самой популярной рекой для сплава считается Шуя. Она объединяет все богатства Карелии: озёра, несложные пороги, сосновые леса. Здесь предусмотрен отдых на красивых стоянках с возможностью порыбачить или собрать грибы.

Подготовленных туристов привлечет своими порогами река Укса. Её пороги относятся к 2-5 категориям сложности [3].

Реки Карелии являются уникальными благодаря своему ландшафту. Они обладают порогами – это непродолжительные бурные участки, зачастую от 150-300 до 800-900 метров, которые заканчиваются плёсом – спокойным участком воды. Благодаря этой особенности пороги Карелии не так опасны по сравнению с порогами горных рек Кавказа и Алтая, на них хорошо осваивать технику сплава по бурной воде [2].



**Рисунок 1 - Гидрографическая сеть территории Карелии [1]**

Многие реки Карелии выходят в Белое море. Живописное побережье с изрезанной береговой линией, скалистые острова-луды, песчаные пляжи, приливы и отливы, обнажающие морское дно, свежий морской воздух привлекают туристов к посещению республики [2].

При проведении водных сплавов необходимо учитывать, что Карелия – северный край, поэтому маршруты водного спортивно-оздоровительного туризма там возможны только в тёплое время года. Наиболее высокий уровень воды приходится на май, когда происходит таяние снега и реки выходят из берегов. В это время южная часть республики привлекает множество любителей водных сплавов, так как из-за высокого уровня воды пороги наиболее мощные и требуют хорошей подготовки – как физической, так и тактической. Также на реках Приладожья есть несколько водопадов, преимущественно антропогенного происхождения, привлекающие каякеров [2].

В начале лета уровень воды в реках падает, поэтому сплавы по ним становятся не интересными.

Лучшим временем для водных сплавов является конец июня, когда в Карелии наступает настоящее лето. Пороги становятся не такими мощными и

опасными, вода в реках и озёрах прогревается, в лесах спеет черника, морошка, вырастает много грибов, на реках и озёрах отличная рыбалка.

Питание карельских рек снеговое и дождевое. Уровень воды будет зависеть от того, насколько дождливо лето. Как правило, к августу вода в реках падает, но иногда бывают небольшие дождевые паводки [2, 4].

Еще одной особенностью региона являются насекомые. Наибольшая активность кровососущих приходится на начало лета, самый пик — это июнь, к августу их количество сокращается. Для стоянок лучше выбирать высокие продуваемые берега, подальше от болот, где обитают комары. Также в южной части Карелии в начале лета, когда сухо и солнечно, можно повстречать клещей [2].

На территории республики большое количество лесов, соответственно количество населенных пунктов небольшое. Планируя маршрут, необходимо обращать внимание на возможности аварийного схода с реки [2]. Так как регион граничит с Финляндией необходимо убедиться и в том, что маршрут сплава не находится на пограничной зоне.

Говоря о транспортной инфраструктуре Карелии, она развита, но есть недостатки. Транспортный комплекс состоит из организаций железнодорожного, автомобильного, внутреннего водного транспорта. В столице республики - городе Петрозаводске расположен крупный аэропорт, что важно с точки зрения туризма [5]. К недостаткам относится прежде всего состояние автомобильных дорог, большинство имеет неровное покрытие, особенно это касается дорог, расположенных в отдалении от основных магистралей. Также к минусам можно отнести недостаточную протяженность лесных дорог. Карелия обладает огромным потенциалом для развития экологического туризма, но большинство уникальных природных мест находятся в глубине лесов, где слабо развита транспортная сеть. Эти факторы препятствуют развитию водных сплавов, пеших маршрутов и других видов спортивно-оздоровительного туризма.

Также в Карелии развита туристская инфраструктура, на территории расположены отели, гостиницы, кемпинги, туристские агентства, предлагающие различные услуги, включая организацию сплавов и прокат снаряжения.

Карелия, расположенная на Северо-Западе России, является краем с богатой историей и уникальной культурой, которая формировалась веками под влиянием разных народов и цивилизаций. Историко-культурное наследие Карелии представляет собой ценнейший ресурс, который привлекает туристов. На территории находятся древние крепости, старинные церкви и монастыри, остатки древних поселений — все это делает сплавы в Карелии не только спортивным отдыхом, но и познавательным путешествием.

Таким образом можно сделать вывод, Карелия, с ее огромным количеством озер и рек, представляет собой идеальное место для развития водного туризма. Чистые воды, величественные леса, скалистые берега и пороги привлекают в эту местность любителей спортивно-оздоровительного туризма, в частности водных сплавов. Его развитие в Карелии имеет большой потенциал. При правильном подходе и вложении ресурсов этот вид туризма может стать одним из важнейших

двигателей экономического и социального развития региона, привлекая туристов, способствуя здоровому образу жизни и сохранению уникальной природы Карелии.

## **Литература**

1. Водные ресурсы Карелии: основные проблемы рационального использования и охраны: цифровой ресурс: сайт. – URL: [http://resources.krc.karelia.ru/transactions/doc/trudy2011/trudy\\_201104\\_012-20.pdf](http://resources.krc.karelia.ru/transactions/doc/trudy2011/trudy_201104_012-20.pdf) (дата обращения 07.11.2024). – Текст: электронный.
2. Республика Карелия: цифровой ресурс: сайт. – URL: [https://www.mnr.gov.ru/activity/regions/respublika\\_kareliya/](https://www.mnr.gov.ru/activity/regions/respublika_kareliya/) (дата обращения 07.11.2024). – Текст: электронный.
3. Реки Карелии: цифровой ресурс: сайт. – URL: [https://www.planetadorog.ru/r/reki\\_karelji/](https://www.planetadorog.ru/r/reki_karelji/) (дата обращения 07.11.2024). – Текст: электронный.
4. Сплав по рекам Карелии: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://www.splav.ru/library/puteshestviya/splav-po-rekam-karelji/> (дата обращения 07.11.2024). – Текст: электронный.
5. Паспорт региона Российской Федерации Республики Карелия: цифровой ресурс: сайт. – URL: [https://rlw.gov.ru/storage/document/document\\_file/2023-07/23/karelia.pdf](https://rlw.gov.ru/storage/document/document_file/2023-07/23/karelia.pdf) (дата обращения 07.11.2024). – Текст: электронный.

*Паничкина Анастасия Эдуардовна, студентка 3 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, направления спортивно-оздоровительного туризма, Российской университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

*Научный руководитель: Имангулова Татьяна Васильевна, кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российской университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, tanya\_geo@mail.ru*

## **PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF WATER TOURISM IN KARELIA FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND WELLNESS TOURISM**

*Panichkina Anastasia Eduardovna, 3rd year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Sports and Health Tourism, Russian University Sports, Moscow, Russia*

*Imangulova Tatyana, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Russian University Sports, Moscow, Russia, tanya\_geo@mail.ru*

*Abstract. In the modern world, the intensive development of modern technologies is pronounced, in connection with which there is an active involvement of young people in virtual reality and a decrease in recreational and recreational activities, which contributes to the harmonious development of personality. The issue of involving the younger generation in recreational and recreational activities for its full development is becoming relevant. Sports and wellness tourism can contribute to this process by helping young people learn about the world around them, form value orientations, and develop important life skills. This article will consider the prospects for the development of water tourism in Karelia as an effective form of sports and wellness tourism.*

*Keywords: water tourism, Republic of Karelia, sports and recreation tourism, water rafting, rivers*  
*References*

1. *Vodnye resursy Karelii: osnovnye problemy racional'nogo ispol'zovaniya i ohrany: cifrovoj resurs: sajt. – URL:*

[\(data obrashcheniya 07.11.2024\). - Tekst: elektronnyj.](http://resources.krc.karelia.ru/transactions/doc/trudy2011/trudy_201104_012-20.pdf)

2. *Respublika Kareliya: cifrovoj resurs: sajt. - URL: [https://www.mnr.gov.ru/activity/regions/respublika\\_kareliya/](https://www.mnr.gov.ru/activity/regions/respublika_kareliya/) (data obrashcheniya 07.11.2024). - Tekst: elektronnyj.*

3. *Reki Karelii: cifrovoj resurs: sajt. - URL: [https://www.planetadorog.ru/r/reki\\_karelii/](https://www.planetadorog.ru/r/reki_karelii/) (data obrashcheniya 07.11.2024). - Tekst: elektronnyj.*

4. *Splav po rekam Karelii: cifrovoj resurs: sajt. - URL: <https://www.splav.ru/library/puteshestviya/splav-po-rekam-karelii/> (data obrashcheniya 07.11.2024). - Tekst: elektronnyj.*

5. *Pasport regiona Rossijskoj Federacii Respubliki Kareliya: cifrovoj resurs: sajt. - URL: [https://rlw.gov.ru/storage/document/document\\_file/2023-07/23/karelia.pdf](https://rlw.gov.ru/storage/document/document_file/2023-07/23/karelia.pdf) (data obrashcheniya 07.11.2024). - Tekst: elektronnyj.*

УДК 379.852

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАРШРУТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ КОМИССИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В 2023 г.**

Панов И.И.

**Аннотация.** В статье рассматриваются данные о походно-экспедиционной деятельности обучающихся, анализируются статистические данные за 2023 год о деятельности маршрутно-квалификационных комиссий образовательных организаций России и о походно-экспедиционной деятельности в динамике с данными 2022 г., анализируются полученные данные. Исследуются проблемы статуса Центральной Республиканской маршрутно-квалификационной комиссии.

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

Для грамотного планирования и эффективной деятельности по развитию детско-юношеского туризма необходимо обладать статистическими данными о походно-экспедиционной деятельности. Наиболее достоверные данные о совершённых походах могут быть представлены маршрутно-квалификационными комиссиями. Достоверность этих данных объясняется тем, что до настоящего времени эти данные используются исключительно для аналитической работы и не применяются в ведомственной статистической отчётности образовательных организаций, не применяются для проведения каких-либо смотров и конкурсов и у авторов предоставляемых данных отсутствуют какие-либо весомые 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. Продолжается работа Центральной республиканской маршрутно-квалификационной комиссии по детскому-юношескому туризму. Система МКК образовательных организаций насчитывает 193 комиссии из 66 регионов России, осуществляет организационно-методическое сопровождение походно-экспедиционной деятельности обучающихся образовательных организаций.

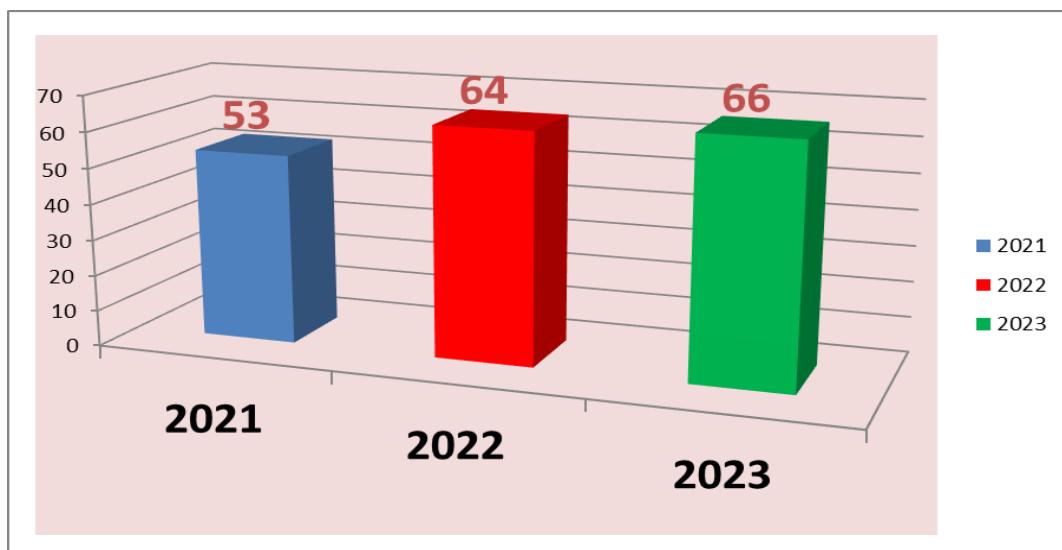
Между тем, в настоящее время Центральная Республиканская МКК организационно существует при Федеральном центре дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей. Но всех туристов и краеведов уволили из этого центра 31 декабря прошлого года. Этот центр больше детским туризмом и краеведением с 2024 года не занимается. Всех туристов перевели (приняли на работу) в Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (ФЦОМОФВ). Обращения к заместителю директора по туризму Коваленко Н.Н. с просьбой перевести ЦРМКК в ФЦОМОФВ, ни к чему не привели. Складывается впечатление, что руководящим работникам, ответственным за развитие детскo-юношеского туризма система МКК образовательных организаций пока не актуальна. И это все продолжается до настоящего времени.

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 66 регионах. В настоящее время создана 193 комиссия. Число комиссий в текущем году пополнилось тремя новыми комиссиями. При этом, в некоторых регионах кроме региональной комиссии создана сеть низовых, муниципальных комиссий. Например, в Кемеровской области-Кузбассе в настоящее время действует 32 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.

В 2023 году по данным МКК образовательных организаций было совершено 3 747 некатегорийных и категорийных похода с общим числом участников 56 600 чел. Это значительно больше, чем в 2022 году. В 2022 году было совершено 3 383 некатегорийных и категорийных похода с общим числом участников 48 726 чел. В 2020 году – 1 629 походов и 22 095 участников. Таким образом, на протяжении нескольких лет сохраняется тенденция к устойчивому росту числа походов и участников походов. Между тем, показатели 2022 года пока еще ниже показателей 2019 года, когда число участников превышало 57 тыс. чел. Во многом это связано с ослаблением в 2021 году ограничений,



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



**Рисунок 2 – Динамика создания МКК образовательных организаций в России в 2021-2023 гг. (количество субъектов РФ)**

связанных с заболеваемостью новой коронавирусной инфекцией и практически полным снятием этих ограничений в 2022 году. Все регионы были открыты для посещения жителями других субъектов России, что повлияло на количество совершаемых походов. Также это связано принятymi 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 (2648 походов и 41 912 участников), количество пешеходных походов и участников

возрастает. Второе место традиционно занимает водный туризм (596 походов и 9551 участник), затем лыжный (374 похода и 5752 участника). При этом следует отметить, что количество лыжных походов и, соответственно, участников значительно возросло по сравнению с 2022 годом, хотя лыжный туризм по-прежнему остается на третьей позиции. Также произошел рост количества водных походов. 4 место в рейтинге видов туризма занял горный, а затем в два раза меньше совершено велопоходов и ещё меньше комбинированных маршрутов. Количество походов в этих видах, по сравнению с 2022 г. снизилось. Также обучающимися было совершено 30 спелеомаршрутов, их число несколько выросло по сравнению с 2022 годом. Парусных и конных маршрутов не зарегистрировано.

Что касается сложности совершенных походов, то необходимо отметить, что в 2023 году зарегистрирован 1 пешеходный маршрут 4 категории сложности. На этот маршрут вышли юные путешественники Москвы. В 2022 году таких походов было 4. Также зарегистрировано 2 водных похода 4 категории сложности (19 чел.). На эти маршруты вышли туристы Москвы и Краснодарского края. Также зарегистрировано 3 пешеходных походов 3 категории сложности с общим числом участников 25 человек, число пеших «троек» также снизилось. Кроме этого, юными туристами Санкт-Петербурга пройден 1 лыжный маршрут (8 чел.), 1 горный (12 чел.), 9 водных (91 чел.). Все эти походы имеют 3 категорию сложности. Походы 3 к.с. были зарегистрированы в МКК Краснодарского края, Челябинской области, Пермского края, Санкт-Петербурга, Москвы и Новосибирской области. Регионами-лидерами по количеству походов являются Кемеровская область (970 походов и 15331 участник), г. Санкт-Петербург (596 походов и 6 856 участников) и Челябинская область (379 походов и 7003 участника). Значительное количество походов совершается юными туристами города Москвы, Красноярского края, Пермского края, Свердловской области, Пензенской области, Краснодарского края, Камчатского края. Во многом лидерство этих регионов свидетельствует о хорошем финансировании походно-экспедиционной деятельности обучающихся, о разветвленной системе МКК в регионе, большой работе специалистов в муниципальных образованиях по учету походно-экспедиционной деятельности и развитию детско-юношеского туризма.

Анализируя районы совершения путешествий, следует отметить что лидером по посещаемости детьми стала Западная Сибирь (587 походов и 1 051 участник), затем идут Западный Кавказ (536 походов и 6 020 участников), Кузнецкий Алатау (360 походов и 5 304 участников), Камчатка (360 походов и 5 304 участника). Такое большое число походов на Камчатке отчасти объясняется тем, что в 2023 году там был проведен Всероссийский слёт юных туристов, в котором центральным событием был поход. И одним из главных показателей истекшего 2023 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.

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

*Панов Илья Игоревич, председатель, Центральная Республиканская маршрутно-квалификационная комиссия, Россия, Москва, panovtur@gmail.com*

### ***RESULTS THE ACTIVITIES OF THE ROUTE QUALIFICATION COMMISSIONS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN 2023***

*Ilya I. Panov, Chairman of the Central Republican Route Qualification Commission, Moscow, Russia, panovtur@gmail.com*

*Abstract. The article examines data on the hiking and expeditionary activities of students, analyzes statistical data for 2023 on the activities of route qualification commissions of educational organizations in Russia and on hiking and expeditionary activities in dynamics with data from 2022, analyzes the data obtained. The problems of the status of the Central Republican Route Qualification Commission are investigated.*

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

## РАЗДЕЛ 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСПЕДИЦИЙ, ЛАГЕРЕЙ

УДК 379.852

### ХРАНИТЕЛИ ОЗЕРА ИЛИ ЭКОЛОГО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОЙ БЕЗНАДЗОРНОСТИ, ПОДРОСТКОВОЙ ПРЕСТУПНОСТИ И МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

Веселовский Е.Д.

*Аннотация. В статье кратко описывается опыт сотрудничества Алтайского биосферного заповедника и Горно-Алтайского государственного университета по развитию детского и молодёжного эколого-познавательного туризма на Телецком озере.*

**Ключевые слова:** Телецкое озеро, заповедник, университет, дети, молодёжь, туризм, экология, здоровье, география

В 90-х годах прошлого века активный детско-юношеский туризм на Телецком озере, расцвет которого пришёлся на 60/80-ые годы 20-го века, находился в упадке. Опустела всесоюзная детская турбаза «Медвежонок», когда-то принимавшая школьников со всей страны. Заросли таёжные маршруты и стоянки.

Именно в это время в селе Яйлю, центральной усадьбе Алтайского государственного природного заповедника, сотрудники отдела охраны создали из числа местных школьников отряд юных друзей заповедника «Хранители Озера». Инспектора патрульной группы, имеющие серьёзный профессиональный опыт многодневных походов, с 1996 года начали проводить с учениками средних классов полевые тренинги, обучая мальчишек и девчонок навыкам автономного существования в условиях сложных горно-таёжных ландшафтов с минимальным ущербом для окружающей среды. Это были зимние и летние походы по окрестностям Яйлю, «экологические десанты» на озёрные кордоны заповедника, в долину Чульшмана, на Абаканский хребет и в другие места в районе Телецкого озера. Во время многодневных экспедиций и походов выходного дня мальчишки и девчонки знакомились с работой службы охраны и других структур Алтайского заповедника, с историей и географией особо охраняемых природных территорий России и мира, с особенностями создания объектов всемирного природного наследия ЮНЕСКО и проблемами их сохранения. Таким образом, можно смело сказать, что с 1996 года в Алтайском заповеднике начала работать секция активного детского эколого-познавательного туризма и краеведения. За первые шесть лет своего существования «Хранители Озера» заложили крепкий фундамент для

дальнейшего развития программ детско-юношеского туризма на Телецком озере. Именно они были первыми волонтёрами, кто помогал инспекторам охраны на отдалённых кордонах заповедника решать бытовые и служебные задачи. Учащиеся заповедной школы села Яйлю проводили санитарное патрулирование берегов Алтын-Кёля, подкармливали маралов в многоснежные зимы, чистили патрульные тропы, готовили дрова в таёжных зимовьях, расчищали место под посадку молодых яблонь на кордоне Кокши, а также выполняли технические задания различных исследовательских институтов по сбору первичной научной информации и проводили экологические акции в поддержку заповедника и Телецкого озера.

С 1998 года опыт Алтайского заповедника по экологическому образованию и воспитанию местных школьников был успешно интегрирован в организацию летних экологических лагерей для детей и молодёжи из различных регионов страны. Было налажено сотрудничество с Правительством Республики Алтай, администрацией города Горно-Алтайска, Горно-Алтайским государственным университетом, с образовательными и воспитательными учреждениями Бийска, Барнаула, Новосибирска, Томска, Санкт-Петербурга, Москвы и других городов Российской Федерации. При этом упор был сделан, в первую очередь, на профилактику детской безнадзорности, подростковой преступности и молодёжного экстремизма через вовлечение подрастающего поколение в мероприятия по сохранению природы Алтая. Участниками экологических лагерей на Телецком озере в Алтайском заповеднике стали подростки с девиантным поведением, воспитанники детских домов и приютов, дети с различной степенью инвалидности, а также семьи из социально-незащищённых слоёв населения.

С 2000 года в организации и проведении летних экологических лагерей в Алтайском заповеднике на Телецком озере в качестве вожатых-волонтёров начали принимать участие студенты Горно-Алтайского университета. В дальнейшем наиболее активные из них организовали студенческую экологическую инспекцию «Дружина охраны природы ГАГУ» и наладили патрулирование особо охраняемой природной территории совместно с инспекторами охраны заповедника. За время существования «ДОП ГАГУ» (2000/2005гг) студенческая экологическая инспекция при поддержке Алтайского заповедника инициировала организацию работы летнего вахтового кордона на реке Чульча для контроля за посещением водоската «Учар», провела серию патрульных рейдов на озере Джулукуль и в районе кордона Язула с задержанием браконьеров и внесла значительный вклад в помочь при проведении воспитательных и оздоровительных мероприятий с участниками экологических лагерей на Телецком озере.

В 2004 году по инициативе сотрудников Алтайского заповедника и при поддержке руководства Горно-Алтайского университета был создан Экологический центр ГАГУ, одной из основных задач которого стало развитие активного детского и молодёжного познавательного туризма в Республике Алтай.

В 2004/2006 годах сотрудниками Алтайского заповедника совместно с преподавателями и студентами Горно-Алтайского университета был

реализован проект по исследованию воздействия природы Телецкого озера на психофизиологическое состояние детей и подростков группы риска». По итогам проекта был издан сборник методических материалов «Озеро и Дети» и создан фильм «Мир по имени Озеро». Сборник вошёл в шорт-лист всероссийского конкурса «Мэтр полиграфии», а фильм стал дипломантом Международного кинофестиваля «Сталкер».

В 2007 году сотрудники Алтайского заповедника при поддержке Горно-Алтайского университета организовали и провели на Телецком озере в селе Яйлю детскую киношколу «Легенды и были Алтын-Кёля». «Учениками» киношколы стали воспитанники детского дома города Горно-Алтайска и их сверстники из Санкт-Петербургского социального приюта «Надежда». В рамках киношколы дети и подростки совместно со студентами ГАГУ приняли участие в создании коротких видеороликов о защите окружающей среды и здоровом образе жизни, которые до настоящего времени демонстрируются на канале и веб-ресурсах медиагруппы «Планета-ТВ» (г. Горно-Алтайск).

В последующие годы преподаватели, аспиранты и студенты Горно-Алтайского университета не раз принимали участие в проектах Алтайского заповедника по экологическому воспитанию и образованию школьников и студентов Республики Алтай и других регионов России. При их поддержке были созданы и реализованы программы активного детско-юношеского познавательного туризма «Тропа Алтын-Кёля», «Лесные Робинзоны», «Озеро Чудес», «Телецкая кругосветка», «Алые Паруса», «Читальный зал Алтын-Кёля» и другие. В это же время на Телецком озере были организованы и проведены ряд конференций по сохранению природы Алтая через развитие активного школьного и студенческого познавательного туризма, а администрация Алтайского заповедника приняла решение о создании Телецкой школы молодёжного экологического туризма «Хранители Озера».

В 2018 году по инициативе сотрудников заповедника и при поддержке администрации Горно-Алтайского университета и школы села Яйлю была проведена первая эколого-волонтёрская экспедиция «Хранители Озера» - организация практики студентов естественно-географического факультета Горно-Алтайского университета на время работы летнего школьного оздоровительного лагеря. Руководство школы обеспечило студентов-добровольцев проживанием и питанием, заповедник и местная сельская администрация в лице Территориального общественного совета «Заповедное село Яйлю» организовали доставку волонтёров в Яйлю и обратно в Горно-Алтайск. При этом следует отметить, что студенты-географы самостоятельно прошли необходимые педагогические курсы и досрочно сдали экзаменационную сессию, чтобы вовремя выехать к месту проведения практики.

В течение трёх недель молодые географы не только помогли учителям сельской школы в организации и проведении воспитательной работы с учащимися, но и сами приняли участие в эколого-просветительских и оздоровительных мероприятиях Алтайского биосферного заповедника. С местными школьниками и при сопровождении сотрудников заповедника были осуществлены полевые

тренинги по пешему туризму с установкой палаточного лагеря и организацией его жизнедеятельности в условиях сложного горно-таёжного рельефа. С местными жителями были организованы и проведены благоустроительные работы по ландшафтному дизайну. Кроме этого, студенты-добровольцы прошли первичный курс обучения погружению с аквалангом на Телецкой водолазной станции, научились управлять байдарками и вёсельными лодками.

В сентябре 2018 года – работа со студентами Горно-Алтайского университета была продолжена реализацией ещё одного проекта Телецкой школы «Хранители Озера» – традиционной акции «Собери яблоки – подари витамины детям». По приглашению сотрудников Алтайского биосферного заповедника и местных жителей села Яйлю группа активистов университета посетила заповедный сад с целью сбора экологически чистых яблок и доставки их в республиканскую школу-интернат.

Резюмируя всё вышесказанное, следует отметить, что многолетний опыт сотрудничества Алтайского биосферного заповедника и Горно-Алтайского государственного университета в области сохранения природы Алтая через развитие школьного и студенческого познавательного туризма показывает не только его перспективность в сфере профилактики детской безнадзорности, подростковой преступности и молодёжного экстремизма, но и необходимость развития и тиражирования программ Телецкой школы экологического туризма «Хранители Озера» на другие территории Республики Алтай.



**Рисунок 1 - Студенты-географы Горно-Алтайского университета со своими подопечными школьниками села Яйлю, центральной усадьбы Алтайского биосферного заповедника, июнь 2018 год, фото Е. Д. Веселовский.**

P.S. «Подъем на Калюшту никогда не бывает легким. За три километра уходящей круто вверх тропы успеваешь подняться от уровня Телецкого озера

(439м.н.у.м.) до светлой тайги подгольцовья, где царствует могучий кедр (1750м.н.у.м.). Даже у опытных инспекторов патрульных групп, прошедших весь заповедник не один раз, подъем в Калюшту никогда не вызывал энтузиазма. День тяжелой работы, а зимой минимум два уходит на то, чтобы выйти к ее вершине. Горно-Алтайские пацаны, с радостью пустившиеся в поход на Калюшту, после брода через горную речку Бояс и начала подъема, приуныли. А Эдик Филиппов, маленький и тщедушный для своего возраста мальчишка с грубым прокуренным голосом, полностью дал волю своей неуправляемой психике: «Козлы! Что б я еще раз пошел куда-нибудь с вами! Не пойду! Отпустите обратно!», - и шквал ненормативной лексики рассказал нам все, что о нас, о тайге, о заповеднике и Озере думает этот пацан... Но день прошел, прошел в работе по преодолению подъема и самого себя. На следующее утро, осиливая крутую тропу уже под светлым небом подгольцовья, бодро перепрыгивая валежины, он вопил во все горло: «Дядя Женя! Классно! Давай останемся здесь!». Вместе с матами, соплями и слюнями вчера выскочило из него что-то дикое и неуправляемое. Поражает удивительная способность быстрой адаптации этих детей с городских улиц к экстремальным природным условиям. А может природа просто помогает им...»

### Литература

1. Архив ФГБУ «Алтайский государственный заповедник», 1996-2020 гг., 400 с.
2. Веселовский Е.Д. Озеро и дети, или Экологическое воспитание как профилактика социальных заболеваний детей и молодежи. – Новосибирск, 2006. – 180 с.

*Веселовский Евгений Дмитриевич, специалист отдела экологического просвещения и познавательного туризма, evveselovskij@yandex.ru, Россия, Горно-Алтайск, ФГБУ «Алтайский государственный заповедник»*

### ***GUARDIANS OF THE LAKE OR ECOLOGICAL AND EDUCATIONAL TOURISM AS A MEANS OF PREVENTING CHILD NEGLECT, JUVENILE DELINQUENCY AND YOUTH EXTREMISM***

*Veselovsky Evgeny Dmitrievich, specialist of the Department of Environmental Education and educational Tourism, evveselovskij@yandex.ru, Russia, Gorno-Altaysk, Federal State Budgetary Institution "Altai State Reserve"*

*Abstract. The article briefly describes the cooperation experience of the Altai Biosphere Reserve and Gorno-Altaisk State University in the development of school and student active eco-educational tourism on Lake Teletskoye.*

*Keywords: Lake Teletskoye, reserve, university, children, youth, tourism, ecology, health, geography*

### *References*

1. Arxiv FGBU «Altajskij gosudarstvennyj zapovednik» 2006-2008 gg. – 400 s.
2. Veselovskij E. D. Ozero i deti, ili E`kologicheskoe vospitanie kak profilaktika social`nyx zabolevanij detej i molodezhi. – Novosibirsk, 2006. - 180 s.

## ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ОПАСНОСТИ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 12-17 ЛЕТ

Ильяшенко И.Е.

*Аннотация. Статья посвящена актуальной теме опасностям, объективным и субъективным, в массовых туристских мероприятиях с обучающимися 12-17 лет. Определены факторы опасности.*

*Ключевые слова: квест, экскурсия, городская среда, опасности объективные и субъективные, обучающиеся 12-17 лет*

Проблема заключается в том, что участники массовых туристских мероприятий (МТМ)- обучающиеся, а зачастую и руководители групп не знают и не предвидят опасности, их предотвращения при возникновении, поэтому тема: Объективные и субъективные опасности в городской среде во время массовых туристских мероприятий с обучающимися 12-17 лет, будет актуальна и своевременна.

Цель. Выявление опасностей в городской среде

Задачи:

1. Выявить объективные и субъективные опасности по содержанию и сделать классификацию.

2. Разработать рекомендации организаторам массовых туристских мероприятий, проводимых в городской среде для обеспечения безопасности.

По жизненным наблюдениям и по анализу несчастных случаев во время проведения массовых туристских мероприятий (городское ориентирование, экскурсии и др.) многие учёные и практики-туристы, Ю.А. Штюрмер [8], С.М. Губаненков [2] И.Ф. Попов [3], И.А. Самарина [4] и др. отмечают, что школьники-подростки более уязвимы, чем взрослые и не защищены от совершения ошибок, связанных с нарушением техники безопасности и правил поведения во время массовых туристских мероприятий.

По нашему мнению, безопасность в городской среде вовремя квестов, экскурсий в парках зависит от факторов, объективных и субъективных.

К объективным факторам мы бы отнесли метеорологическую обстановку, ландшафт, животный - и растительный мир – все они связаны с природой и обусловлены природой; также, с нашей точки зрения, нужно учитывать также социум района проведения массовых туристских мероприятий.

Во время проведения массовых туристских мероприятий в городской среде школьники могут испытать на себе любое из них воздействие.

Особо необходимо обращать внимание при подготовке к массовому туристскому мероприятию в городской среде с обучающимися на информационную безопасность мест проведения. На это обращают внимание учёные и практики Смирнов Д.В., Рубцова О.В., Кинфу З.Т. [7].

**Таблица 1. – Опасности и трудности объективные в баллах**

№п/п	Опасности (Риски)	Оценка в баллах	Сумма
1	Метеорологическая обстановка: -гроза, ливневые дожди, снег, град; паводок -внезапное снижение/повышение температуры; -яркое солнце (солнечная радиация);	3 3 3	9
2	Рельеф: -травянистые, осыпные, глинистые склоны, овраги; -заболоченность поймы реки; -заросли колючих кустарников;	2 2 2	6
3	Биологические факторы: -кровососущие насекомые(зоогенные): комары, мошака, клещи; -животные (домашние собаки), дикие лисы, грызуны; -фитогенные (воздействие растений) ядовитые растения.	1 2 2	5
4	Пожароопасность в лесопарковых зонах		2
5	Техногенные опасности -автотранспорт (перевозка) -аварии ,связанные с коммунальными службами	1 1	2
6	Социум		2

**Итого 26 баллов**

С нашей точки зрения к субъективным факторам безопасности относится фактор – нарушение техники безопасности, связанное с неправильными поступками и не знанием их предотвращения.

**Таблица 2. – Опасности и трудности субъективные в баллах**

№п/п	Опасности (Риски)	Оценка в баллах	Сумма
1	Нарушение дисциплины, связанные с безопасностью: -потеря (отставание) участника на маршруте(метро).		3
2	Функциональная грамотность (опыт): -невнимательность, неосторожность; -излишняя самоуверенность и самонадеянность; -переоценка или недооценка своих сил, возможностей; -незнание опасностей, отсутствие необходимых практических навыков; -недостаточная физическая подготовка; -психологическая неустойчивость.	1 1 1 2 2	9
3	Уровень квалификации и компетентности руководителей: -ошибки руководителей; -потеря авторитета; -недостаточные знания района, потеря ориентировки; -неправильная расстановка участников; -отсутствие навыков оказания первой помощи.	4 2 1 1 2	10

**Итого 22 балла**

В практике проведения массовых туристских мероприятий в городской среде с обучающимися нет чёткого деления влияния объективных и необъективных факторов безопасности, так как они тесно переплетаются.

Последствия – не знание этих опасностей влечёт за собой травмы различной степени тяжести: не знание сложностей рельефа - ушибы, растяжение связок, трещины, переломы; не знание метеорологической обстановки- солнечные ожоги, переохлаждение, не знание биологических факторов- к общей интоксикации организма (укус змей, грызунов, клещей; воздействие растений и микроорганизмов

Известный турист, заслуженный путешественник, многократный руководитель туристских походов и экспедиций со школьниками, И.Ф. Попов [3] рекомендует «...каждая группа должна иметь определённый запас прочности для прохождения маршрута... запас прочности всех её участников и опыта руководителя группы...» прочность – общая и специальная физическая подготовка, хорошее владение техникой вида туризма, волевая, психологическая, тактическая и моральная подготовка туриста.

С.М. Губаненков [2] считает, что успешность проведения туристских мероприятий с подростками определяют туристские знания, коммуникативные навыки и морально- волевые качества инструктора детско-юношеского туризма.

Смирнов Д.В. [5] в своих исследованиях утверждает, что успех-безопасность на туристских маршрутах и в краеведческих экспедициях, обеспечивается не столько знаниями, умениями и навыками, опытом и личностными качествами педагога-руководителя или сопровождающего группы инструктора детско-юношеского туризма, а качеством подготовки всей группы и педагогов при подготовке (проектировании) туристского мероприятия.

И.А. Самарина [4] определяет основные правила безопасности: предвидеть опасность; по возможности избегать её; при необходимости действовать.

Для того чтобы повысить безопасность массовых туристских мероприятий в городской среде со школьниками, используя разные формы массовых туристских мероприятий, мы рекомендуем, при подготовке к массовому туристскому мероприятию знать особенности объектов места проведения, уметь ориентироваться при выполнении заданий квеста, экскурсии и др.

**Таблица 3. – Опасности и трудности (объективные) и их профилактика**

<b>Объективные</b>		<b>Профилактика</b>
1	Метеорологическая обстановка. -гроза, ливневые дожди, снег, град; -внезапное снижение/повышение температуры -яркое солнце (солнечная радиация) - пожароопасность	Уметь найти временное убежище. Иметь в личном снаряжении накидку от дождя (плащ) В личном снаряжении иметь тёплые вещи при снижении температуры/при повышении - головной убор, тёмные очки, детский крем При задымлении уметь сделать защитную маску от задымления и быстро покинуть пожароопасный участок.
2	Рельеф	Знать и уметь преодолевать препятствия.

	-травянистые, осыпные, глинистые склоны, овраги -заболоченность поймы реки -заросли колючих кустарников	Личное снаряжение(рубашка с длинными рукавами, брюки, головной убор; обувь-ботинки, кроссовки.
3	Биологические факторы -кровососущие насекомые(зоогенные): комары, мошкера, оводы, клещи -животные (домашние собаки), дикие лисы, грызуны -фитогенные (воздействие растений) -ядовитые растения	Знать и уметь определять кровососущих насекомых. В личном снаряжении иметь средства от кровососущих насекомых и уметь их применять. При применении лекарственных средств знать индивидуальные особенности каждого участника. Знать и уметь определять повадки и следы диких животных, быстро покинуть это место. Знать и уметь определять ядовитые растения и не брать их в руки.
4	Социум	Избегать конфликтов и агрессивных действий

**Таблица 4. – Опасности и трудности (субъективные) и их профилактика**

	<b>Субъективные</b>	<b>Профилактика</b>
1	Нарушение дисциплины, связанные с безопасностью -потеря (отставание) участника на маршруте (метро)	Отработка передачи краткого сообщения для друзей и полиции
2	Нарушение техники безопасности и правил дорожного движения пешехода	Знания и выполнение правил техники безопасности и правил дорожного движения пешехода
3	Функциональная грамотность(опыт) -невнимательность, неосторожность -излишняя самоуверенность и самонадеянность -переоценка или наоборот недооценка своих сил, возможностей -незнание опасностей, отсутствие необходимых практических навыков -недостаточная физическая подготовка -психологическая неустойчивость	Игры на внимательность, наблюдательность Игры в команде  Создание различных ситуаций и разработка действий в каждой.  ОФП Тренинги
4	Уровень квалификации и компетентности руководителей -ошибки руководителей -потеря авторитета -недостаточные знания района, потеря ориентировки -неправильная расстановка участников -отсутствие навыков оказания первой доврачебной помощи.	Изучить район проведения туристского мероприятия, знать карту, чётко знать границы карты, уметь ориентироваться на местности, знать объекты, уметь найти их на карте, обозначенными топографическими знаками и научить этому участников. Уметь определять масштаб карты. Знать особенности физического здоровья участников и, в соответствии с этим, расставлять их на маршруте Уметь оказывать доврачебную помощь при травмах (ушибы, потертости, порезы и т.д.)

Темы: 1. О правовой ответственности обучающихся – участников массового туристского мероприятия. 2. Доврачебная медицинская помощь (оказание помощи при ушибах, потёртостях, наминах, растяжении связок, трещинах, переломах); термических и солнечных ожогах разной степени; переохлаждении организма, кровотечениях: капиллярном, венозном, артериальном; при пищевой интоксикации, потере сознания. 3. Подготовка личного и общественного снаряжения. 4. Здоровье члена туристской группы - достояние и ответственность всей группы. 5. Морально-психологическая подготовка. Проводить тренинги на сплоченность и совместимость групп школьников, тренинги на коммуникативные навыки. 6. Специальная и общая подготовка (походы выходного дня с отработкой прохождения препятствий, предстоящих массовых туристских мероприятий в городской среде). 7. Ориентирование (городское) в парках по поиску краеведческих объектов с описанием их.

Применяя полученные знания и умения, выполняя все требования техники безопасности, предлагаем безопасно пройти маршрут в массовом туристском мероприятии в городской среде и выполнить ту или иную исследовательскую краеведческую (поисковую) работу. Более того, исследования Смирнова Д.В. и Сысолятиной О.В. убедительно доказывают, что возможно обеспечить оздоровительный эффект в массовом туристском мероприятии со школьниками, в том числе в городской среде [6].

### **Литература**

1. М.Б.Биржаков, Н.П.Казаков Безопасность в туризме. М.–СПб., Изд-во «Издательский дом Герда», 2005.
2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований. СПб под редакцией С.М.Губаненкова. – СПб., Изд-во «Издательский дом «Петрополис», 2007.
3. Попов И.Ф. Безопасность юных туристов в походе. ст. в сб.ст. под редакцией В.В.Казанцева. Детский туризм: Ступени мастерства. М, Изд-во ООО «Ритм», 2009.
4. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Глава 10. О безопасности. Учеб.-метод. пос. М., Изд-во ФЦДЮТиК, 2007.
5. Смирнов Д.В. Проектирование и реализация дополнительного профессионального туристско-краеведческого образования педагога. Начальное образование: науч. метод журн. – 2011. – №5(45). – С. 19-24.
6. Смирнов Д.В., Сысолятина О.В. Факторы и индикаторы оздоровительного воздействия на организм подрастающего поколения туристских прогулок, походов и экспедиций с активными формами передвижения // Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодёжного и спортивно-оздоровительного туризма: сб. науч. статей и материалов всерос. научно-практич. конф., (г. Москва 04-05 декабря 2010г.) Учрежд.РАО Ин-т семьи и воспитания, Рос. гос. ун-т ФКСиТ, МосгорСЮТур, Союз краеведов России. – М.: МАТГР, 2010. – С.115-119.

7. Смирнов Д.В., Рубцова О.В., Кинфу З.Т. Социальная экспертиза информационной безопасности медиасреды туристских маршрутов для детей и подростков//Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения: науч.-метод. Журнал, 2014. – №4(113). – С.108-126.

8. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М, Изд-во «Физкультура и Спорт», 1983.

*Ильяшенко Ирина Евгеньевна, Вице-президент МОО «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А.Остапца-Свешникова», ilyashenko.i@mail.ru, Москва, Россия*

## ***OBJECTIVE AND SUBJECTIVE DANGERS IN THE URBAN ENVIRONMENT DURING MASS TOURIST EVENTS WITH STUDENTS AGED 12-17***

*Ilyashenko Irina Evgenievna. Vice-President of the NGO "A.A.Ostapets-Sveshnikov International Academy of Youth Tourism and Local Lore", ilyashenko.i@mail.ru, Moscow, Russia,*

*Abstract. The article is devoted to the topical topics of objective and subjective dangers in mass tourism events with students aged 12-17. Safety factors have been identified.*

*Keywords: guest, excursion, urban, environment objective and subjective dangers, students aged 12-17*

### *References*

1. Birzhakov M.B., Kazakov N.P. *Bezopasnost' v turizme.* M-S-P, Izd-vo &kyouom; Izdatel'skij dom Gerda&kyouom; 2005.
2. *Obespechenie bezopasnosti turistskikh pohodov i sorevnovanij.* SPb pod redakcijej S.M. Gubanenkova, S-P, Izd-vo &kyouom; Izdatel'skij dom &kyouom; Petropolis&kyouom; 2007 g
3. Popov I.F. *Bezopasnost' yunyh turistov v pohode.* st.v sb. st. pod redakcijej V.V. Kazanceva. *Detskij turizm: Stupeni masterstva.* M, Izd-vo OOO&kyouom; Ritm&kyouom; 2009.
4. Samarina I.A. *Osnovy turistsko-ekologicheskoy deyatel'nosti uchashchihся.* Glava 10. O bezopasnosti. Ucheb-metod. pos. M, Izd-vo FCDYUT i K, 2007.
5. Smirnov D.V. *Proektirovaniye i realizaciya dopolnitel'nogo professional'nogo turistsko-kraevedcheskogo obrazovaniya pedagoga.* Nachal'noe obrazovaniye: nauch. metod. zhur. - 2011, - №5(45). - S. 19-24.
6. Smirnov D.V., Sysolyatina O.V. *Faktory i indikatory ozdorovitel'nogo vozdejstviya na organizm podrastayuschego pokoleniya turistskikh progulok, pohodov i ekspedicij s aktivnymi formami peredvizheniya.* Puti razvitiya i sovershenstvovaniya detsko-yunosheskogo, molodezhnogo i sportivnogo ozdorovitel'nogo turizma: sb. nauch. statej i materialov vseros. nauchno-praktich. konf., (g. Moskva 04-05 dekabrya 2010 g.) Uchrezhd. RAO In-t sem'i ivospitaniya, Ros. gos. un-t FKSiT, MosgorSYUTur, Soyuz kraevedov Rossii. - M: MATGR, 2010. S. 115-119
7. Smirnov D.V., Rubcova O.V., Kinfu Z.T. *Social'naya ekspertiza informacionnoj bezopasnosti mediasredy turistskikh marshrutov dlya detej i podrostkov.* //Vestnik Akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya: nauch.-metod. zhurnal-2014. - №4(113). - S. 108-126.
8. Shtyurmer YU.A. *Opasnosti v turizme, mnimye i dejstvitel'nye.* M, Izd-vo&kyouom; Fizkul'tura i sport&kyouom, 1983.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОДНЫХ СПЛАВОВ

Чечукова А.А., н/р Имангулова Т.В.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема обеспечения безопасности водных сплавов при их организации. С ростом популярности водного туризма увеличилось и количество несчастных случаев, связанных с плохой организацией сплавов. Даже самому легкому уровню сложности водного похода сопутствуют опасности и риски. Во время сплава могут произойти различные непредвиденные ситуации, к которым путешественники не всегда готовы. Для уменьшения риска возникновения непредвиденных ситуаций необходимо уделить особое внимание подготовке к путешествию на всех этапах.

**Ключевые слова:** водные сплавы, организация, безопасность, непредвиденные ситуации

Водный туризм – это вид спортивного туризма, суть которого заключается в прохождении маршрута по водоему на определенном судне, его главная цель, как и любого другого вида туризма, – преодоление препятствий на маршруте и получение удовольствия [1]. Существует много различных видов водного туризма: сплав по рекам, парусный туризм, морской каякинг и многие другие. Такое разнообразие позволяет испытать себя в разных условиях, так как каждое судно и вид туризма имеют свои особенности. Водный туризм обретает все большую популярность благодаря возможности увидеть природные красоты, отдыха от городской суеты, а также доступности людям с разной физической подготовленностью и разных возрастов. С ростом популярности водного туризма, увеличилось и количество несчастных случаев, связанных с плохой организацией водных сплавов.

Любому уровню сложности водных сплавов сопутствуют опасности и риски. Основная и наиболее сложная проблема любого туристского похода — это обеспечение достаточного уровня безопасности. Обеспечение безопасности в походе — это система мероприятий, обеспечивающий приемлемый уровень опасности похода для данной группы [1]. Во время водного сплава могут произойти различные непредвиденные ситуации: от переворота судна до его потери, удар о камни, переохлаждение в воде, нападение диких животных, укусы насекомых, плохие погодные условия. Для того, чтобы уменьшить риск появления непредвиденной ситуации необходимо уделить особое внимание подготовке к путешествию.

При организации водного сплава необходимо обратить особое внимание на следующие этапы подготовки:

1. Формирование туристской группы с учетом возраста, опыта, уровня физической и психологической подготовленности участников. Необходимо определить минимальный туристский опыт участников для организации группы: непредвиденные ситуации возникают вследствие малого опыта туристов или отсутствии опыта сплавов на данном виде судов. Во время преодоления водных препятствий, когда необходимо, чтобы каждый член

экипажа прикладывал максимальные усилия, человек с плохой физической подготовленностью может спровоцировать аварийную ситуацию и подвергнуть опасности жизни всей группы. Между членами уже сформировавшейся группы происходит распределение ролей – руководитель, штурман, казначей, медик и др. Для обеспечения большей безопасности необходимо, чтобы в группу входил хотя бы один опытный турист, который возьмет на себя роль руководителя. Самая ответственная и важная роль отводится руководителю, именно он отвечает за сбор участников и возглавляет подготовку к сплаву. Авторитет руководителя не должен подвергаться сомнениям для установления четкой дисциплины, решения межличностных конфликтов – они могут привести к расколу группы, что зачастую является предвестником опасной ситуации [1, 2].

2. Определение маршрута. При выборе маршрута следует руководствоваться картами, географическими литературными источниками, отчетами других туристских групп. Чем больше туристы будут знать о местности в котором проходит маршрут, тем безопаснее. Все материалы нужно проверять на актуальность, учитывать дату публикаций так как за длительные промежутки времени могут происходить сильные изменения местности вследствие различных природных и антропогенных факторов. Опора на устаревшую информацию значительно снижает подготовленность команды к сплаву, так как при подготовке тактического плана учитываются не все особенности местности. Выбор сложности, протяженности и продолжительности маршрута происходит с учетом подготовленности группы, удобства заброски, не всегда есть возможность донести необходимую экипировку до начала маршрута [3, 4]. Выбор времени года тоже играет огромную роль, зимой сплавляться не всегда есть возможность, а летом необходимо регулярно проверять прогноз погоды перед сплавом, чтобы знать с чем столкнуться. Неопытным туристам лучше выбирать более легкие и известные маршруты – для составления более подробного плана преодоления препятствий.

3. Материально-техническая подготовка. С учетом всех препятствий, продолжительности и протяженности составляются списки личного, общего и специального снаряжения. Непроверенное снаряжение низкого качества может подвести группу в сложный момент, что является угрозой для всей команды. Особое внимание уделить подготовке судна, спасательным жилетам: даже при наличии навыка плаванья важно проверять качество и срок годности спасательного жилета так как при потере сознания в воде из-за удара головой о камень, теплового или солнечного ударов, именно спасательный жилет вытолкнет тело на поверхность; герметическим мешкам: в случае переворота судна может промокнуть провизия и одежда. Составление распорядка дня зависит от ряда факторов: времени года, сроков прохождения, погоды, сложности маршрута. График дежурств помогает равномерно распределить временные обязанности по приготовлению пищи и режиму дня в группе, дежурство передается после завтрака. Грамотно организованное питание, пища

должна быть одновременно сытной и не обильной от нее напрямую зависит самочувствие и работоспособность группы [1, 3, 4].

4. Тренировки включают в себя физическую подготовку; обучение техникам управления судном; правилам пользования спасательного снаряжения, ориентировке на местности; отработку плана действия при перевороте судна и базовых навыков первой помощи. Отточенные навыки страховки, управления различных видов судов, технические приемы преодоления водных препятствий всегда пригодятся в сложный момент и сохранят жизнь. [1, 3, 5]

Таким образом, организация водного сплава требует тщательной подготовки, внимания ко всем деталям на всех этапах начиная от формирования группы до оттачивания навыков страховки. Самыми важным при организации являются соответствие туристского опыта и физической подготовленности сложности маршрута, а также проверка качества снаряжения. При соблюдении всех правил безопасности и особому вниманию организации водного сплава значительно снижается вероятность возникновения непредвиденных ситуаций.

### **Литература**

1. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В.А. Веткин. – 2014: цифровой ресурс: сайт. – URL: [https://muraveynik59.ru/assets/files/news/2021/04/10\\_vetkin\\_v\\_a\\_vodnye\\_sp.pdf](https://muraveynik59.ru/assets/files/news/2021/04/10_vetkin_v_a_vodnye_sp.pdf) (дата обращения 08.11.2024). – Текст: электронный.
2. Особенности подготовки и проведения водных туристических походов: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sobennosti-podgotovki-i-provedeniya-vodnyh-turisticheskikh-pohodov/viewer> (дата обращения: 06.11.2024). – Текст: электронный.
3. Особенности подготовки и проведения водных туристских походов: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-i-provedeniya-vodnyh-turistskih-pohodov/viewer> (дата обращения 06.11.2024). – Текст: электронный.
4. Сплав по реке: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://journal.tinkoff.ru/vodnyi-pohod/> (дата обращения 08.11.2024). – Текст: электронный.
5. Сплавы по рекам России: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://adventure-guide.ru/blog/reki-rossii-dlya-splavov/> (дата обращения 08.11.2024). – Текст: электронный.

*Чечукова Анжелика Алексеевна, студентка 3 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, направления спортивно-оздоровительного туризма, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

*Научный руководитель: Имангулова Татьяна Васильевна, кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, tanya\_geo@mail.ru*

*Chechukova Anzhelika Alekseevna, 3rd year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Sports and Health Tourism, Russian University Sports, Moscow, Russia*

*Imangulova Tatyana, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian University Sports, Moscow, Russia, tanya\_geo@mail.ru*

*Abstract. This article discusses the problem of ensuring the safety of water rafting during its organization. With the growing popularity of water tourism, the number of accidents associated with poor organization of rafting has also increased. Even the easiest level of difficulty of a water trip is accompanied by dangers and risks. During rafting, various unforeseen situations may occur, for which travelers are not always prepared. To reduce the risk of unforeseen situations, it is necessary to pay special attention to preparing for the trip at all stages.*

*Keywords: water-rafting, organization, safety, emergency situations*

#### *References*

- 1. Vetkin V.A. Vodnye sportivnye pohody: kak upravlyat' urovnem ih opasnosti / V.A. Vetkin. – 2014: cifrovoj resurs: sajt.- URL: [https://muraveynik59.ru/assets/files/news/2021/04/10\\_vetkin\\_v\\_a\\_vodnye\\_sp.pdf](https://muraveynik59.ru/assets/files/news/2021/04/10_vetkin_v_a_vodnye_sp.pdf) (data obrashcheniya 08.11.2024).- Tekst: elektronnyj.*
- 2. Osobennosti podgotovki i provedeniya vodnyh turisticheskikh pohodov: cifrovoj resurs: sajt.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sobennosti-podgotovki-i-provedeniya-vodnyh-turisticheskikh-pohodov/viewer> (data obrashcheniya: 06.11.2024).- Tekst: elektronnyj*
- 3. Osobennosti podgotovki i provedeniya vodnyh turistskikh pohodov: cifrovoj resurs: sajt.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-i-provedeniya-vodnyh-turistskikh-pohodov/viewer> (data obrashcheniya 06. 11.2024).- Tekst: elektronnyj.*
- 4. Splav po reke: cifrovoj resurs: sajt.- URL: <https://journal.tinkoff.ru/vodnyi-pohod/> (data obrashcheniya 08.11.2024).- Tekst: elektronnyj.*
- 5. Splavy po rekam Rossii: cifrovoj resurs: sajt.- URL: <https://adventure-guide.ru/blog/reki-rossii-dlya-splavov/> (data obrashcheniya 08.11.2024).- Tekst: elektronnyj.*

# РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

УДК 379.85

## МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РЕКРЕАТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Артемьева С.А., н/р Андропова Е.М.

**Аннотация.** В данной статье автор анализирует различные программы рекреативно-оздоровительной направленности, предлагаемых для организации семейного отдыха. Основное внимание уделяется необходимости создания интегрированных подходов, в которых семьи могут проводить время вместе, вместо традиционного разделения на группы для детей и родителей. Итогом работы являются рекомендации по внедрению новых услуг и мероприятий для совместного семейного отдыха.

**Ключевые слова:** рекреативно-оздоровительная направленность, семейный досуг, совместный отдых

**Введение.** Объявление 2024 года Годом семьи – это важное событие для нашей страны. Это еще один шаг на пути к укреплению семейных ценностей. Крепкая семья – это залог стабильности и процветания общества.

Рекреационно-оздоровительная сфера в России занимает важное место в жизни населения. В условиях современного ритма жизни, характеризующегося высокой рабочей нагрузкой и постоянным стрессом, людям особенно важно находить возможность для качественного отдыха и восстановления [1]. Многие семьи выбирают для этого поездки в Подмосковье, где расположены многочисленные базы отдыха и парк-отели. Однако зачастую люди забывают о том, как важно проводить время с семьей, отключившись от повседневных забот и современных технологий.

Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки и внедрения программ рекреативно-оздоровительной и прикладной направленности, направленных на организацию семейного отдыха. Современные родители зачастую испытывают недостаток времени для совместного общения с детьми: из-за загруженности на работе они проводят мало времени в кругу семьи, а также ограничивают совместные досуговые активности. Даже во время отпусков семьи часто не осуществляют совместных активностей, так как дети проводят время в детских игровых комнатах или с аниматорами, а родители отдыхают на пляже, загорают и отдыхают отдельно [2].

В связи с этим, возникает необходимость создания программ, которые помогут укрепить семейные узы и провести время вместе более насыщенно и осознанно. Мы предлагаем концепцию семейного отдыха, включающую в себя активные формы досуга, где родители и дети смогут находиться вместе, заниматься общими увлечениями и получать приятные воспоминания, что в

свою очередь будет способствовать не только улучшению качества семейного отдыха, но и поддержанию психоэмоционального здоровья всех членов семьи.

**Основная часть.** Проблема организации семейного досуга является в наше время очень острой [2]. Несмотря на высокую значимость рекреативно-оздоровительных программ для семейного отдыха, наблюдается множество недочетов в существующих подходах и организациях семейного отдыха.

**Таблица 1. – Основные недостатки программ рекреативно-оздоровительной направленности**

Недочет	Описание	Влияние на семью
Разделение на группы	Дети и родители занимаются разными видами досуга	Ослабление связи между членами семьи
Отсутствие взаимодействия	Мало активностей для семейного участия	Снижение качества общения
Недостаток индивидуальности	Стандартные предложения не учитывают интересы	Уменьшение интереса к отдыху
Узкий выбор мероприятий	Нет разнообразия активности	Стресс от однообразия

Многие программы делят отдых таким образом, что он в основном ориентирован либо на детей, либо на взрослых, что ведет к разделению членов семьи. Это разделение негативно сказывается на качестве семейных взаимоотношений, а также на возможности взаимодействия и совместного проживания положительных эмоций.

Также часто предложенные мероприятия и активности направлены лишь на одну группу – либо на детей, либо на родителей, тогда как для качественного семейного отдыха нужны продукты, учитывающие интересы всех участников вне зависимости от их возраста. Например, спортивные соревнования, различные мастер-классы и творческие занятия могут быть организованы с учетом интересов как для детей, так и родителей. К сожалению, на практике такие инициативы встречаются крайне редко.

Поэтому возникла идея предложить новую программу рекреативно-оздоровительной направленности в рамках семейного отдыха.

Городской ритм жизни все больше поглощает каждого из жителей и многие из детей лишены возможности, например, съездить на лето к бабушке и дедушке. И порой у детей складывается впечатления, что ягоды сразу растут в банках варенья.

Современные дети всё меньше общаются с природой из-за городской суеты и технологий. Натуральные продукты они часто видят в переработанном виде, а поездки на природу становятся редкостью из-за занятости родителей и плотного графика детей.

В погоне за временем утрачивается возможность научить детей ценить простые вещи, такие как сбор ягод, работа с тестом и ощущение природы.

Городская жизнь лишает детей понимания природных процессов, и они воспринимают такие вещи, как варенье, компоты, домашняя выпечка, как

естественные, не осознавая усилий, вложенных в их создание. Это приводит к однообразному и искусственно восприятию детства. Для восполнения этого необходимо создать условия, которые позволяют детям изучать и понимать мир вне городской среды.

Такие программы могут пробудить интерес к аграрным наукам и экологии, способствуя формированию устойчивых сообществ.

Также они улучшают социализацию и коммуникативные навыки детей, обучая координировать усилия и принимать решения в группах, что важно для их дальнейшей жизни.

Поэтому мы предлагаем внедрить программу «От бабушки с любовью», которая позволяет прочувствовать запахи, звуки и вкусы самого природы.

Программа включает:

1. *Сбор сезонных ягод (клубника, земляника, черника) по заранее разработанным маршрутам.*

Основное преимущество готовых маршрутов в сборе ягод заключается в оптимизации времени и усилий, обеспечивая максимальную эффективность.

При разработке маршрутов учитываются особенности местности, сезонность и погодные условия, влияющие на урожайность. Сезонность сбора играет ключевую роль, так как разные ягоды имеют свои оптимальные сроки для сбора: земляника – начало лета, черника – середина и конец лета. Прогнозирование погоды важно для определения сроков, так как сильные дожди или засухи могут повлиять на урожайность. Определение точных сроков сбора критично для предотвращения потерь урожая.

2. *Заготовка урожая.*

Здесь подразумевается на открытой кухне с шеф-поваром произвести подготовку ягод для заморозки на зиму и изготовления варенья.

Заморозка ягод сохраняет их свежесть и аромат: после переборки их нужно вымыть, обсушить и заморозить, а потом хранить в пакете или контейнере. Варенье требует внимательного подхода к соотношению сахара и ягод, избегания переварки и соблюдения технологии, для получения насыщенного вкуса и текстуры.

3. *Проведение мастер-класса по приготовлению пирогов с секретом.*

Далее каждому участнику и даже детям предоставляется возможность собственными руками замесить тесто с той начинкой, которую они сделали ранее и приготовить домашний пирог по мотивам «Как у бабушки».

В процессе замешивания теста участники погружаются в атмосферу детства и волшебства, сосредотачиваясь на тепле и пластичности теста. Под руководством наставников они учатся определять готовность теста, которое должно стать гладким и однородным. Затем добавляется заранее приготовленная начинка. В один из пирожков кладется «секретик» это сухофрукт, нашедшему можно загадывать желание.

Когда пироги пекутся, дети с восторгом наблюдают за их превращением в пышные и румяные, а взрослые делятся семейными историями о приготовлении пирогов, вспоминая бабушек, которые создавали уют особых дней. Совместное приготовление сближает участников. Когда пироги готовы, они

делятся ими, наполняя вечер радостными эмоциями и закладывая основу для будущих традиций. Кульминация вечера – пирожок с сюрпризом.

Данная программа семейного отдыха «От бабушки с любовью», имеет культурологическую, природоведческую и спортивную наполненность. Семья проводит совместное время на свежем отдыхе, обучается новым гастрономическим навыкам, соответственно, данное мероприятие актуально.

Программа предлагает кулинарные мастер-классы для взрослых и детей, объединяющие семьи через приготовление блюд по старинным рецептам и способствующие укреплению семейных отношений.

Эко-элементы включают прогулки на природу, обучение экологическому поведению и знакомство с флорой и фауной, развивающие у детей чувство ответственности и любовь к природе.

Мероприятия учитывают интересы участников, создавая атмосферу поддержки и способствуя личностному росту и единству семьи.

Программа вовлекает местное сообщество, организуя ярмарки и дни открытых дверей для обмена опытом и укрепления общности. Она сочетает обучение и развлечения, подчеркивая культурные и экологические принципы, с целью формирования осознанных и ответственных граждан.

**Выводы.** Разработка и внедрение программ, направленных на активное семейное взаимодействие, является важным шагом к улучшению качества жизни и психоэмоционального состояния членов семьи. Предложенная программа позволит родителям и детям соединиться природой, познакомиться с ее даром и вместе провести время в активных и полезных занятиях.

Важно помнить, что отдых должен обогащать семейные отношения, а не разделять их. Создание условий для совместного досуга не только укрепит семейные узы, но и способствует всестороннему развитию детей, формируя уважительное отношение к окружающему миру и его ресурсам.

## Литература

1. Кудренко, Т.В. Специфика ценностных приоритетов семьи в сфере досуга / Т. В. Кудренко // Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). – Пермь: Меркурий, 2013. – С. 149-150. – URL: <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/72/4092> (дата обращения 15.11. 2015).
2. Мамченко Т.В. Семейный досуг как средство укрепления внутрисемейных отношений // Журнал Вестник Таганрогского института имени А.П.Чехова. – 2016. – С. 246-247.

*Артемьева Стефания Артемовна, студент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Stefaniya\_2003@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образование учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Андропова Елена Михайловна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, andropova007@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образование учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

## SHORTCOMINGS OF RECREATIONAL AND WELLNESS PROGRAMS IN THE FRAMEWORK OF FAMILY RECREATION

Artemyeva Stefaniya Artemovna, student of the Department of Recreation and Sports Tourism, Stefaniya\_2003@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK).

Andropova Elena Mikhailovna, Senior lecturer of the Department of Recreation and Sports Tourism, andropova007@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK).

*Abstract. In this article, the author analyzes the disadvantages of recreational and wellness programs offered for organizing family vacations. The focus is on the need to create integrated approaches in which families can spend time together, instead of the traditional division into groups for children and parents. The result of the work is recommendations on the introduction of new services and activities for joint family holidays.*

*Keywords: recreational and wellness orientation, shortcomings of programs, family leisure*

### References

1. Kudrenko, T. V. The specifics of family value priorities in the field of leisure / T. V. Kudrenko // Problems and prospects of education development: materials of the IV International Scientific Conference (Perm, July 2013). — Perm: Mercury, 2013. — pp. 149-150. — URL: <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/72/4092> (accessed 15.11. 2015).
2. Mamchenko T.V. Family leisure as a means of strengthening intra-family relations // The journal Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P.Chekhov. - 2016. — pp. 246-247.

УДК 379.852

## УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Блинова Е.Д., Правдов М.А.

**Аннотация.** В статье представлен опыт организации и проведения занятий спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» с младшими школьниками 10 - 11 лет, проживающих в сельской местности. Доказано положительное влияние занятий спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» на физическую подготовленность и резистентность организма детей к простудным заболеваниям младших школьников. Раскрыты проблемы проведения учебно-тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** младшие школьники, спортивная дисциплина «дистанция – пешеходная», физическая подготовленность, заболеваемость

**Введение.** Укрепление психофизического здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности младших школьников, является одним из приоритетных направлений в деятельности государства и общества. В настоящее время двигательная активность детей начальной школы характеризуется крайне низкими показателями [1, 2]. Психофизическое здоровье младших школьников, во многом обусловлено условиями их

жизнедеятельности, в том числе организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [3].

Известно, что туризм является универсальным средством физического воспитания, рекреации и оздоровления детей. Элементы туризма включены в нормативные требования комплекса ВФСК ГТО как прикладной вид физической подготовки [4; 5]. При этом средства спортивного туризма обладают значительным потенциалом не только для повышения уровня физической подготовленности, но и оказывают положительное влияние на закаливание растущего организма детей. Наряду с этим, разнообразные виды и дисциплины спортивного туризма отвечают запросам и интересам широкого круга занимающихся. В частности занятия спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» является ярким примером и оптимальным средством, формой и методом, обеспечивающим в полной мере компенсацию недостатка в двигательной активности младших школьников, для которых это обстоятельство особенно актуально на фоне ее дефицита [4; 5].

Данный вид спортивной практики, как средство физического воспитания школьников, рекреации и их оздоровления не находит должного отражения в нормативных документах системы физкультурного образования детей и молодежи. Ограничение содержания программ по физической культуре в школах лишь базовыми видами спорта (футбол, волейбол, гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика) долгие годы не придает импульсов в развитии системы школьного физкультурного образования. Ведение в программу по физической культуре дисциплин спортивного туризма, и в частности спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная» в полной мере способствовало бы повышению интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и отвечало бы вопросам оздоровления нации.

Несмотря на это, спортивная дисциплина «дистанция – пешеходная» в последние годы развивается в системе дополнительного образования. Однако, отсутствие надлежащей пропаганды и рекламы в средствах массовой информации, а также необходимого специального туристического оборудования для занятий сдерживает развитие данного вида спорта среди молодежи.

Примером активного использования элементов спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная» в системе рекреации являются веревочные парки и веревочные городки, расположенные в местах отдыха для населения, которые доступны и интересны как для взрослых, так и детей. В настоящее время на территориях большинства баз и домов отдыха созданы специализированные трассы, которые имеют различные по степени сложности этапы, расположенные как невысоко над землей, так и высоко между деревьями. Среди них выделяют трассы для детей, для прохождения семьей. Наряду с этим, на территориях рекреационных зон имеются и экстремальные трассы, требующие специальной подготовки отдыхающих.

Замечательным примером организации таких веревочных парков являются места отдыха в Карелии, в местечке Доброград (Владимирской области) и многих других парковых зонах отдыха на всей территории России. Анализ оборудования веревочных трасс позволяет констатировать

использование большого разнообразия вариантов специализированных препятствий. В частности, для прохождения одиночного, так и группового прохождения веревочной трассы производители предлагают более 130 различных видов препятствий. Например, в туристическом веревочном городке используется комплекс верёвочных переправ, предназначенных для детей и взрослых. Эти комплексы, как правило, устанавливаются на стационарном объекте, обычно, между деревьев и других опор. Переправы разнообразны, отличаются сложностью и способами их прохождения. В них входят «подвесные мосты», «бревна», «веревочные переправы со спусками и подъемами», «скалодромы», «троллеи» и др. Установлено, что, несмотря на похожесть этапов каждой трассы, все они разнообразны по своей насыщенности не только оборудованием, но и природным окружением, лесом, рекой, горами, среди которых они расположены. Наряду с этим, протяженность всех трасс и самих этапов различна, время прохождения трасс от 15 до 40 минут. Перед прохождением трасс участники обеспечиваются специальным снаряжением для безопасности.

*Основная часть.* В ходе исследования установлено, что в ряде школ Ивановской области имеются подобного рода сооружения. Однако количество их невелико. С целью выяснения отношения детей к занятиям с использованием подобного рода оборудования был проведен опрос детей. В школы Ивановской и Владимирской областей был направлен рекламный ролик. В нем рассказывалось о спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная» и о веревочных городках и парках. После этого было проведено анкетирование учеников 3 – 5-х классов (256 чел.) общеобразовательных школ. Анализ результатов опроса позволил констатировать, что большинство из них (94,9 %) стали бы с удовольствием заниматься спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» на уроках физической культуры. Установлено, что часть из опрошенных уже имели опыт прохождения веревочных трасс. 55,8 % были на отдыхе с родителями и с удовольствием преодолевали необычные препятствия, расположенные между деревьями в лесном массиве. Они отметили, что у них остались незабываемые впечатления, и они хотели бы посетить этот рекреационный городок еще много раз. Данные ответы подтверждают привлекательность для детей и подростков данного вида физической активности.

Наряду с этим, был проведен анализ реализации программы занятий по спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная» с учениками начальных классов. На основе анализа материалов деятельности учреждения дополнительного образования «Лежневский Центр внешкольной работы» Ивановской области установлено, что на протяжении уже многих лет занятия пешеходным туризмом стали для школьников поселка основным видом организованной двигательной активности. Анализ занятий пешеходным туризмом сельских школьников позволяет констатировать о позитивном влиянии данного вида спортивной практики, не только на повышение уровня физической подготовленности, но и на снижение количества простудных заболеваний младших школьников.

Результаты физической подготовленности были получены в ходе комплексного тестирования учащихся младшего школьного возраста (10 - 11 лет), занимающихся спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная». Эффективность занятий пешеходным туризмом оценивалась в сравнении с занятиями такой же группы младших школьников (12 чел.), занимающихся общей физической подготовкой (ОФП). Отличительной особенностью организации занятий было то обстоятельство, что большая часть объема времени занятий (от 75 до 80 %) в группе юных туристов проводилась на свежем воздухе, в лесопарковой зоне. Занятия с младшими школьниками из другой группы (ОФП) проводились в спортивном и тренажерном залах. На улице занятий с этой группой было проведено не более 15 % от общего объема времени.

За время анализируемый период (с 2022 по 2024 год) отмечены позитивные изменения в степени развития физических качеств, как у школьников, занимавшихся ОФП, так и у юных туристов. Выявлено, что итоговые среднегрупповые значения результатов тестирования в обеих группах стали достоверно значимо различаться по сравнению с исходными данными. При этом, зафиксировано, что среднегрупповые результаты младших школьников, занимавшихся спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» по большинству тестов стали превосходить своих оппонентов из группы ОФП ( $p < 0,05$ ). Достоверно значимая разница между среднегрупповыми результатами, как у мальчиков, так и у девочек этих групп зафиксирована в четырех тестах из семи: «Подтягивание на перекладине»; «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке»; «Прыжок в длину с места» и «Челночный бег 3x10 м».

По результатам оценки выполнения нормативов комплекса ГТО младшие школьники – туристы лучше справились со всеми испытаниями, представленными в тестовой программе соревнований ГТО II ступени (Таблица 1).

**Таблица 1. - Количество младших школьников, выполнивших нормативные требования комплекса ВФСК ГТО II ступени по окончанию анализируемого периода занятий (%)**

Знаки отличия	группа ОФП (n =12)		группа туристов (n =12)	
	2022 год	2024 год	2022 год	2024 год
Золотой	8,3	16,6	8,3	41,7
Серебряный	16,6	25,0	16,6	41,7
Бронзовый	33,3	41,7	41,7	16,6
не выполнили	41,7	16,7	33,3	-

Анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТО свидетельствует о том, что к 2024 году 10 человек из 12 младших школьников (83,4%), занимавшихся спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» успешно выполнили тесты на золотой (41,7%) и серебряный знаки отличия (41,7%). При этом, 4 человека (33,3%) из группы ОФП не смогли преодолеть барьер требований бронзового знака отличия. Результаты тестирования позволяют заключить что, занятия спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» с учениками начальных классов сельской школы оказалось больший

позитивный эффект на развитие комплекса физических качеств, чем занятия по общей физической подготовке.

Анализ показателей заболеваемости детей двух групп позволяет сделать вывод о том, что занятия спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная», проводимые в большем объеме на свежем воздухе, в условиях различного температурного режима и погодных условий, в лесопарковой зоне способствовали закаливанию организма детей и повышению резистентности организма к неблагоприятным факторам. Определено, что за два года дети, занимавшиеся спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» не пропустили ни одного занятия. В этой группе не зафиксировано ни одного случая простудных заболеваний. Напротив, в группе ОФП наблюдались пропуски занятий и были зафиксированы простудные заболевания у 41,7 % детей в осенне-зимнем и весеннем периоде у 33,3 %.

*Выводы.* Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о высокой степени положительного влияния занятий спортивной дисциплиной «дистанция – пешеходная» на повышение уровня общей физической подготовленности сельских школьников и позитивном влиянии на укреплении их здоровья.

### **Литература**

1. Бердникова Т.В. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий туристско-краеведческой деятельности в сельской малокомплектной школе // Образование в Кировской области. 2021. – № 1 (57). – С. 35-40.
2. Долгополов Л.П. Горбиков И.И., Подгорная А.С. Тенденции развития дисциплины спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 37-43.
3. Крупенъкина Ю.Н. Оздоровительно-развивающая методика физического воспитания сельских школьников 12-14 лет с учетом их типологических особенностей и двигательного возраста. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2013 - 24 с.
4. Подгорная А.С. Структура физической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин "дистанция пешеходная") // Курорты. Сервис. Туризм. 2017. № 3-4 (36-37). С. 164-168.
5. Рыльский С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012. – 24 с.

*Блинова Екатерина Дмитриевна, аспирант, blinova-kat@mail.ru, Россия, Шуя, ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» Шуйский филиал*

*Правдов Михаил Александрович, доктор пед. наук, проф., проф., e-mail: pravdov@yandex.ru, Россия, Шуя, ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» Шуйский филиал*

Blinova Ekaterina Dmitrievna, postgraduate student, blinova-kat@mail.ru, Russia, Shuya, FGBOU VO "Ivanovo State University" Shuya branch

Pravdov Mikhail Aleksandrovich, Doctor of Pedagogical Sciences, prof., prof., email pravdov@yandex.ru, Russia, Shuya, FGBOU VO "Ivanovo State University" Shuya branch

*Abstract. The article presents the experience of organizing and conducting classes in the sports discipline "distance - walking" with primary school children aged 10-11 years living in rural areas. The positive effect of classes in the sports discipline "distance - walking" on the physical fitness and resistance of children to colds in primary school children has been proven. The problems of conducting educational and training classes are revealed.*

*Keywords: primary school children, sports discipline "distance - walking", physical fitness, morbidity*

#### References

1. Berdnikova T.V. *Organizaciya fizkul'turno-massovyx i sportivnyx meropriyatiy turistsko-kraevedcheskoj deyatel'nosti v sel'skoj malokomplektnoj shkole* // *Obrazovanie v Kirovskoj oblasti*. 2021. – № 1 (57). – S. 35-40.
2. Dolgopolov L.P. Gorbikov I.I., Podgornaya A.S. *Tendencii razvitiya disciplin` sportivnogo turizma «Distanciya – peshexodnaya»* // *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika*. – 2018. – № 4. – S. 37-43.
3. Krupen`kina Yu.N. *Oz dorovitel`no-razvivayushhaya metodika fizicheskogo vospitaniya sel'skix shkol'nikov 12-14 let s uchetom ix tipologicheskix osobennostej i dvigatel'nogo vozrasta*. Avtoreferat dissertacii na soiskanie uchenoj stepeni kandidata pedagogicheskix nauk Smol. gos. akad. fiz. kul'tury, sporta i turizma. Smolensk, 2013 - 24 s.
4. Podgornaya A.S. *Struktura fizicheskoj podgotovki v sportivnom turizme (gruppa disciplin "distanciya peshexodnaya")* // *Kurorty` Servis. Turizm*. 2017. № 3-4 (36-37). S. 164-168.
5. Ry'l'skij S.V. *Metodika obucheniya preodoleniyu estestvennyx i iskusstvennyx prepyatstvij v sportivnom turizme: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / S.V. Ry'l'skij. - Belgorod, 2012. - 24 s.*

УДК 796.5

## АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Русецкий А.С., Луценко Е.В.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема сидячего образа жизни и общего ухудшения здоровья у людей. Активный туризм и физическая рекреация рассматриваются как эффективные методы решения этих проблем.

**Ключевые слова:** Активный туризм, физическая рекреация, заболевания, здоровье, образ жизни

**Введение.** Здоровье – неотъемлемая составляющая жизни каждого человека, то, без чего человек не сможет нормально жить и функционировать, именно оно определяет его способность к труду и помогает обеспечить гармоничную жизнь [1].

В современном мире, всё чаще человек проводит большую часть дня в сидячем положении. Такое происходит при работе за компьютером, при учёбе в школе или университете и так далее. Сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье людей: от хронической усталости и проблем с осанкой до ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни [2].

Одними из эффективных методов решения этих проблем являются активный туризм и физическая рекреация. Они помогают улучшить физическую форму, а также способствуют общей профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Активный туризм представляет собой форму путешествий, ориентированную на физическую активность, исследование новых мест и близость к природе. В зависимости от предпочтений, активный туризм может включать в себя пешие прогулки, альпинизм, велопоходы, водные виды спорта и даже экстремальные развлечения, например, скалолазание. Главное в активном туризме это постоянное движение и взаимодействие с окружающей средой, что делает его идеальной формой отдыха для поддержания физической активности.

Физическая рекреация – это одно из направлений активного отдыха на основе физических упражнений, разных видов спорта, различных подвижных игр, а также естественных сил природы, с помощью которых человек восстанавливает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие и настроение. Также данные занятия, чаще всего, не требуют от человека особо больших волевых усилий и физических нагрузок, тем не менее, они создают сильный тонизирующий, дисциплинирующий и гармонизирующий фон для всех видов его деятельности [3]. Основная цель физической рекреации – активное восстановление организма и улучшение общего самочувствия.

**Основная часть.** Физическая активность, которую предоставляют активный туризм и рекреационные занятия, благотворно влияет на организм, снижая риск развития многих заболеваний.

Активные виды отдыха помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, снижая уровень холестерина и стабилизируя артериальное давление. Регулярные физические нагрузки снижают риск развития гипертонии, атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Активный туризм, особенно связанный с пешими прогулками или скандинавской ходьбой, способствует укреплению мышц и суставов, улучшает осанку и повышает гибкость. Это помогает предотвратить заболевания позвоночника и суставов, такие как артрит и остеохондроз.

Физическая активность на природе помогает снять напряжение, уменьшить тревожность и улучшить настроение. Контакт с природой в сочетании с активными движениями способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека.

Активные виды отдыха позволяют сжигать калории, поддерживая нормальный вес. Регулярные прогулки, велосипедные поездки или плавание помогают не только сжечь лишние калории, но и ускорить обмен веществ, что важно для поддержания здорового веса и профилактики ожирения.

Активный туризм, особенно в горных или лесных районах, положительно влияет на дыхательную систему. Чистый воздух и физическая активность способствуют улучшению вентиляции легких, что помогает в профилактике хронических заболеваний дыхательных путей.

Физическая усталость после активных занятий способствует улучшению качества сна и общему восстановлению организма. Регулярные физические нагрузки также повышают уровень энергии и жизненного тонуса, что помогает лучше справляться с повседневными стрессами и нагрузками.

Активный туризм и физическая рекреация подходят для людей всех возрастов. Для детей и подростков это отличная возможность развивать физическую активность, общаться с природой и укреплять здоровье. Взрослым активный туризм помогает сохранить форму, борясь со стрессом и улучшать общее самочувствие. Для пожилых людей физическая активность в виде прогулок, йоги или легких упражнений на свежем воздухе позволяет поддерживать здоровье, улучшать координацию движений и предотвращать возрастные заболевания.

**Выводы.** Таким образом, активный туризм и физическая рекреация – это не просто способы провести свободное время, но и эффективные инструменты для профилактики множества заболеваний. Регулярная физическая активность, в сочетании с пребыванием на свежем воздухе и общением с природой, положительно влияет на здоровье человека, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательной системой, стрессов и ожирения. Включив в свою жизнь больше активности, вы сделаете важный шаг к поддержанию здоровья и долгой, полноценной жизни.

## Литература

1. Проскурина, Д. А. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / Д. А. Проскурина // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сборник научных статей 7-й Международной молодежной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 174-176.

2. Эргашев, Р. К. Формирование здорового образа жизни средствами активного туризма и краеведения / Р. К. Эргашев // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2018. – № 3(129). – С. 88-97.

3. Беловицкая, М. Д. Активный отдых в современном мире / М. Д. Беловицкая, В. С. Хагай // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2022. – С. 212-216.

Русецкий Александр Сергеевич. Студент, 3 курс, Вологодский Государственный Университет, Институт математики, естественных и компьютерных наук, sasharus2004@mail.ru

Научный руководитель: Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель, Вологодский Государственный Университет

#### ACTIVE TOURISM AND PHYSICAL RECREATION AS A MEANS OF DISEASE PREVENTION

Rusetskiy Alexander Sergeevich, 3rd year student, Vologda State University, Institute of Mathematics, Natural Sciences and Computer Science. sasharus2004@mail.ru

Scientific supervisor: Lutsenko Evgeniya Vladimirovna, Senior lecturer, Vologda State University.

*Abstract. This article discusses the problem of a sedentary lifestyle and the general deterioration of people's health. Active tourism and physical recreation are seen as effective methods for solving these problems.*

*Keywords: active tourism, physical recreation, diseases, health, lifestyle*

#### References

1. Proskurina, D. A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo profilaktiki i lecheniya razlichnyh zabolevanij / D. A. Proskurina // Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma v sovremennyh usloviyah : sbornik nauchnyh statej 7-j Mezhdunarodnoj molodezhnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Kursk, 15 aprelya 2022 goda. – Kursk: YUgo-Zapadnyj gosudarstvennyj universitet, 2022. – S. 174-176.
2. Ergashev, R. K. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni sredstvami aktivnogo turizma i kraevedeniya / R. K. Ergashev // Vestnik Akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya. – 2018. – № 3(129). – S. 88-97.
3. Belovickaya, M. D. Aktivnyj otdyh v sovremennom mire / M. D. Belovickaya, V. S. Hagaj // Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v vysshem obrazovanii : SBORNIK MATERIALOV XXXIII VSEROSSIJSKOJ NAUCHNO-PRAKТИЧЕСКОJ KONFERENCIИ STUDENTOV, MAGISTRANTOV, ASPIRANTOV, MOLODYH UCHENYH, PROFESSORSKO-PREPОDAVATEL'SKOGO SOSTAVA, Rostov-na-Donu, 22 aprelya 2022 goda. – Rostov-na-Donu: Rostovskij gosudarstvennyj ekonomicheskij universitet "RINH", 2022. – S. 212-216.

## РАЗДЕЛ 4. СРЕДСТВА И ФОРМЫ ПУТЕШЕСТВИЙ, ПОХОДОВ И ЭКСПЕДИЦИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 796/799

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ К КАТЕГОРИЙНОМУ ПОХОДУ

Гоменюк А.А., Клемпарская М.Н.

**Аннотация.** Для успешного и безопасного прохождения категорийного похода туристы-спортсмены должны обладать определенным уровнем технической подготовленности, достижение которого обеспечивается в подготовительном периоде макроцикла спортивной тренировки. На протяжении данного периода обучающиеся 1 курса направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм достигают спортивной формы для участия в соревнованиях в дисциплине «маршрут» по пешеходному туризму и прохождению пешеходного похода первой категории сложности. Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов, в период которых обучающиеся совершенствуют свои двигательные качества и достигают оптимального уровня специальной подготовленности.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, категорийность походов, спортивный туризм, подготовительный период, нитка маршрута, естественные препятствия

**Введение.** С целью подготовки обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности и получению необходимых компетенций в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм [1] на базе факультета обеспечивается их техническая подготовка для участия в категорийном походе.

Категория сложности пешеходного маршрута определяется не только совокупностью локальных (переправы, перевалы, вершины, траверс, каньоны) и протяженных (леса, гари, болота, мари, осыпи, морены, пески, снежные и ледовые участки) препятствий, но зависит также от автономности и новизны маршрута, географического расположения района, перепада высот и напряженности маршрута, определяемой его протяженностью и продолжительностью.

**Основная часть.** В научно-методической литературе обоснованы основные факторы и препятствия определения категорийности походов. В своих трудах В.А. Таймазов и Ю.Н.Федотов подчеркивают, что: «...1. Локальные препятствия – препятствия, которые имеют небольшую протяженность, требуют от туристов-спортсменов определенного уровня технического мастерства, и, как правило, использования специального снаряжения. К ним относятся броды через реку с небольшим, средним, высоким напором и в сочетании с глубиной и скоростью течения, переходы по

бревну, перевалы, вершины и траверсы, где движение может быть затруднено осьпью, растительностью, снегом, льдом, скалами и необходимостью применения страховочной системы. 2. Протяженные препятствия – препятствия, которые отличаются от локальных значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении больших физических сил. К ним относятся лес с подлеском, высокотравье, осьпь с уклоном от 20° до 50°, живая осьпь, дюны, морены, шероховатый или натечный лед, бурелом с завалами или на каменистой местности, высокотравье поверх каменистого склона, кочкиарниковое болото, снег по щиколотку или по пояс. При таких протяженных препятствиях движение может быть очень затруднено, требуется постоянная работа рук, искусственные точки опоры (перила или жерди), обязательна страховка, скорость движения варьируется от 2,5... 3 км/ч до 0,5 ... 1 км/ч.» [2].

В своих работах Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков разработали методику категорирования пешеходных маршрутов, представляющую собой балльную оценку сложности маршрута по совокупности комплекса характеристик. Базовыми чертами ими предложены следующие: «...протяженность (I), продолжительность (t), локальные препятствия (ЛП), протяженные препятствия (ПП), районы похода, автономность, перепады высот» [1]. Предложенная методика предназначена для оценки категории сложности маршрутов, которая может использоваться на подготовительном этапе при подготовке туристской группы к походу, выборе автономного маршрута и разработке нитки маршрута.

Анализ теоретической и практической литературы показал, что научно-практический подход к категорированию походов обоснован и применяется в практической подготовке туристов-спортсменов. Спортивная команда в зависимости от категории сложности похода (от 1 до 6) должна пройти маршрут, преодолев полный набор всех технических сложностей за определенное количество дней именно для того, чтобы выяснить какую категорийность имеет поход. За каждый критерий на маршруте группа зарабатывает баллы. Сумма этих баллов за все пройденные этапы и является информацией для формирования категории сложности похода (Таблица 1).

**Таблица 1. – Категорийность походов [2]**

Характеристика маршрута	1 КС	2 КС	3 КС	4 КС	5 КС	6 КС
Протяженность ,км	100	120	140	170	210	250
Продолжительность ,дни	6	8	10	13	16	20

На подготовительном этапе огромное значение отводится технической подготовке туристов-спортсменов. Как и многие специалисты Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук дают краткую характеристику содержанию данного вида подготовки: «...Техническая подготовка в туризме — это подготовка по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, а также по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка включает в себя и теорию, и практику, но

основной объём нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях» [3]. Нами при подготовке к прохождению похода 1 категории сложности применяются: А. индивидуальная подготовка, которая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приёмов; Б. групповая, направленная на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

Программа технической подготовки туристов 1 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» включает в себя:

- подготовку по технике преодоления естественных препятствий,
- подготовку по технике страховки,
- подготовку по технике бивачных работ,
- подготовку по технике спасательных работ,
- подготовку по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности. В подготовке начинающих туристов техническая подготовка занимает небольшой объём часов, но с повышением квалификации нагрузки увеличиваются. Так при подготовке обучающихся 1 курса к прохождению похода 1 категории сложности проводится поэтапное проведение туристских походов с различной продолжительностью и набором естественных препятствий для формирования у них навыков технико-тактической подготовки.

Обучающиеся 1 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» готовятся к прохождению пешеходного похода первой категории. Продолжительность данного похода – семь дней. За сутки туристы должны проходить 14,3 км примерно за 6-8 часов. Все остальное время предусмотрено для бивачных работ и безопасного размещения в палаточном лагере. Общая длина маршрута первой категории-100 км. Разработаны три варианта нитки маршрута.

Естественные препятствия на маршруте:

- восемь простейших переправ через реки с небольшим течением;
- два простейших перевала высотой не менее 100 м, движение по которому затруднено и требует коллективной страховки;
- четыре простейших каньона длиной не превышающих 200 м с передвижением по траве, песку, гальке и камням;
- один простейший водный участок протяжённостью менее 50 м.

За каждый перечисленный пункт начисляют четыре балла.

Вариант А: пер. Ангарский - Северная Демерджи – Джурла – Курлюк-Баш – Тырке-Яйла – Восточный-Суат – Ай-Алексий – Джур-Джур – Генеральское.

Вариант Б.: Меккензиевы г. – посёлок Терновка – пещерный город Эски-Кермен – пещерный город Мангуп-Кале – перевал Бечку (722 м) – село Родниковское – Байдарская яйла – мыс Айя – город Балаклава – город Севастополь.

Выводы: Таким образом, техническая подготовка обучающихся первого курса имеет большое значение для прохождения туристского спортивного

похода 1 категории сложности в горном Крыму в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данным маршрутам.

## Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] Режим доступа // [https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490303\\_B\\_3\\_15062021.pdf](https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490303_B_3_15062021.pdf)
2. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2014. – С. 45-68.
3. Методика категорирования пешеходных маршрутов [Электронный ресурс] Режим доступа // <http://tssr.ru/main/docs/reglament/2152/>
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования // Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 224 с.

Гоменюк Анастасия Александровна, обучающаяся 1 курса, *anastasia.gomenyuk@yandex.ru*, Россия, Симферополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

Клемпарская Мирослава Николаевна, кандидат экономических наук, доцент, *e-mail: KlemparskayaMN@mail.ru*, Россия, Симферополь, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»

## TECHNICAL TRAINING OF TOURIST-ATHLETES FOR CATEGORY TREKKING.

*Gomenyuk Anastasia, 1st year student. e-mail: anastasia.gomenyuk@yandex.ru, Russia, Simferopol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education 'V.I. Vernadsky Crimean Federal University'*

*Klemparskaya Miroslava, Candidate of Economic Sciences, docent, e-mail: KlemparskayaMN@mail.ru, Russia, Simferopol, Federal State Educational Institution of Higher Education "V.I. Vernadsky Crimean Federal University"*

*Abstract. For successful and safe passage of the category hike tourists-athletes must have a certain level of technical fitness, the achievement of which is provided in the preparatory period of the macrocycle of sports training. During this period the students of the 1st year of training direction 49.03.03 Recreation and sports and health tourism achieve the sports form for participation in competitions in the discipline 'route' in hiking tourism and passing the hike of the first category of complexity. The preparatory period consists of general preparatory and special preparatory stages, during which the students improve their motor qualities and reach the optimal level of special fitness.*

*Keywords: technical training, category of hikes, sports tourism, preparatory period, route string, natural obstacles*

## References

1. *Federalnii gosudarstvennii obrazovatelnii standart visshego obrazovaniya – bakalavriat po napravleniyu podgotovki 49.03.03 Rekreaciya i sportivno\_ozdorovitelniy turizm [Elektronnyi resurs] Rejim dostupa // [https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490303\\_B\\_3\\_15062021.pdf](https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490303_B_3_15062021.pdf)*

2. *Teoriya i metodika sportivnogo turizma\_ uchebnik / pod red. V. A. Taimazova i Yu. N. Fedotova. \_M.\_ Sovetskii sport\_ 2014.\_ S. 45\_68.*
3. *Metodika kategorirovaniya peshehodnih marshrutov [Elektronniy resurs] Rejim dostupa //tssr.ru/main/docs/reglament/2152/*
4. *Vyatkin L.A. Turizm i sportivnoe orientirovaniye \_ uchebnik dlya stud. uchrejdenii vissh. prof. obrazovaniya // L.A.Vyatkin\_ E.V.Sidorchuk. \_ M.\_ Izdatelskii centr «Akademiya»\_ 2013 — 224 s.*

УДК 976.5, 796.51

## ВКЛАД СПОРТИВНЫХ ТУРИСТОВ В ОСВОЕНИИ КОСМОСА

Дрогов И.А., Рязанский Н.М., Нижниковский Е.А.

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа возможностей занятий спортивно-оздоровительным туризмом будущими космонавтами. Изложены конкретные примеры их занятий туризмом до и после полетов в космос.

**Ключевые слова:** космос, космонавты, спортивно-оздоровительный туризм, навыки выживания в природной среде

Трудовая деятельность космонавтов требует высокого уровня физической, морально-волевой, психологической и интеллектуальной подготовки, необходимых для выполнения поставленных перед ними задач и спортивный туризм представляет значительные возможности для всех этих уровней подготовки будущих и действующих космонавтов.

В настоящее время среди действующих космонавтов есть четыре человека имеющих значительный туристский опыт, достижения в общероссийских и региональных соревнованиях.

Рязанский Сергей Николаевич

Татьяна Юрьевна, мать Сергея – мастер спорта СССР по спортивному ориентированию. Отец Николай Михайлович Рязанский – мастер спорта СССР по туризму, инженер-физик, вице-президент Федерации спортивного туризма города Москвы. Как говорит Сергей «Родители у меня очень спортивные, много путешествовали. И, естественно, пока они занимались спортом, бегали на соревнованиях, мы с сестрой носились по лесу. Поэтому из нас получились два биолога...» – с улыбкой вспоминает детство космонавт. С детства Сергей вместе с родителями все выходные проводил на соревнованиях по спортивному ориентированию и выездах на природу. Путешествовал по Подмосковью, Прибалтике и Карпатам. С биологическим классом и на биофаке МГУ участвовал в биологических полевых работах, не оставляя при этом и туризм, включая водный и спелеологический.



**Рисунок 1 - Сергей Рязанский на орбите**

После завершения космической карьеры (два длительных полета – бортинженером и командиром экипажа, четыре выхода в открытый космос) смог наряду с активной лекционной деятельностью посвятить себя путешествиям. Антарктида и Северный полюс, дважды Камчатка, Путораны, Алтай, Хакасия, восхождения на Эльбрус (дважды), в Анды и восхождение на пик Ленина.



**Рисунок 2 – Сергей Рязанский (слева) на Плато Пutorана**

Получил квалификацию яхтенного капитана и немало плавал по морям – океанам.

С декабря 2019-го по март 2020 года в Музее современного искусства «Эрарта» в Санкт-Петербурге работала выставка фотографий «Сергей Рязанский. Земля в иллюминаторе». В экспозицию вошли 100 снимков, сделанных во время полетов исследователя в космос. Сергеем написаны и изданы пять книг и альбомов фотографий [3, 4, 5, 6].

Также Сергей входит в команду организаторов авторских экспедиций и экстрем-выходных с экспертами. Вместе с экс-космонавтом можно отправиться на русский север или полетать в аэродинамической трубе.

В свободное время покоритель космоса любит путешествовать и уже обьеездил десятки уголков мира с фотокамерой в руках.

С. Рязанский – Герой России, Летчик-космонавт Российской Федерации.

Награжден: Орденом За заслуги перед отечеством, Медалью им. Ю. А. Гагарина, Медалью им. М. С. Рязанского Федерации космонавтики России, Сертификатом НАСА за личный вклад в работу над международным проектом «Бион-11».

Иван Викторович Вагнер – 123й космонавт России (СССР) и 566й космонавт мира. Совершил космический полет в апреле – октябре 2020 года в качестве бортинженера экипажа транспортного пилотируемого корабля «Союз МС16» и бортинженера экипажа Международной космической станции по программе основных космических экспедиций МКС62/63. В 2021 году ему присуждено звание «Почетный гражданин Североонежска». Во время полета космонавт Иван Вагнер принимал участие в уникальном эксперименте: на борту космической станции была реализована 3D-печать костной ткани крысы.

Иван в своих интервью добрыми словами вспоминает своих учителей и тренеров, «каждый из которых оставил частичку себя, каждый оказал свое влияние на моем космическом пути». Гордится, что родился на Севере. Любит приезжать в отпуск в родные места. Считает, что северная закалка помогает, дает силы и уверенность в себе. Детство, проведенное на Онеге, в суровых климатических условиях, мои занятия водным туризмом расширяют зону комфорта. Если для меня, например, низкие температуры воздуха или воды, выживание зимой в лесу – это нормально, то для другого эти условия уже могут быть экстремальными.



**Рисунок 3 – Иван Вагнер с организатором слета туристов-водников в Североонежске в 2022 году Галиной Старицыной**

Кроме того, что Иван – Летчик космонавт и Герой России, он еще чемпион Москвы по водному туризму 2019 года, в составе группы Д. Веселова. Причитающиеся за эту победу медаль и диплом мы смогли вручить Ивану только в 2021 г, так как в день общего награждения он работал на МКС.



Рисунок 4

Кроме того, Ивану был вручен знак кандидата в мастера спорта по спортивному туризму. Этот разряд также был присвоен Ивану в период его космической одиссеи на МКС.



Рисунок 5

Президент федерации В.Е. Сазонов вручил И. Вагнеру вымпел и знак ФСТ-ОТМ с пожеланием, чтобы эти символы московской федерации еще раз побывали с Иваном на орбите. В ответ он подарил нам флагок Федерации Туризма с автографами всех членов экипажа МКС.

Иван с интересом посмотрел наш турцентр, особенно экспозицию музея туризма. Пообщался с туристами и уделил время обсуждению новых туристских планов.

В настоящее время И. Вагнер работает на орбите на МКС в очередной космической экспедиции!

Сергей Владимирович Кудь-Сверчков – очень разносторонняя личность, помимо всего прочего, спортсмен, любитель горных восхождений. После многомесячных тренировок в отряде космонавтов и в горные походы ходит. Активно занимается горным туризмом вместе с туристами турклуба «Вестра». Имеет большой опыт спортивных походов вплоть до 5 к.с. и восхождений на многие вершины, включая Эльбрус и Казбек. Пользуется большим уважением у туристов т/к «Вестра».

В 2020 г во время своего полета на МКС взаимодействовал с другим спортивным туристом – И. Вагнером.



**Рисунок 6 – На орбите Земли два московских туриста: И. Вагнер и С. Кудь-Сверчков!**

Сергей Кудь-Сверчков – Герой Российской Федерации, Летчик-космонавт России.

Анна Юрьевна Кикина, единственная женщина в российском отряде космонавтов.

Школа оказала огромное влияние на Аню Кикину и ее уровень физической подготовки: С 12 лет Аня занималась спелеологией. вместе с одноклассниками Анна участвовала в городских спортивных соревнованиях, ходила в походы и познакомилась с командой спасателей. В десятом классе изучала «Основы психологии», «Спасательное дело», «Медицину катастроф». Всё серьезно! Работали со школьниками специалисты ПСС. Вместе с ними юные спасатели ходили в походы, поднимались в горы, разводили костёр, ставили палатки.

Первым спасённым стал младший брат, которого Анна однажды взяла сплавляться в Горном Алтае. Когда мальчик упал с рафта, Аня, не раздумывая, бросилась в ледяную Катунь и вытащила его. «Она, безусловно, сама себя

сделала», – уверен первый вице-президент Федерации рафтинга РФ Олег Григорьев. – Мотивированная, всегда добивалась, чего хотела. Я знал, что Аня "выстрелит"».

Рафтингом увлечения девушки не ограничивались

Многие прочили Анне карьеру профессиональной спортсменки. Она мастер спорта по полиатлону, была членом сборной России по рафтингу, занималась самбо и гребным слаломом, работала инструктором по плаванию, гидом-проводником по Алтаю, учила кадетов-спасателей.

После школы А. Кикина поступила в Новосибирскую государственную академию водного транспорта по специальности «защита в чрезвычайных ситуациях». Параллельно девушка окончила курсы МЧС и имеет на руках удостоверение спасателя. В дальнейшем Анна получила второе высшее образование на экономическом факультете.

Анна многократно принимала участие в туристских походах, в том числе в сложных. Мастер спорта России по полиатлону (многоборье) и рафтингу (2010). Была членом Горно-Алтайской команды по гребному слалому и членом сборной России по рафтингу. Серебряный призёр «Лыжня России» (2011). Выполнила 153 прыжка с парашютом.



**Рисунок 7 - Анна Кикина - Герой России, Лётчик-космонавт Российской Федерации, награждена Медалью Ю. А. Гагарина**

Мы видим, на примере этих четырех российских космонавтов, как туризм способствовал формированию тех человеческих качеств, которые помогли им пройти строжайший психологический, физический, интеллектуальный отбор в

отряд космонавтов, успешно пройти многолетнюю тяжелейшую подготовку, успешно и безуказненно отработать в длительных полетах.

Заложенные туризмом качества безусловно способствовали их успеху.

### Литература

1. Дрогов И.А., Павлов Е.А. История и современность в подготовке кадров спортивно-оздоровительного туризма. Монография. – М.: ООО «АГСПА». – 2024. – 255 с.
2. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм (маршруты). – М.: ООО «Бумажник». – 2024. – 263 с.
3. Рязанский С.Н. Удивительная земля (с предисловием Джанибекова); М.: изд. Бомбара, 2020.
4. Рязанский С.Н. Планета тысячи цветов; М.: Изд. Бомбара, 2021.
5. Рязанский С.Н. Сказки звездного неба; М.: изд. Клевер, 2021.
6. Рязанский С.Н. Можно ли забить гвоздь в космосе. – М.: изд. Бомбара, 2019.

*Дрогов Игорь Алексеевич, к.п.н., доцент, мастер спорта СССР, инструктор туризма международного класса, вице-президент МОО МАДЮТиК, член президиума ФСТР*

*Рязанский Николай Михайлович, мастер спорта СССР, старший инструктор водного туризма, вице-президент ФСТ-ОТМ*

*Нижниковский Евгений Александрович, д.т.н., профессор, академик, мастер спорта России, старший инструктор горного туризма, ответственный секретарь ФСТ-ОТМ*

### THE CONTRIBUTION OF SPORTS TOURISTS TO SPACE EXPLORATION

*Drogov Igor Alekseevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Master of Sports of the USSR, international class tourism instructor, Vice-President of the A.A. Ostapets-Sveshnikov International Academy of Youth Tourism and Local Lore, member of the Presidium of the Federal Migration Service.*

*Ryazansky Nikolay Mikhaylovich, Master of Sports of the USSR, senior instructor of water tourism, Vice-president of the Sports Tourism Federation.*

*Nizhnikovsky Evgeny Alesvandrovich, Doctor of Technical Sciences, Professor, academician, Master of Sports of Russia, senior instructor of mountain tourism, Executive Secretary of the Sports Tourism Federation.*

*Abstract The article presents the results of an analysis of the possibilities of sports and recreation tourism for future astronauts. Specific examples of their tourism activities before and after space flights are presented.*

*Keywords: space, astronauts, sports and recreation tourism, survival skills in the natural environment*

### References

1. *Drogov I.A., Pavlov E.A. History and modernity in the training of sports and health tourism personnel. Monograph. – M.: LLC "AGSPA". – 2024. – 255 p.*
2. *Kodysh E.N. Hiking (routes). – M.: ООО "Wallet". - 2024. – 263 p.*
3. *Ryazansky S.N. The amazing land (with a preface by Dzhanibekov); M.: ed. Bombora, 2020.*
4. *Ryazansky S.N. Planet of a thousand flowers; M.: Bombora Publishing House, 2021.*

5. Ryazansky S.N. *Tales of the starry sky*; M.: ed. Clover, 2021.
6. Ryazansky S.N. *Is it possible to hammer a nail in space*. – M.: ed. Bombora, 2019.

УДК 796

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ КОННЫХ ТУРОВ В РОССИИ

Имангулова Т.В.

**Аннотация.** В современном мире туризм занимает одно из центральных мест в экономической и культурной жизни многих стран. Спортивно-оздоровительный туризм – это динамично развивающаяся отрасль туристской индустрии, способствующая не только активному отдыху, но и укреплению здоровья. Особое внимание заслуживает развитие альтернативных и уникальных направлений туризма, способных предложить посетителям нестандартные и запоминающиеся впечатления. Один из таких направлений – конный туризм. Конный туризм – вид активного отдыха, когда туристы проходят маршрут верхом на лошади. Это прекрасная возможность побывать на природе, пообщаться с животными и получить удивительный опыт.

**Ключевые слова:** туризм, конный туризм, активный отдых, туристские маршруты, туроператор

В современном мире туризм занимает одно из центральных мест в экономической и культурной жизни многих стран. Спортивно-оздоровительный туризм – это динамично развивающаяся отрасль туристской индустрии, способствующая не только активному отдыху, но и укреплению здоровья. Особое внимание заслуживает развитие альтернативных и уникальных направлений туризма, способных предложить посетителям нестандартные и запоминающиеся впечатления. Один из таких направлений – конный туризм [3].

Я.А. Питка дает определение конного туризма с точки зрения социально-рекреационных возможностей территории. Так, по его мнению, конный туризм – «вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием лошадей верхом или в упряжи в качестве средства передвижения» [5].

По мнению В.В. Жоховой, конный туризм – вид активного отдыха, который предполагает участие в езде на лошадях во время путешествий или туров [8]. По данным ее исследования конные прогулки и экскурсии стали очень популярными в последние годы, так как они позволяют людям насладиться природой, испытать адреналин и улучшить физическую форму [2].

Для того, чтобы разграничить подходы к использованию коней как средства передвижения и части туристской отрасли, А.В. Селивановой введены следующие критерии конных туров:

1. Уровень опыта участников: тур может быть предназначен как для опытных наездников, так и для начинающих или новичков.

2. Тип маршрута: некоторые туры могут включать прогулки по лесным тропам, походы в горы или путешествия по побережью океана.

3. Длительность тура: туры могут продолжаться от нескольких дней до нескольких недель.

4. Уровень физической подготовки участников: некоторые туры могут требовать хорошей физической подготовки, особенно если они включают долгие поездки на лошади.

5. Комфорт и удобства: некоторые туры могут быть предназначены для тех, кто предпочитает проживать в комфортабельных отелях или гостевых домах, в то время как другие предоставляют возможность для кемпинга или ночлега на фермах.

6. Тип лошадей: некоторые туры могут предлагать возможность езды на различных породах лошадей или специфических для региона, в то время как другие могут быть более специализированными, например, в езде на колоритных местных породах.

7. Культурные и исторические достопримечательности: некоторые туры могут включать посещение и изучение культурных и исторических достопримечательностей региона, где проходит тур.

8. Финансовые затраты: стоимость тура может быть фактором, определяющим выбор. Туры могут варьироваться по цене в зависимости от их продолжительности, уровня комфорта и включенных услуг [7].

Наибольшее развитие конный туризм получил в следующих регионах России:

Конный туризм в *Архангельской области* развивается в основном благодаря прекрасной природе и доступности лесных и горных маршрутов. Туристы могут насладиться прогулками по лесам, озерам и рекам, а также посетить культурные и исторические достопримечательности региона.

*Алтайский край* является известным центром конного туризма в России. Здесь предлагается большой выбор треков различной сложности, которые проходят через живописные горные пейзажи и пастбища. Туристы могут также посетить курорты Белокурихи и Тюменцево, где есть возможность заниматься верховой ездой.

*Ярославская область* также известна своими конными маршрутами, включающими красивые леса, реки и озера. Здесь можно побывать в исторических городах Ярославле и Ростове Великом, а также посетить музеи и храмы.

*Костромская область* предлагает туристам возможность путешествовать на лошадях по живописным деревням и лесам. Особенно популярным маршрутом является маршрут «Серебряные озера», который проходит через озера и реки области, а также посещает исторические места и достопримечательности.

*Республика Башкирия* славится своими прекрасными горами, озерами и лесами, что делает ее привлекательным местом для конного туризма. Туристы могут посетить старинные деревни и достопримечательности, а также насладиться уникальной природой региона.

*Ростовская область* предлагает разнообразные маршруты для конного туризма, включая прогулки по степным ландшафтам и посещение курортов на побережье Азовского моря. Туристы могут также посетить исторические места и заповедники, насладиться красивыми пейзажами и попробовать национальную кухню региона [4].

Развитие конного туризма способствует расширению туристской индустрии, созданию новых рабочих мест и развитию сельских территорий. Одновременно, этот вид туризма поддерживает сохранение коневодческой культуры и традиций в России.

Конные маршруты по продолжительности могут быть от одного часа до нескольких дней. Конные маршруты *от одного часа до одного дня с возвращением на конюшню* называются *конно-полевыми выездами*. Конно-полевые выезды, или прогулки верхом в поля, представляют собой возможность насладиться природой и окружающей средой, находясь на коне. Они обычно организуются в загородных или сельских районах, где есть маршруты, приспособленные для верховой езды [6]. Это может быть лес, горы, просторные поля или даже пляжи. Во время выезда руководитель группы может проводить экскурсии и рассказывать о местных достопримечательностях, флоре и фауне.

Маршруты *от четырех дней* называются *походами*. Конные маршруты, или верховые походы и путешествия, представляют собой более продолжительные и интересные приключения на верховых лошадях. Они могут продолжаться от нескольких дней до нескольких недель и включать ночевки на организованных базах или в палатках [6]. Конные маршруты часто проходят через различные ландшафты, включая горы, леса, поля и реки. Во время походов обычно используется такая экипировка, как специальные седла, сумки для хранения вещей и снаряжения на лошади.

Конные походы могут проводиться с сопровождением, когда вещи и питание доставляются отдельно от основной группы так и без него.

Конные походы бывают: *конно-верховые, конно-верховой с сопровождением и походы в упряжках*.

1. *Конно-верховые походы*: в таких походах участники передвигаются верхом на лошадях. Это может быть, как однодневный поход, так и многодневный поход с ночевками в палатках или гостиницах. Участники должны иметь определенный уровень верховой подготовки, уметь правильно управлять лошадью и справляться с возможными препятствиями на маршруте.

2. *Конно-верховые походы с сопровождением*: в таких походах участникам помогают гиды или инструкторы, которые не только следят за безопасностью и комфортом участников, но и оказывают необходимую поддержку и помочь при возникновении проблем. Это может быть важно для тех, кто только начинает, заниматься верховой ездой или не имеет достаточного опыта для самостоятельного преодоления сложностей на маршруте.

3. *Походы в упряжках*: в таких походах участники передвигаются на специальных экипажах (колясках или повозках), запряженных лошадьми или пони. Такие походы могут быть как краткосрочными, проводимыми на один

день, так и длительными, с плавающими ночевками. Участники обычно не требуют опыта верховой езды, но должны быть готовы к работе с упряженным животным и обеспечению его комфорта и безопасности [2].

Конный поход, удовлетворяющий спортивным правилам и заявленный должным образом, в маршрутно-квалификационной комиссии называется спортивным. И последняя дисциплина конного туризма, которая привлекает сейчас и спортсменов-туристов, и зрителей, и туроператоров – это конные фестивали, так называемые конефесты, где собираются любители лошадей и туризма из разных регионов нашей страны и мира, обязательное условие – на фестиваль надо попасть верхом: пройти не менее 100 км на лошади. Например, в России было несколько пробных конефестов (Башкирия, Карачаево-Черкесия), в целом стране необходимо перенимать зарубежный опыт [1].

Итак, в целом, развитие конного туризма в России оказало положительное влияние на индустрию отдыха и развитие сельских территорий. С возможностью аренды лошадей и участия в конных поездках появилось больше возможностей для активного отдыха и путешествий в живописных местах. Конный туризм стал популярным не только среди россиян, но и среди иностранных туристов, благодаря чему организуются различные фестивали и соревнования, которые привлекают большое число посетителей [9].

Однако следует отметить, что критерии конного тура могут значительно варьироваться, и их выбор зависит от желаний и предпочтений участников. Важно обратить внимание на разработанные туроператором туры, а также на индивидуальные предпочтения клиентов.

## Литература

1. Гасинюков А. Э. Картографическое обеспечение маршрутов конного туризма в России / А.Э. Гасинюков, Е.И. Примаченко–Огарёв-Online, 2016. №16 (81). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kartograficheskoe-obespechenie-marshrutov-konnogo-turizma-v-rossii?ysclid=lxano30am522289234> (дата обращения 10.02.2024). – Текст: электронный.
2. Жохова, В. В. Конные туры как перспективное направление активных видов туризма Приморского края / В. В. Жохова, Е. Н. Соловьева. // Молодой ученый. – 2013. – № 12 (59). – С. 290-292. – URL: <https://moluch.ru/archive/59/8431/?ysclid=lxbo0rhmsh311886343/> (дата обращения 10.02.2024). - Текст: электронный.
3. Конный туризм в России: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://bolshayastrana.com/blog/kuda-poehat-v-konnyj-tur-po-rossii-255?ysclid=lxce77rpt418733346/> (дата обращения 10.02.2024). – Текст: электронный.
4. Котлярова, О.В. География туризма и отдыха: учебное пособие / О.В. Котлярова. – Москва: Русайнс, 2021. – 203 с.
5. Питка, Я.А. Социально-рекреационные возможности конного туризма / Я.А. Питка. – 2005: цифровой ресурс: сайт. – URL: <https://rrmedicine.ru/media/business/2015/2/14-21.pdf/> (дата обращения 10.02.2024). – Текст: электронный.

6. Королева, Л.В. Особенности развития конного туризма в России и его безопасность / Королева Л.В. // Квартальновские научные чтения «Международный научный альманах». Том Выпуск 8. Москва, 2019. - С. 67-74.
7. Селиванова, А.В. Конный туризм как вид активного отдыха и спортивного туризма / А.В. Селиванова. – Москва, 2019. - С. 239-242.
8. Стойлов, А.Ю., Овчинников Ю.Д. Конный туризм – вид активного отдыха в Краснодарском крае /А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Человек и современный мир. – Краснодар, 2019. - № 1(26). – С.93-100.
9. Щербак, Е. В. Место и роль конного туризма в современном обществе / Е.В. Щербак. – Москва, 2017. – С. 189-193.

*Имангулова Татьяна Васильевна - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российской университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, tanya\_geo@mail.ru*

### **THE CURRENT STATE OF DEVELOPMENT OF EQUESTRIAN TOURS IN RUSSIA**

*Imangulova Tatyana, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Russian University Sports, Moscow, Russia, tanya\_geo@mail.ru*

*Abstract. In the modern world, tourism occupies one of the central places in the economic and cultural life of many countries. Sports and wellness tourism is a dynamically developing branch of the tourism industry, contributing not only to active recreation, but also to health promotion. Special attention should be paid to the development of alternative and unique tourism destinations that can offer visitors non-standard and memorable experiences. One of these areas is equestrian tourism. Equestrian tourism is a type of active recreation when tourists take a route on horseback. This is a great opportunity to be in nature, chat with animals and get an amazing experience.*

*Keywords: tourism, equestrian tourism, active recreation, tourist routes, tour operator*

### **References**

1. Gasinyukov A.E. *Kartograficheskoe obespechenie marshrutov konnogo turizma v Rossii* / A.E. Gasinyukov, E.I. Primachenko-Ogaryov-Online, 2016. №16 (81). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kartograficheskoe-obespechenie-marshrutov-konnogo-turizma-v-rossii?ysclid=ltxano30am522289234> (data obrashcheniya 10.02.2024). - Tekst: elektronnyj.
2. ZHohova, V.V. *Konnye tury kak perspektivnoe napravlenie aktivnyh vidov turizma Primorskogo kraya* / V. V. ZHohova, E. N. Solov'eva. // Molodoj uchenyj: — 2013. — № 12 (59). — S. 290-292. - URL: <https://moluch.ru/archive/59/8431/?ysclid=ltxb0rhmsh311886343/> (data obrashcheniya 10.02.2024). - Tekst: elektronnyj.
3. *Konnyj turizm v Rossii: cifrovoj resurs: sajt.* - URL: <https://bolshayastrana.com/blog/kuda-poehat-v-konnyj-tur-po-rossii-255?ysclid=ltxce77rpt418733346/> (data obrashcheniya 10.02.2024).- Tekst: elektronnyj.
4. Kotlyarova, O.V. *Geografiya turizma i otdyha: uchebnoe posobie* / O.V. Kotlyarova. – Moskva: Rusajns, 2021. – 203 s.
5. Pitka, YA.A. *Social'no-rekreacionnye vozmozhnosti konnogo turizma* / YA.A. Pitka. - 2005: cifrovoj resurs: sajt.- URL: <https://rrmedicine.ru/media/business/2015/2/14-21.pdf/> (data obrashcheniya 10.02.2024).- Tekst: elektronnyj.
6. Koroleva, L.V. *Osobennosti razvitiya konnogo turizma v Rossii i ego bezopasnost'* / Koroleva L.V. // Kvartal'novskie nauchnye chteniya «Mezhdunarodnyj nauchnyj al'manah». Tom Vypusk 8. Moskva, 2019. - S. 67-74.

7. Selivanova, A.V. *Konnyj turizm kak vid aktivnogo otdyha i sportivnogo turizma* / A.V. Selivanova. – Moskva, 2019. - S. 239-242.
8. Stojlov, A.YU., Ovchinnikov YU.D. *Konnyj turizm – vid aktivnogo otdyha v Krasnodarskom krae* /A.YU. Stojlov, YU.D. Ovchinnikov // *CHelovek i sovremennyj mir.* – Krasnodar, 2019. - № 1(26). – S.93-100.
9. Shcherbak, E. V. *Mesto i rol' konnogo turizma v sovremenном obshchestve* / E.V. Shcherbak. – Moskva, 2017.- S. 189-193.

УДК 796.5

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ТУРИСТАМИ МАРШРУТОВ ПО СЫСЕРТСКОЙ ТРОПЕ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Капнулина Ю.В., н/р Петрачева И.В.

**Аннотация.** В статье дана характеристика маршрутов и выявлены особенности прохождения маршрутов по Сысертской тропе туристами с учетом их потребностей в рекреативно-оздоровительных деятельности. Были проанализированы мероприятия, проводимые на тропе, и конкретизированы рекомендации по улучшению условий прохождение маршрутов и возможностей организации самостоятельных путешествий туристами. Были разработаны два маршрута для походов выходного дня на Сысертской тропе.

**Ключевые слова:** Свердловская область, Сысертская тропа, походы выходного дня

В современной России есть уникальный потенциал для развития оздоровительного туризма, это и разнообразие ландшафтов и климатических условий, богатство растительного и животного мира, а также множество объектов культурного наследия, создающих возможности для создания различных маршрутов. Создание и продвижение новых туристских маршрутов, которые позволяют туристам увидеть не только классические достопримечательности, но и малоизвестные районы страны. Например, разработка спортивных туристских маршрутов по русской провинции, посещение экологических заповедников и участие в экскурсиях к локальным народам и их традициям [4, 6]. Рынок достаточно развит и дифференцирован, что дает множество возможностей для путешествий. Любой запрос туристов может быть удовлетворен, но в то же время нет разработанных маршрутов, которые удовлетворяли бы большую потребность людей с разной подготовленностью.

Отсутствие информации об объектах, маршрутах, регионах или достопримечательностях для потенциального туриста ведет к снижению интереса к походу рекреационной деятельности в целом, более того снижение активности в сфере туризма, ухудшает состояние туристской и рекреационной инфраструктуры регионов и России [2, 5]. Развитие туризма в России принесет экономические выгоды как национальному бюджету, так и местным сообществам, способствуя развитию малых и средних предприятий в сфере гостеприимства. Несмотря на развитие туризма в настоящее время в

Свердловской области в современной литературе, рассмотрены недостаточно вопросы развития и отсутствует анализ туризма, как одного из перспективных направлений развития потенциала Свердловской области, а также недостаточно представлены маршруты и перспективы его развития на Сысертской тропе [1, 3].

**Цель работы** — оценить интересы и потребности туристов в рекреативно-оздоровительной деятельности и разработать рекомендации по улучшению условий прохождения маршрутов по Сысертской тропе в Свердловской области.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных, документальных и интернет-источников, анкетирование, метод экспертной оценки и методы математической статистики.

В Свердловской области, расположенной в северной части Уральских гор наибольшую популярность для развития туристской деятельности, представляют собой памятники природы, расположенные в заповеднике «Бажовские места», на территории которого располагается Сысертская тропа. Сысертская тропа, известная также как Сысертский тракт. Официально открылась в 2023 году, является одной из самых значимых исторических троп Уральского региона. Простираясь среди горных вершин и прекрасных лесов, она манит своими загадочными пейзажами и богатыми историческими находками. Сысертская сотня — маршрут, соединяющий 8 населенных пунктов в единое кольцо. Тропа протяжённостью 110 километров соединяет основные населенные пункты кластера «Большая Сысертка». Практически вся тропа характеризуется небольшими перепадами высот. Наиболее выраженные подъемы приходятся на горы Редкая (высота 340 метров) и Гладкая (высота 409 метров). Из-за позиции минимального вмешательства в окружающую среду на маршруте присутствуют отрезки с кочками и камнями, болотами и заболоченными лошинами, броды глубиной до 15 см (в паводок могут быть существенно глубже).

Был проведен анализ мероприятий, проводимых на Сысертской тропе, таких как «Хрустальный кубок» веломарафона, 4 этап состоялся 16 октября 2022 года на Сысертской тропе. Для участников подготовили два маршрута - 34 и 70 км. На маршруте и финише их ждал горячий чай, гречневая каша и перекус. Хрустальный кубок прошел в 2024 году 3 сентября уже участвовало 150 спортсменов. Для участников подготовили два маршрута - 26 и 43 км. Оценка двух прошедших веломарафонов показала впечатляющие результаты: количество участников увеличилось в три раза. Это свидетельствует о растущей популярности веломарафонов и тропы, по которой они проходят. Все больше людей принимают участие в этих мероприятиях, а также проходят тропу в обычном режиме. Ультрамарафон проходил 8 октября 2023 года, было 4 дистанции протяженностью в 57, 21, 13 и 2 километра. В соревновании приняли участие жители Пермского края, Республики Башкортостан, Тюменской, Оренбургской и Челябинской областей. Всего участниками спортивного события стали 230 спортсменов. По словам организаторов, в планах провести спортивный забег на все 110 км тропы «Сысертская сотня».

В исследовании было проведено анкетирование туристов, которые прошли маршруты по Сысертской тропе с целью выявления интересов и потребностей в рекреативно-оздоровительной деятельности, а также изучения популярных мест показа на тропе. Анкетирование проводилось по разработанной нами анкете, включала в себя 16 вопросов. В опросе приняло участие 57 человек, из них 32 – мужчин и 25 – женщин. Большая часть респондентов (65%) предпочитала приобрести услуги, а 35% предпочитала самостоятельно организовывать свой отдых. Большая часть (24%) приходится на культурно – познавательный туризм, и 23% респондентов предпочитают ПВД и чуть ниже идет событийный туризм, и также спортивный туризм по 16%.

По мнению респондентов, потенциальные посетители недостаточно осведомлены о возможностях прохождения различных маршрутов на Сысертской тропе (35%), и исходя из этого мы подготовили выше маршруты похода выходного дня, которые включают в себя разнообразие туризма: культурно-познавательный, промысловый, спортивный, а также может включать себя и событийный туризм. Большая часть (36%) респондентов ответили, что подготовка квалифицированных проводников может решить такую задачу, как участие местных жителей в туристской сфере. Это может не только привлечь больше людей, но и решит вопрос с новыми рабочими местами. В результате анкетирования большая часть (37%) хотят видеть краеведческую часть в походе выходного дня, а также экскурсии по тропе (25%). По мнению респондентов, (28%) важно увидеть нетронутую природу, разработанные нами маршруты дают такую возможность. 24% опрашиваемых хотят узнать что-то новое от гидов и проводников, на разработанном маршруте это учли и добавили краеведческую часть.

В результате проведенной экспертной оценки ( $W=0,82$ ) были выявлены основные направления развития и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Свердловской области. По мнению экспертов, ( $m=6$ ) выявлено недостаточное количество привалов, беседок препятствует безопасному прохождению по тропе (4,67 баллов), а на участке от Абрамово до Кадниково отсутствуют беседки и оборудованные места для разведения костров, но это не исключает возможности их разведения на данном участке. По мнению экспертов, отсутствие или недостаток снаряжения/экипировки у туристов (3,67 баллов) ведет к небезопасному прохождению по тропе.

По результатам оценки экспертов мы можем утверждать, что тропа промаркирована достаточно хорошо (1,33 балла), что потеряться на ней трудно, а также позволяет сориентироваться в расположении населенных пунктов и других объектов. Многие инструкторы заинтересованы в проведении различных мероприятий, слётов на этой тропе, а не в других проектах.

По мнению экспертов, разработка и продажа туров с различными маршрутами повышает осведомленность людей, что приводит к привлечению туристов для посещения данной тропы (4,67 баллов). Важным значением эксперты считали, что различные форматы и виды рекламы в социальных сетях (3,83 балла) развита достаточно сильно, это позволяет охватить большую часть не только туристов, но и просто заинтересованных людей. По мнению

экспертов, перспективы развития у похода выходного дня (4,33 балла), который может подойти абсолютно каждому человеку (даже с детьми и лицам с ОВЗ), потому что этот маршрут не будет включать в себя сложные участки, а также ПВД содержит в себе краеведческую, оздоровительную и рекреационную составляющие на Сысертской тропе, а также, с небольшой разницей баллов (4 балла) эксперты отметили событийный тур. В него входят различные мероприятия (ярмарки, фестивали, шоу, марафоны и т.д.). Это приведет к большому охвату заинтересованных людей и туристов.

По мнению экспертов, организация туристских маршрутов и экскурсий (4,33 баллов) весьма повышает осведомленность людей, что приводит к привлечению туристов для посещения данной тропы, а также эксперты отметили, что проведение различных образовательных программ и тренингов по туризму (4 балла) даст отличную возможность приобщить людей к туризму, и как следствие привлечение их на Сысертскую тропу. С учетом рекомендаций, предложенных экспертами по улучшению прохождения маршрутов для туристов с различными интересами, были разработаны маршруты по Сысертской тропе походов выходного дня.

Поход выходного дня «Сысерть-1» по линейному маршруту от города Сысерть до выхода из парка, протяженность: 13,4 км, продолжительностью 1 день и средней скоростью движения 3,5 км/ч. Ключевые точки маршрута: Город Сысерть – креативный кластер “На Заводе” – гора Бессонова – Мост через пруд Сысертский – Тальков камень – Гранатовый шурф – Горячий камень – выход из природного парка (КПП). Маршрут подходил для новичков и тех, кто предпочитает спокойную прогулку. Маршрут проходит через живописные места, рядом с рекой и лесом, без сложных перепадов высот. Возможность наблюдения за местной флорой и фауной, а также посетить местные краеведческие достопримечательности. Сысертский музей-завод и креативный кластер «Лето на Заводе», который проводит фестивали и мастер-классы. Посетить каретную мастерскую усадьбы Турчаниновых, которую сейчас активно реконструируют, а начать путешествие следует с прогулки по плотине Сысертского пруда, храма Симеона Богоприимца и Анны Пророчицы.

Поход выходного дня «Сысерть-2», линейный маршрут, от города Сысерть до трассы М-5, протяженностью 38,2 км и продолжительностью 2 дня со средней скоростью движения 3,5 км/ч. Ключевые точки маршрута: Город Сысерть – креативный кластер «На Заводе» – гора Бессонова – мост через Сысертский пруд – н/п Верхняя Сысерть – гора Гладкая – трасса М-5. Описание: маршрут проходит по тропам и лесным дорогам разного качества. Некоторые участки из-за частой езды лесовозов могут быть разрушены. Практически вся тропа характеризуется небольшими перепадами высот. Выраженный подъем приходится гора Гладкая – высота 409 метров. Из-за позиции минимального вмешательства в окружающую среду на маршруте присутствуют отрезки с кочками и камнями, болота и заболоченные лощины, броды глубиной до 15 см (в паводок могут быть существенно глубже). Возможность наблюдения за местной флорой и фауной, а также посетить местные краеведческие достопримечательности.

Таким образом, дана характеристика маршрутов для прохождения туристами Сысертской тропы, при этом возможно максимальное прохождение 110 км по маршруту длительностью 6–7 дней, но также возможно прохождение отдельных участков в виде однодневных и трехдневных походов. Наибольшую популярность среди туристов представляют собой памятники природы, расположенные в заповеднике «Бажовские места» такие как: озеро «Тальков камень», гора Бессоннова, гора Редкая и Озеро Багаряк. Регулярно на Сысертской тропе проводятся массовые мероприятия событийного туризма, такие как: ультрамарафон с маршрутами 57, 21, 13 и 2 км (детская), веломарафон «Хрустальный кубок», гастрономический фестиваль «Переборщи» на креативном кластере «На заводе».

Любители истории и культуры выбрали посещение исторических памятников и музеев, расположенные на тропе. Те, кто предпочитал активный отдых, выбрали поход выходного дня, а 14% респондентов выбрали событийный туризм, посещение ярмарок и фестивалей. Особое внимание уделили участники осмотру краеведческих музеев и природных достопримечательностей. Разработка и продажа туров с различными маршрутами повышает осведомленность о Сысертской тропе, что способствует привлечению туристов, а также этому способствует реклама в социальных сетях.

Эксперты отметили недостаточное количество привалов, беседок и указателей. Организация ПВД и мероприятий событийного туризма позволяют привлечь большее количество туристов. Организация туристских маршрутов и экскурсий позволит охватить большую аудиторию туристов. Рекомендации по улучшению условий прохождения маршрутов туристами и расширят возможности организации самостоятельных путешествий. Были разработаны два маршрута для походов выходного дня по Сысертской тропе в Свердловской области. Линейные ПВД маршруты с протяженностью 13 км и 38 км и разработанные рекомендации по их прохождению улучшат условия прохождения и проведение самостоятельных путешествий туристам по маршрутам походов выходного дня.

### **Литература**

1. Бобровский, А.В. Проблемы и перспективы развития экологического туризма / Бобровский А.В. // Национальные исследования. – 2021. – № 1. – С. 228-230.
2. Дрого, И.А. Концептуальные подходы к разработке программ (стратегии) развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма / Дрого И.А. // Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2010. – С. 6-7.
3. Дусенко, С.В. Использование наследия крупных международных спортивных мероприятий / С.В. Дусенко // Актуальные проблемы развития туризма: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 24–25 марта 2021 г. / под редакцией С.В. Дусенко, Н.Л. Авиевой;

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2021. – С.334-339.

4. Дьяченко, О.Н. Возможности развития регионального туризма с учетом современной государственной политики / Дьяченко О.Н. // Актуальные проблемы развития туризма: материалы международной научно-практической конференции, г. Москва, 16-17 марта 2022 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. – С. 195-200.

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

6. Показатели развития туризма в Российской Федерации / Федеральная служба государственной статистики. – 2022. – URL: <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm/publications> (дата обращения: 05.01.2024). – Текст: электронный.

*Капнулина Юлия Витальевна, бакалавр, кафедра рекреационно-спортивного и оздоровительного туризма РУС, ulianka2134@mail.ru, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университетский спортивный «ГЦОЛИФК»*

*Научный руководитель: Петрачева Ирина Витальевна, доцент, к.п.н. доцент кафедры рекреационно-спортивного и оздоровительного туризма РУС, 8797537@mail.ru, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университетский спортивный «ГЦОЛИФК»*

## *ORGANIZING TOURISTS' ROUTES ALONG THE SYSERTSKAYA TRAIL IN THE SVERDLOVSK REGION*

*Kapnulina Yulia Vitalievna, bachelor, of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism RUS, ulianka2134@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Education Institution of Higher Education «Russian University 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, Federal State Budget Education Institution of Higher Education «Russian University Sports «GTSOLIFK»*

*Abstract. The article provides a description of the routes and identifies the features of the passage of routes along the Sysertskaia trail by tourists, taking into account their needs for recreational and health activities. The events held on the trail were analyzed and recommendations for improving the conditions for passing the routes and the possibilities for organizing independent travel by tourists were specified. Two routes for weekend hikes on the Sysertskaia trail were developed.*

*Keywords: Sverdlovsk region, Sysertskaia trail, weekend hikes*

### *References*

1. Bobrovskij, A.V. Problemy` i perspektivy` razvitiya ekologicheskogo turizma / Bobrovskij A.V. // Nacional`nye issledovaniya. - 2021.-№ 1. - S. 228-230.
2. Drogov, I.A. Konceptual`nye podxody` k razrabotke programm (strategii) razvitiya detsko-yunosheskogo i sportivno-ozdorovitel'nogo turizma / Drogov I.A. // Puti razvitiya i sovershenstvovaniya detsko-yunosheskogo, molodezhnogo i sportivno-ozdorovitel'nogo turizma: sbornik nauchnyx statej i materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii.- Moskva, 2010.- S. 6-7.

3. Dusenko, S.V. *Ispol'zovanie naslediya krupnyx mezhdunarodnyx sportivnyx meropriyatiy / S.V. Dusenko // Aktual'nye problemy razvitiya turizma: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 24–25 marta 2021 g. / pod redakciei S.V. Dusenko, N.L. Avilovoj; Federal'noe gosudarstvennoe byudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GCzOLIFK)».- Moskva, 2021.- S.334-339.*

4. D'yachenko, O.N. *Vozmozhnosti razvitiya regional'nogo turizma s uchetom sovremennoj gosudarstvennoj politiki / D'yachenko O.N. // Aktual'nye problemy razvitiya turizma: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, g. Moskva, 16-17 marta 2022 g.- Moskva: RGUFKSMiT, 2022. – S. 195-200.*

5. Kruzhalin, V.I. *Ispol'zovanie sovremennoj informacionnyx texnologij v industrii turizma i podgotovke kadrov / V.I. Kruzhalin, B.E. Magin.- Kazan` 2020.- 46 s.*

6. Pokazateli razvitiya turizma v Rossijskoj Federacii / Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki.- 2022.- URL: <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm/publications> (data obrashheniya: 05.01.2024). – Tekst: e'lektronnyj.

УДК 796

## **ФЕСТИВАЛЬ СЕМЕЙНОГО ТУРИЗМА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Кириллова Л.С., Зотов А.В.

**Аннотация.** В статье затрагивается тема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья детей и взрослых через популяризацию туризма, как семейного вида спорта и развитие различных форм семейного отдыха.

**Ключевые слова:** туризм, спорт, семья, воспитание, здоровье

В современном мире, активный туризм, во всех его проявлениях, стал нормой жизни человека. Совместная семейная туристская деятельность является лучшим средством развития ребенка через воспитание бережного отношения к природе, особую форму познания, основанную на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями не только внутри семьи и вокруг нее, а далее и целых народов.

Быть человеком – патриотом – это глубокое знание и понимание культуры, природы, всех процессов, происходящих на Земле. Но начинать это понимание следует с принятия самого себя и своей семьи.

«Встал поутру, умылся, привёл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету.» [1].

Туризм как ни один другой вид спорта и вид деятельности помогает комплексно, как бы изнутри это увидеть и понять.

Естественность процесса туристской деятельности – отличная школа для сохранения семьи и воспитания детей. Семейный туризм является самым эффективным способом передачи информации потомству, позволяет сформировать жизненный опыт. В семейном туризме формируется основа

маленьского сообщества, объединенного одной целью. Дети чувствуют свою причастность к общему делу, видят, какую пользу они приносят.

На сегодняшний день в Тамбовской области в достаточной мере развиты формы туристской работы с детьми и педагогами, эта деятельность регулируется рядом федеральных и региональных нормативных актов, но в региональной системе дополнительного образования, до внедрения описываемой практики, наблюдалось отсутствие мероприятий, направленных на вовлечение родителей в туристскую деятельность. Таким образом, потребность в организации комплексного мероприятия, направленного на развитие семейного туризма, стала наиболее актуальной.

Фестиваль семейного туризма был разработан и впервые проведен в сентябре 2019 года региональным центром детско-юношеского туризма ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» в рамках проекта по развитию туристско-краеведческой деятельности для детей и молодежи в Тамбовской области «Туризм как образ жизни». Социальная значимость Фестиваля заключалась в том, что данная практика основана на пропаганде семейных ценностей, здорового образа жизни и способствовала формированию патриотического мышления и повышению уровня жизненной активности населения.

В этом году Фестиваль проводился в шестой раз, традиционно в Международный в день Туризма.

Основная цель Фестиваля – популяризация туризма, как семейного вида спорта и развития различных форм семейного отдыха, формирования практических навыков и умений поведения в природной среде.

Для успешного проведения Фестиваля формируется команда, основу которой составляют специалисты региональных ведомств в сфере образования и науки, лесного хозяйства, здравоохранения, пожарные и спасатели.

Распределение ролей между участниками команды в целях достижения наибольшего эффекта от реализации практики происходит с учетом специфики и приоритетного направления деятельности каждого представителя.

Для реализации Фестиваля были привлечены специалисты, имеющие профильную подготовку – инструкторы и педагоги, прошедшие обучение в региональной очно-заочной школе «Организатор детско-юношеского туризма».

Бюджет Фестиваля предусматривал следующие расходы: ГСМ, питание, оплата судьям, наградной материал, организация досуга. Финансирование может происходить за счет проводящей организации, спонсорских средств, а также за счет организационного сбора с участников Фестиваля.

Для проведения Фестиваля использовался туристский полигон, соответствующий всем требованиям безопасности при проведении спортивно-туристских соревнований, специализированное снаряжение для организации технических этапов полосы препятствий (альпинистская веревка 10 мм, карабины, спусковые устройства, подъемные устройства – «жумары», репшнур 6 мм, системы индивидуальной страховки, каски альпинистские, система полиспаста, компасы, карты местности), организации туристского быта (палатки, спальники, туристские коврики, костровое оборудование, топоры,

пилы, лопаты, тенты). Для организации секретарского штаба - оргтехника (ноутбуки, принтер) и канцелярские принадлежности.

Программа Фестиваля включала спортивные и конкурсные мероприятия: семейный КВЭСТ (перечень этапов: «Медицинская помощь», «Лабиринт», «Организация быта в полевых условиях», «Спасение утопающего», «Собираемся в поход», «Преодоление «болотистого» участка местности по жердям», «Определение азимута», «Преодоление водного участка на байдарке»);

семейная «полоса выживания» (перечень этапов: переправа по параллельно натянутым перилам (веревкам), переправа по качающимся бревнам, переправа по навесному «мосту», переправа по бревну с перилами, навесная переправа, маятниковая переправа, прохождение условного «болота» по кочкам, прохождение «паутины»);

конкурсы «Представление семьи», «Семейная песня у костра», «Из бабушкиного сундучка» или «Хранители семейных традиций».

Конкурс «Хранители семейных традиций», в котором участники представили интересные, старинные вещи, хранящиеся в семье или семейные традиции, передающиеся из поколения в поколение, показал глубокую любовь и уважение к семейным ценностям. Участники представляли вещи – реликвии хранящиеся в семье:

гимнастерку деда и сценку о том, как он уходил на войну;  
«колотушку», с которой прадед ходил сторожем по деревне, охраняя ее;  
маленькие пинетки и лапти, сплетенные прабабушкиными руками.

Результатом проведения Фестиваля стали следующие социальные эффекты:

все члены семьи повысили свое спортивное мастерство, овладели навыками туристской деятельности под руководством профессиональных инструкторов;

участие способствовало сплоченности семей и установлению эмоционального контакта, взаимопониманию, сотрудничества между родителями и детьми, коррекции детско-родительских отношений, реализации семейных ценностей;

совместное выполнение творческих заданий повысило общий уровень культуры участников.

Количественный эффект:

на основании ежегодного мониторинга туристско-краеведческой деятельности после внедрения практики доли детей, обучающихся по программам дополнительного образования туристско-краеведческой направленности составила 7,6%.

Форма проведения Фестиваля семейного туризма транслировалась по Тамбовской области. Так в области ежегодно проводится более 15 муниципальных семейных праздников, фестивалей и более 300 семей Тамбовской области (1000 человек) познакомились с туризмом, как семейным видом спорта, узнали новые виды семейного отдыха, научились взаимовыручке, поведению в природной среде, организовывать быт в

сложных погодных условиях, лучше узнали самих себя, нашли новых друзей, получили своеобразную прививку к здоровому образу жизни, расширили знания о природе и культуре Родного края.

«– Взрослые очень любят цифры...

– Я боюсь стать таким, как взрослые, которым ничто не интересно, кроме цифр...» [1].

Поэтому, самое главное, не цифры и графики, а вечер, проведенный у костра в кругу семьи и новых друзей, с песнями под гитару, который надолго останется в памяти детей и взрослых и дает возможность надеяться, что эти дети уже патриоты и не смогут быть другими.

## Литература

1. Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц».
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие, 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М.: Педагогика школьного туризма Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.

*Кириллова Любовь Сергеевна, инструктор-методист, e-mail: glas-tmb@mail.ru, Россия, Тамбов, Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа», региональный центр детско-юношеского туризма*

*Зотов Алексей Васильевич, старший инструктор-методист, e-mail: a.zotov.tmb@yandex.ru, Россия, Тамбов, Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа», региональный центр детско-юношеского туризма*

## FAMILY TOURISM FESTIVAL – HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN AND ADULTS

*Kirillova Lyubov Sergeevna, instructor-methodologist, regional center for children and youth tourism, Tambov Regional State Budgetary Educational Institution of Additional Education «Regional Children and Youth Sports School», e-mail: glas-tmb@mail.ru*

*Zotov Alexey Vasilievich, senior instructor-methodologist, regional center for children and youth tourism, Tambov Regional State Budgetary Educational Institution of Additional Education «Regional Children and Youth Sports School», e-mail: a.zotov.tmb@yandex.ru*

*Abstract. The article touches on the topic of creating a healthy lifestyle and promoting the health of children and adults through the popularization of tourism as a family sport and the development of various forms of family recreation.*

*Keywords: tourism, sport, family, education, health*

## References

1. Antoine de Saint - Exupery, “The Little Prince”.
2. Konstantinov Yu.S. Children and youth tourism. Educational and methodological manual - 2nd ed., stereotype. - M.: FCYuTiK, 2008 - 600 p., ill.
3. Konstantinov Yu.S., Kulikov V.M.: Pedagogy of school tourism Educational manual. 2nd edition, expanded. – M.: FCYuTiK, 2006, 208 p.

## «ПЕРВОКЛАССНЫЙ ТУРИЗМ»

Колчанова Г.А., Подъячев А.В., Колчанова Н.Ю.

**Аннотация.** В статье представлены результаты деятельности общественной организации «Нижегородский областной туристский клуб» (ОО «НОТК») по реализации социального образовательного проекта «Первоклассный туризм» и определены перспективы дальнейшей работы в данном направлении.

**Ключевые слова:** детско-юношеский туризм, краеведение, спортивный туризм, социальный образовательный проект

**Введение.** Важнейшим направлением своей работы старейший турклуб Нижегородской области считает воспитание подрастающего поколения, пропаганду среди детей и юношества здорового образа жизни, активной жизненной позиции, патриотизма, бережного отношения к природе родного края.

Нижегородская область богата разнообразными природными ландшафтами с интересными для активного туризма объектами. В то же время, это – крупный промышленный и динамично развивающийся регион. Наши дети учатся в современных школах, и это хорошо. Негативной стороной такого развития для юных нижегородцев становится катастрофическая утрата навыков гармоничного общения с природой! И если у старшего поколения ещё теплится память о том, как это здорово – ходить в походы и петь песни у костра, то у большинства современных школьников такому опыту появиться неоткуда...

В нашем регионе проживает свыше 386 тыс. детей школьного возраста. При этом большинство из них (82%) – городские дети, в повседневной жизни не имеющие возможности общаться с природой. Нужен ли современным детям такой опыт? На самом деле, дети испытывают неудовлетворенную потребность в активной деятельности на природе, которую лучше всего могут и должны удовлетворять турпоходы и турслёты! Проведённый нами опрос фокус - группы из 320 школьников показал: более 90% ребят хотят заниматься активным туризмом! Возможно, генетическая память зовет наших детей в леса. Возможно, так бессознательно они пытаются спасти остатки своего ещё юного здоровья...

Успешно реализованные ранее проекты помогают нам актуализировать методы работы и находить новые интересные решения. Одним из сюрпризов проекта «Юные туристы-спасатели» (2021-2022 г.г.) стало большое количество младшеклассников, ставших его участниками. И это не случайно. В основе учебной мотивации младшего школьника лежит способность к взятию на себя новых обязанностей, характеризуемая уровнем их физиологического, психического, интеллектуального развития.

Так родилась идея создания Проекта «Первоклассный туризм», инновационная составляющая которого – вовлечение в занятия детскo-юношеским туризмом и краеведением (ДЮТиК) школьников, начиная с

первого класса. Для ребят постарше многое в новом Проекте тоже станет «первый раз в первый класс». Совместная работа в Проекте детей разных возрастов и уровня подготовки обогатит участников не только туристскими навыками, но и ценным опытом ответственности, командной работы, взаимопомощи. Следует отметить, что привлекательность Проекта заключается и в том, что войти в него школьные коллективы могут практически на любом этапе его реализации. Здесь в ходе каждого мероприятия идет живой непрерывный процесс обмена опытом: от старших – младшим, от «продвинутых» – новичкам, здесь формируется ядро маленьского сообщества, объединенного одной целью. Это происходит благодаря уникальным особенностям такого явления, как ДЮТиК.

**Основная часть.** Отвечая на вызовы времени, коллектив ОО «НОТК» разработал двухэтапный социальный образовательный Проект «Первоклассный туризм». Первый этап Проекта получил в 2024 г. поддержку Фонда Президентских грантов! Цель 1-го этапа – создание благоприятных условий для приобщения школьников начальной и средней школы к активному участию в туристско-краеведческой деятельности.

Разумеется, в Проекте для школьников нельзя обойти вниманием тех, от кого напрямую зависит жизнь, развитие, воспитание детей - педагогов и родителей. Для достижения цели Проекта мы решили обучать ребят основам ДЮТиК с привлечением педагогов и родителей, т.к. лучше всего понимание пользы туризма придет к взрослым через участие вместе с детьми в обучающих туристско-спортивных мероприятиях (ОТСМ).

Для достижения цели 1-го этапа Проекта в период с 01.02.2024г. по 31.10.24г. нам предстояло решить ряд задач:

1) Обучить школьников основам спортивного туризма (СТ) путём проведения цикла ОТСМ силами опытных инструкторов с привлечением педагогов и родителей.

2) Обучить педагогов современным методам организации ДЮТиК в системе дополнительного профессионального образования (ДПО).

3) Повысить уровень лояльности родителей к ДЮТиК.

Календарный план мероприятий 1-го этапа Проекта был выстроен в соответствии с основными педагогическими принципами. Приобретение знаний, умений, навыков шло от простого-к сложному, от частного к общему. С февраля по октябрь 2024 г. дети рука об руку с родителями и педагогами прошли через последовательный цикл ОТСМ: от классных часов - к тренингам, от 1-дневных походов – к многодневным, от слётов-семинаров – к итоговому турслёту. При этом каждое мероприятие было обучающим! ОТСМ были организованы так, чтобы максимально снять финансовую нагрузку с родителей. Турснаряжение участникам Проекта предоставлялось безвозмездно. Участие в большинстве ОТСМ было бесплатным.

Анализируя итоги решения задачи №1 первого этапа Проекта, мы с гордостью рапортуем, что все мероприятия 1-го этапа Проекта были успешно реализованы. Проведено 37 классных часов, 44 тренинга, 30 одно- и многодневных походов, 3 массовых турслёта. В ходе Проекта первый опыт в

СТ получили свыше 7200 детей и взрослых из всех 8-ми р-нов г.Н.Новгорода и 18-ти р-нов области! Главный экзамен для команды Проекта и его участников, Итоговый слёт «Осенний марафон» в сентябре 2024 г. (свыше 660 участников, 435 детей), стал наглядной демонстрацией выполнения задач и достижения цели 1-го этапа Проекта!

Теперь об итогах решения задачи №2. Программа повышения квалификации (ПК) «Современные подходы к организации и проведению туристско-оздоровительных и краеведческих мероприятий со школьниками» была реализована на базе специализированного структурного образовательного подразделения НОТК на безвозмездной основе. С февраля по октябрь 2024 г. проведено 104 часа очно-заочных занятий. Теорию слушатели освоили заочно с применением дистанционных технологий. Приобрести практические навыки курсанты смогли в ходе работы с детьми на ОТСМ Проекта. С апреля по сентябрь курсанты прошли стажировку в роли помощников инструкторов детских групп в учебных походах. Организовывая походный быт и учебу детей, курсанты под неусыпным контролем профессионалов-инструкторов СТ обрели ценный опыт безопасной организации ДЮТиК. По итогам аттестации удостоверения о ПК получили 62 чел. Выпускники приобрели новые компетенции, что позволит им в дальнейшем уверенно вести просветительскую работу в сфере ДЮТиК.

Не менее важным мы считаем решение задачи №3 первого этапа Проекта. В этом направлении нами были предприняты следующие шаги.

1) На протяжении всего Проекта в официальной группе НОТК «ВКонтакте» выходил Еженедельник «Живой Журнал Проекта» (ЖЖП) с анонсами и отчётаами о мероприятиях. Сюжеты ЖЖП помогли родителям быть в курсе всех новостей Проекта и оценить преимущества ДЮТиК.

2) Следующий шаг – выпуск 9-ти видео-подкастов «СтереоТипы». Ведущие выпусков вместе с приглашёнными экспертами рассуждали о причинах появления «популярных» мифов о ДЮТиК. Живая и современная подача актуального материала позволила родителям убедиться в полезности и безопасности занятия детей туризмом, задуматься о собственном участии в походах. Общий итог участия взрослых в ОТСМ 1-го этапа Проекта – свыше 1815 чел.!

Подводя итоги реализации 1-го этапа Проекта «Первоклассный туризм», мы уверены, что успешное и своевременное решение всех поставленных задач позволило нам добиться заветной цели – создать в регионе благоприятные условия для приобщения школьников к активному участию в туристско-краеведческой деятельности!

Второй этап Проекта носит название «Первоклассный туризм. Краеведение». Как и этап №1, он получил поддержку Фонда Президентских грантов и стартует 1 декабря 2024 г. Главная задача этапа заключается в назревшей необходимости усилить краеведческую составляющую работы детских турсекций, гармонично сочетая «походный» туризм с краеведением.

Как показывает анализ опыта работы НОТК, интервью и опросов, подростки с большим интересом относятся к изучению Родного края, когда

этот процесс проходит в живой «походной» форме. Обучение краеведению в походе идёт гораздо эффективнее, чем за школьной партой. Это справедливо и для изучения окружающего мира, и для познания Родного края.

Новый этап Проекта предусматривает цикл детских туристско-краеведческих мероприятий «походной» направленности. Важнейшей его частью станут 39 обучающих краеведческих походов (ОКП) длительностью от 1 до 10 дней для школьников разного возраста и опыта. В ОКП юные туристы-краеведы откроют для себя красоту Отчизны и почувствуют, а не прочитают в учебнике, что значит любить Родину. В сентябре - ноябре 2025 г ребята сумеют это выразить, приняв участие в творческом фотоконкурсе «Нам есть, чем гордиться!»

Проведение походов с детьми требует от педагогов наличия профессиональных компетенций для обеспечения безопасности и обучения детей основам ДЮТиК. Поэтому подготовка не менее 25-ти инструкторов ДЮТиК в рамках специально разработанной мультивидовой программы – важная задача 2-го этапа Проекта.

Ряд мероприятий Проекта направлен на повышение лояльности родителей к занятиям детей туризмом и краеведением. Лучшего эффекта в этом помогут достичь ОТСМ с совместным участием детей и родителей: собрания, походы, слеты. В мае 2025 г, в год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне, детей и взрослых соберет вместе турслёт «ВСЕГДА ГОТОВЫ!». Это слёт-обучение, слёт-подготовка к большим и малым походам. Итоговый Кросс-поход «ЭСТАФЕТА ПОКОЛЕНИЙ» в ноябре 2025 г., в Дни Народного Единства и Воинской Славы России, еще больше сблизит детей и родителей в ходе совместного преодоления пешеходной дистанции. На слёте мы подведем итоги фотоконкурса юных краеведов и наградим лучших, запишем обращения юных туристов к сверстникам 3000-х. Здесь будет дана оценка всей проделанной нами работы.

**Выводы.** Проект «Первоклассный туризм» – это большая совместная работа активных родителей, неравнодушных педагогов и инициативных общественников по развитию и поддержке у нижегородских школьников искреннего и непрекращающего интереса к познанию Родной края! Он призван стать живым, развивающимся проектом с многолетней перспективой! Ведь целевая группа Проекта – школьники, которых впереди ждёт долгий жизненный путь!

Дети, пришедшие в туризм в ходе Проекта, откроют для себя много нового, интересного и полезного. Многие из них пронесут любовь к походам сквозь школьные годы и заберут её во взрослую жизнь. Педагоги будут активно вести просветительскую работу, способствуя широкому распространению ДЮТиК в регионе. А ОО «НОТК» будет воплощать в жизнь новые еще более масштабные социальные проекты.

Мы верим, что благодаря совместным усилиям всех заинтересованных людей детско-юношеский туризм в России будет возрождаться и развиваться!

## Литература

1. Дрогов И.А. Всероссийская школа инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методические материалы по программе “Инструктор детско-юношеского туризма”; М., ООО “Агентство Азимут” 2018.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
3. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М., 2001.

*Колчанова Галина Анатольевна, директор ОО «НОТК», руководитель специализированного структурного образовательного подразделения ОО «НОТК», педагог дополнительного образования, старший инструктор по спортивному туризму, тренер-преподаватель*

*Подъячев Алексей Валерьевич, заместитель директора ОО «НОТК», педагог дополнительного образования, инструктор по спортивному туризму, тренер-преподаватель*

*Колчанова Наталья Юрьевна, заместитель директора ОО «НОТК», педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, инструктор по спортивному туризму*

### «FIRST-CLASS TOURISM»

*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, speleotourism, senior instructor in sports tourism*

*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*

*Kolchanova Natalia Yurievna, Deputy Director of NGO «NOTC», Teacher of Additional Education, instructor-guide on water and speleotourism, instructor on sports tourism, instructor on industrial mountaineering*

*Abstract. The article presents the results of the activities of the public organization Nizhny Novgorod Regional Tourist Club (NGO "NOTK") on the implementation of the social educational project "First-class tourism" and identifies prospects for further work in this direction.*

*Keywords: youth tourism, local history, sports tourism, social educational project*

### References

1. Drogov I.A. All-Russian school of instructors of youth tourism. Educational and methodological materials for the program “Instructor of children's and youth tourism”; M., LLC “Azimut Agency”, 2018.
2. Konstantinov Yu.S. Children's and youth tourism: an educational and methodological guide. – M.: Ftsdytik, 2008.
3. Ostapets A.A. Pedagogy and psychology of tourist and local history activities of participants. – Moscow, 2001.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ТУРИСТОВ В РЕЧНЫХ КРУИЗАХ

Попович В.В., н/р Андропова Е.М.

*Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей проведения рекреативно-оздоровительных мероприятий в речных круизах. Актуальность исследования обусловлена растущим спросом на данный вид туризма, вызванным повышением интереса к здоровому образу жизни, активному отдыху, восстановлению сил и реабилитации. Итогом работы является совершенствование туристских услуг, предлагаемых в речных круизах.*

**Ключевые слова:** речные круизы, рекреативно-оздоровительная направленность, активный отдых, восстановление сил

**Введение.** Растущий на сегодняшний день спрос на речные круизы с рекреативно-оздоровительной направленностью является одним из ключевых факторов, определяющих актуальность темы исследования [6]. Основными аспектами является, во-первых, увеличение числа туристов, заинтересованных в круизах с оздоровительной составляющей, что обусловлено повышением внимания к здоровому образу жизни и активному отдыху, а также ростом количества людей, ищущих туры для восстановления сил и реабилитации; во-вторых, диверсификация предложений круизных операторов, аккумулирующая в себе включение в программы разнообразных рекреационных и оздоровительных мероприятий и ориентацию на удовлетворение потребностей различных целевых аудиторий; в-третьих, прогрессирующая конкуренция в сфере речных круизов, что проявляется в необходимости выделяться качеством и уникальностью туристских продуктов и потребностью в научно-обоснованных подходах к организации рекреации; в-четвёртых, социально-демографическими изменениями, выражающимися в старении населения и увеличении доли пожилых туристов, а также потребности в специализированных оздоровительных услугах [2, 10].

Таким образом, изучение особенностей проведения рекреативно-оздоровительных мероприятий в речных круизах может способствовать более эффективному удовлетворению растущего спроса на данный вид туристских услуг, а исследование особенностей организации рекреативно-оздоровительной деятельности для туристов в речных круизах является актуальным и востребованным в современных условиях развития круизного туризма. Результаты такого исследования будут способствовать совершенствованию туристских услуг и повышению удовлетворенности путешественников.

**Основная часть.** Одним из основных аспектов, способствующих росту популярности речных круизов, является увеличение числа туристов, ищущих оздоровительные туры. В современных условиях, когда здоровье становится приоритетным для многих людей, круизные компании начали адаптировать свои предложения, включая в них разнообразные рекреационные и

оздоровительные мероприятия. Это позволяет не только привлечь новую аудиторию, но и удовлетворить потребности уже существующих клиентов.

Диверсификация услуг, предлагаемых круизными операторами, играет важную роль в формировании привлекательности речных круизов.

Операторы начинают включать в свои программы такие мероприятия, как йога, медитация, спа-процедуры, фитнес-занятия и экскурсии с акцентом на здоровье. Это создает возможность для туристов не только насладиться путешествием, но и улучшить свое физическое и психическое состояние.

Прогрессирующая конкуренция в сфере речных круизов требует от операторов выделяться не только качеством, но и уникальностью предлагаемых туристских продуктов. На фоне увеличения числа круизных компаний, предлагающих аналогичные маршруты и услуги, важно разработать и внедрить научно обоснованные подходы к организации рекреации, которые помогут создать конкурентные преимущества и повысить привлекательность предложений.

Социально-демографические изменения, такие как старение населения и увеличение доли пожилых туристов, также оказывают значительное влияние на рынок речных круизов. Пожилые люди часто нуждаются в специализированных оздоровительных услугах, что создает дополнительный спрос на круизы, ориентированные на эту категорию туристов. Адаптация программ круизов под потребности пожилых людей становится важной задачей для туроператоров.

Несмотря на растущий интерес к рекреативно-оздоровительным мероприятиям в речных круизах, существует проблема недостатка научных исследований в данной области. Отсутствие комплексного анализа и систематизированных рекомендаций для практики, создает пробелы в понимании потребностей туристов и возможностей их удовлетворения. Это подчеркивает необходимость проведения исследования, направленного на выявление предпочтений туристов и разработку эффективных программ рекреативной деятельности.

**Выводы.** Таким образом, изучение особенностей проведения рекреативно-оздоровительных мероприятий в речных круизах является актуальным и востребованным в современных условиях. Результаты исследования могут стать основой для улучшения туристских услуг и повышения их качества, что в конечном итоге приведет к удовлетворению растущего спроса на данный вид туристских услуг.

## Литература

1. Агешкина, Н.А. Основы турагентской и туроператорской деятельности: учебное пособие / Н. А. Агешкина. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 567 с.
2. Гаджиев, З.Г. Анализ рынка и выявление проблем речного круизного туризма / З.Г. Гаджиев, Я.С. Ислаева // Документ в социокультурном пространстве: теории и цифровые трансформации: Материалы V Международной научно-практической конференции, Казань, 27 мая 2022 года / Науч. редакторы: Л.Е. Савич, А.Р. Мансурова, сост. Г.В. Матвеева, Ю.Н.

Галковская. – Казань: Казанский государственный университет культуры и искусств, 2022. – С. 543-549.

3. Деньщик А.С. Проблемы и тенденции развития круизного туризма в РФ / А.С. Деньщик, А.О. Алексеева // Исследование, систематизация, коопeração, развитие, анализ социально-экономических систем в области экономики и управления (ИСКРА – 2018). – 2018. – С. 261-265.

4. Кулик, В.В. Проблемы и перспективы развития круизного туризма / В.В. Кулик, Н.Ю. Нубарян, А.В. Пасечник // Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право: Сборник научных трудов / Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»; ФГАОУ ВО «Северо – Кавказский федеральный университет». – Севастополь: ООО «РИБЕСТ», 2020. – С. 125-128.

5. Лунев, Р.С. Современное обслуживание туристов на судах водного транспорта / Р.С. Лунев // Моря и воды суши в традиционном и современном природопользовании: Сборник материалов Межрегиональной молодежной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29 марта 2023 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный гидрометеорологический университет, 2023. – С. 125-128.

6. Почернина, А.А. Особенности речного круизного туризма / А.А. Почекнина // Вестник молодых ученых Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. – 2021. – № 1. – С. 404-408.

7. Развитие круизного туризма в зоне особого внимания: вопросы реализации туристического потенциала внутренних водных путей России рассмотрены на заседании Госсовета. – URL: <https://www.russiatourism.ru/news/10946> (дата обращения: 25.09.2024).

8. Слобожанинова, А.В. Речной круиз выходного дня как перспективное направление развития туризма / А.В. Слобожанинова // Студенческое сообщество и современная наука: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Елец, 15 мая 2020 года / Под редакцией Н.А. Жирова. Том Выпуск 6. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2020. – С. 533-536.

9. Соболева, К.А. Развитие анимационных услуг как способ повышения качества туристических продуктов / К.А. Соболева // Экономика, финансы, проектное управление и социальная система России: подходы и перспективы в условиях устойчивого цифрового развития: материалы региональной научно-практической конференции студентов и молодых учёных, Краснодар, 21 мая 2021 года / ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации». – Краснодар: ФГБУ «Российское энергетическое агентство» Минэнерго России Краснодарский ЦНТИ-филиал ФГБУ «РЭА» Минэнерго России, 2022. – С. 397-402.

10. Филатова-Сафонова, М.А. «Психологический клуб» как форма организации досуговой деятельности туристов речных круизов / М.А. Филатова-Сафонова, В.В. Филатова // Границы гостеприимства – 2023: Материалы V Международной научно-практической конференции, Казань, 10

ноября 2023 года. – Казань: Издательство «Познание», 2024. – С. 325-327.

Попович Вероника Владимировна, студент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, *popovichvv02@gmail.com*, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Научный руководитель: Андропова Елена Михайловна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, *andropova007@yandex.ru*, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

## FEATURES OF RECREATIONAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES FOR TOURISTS ON RIVER CRUISES

*Popovich Veronika Vladimirovna, student of the Department of Recreation and Sports Tourism, *popovichvv02@gmail.com*, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK).*

*Andropova Elena Mikhailovna, Senior lecturer of the Department of Recreation and Sports Tourism, *andropova007@yandex.ru*, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK).*

*Abstract. The article is devoted to the study of the peculiarities of recreational and recreational activities on river cruises. The relevance of the study is due to the growing demand for this type of tourism, caused by increased interest in a healthy lifestyle, active recreation, recuperation and rehabilitation. The result of the work is the improvement of tourist services offered on river cruises.*

*Keywords: river cruises, recreational and wellness orientation, active recreation, recuperation*

### References

1. Ageshkina, N.A. *Fundamentals of travel agency and tour operator activity: a textbook* / N. A. Ageshkina. – M.: INFRA-M, 2021. – 567 p
2. Gadzhiev, Z.G. *Market analysis and identification of problems of river cruise tourism* / Z.G. Gadzhiev, Ya.S. Islayeva // *Document in Sociocultural space: theories and digital transformations: Materials of the V International Scientific and Practical Conference, Kazan, May 27, 2022* / Scientific editors: L.E. Savich, A.R. Mansurova, comp. G.V. Matveeva, Yu.N. Galkovskaya. – Kazan: Kazan State University of Culture and Arts, 2022. – pp. 543-549.
3. Denshchik A.S. *Problems and trends in the development of cruise tourism in the Russian Federation* / A.S. Denshchik, A.O. Alekseeva // *Research, systematization, cooperation, development, analysis of socio-economic systems in the field of economics and management (ISKRA – 2018)*. – 2018. – pp. 261-265.
4. Kulik, V.V. *Problems and prospects of cruise tourism development* / V.V. Kulik, N.Y. Nubaryan, A.V. Pasechnik // *Management in conditions of global world transformations: economics, politics, law: Collection of scientific papers* / Sevastopol Economic and Humanitarian Institute (branch) of the Crimean Federal State Educational Institution named after V.I. Vernadsky"; Federal State Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University". – Sevastopol: RIBEST LLC, 2020. – pp. 125-128.
5. Lunev, R.S. *Modern tourist service on ships of water transport* / R.S. Lunev // *Seas and land waters in traditional and modern environmental management: A collection of materials of the Interregional Youth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, March 29, 2023. – St. Petersburg: Russian State Hydrometeorological University, 2023. – pp. 125-128.*

6. Pochernina, A.A. *Features of river cruise tourism* / A.A. Pochernina // *Bulletin of Young Scientists of the St. Petersburg State University of Technology and Design*. – 2021. – No. 1. – pp. 404-408.

7. *The development of cruise tourism in the area of special attention: the issues of realizing the tourist potential of Russia's inland waterways were considered at a meeting of the State Council*. – URL: <https://www.russiatourism.ru/news/10946> (date of request: 09/25/2024).

8. Slobozhaninova, A.V. *River weekend cruise as a promising direction of tourism development* / A.V. Slobozhaninova // *Student community and Modern Science: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists, Yelets, May 15, 2020* / Edited by N.A. Zhirov. Volume Issue 6. – Yelets: Yelets State University named after I.A. Bunin, 2020. – pp. 533-536.

9. Soboleva, K.A. *Development of animation services as a way to improve the quality of tourist products* / K.A. Soboleva // *Economics, finance, project management and the social system of Russia: approaches and prospects in the context of sustainable digital development: materials of the regional scientific and practical conference of students and young scientists, Krasnodar, May 21, 2021* / *Federal State Educational Institution of Higher Education "Financial University under the Government of the Russian Federation"*. Krasnodar: *Federal State Budgetary Institution "Russian Energy Agency" of the Ministry of Energy of the Russian Federation Krasnodar Central Research Institute -branch of the Federal State Budgetary Institution "REA" of the Ministry of Energy of the Russian Federation*, 2022. – pp. 397-402.

10. Filatova-Safronova, M.A. *"Psychological club" as a form of organizing leisure activities for tourists on river cruises* / M.A. Filatova-Safronova, V.V. Filatova // *Facets of hospitality – 2023: Materials of the V International Scientific and practical Conference, Kazan, November 10, 2023*. – Kazan: Publishing House "Cognition", 2024. – pp. 325-327.

УДК 967.615.1

## О ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Рубис Л.Г.

**Аннотация.** Основные особенности современной молодежи в культуре, поведении, образовании и направлении целей.

**Ключевые слова:** студенты, университет, воспитание, школьники, образование, культура

**Введение.** Работая со студентами не один десяток лет, зная их привычки, вопросы, поведение, стала замечать насколько быстро меняются подростки и взрослеют. Долгое время, в семидесятых, работала с подростками. Тогда это была совершенно другая молодежь: им не хватало внимания со стороны родителей, еды и даже необходимой одежды. Но как же все изменилось.

**Основная часть.** Студенты приходят в университет с гордо поднятой головой, потому что сейчас все желающие выпускники школ и училищ могут поступить в вуз. Те, кто не проходит по конкурсу, могут оплатить стоимость обучения и также учиться и по окончании получить диплом. Если раньше родители не могли это позволить, были другие деньги и другие условия жизни. Нельзя не вспомнить подростков, которых воспитывала в подростковом клубе в

виде подработки. Многие из них не ходили в школу, некоторые не ночевали дома, далеко не всегда была в доме хотя бы какая-то еда. Все мои подростки стояли на учете в милиции. Когда показали эти списки, была удивлена, так как это были целые полотна фамилий. Собрала тогда всех желающих заниматься в секции туризма, пришли первые смельчаки. Мы познакомились и смогли честно рассказывать о своих житейских сложностях. Их было больно слушать. Вот Саша с горечью сказал; «О какой жизни Вы говорите? Если я не прибегу в день получки к проходной матери, то мы целый месяц голодаем. Мама пьет, а отца не знаю». Это было так больно слушать, что я плакала и обещала, что будем жить по-другому и что всему научу. Но первый поход был небольшим, так как не было ни еды, ни одежды. Мы продержались несколько дней, много говорили и учились всему. После этого похода, ребята привели своих таких же друзей. Нас стало более 40 человек. И я в отчаянии пошла к военным. Самому главному все рассказала со слезами и просила помочь. И чудо! Нам помогли. Мы поплыли по Вуоксе на лодках в 20-дневный поход. Каждый день много говорили и многому учились. Все ребята вернулись в школы. Вечерами, в клубе писали диктанты, сочинения, решали задачи, чтобы войти в программу своих классов и, были постоянно вместе. И пока не заканчивали школу, были со мной. Но и потом старалась, чтобы они поступали учиться дальше. В общей сложности проработала с подростками 20 лет. Более 3000 детей прошло через мои руки, никто не пропал (некоторые пытались уйти из жизни, поняв, что есть другая жизнь). Все они стали достойными гражданами [2, 3].

Но, а теперь, смотрю на студентов и удивляюсь. Они другие, мотивация изменилась. Теперь дети все обеспечены. И родители у них выкладывают полностью и живут, кажется, только ради своего чадо. Все для него! Теперь, если современному студенту не нравится педагог, он может вообще отвернуться от него. Это видно даже в электричке, как теперь они сидят, независимо и небрежно закинув ногу на ногу. Их не волнует, что могут задеть пальто чье-то, главное, что ей удобно. Они так и отвечают: «Мне так удобно! Пусть обойдут!» [1].

А вот и новые педагоги пришли к нам на кафедру физического воспитания. Кафедра обновилась на 80%. И в таком возрасте как я, педагогов практический не осталось. Необходимо отметить, что заведующий кафедрой тоже молодой, но очень талантливый и необыкновенный труженик. Он быстро получил еще одну должность – проректора. Мы все, конечно, рады, но он стал реже вникать в наши внутренние кафедральные дела, назначив очень много заместителей. Практически все вчерашние студенты получили новую должность заместителей заведующего.

Вот с этого и начались мои проблемы. Всегда работаю по расписанию с учебными группами, общее количество студентов до 160 человек и веду секцию спортивного туризма вечерами два раза в неделю. По поведению вчерашних студентов, я поняла, что мешаю им своими знаниями. Уже более 10 лет я организовываю и провожу международные научные конференции, работая на общественных началах. Ежегодно мои конференции вставляют в план работы кафедры и университета. Мне нравится эта работа, которая дает

новый материал и прекрасных, грамотных авторов статей. Мои конференции получили высокую оценку и популярность не только в городе и России, но и за рубежом.

Но, однажды, одна из заместителей кафедры вызывает в свой кабинет и строго объявляет, чтобы я немедленно сняла объявление о конференции с доски объявлений, сообщив: «Вы теперь никто и право на объявление не имеете». Оказывается, на совете заместителей, они назначили одного главного по науке, но мне не сказали об этом. Безусловно заведующий не позволил бы и не допустил такого даже тона разговоров. Хорошо, что его не было тогда. Вот такая теперь «культурная» молодежь. Вторая девушка, только пришедшая на кафедру, сказала, что хочет быть главной. Поскольку, у меня открытая душа, всегда готова помочь любому. Предложила помочь в написании и оформлении статьи. Но она резко отпарировала: «Ни в чем не нуждаюсь, я все знаю!». Но, как выяснилось позже, статьи ей еще писать сложно, не получается, да ей оказывается, так она считает, и не нужно. Она тоже стала заместителем заведующего. Вот такие теперь молодые педагоги и такая культура. Да, они умные и всеми способами рвутся вверх, на вершину! Знают этот материал, нет, это не важно. Главное, быть начальником, вот и все. А уважать пожилых педагогов? О, нет! Они нам только мешают! Так говорит их натура, поведение и воспитание. И это вызывает удивление и ужас! Как это понять и как это возможно исправить?!

Со студентами я нашла метод исправления. Я прочла целую лекцию о пользе занятий спортивно-рекреационным туризмом и обещала, что они не пожалеют. Практически все согласились с предложением заниматься по выходным на полный день. Изолировав студентов в лес, я пыталась и объясняла, как необходимо быть добрым, любить людей и природу, как культурно общаться и относится с уважением к собеседнику. Мы, выезжая за город, много говорили о культуре, о пользе леса, о доброте к лесу, поведении, красоте, смысле жизни. Мы учились не простужаться в любую погоду, изучили все парки города и для чего это нужно, научились ориентироваться. Учились и выступали в массовых соревнованиях по северной ходьбе и многое другое. Учила их всему, даже и тому, как необходимо уважать педагогов и как с ними разговаривать. Но мы договорились, кто хочет отдельно заниматься только физическими упражнениями или получить консультацию по любому вопросу, могут приходить во все дни и часы по расписанию. Пропусков не бывает, всегда жду и никогда не опаздываю на занятия.

Моя инициатива, не взирая на то, что выходные дни мне никто не оплачивал, раздражало помощников. Удивляло, каким образом я собирала такое большое количество людей добровольным приглашением.

Выводы. Результаты показали, что уже к концу года, все стали успешными по всем предметам. Наш Институт дизайна костюма вырвался вперед. Заболеваний не было даже в период пандемии, несмотря на то, что занимались мы на улице. И это тоже была наша целая оздоровительная программа.

Но, как говорится, «враг не дремлет». Заместители были возмущены такой вольностью занятий и добились, чтобы коллективных выездов, как

занятий больше не было. Им не нужны выводы и результаты, нужно чтобы всегда были главными только заместители, только ОНИ! Так я же не возражаю! Пусть работают. Вот и все! Они закрыли массовые учебные занятия, выезды по выходным, закрыли двери в любимое дело. Студенты метались, отстаивая наше расписание и даже собирались сходить к заведующему кафедры. Безусловно заведующий кафедрой, замечательный человек, хочет все исправить, но кто исправит культуру молодых педагогов?!

К сожалению, молодежь другая, но исправить культуру можно, если начать со школьников. Верю, что их исправить и воспитать еще можно! Им необходимо уделять дополнительное время в секциях, кружках. Учить, воспитывать и разговаривать необходимо абсолютно с каждым школьником!!! И тогда все будет прекрасно! Я в это верю!

### 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., 2023.
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)». Председатель Лиги студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга.*

### ABOUT THE EDUCATION OF MODERN YOUTH

*Rubis Lyudmila Grigorievna, candidate of pedagogical sciences, 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)", Chairman of the St. Petersburg Student Sports Tourism League.*

*Abstract. The main features of modern youth in culture, behavior, education and the direction of goals.*

*Keywords: students, university, education, schoolchildren, education, culture*

### 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.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ НА САПБОРДАХ В СЕМЕЙНОМ ОТДЫХЕ

Савельева М.Д., н/р Петрачева И.В.

**Аннотация.** В статье были конкретизированы интересы занимающихся сапбордингом в выборе маршрута похода и его протяженности. Даны характеристика проведения однодневных походов на сапбордах с учетом их организационных особенностей. Разработан маршрут и проведен поход выходного дня на сапбордах по Строгинской пойме в Москве. Выявлены показатели психоэмоционального состояния участников похода и изменения их показателей под влиянием прохождения маршрута.

**Ключевые слова:** семейный отдых, сапборды, поход выходного дня

В настоящее время, все большую популярность набирают разнообразные виды активного отдыха по выходным дням. В особенности, наиболее популярными являются семейные разновидности активного проведения досуга, что можно объяснить двумя простыми причинами: большое число семей с детьми, а также высокая тенденция к совместному времяпрепровождению с целью установить тесные и доверительные взаимоотношения между членами семьи. Большинство россиян любят проводить свободное время в компании своей семьи, выбирают прогулку, охоту, рыбалку или поездки на дачу [2, 4].

По этой причине, в индустрии туризма наблюдается широкое развитие и распространение семейного активного отдыха, в виде походов выходного дня. Большое распространение, в данный момент, получило направление туристической прогулки в водной среде, где особой популярностью пользуется сапбординг, который представляется собой передвижение по водной поверхности с использованием весла и на специальной доске. Причиной подобной популярности стала относительная простота и доступность такого рода занятия, благодаря которым освоить данный вид активного отдыха могут с легкостью все члены семьи [1].

В настоящее время одной из важных проблем обеспечения качества проведения походов является повышение уровня их организации и необходимость более детального рассмотрения интересов и потребностей их участников походов. Однако, в связи резко возникшей тенденцией на совместный туристический досуг, индустрия активного отдыха нуждается в поиске современных способов обеспечения комфортных и безопасных условий организации и проведения подобного рода, мероприятий, поэтому актуальность нашей работы и заключается в изучении данного явления. Организованный семейный поход способствует значительному улучшению психоэмоционального состояния всех членов семьи, и тем самым, будет являться эффективным видом проведения активного семейного отдыха в выходные дни [3, 5].

**Цель исследования** – выявить организационные особенности проведения походов выходного дня на сапбордах с учетом интересов и потребностей в

рекреативно-оздоровительной деятельности участников и разработать маршрут для семейного отдыха.

Нами были выбраны следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методика исследования психоэмоционального состояния и методы математической статистики.

Для создания необходимых практических рекомендаций для родителей, направленных на эффективную организацию, а также проведение досугового активного отдыха выходного дня на сапбордах, нами было проведено анкетирование родителей, а также первичная диагностика психоэмоционального состояния всех членов семьи, принявших участие в нашем исследовании.

Всего было опрошены 21 человек. По результатам ответов родителей 6 семей на первый вопрос об отношениях в семье между членами семьи, подавляющее большинство респондентов (58,3%) утверждают, что имеют хорошие взаимоотношения в кругу своей семьи. Схожие результаты также наблюдались и у детей опрашиваемых родителей, этот процент составил 50%. Отвечая на второй вопрос анкетирования, большинство родителей указало на то, что предпочитают отдых умеренной активности (58,3%). Меньше всего предпочтение отдавали пассивному виду отдыха (16,7%). Среди детей, полученные результаты имели некоторые различия, так за активность до часу в день проголосовало 16,7 % опрашиваемых, за активность на весь день – 11,1 %. И также, большинство респондентов выбрало оптимальным временем от 1 до 5 часов. Процент голосов за данный вариант ответа составил – 66,7 %.

Были конкретизированы интересы занимающихся по результатам проведенного анкетирования, так заинтересованность в проведении активного семейного отдыха выходного дня на сапбордах имеется у всех членов семей. На основании ответов респондентов, относительно того, каким они видят свое свободное времяпрепровождение большинство 57% предпочитают активный отдых. Оптимальным временем для активного отдыха является от 1 до 5 часов свободного времени, а также, практически, все участники хотели провести выходные дни в кругу своей семьи.

Нами был организован на базе SUP-центра на Большой Строгинской пойме, расположенного в районе Строгино, в городе Москве, однодневный поход на сапбордах по водоему. Строгинская пойма предлагает удивительные пейзажи, красивые каналы и озера, идеальные для прогулок на сапбордах место. Нами были разработаны практические рекомендации по проведению похода по Большой пойме, протяженностью 8 км и с 5 остановками для активного отдыха.

Программа похода выходного дня, не требующая значительного снаряжения, является разнообразной и популярной в семейном отдыхе. Для обеспечения комфорта и безопасности, при путешествии на сапборде, необходимо выбрать определенный сапборд и дополнительные аксессуары. При проведении туристического семейного похода в рамках выходного дня необходимо придерживаться разработанного маршрута при оснащении

участников похода подходящей экипировкой, а также страховочными средствами.

Особое место в системе формирования здорового образа жизни семьи и организации активного отдыха занимают понимание, эмпатия, доверие, самостоятельность в выборе вида семейного отдыха. Во время активного отдыха снижается физическое, психическое и интеллектуальное напряжение, стимулирующие социальную активность и создающие оптимальные условия для максимально комфортного восстановления личности. Низкая активность и плохое настроение не наблюдалось у участников похода, настроение проявлялось в особенностях отклика участников на выполнение определенных активностей в походе.

По результатам данного исследования были выявлены показатели психоэмоционального состояния детей в возрасте 14-15 лет (n=9) и родителей (n=12), измеренное до начала участия в походе и после изменилось. Все участники группы после окончания похода выходного дня лучше себя чувствовали и были более активными, чем до похода. Было констатировано приподнятое настроение, увлеченность процессом заплыва, восторг от выполнения физических упражнений. Поход положительно повлиял на психоэмоциональное состояние, и такая тенденция высокого психоэмоционального реагирования детей на заплыв на сапбордах сохранилась по всем показателям.

В результате проведенного похода выходного дня на сапбордах выявлены повышение психоэмоционального состояния, так средние показатели группы (n=21) статистически значимо повысилась с 4,1 балла по 5,2 балла ( $p<0,05$ ). При сравнении функционального состояния важно соотношение отдельных составляющих. Так средний показатель самочувствия составил 4,6 балла, а показатель настроения достиг 4,9 балла. Результаты проведенного туристического похода показали положительное влияние психоэмоциональное состояние участников при повторном тестировании.

Таким образом, была доказана эффективность разработанного маршрута похода на сапбордах в организации активного отдыха семьи в выходные дни, также дана характеристика маршрута и разработаны практические рекомендации по его прохождению. Было установлено, что целью всех участников от проведения досуговой деятельности в выходные дни является активный отдых и получение новых впечатлений. Маршрут похода был составлен с учетом остановок на отдых и проведения пикника на воде. При составлении маршрута учитывались трудности преодолеваемых препятствий, особенностей района похода, новизны и его протяженности. В результате данного исследования экспериментально обоснованы особенности организации и проведения походов выходного дня на сапбордах в семейном отдыхе.

## Литература

1. Как правильно кататься на сап-доске – советы и техника безопасности. – Текст: электронный // Supboard-msk.ru. – URL: <https://supboard-msk.ru/stati-i->

obzory/post/tehnika-bezopasnosti-pri-katanii-na-sap-doskah-bordah (дата обращения: 04.12.2023).

2. Косолова, Е.В. К проблеме организации семейного досуга (по материалам исследования) / Косолова Е.В., Мирошниченко Е.В.- URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018020555> (дата обращения: 04.05.2024). – Текст: электронный.

3. Низаметдинова, З.Х. Оздоровительный туризм России, тенденции и формы устойчивого развития оздоровительного туризма регионов России / З.Х. Низаметдинова // Актуальные проблемы развития туризма: материалы VII Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным проблемам развития туризма / под ред.: Дусенко С.В., Авиевой Н.Л.; РУС «ГЦОЛИФК». – М., 2023. – С. 238-242.

4. Петров, А.В. Формы активного отдыха / Петров А.В. – URL: [https://aktivnyj-otdykh.ru/formy-aktivnogo-otdykha.html?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F](https://aktivnyj-otdykh.ru/formy-aktivnogo-otdykha.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F) (дата обращения: 04.05.2024). – Текст: электронный.

5. Сересова, У.И. Государственная политика по развитию доступного туризма в Российской Федерации / У.И. Сересова // Актуальные проблемы развития туризма: материалы VII Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным проблемам развития туризма / под ред.: Дусенко С.В., Авиевой Н.Л.; РУС «ГЦОЛИФК». – М., 2023. – С. 403-414.

*Савельева Мария Дмитриевна, бакалавр, кафедра рекреационно-спортивного и оздоровительного туризма РУС, 5706487@gmail.com, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университетский спортивный «ГЦОЛИФК»*

*Научный руководитель: Петрачева Ирина Витальевна, доцент, к.п.н. доцент кафедры рекреационно-спортивного и оздоровительного туризма РУС, 8797537@mail.ru, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университетский спортивный «ГЦОЛИФК»*

## ***ORGANIZATIONAL FEATURES OF WEEKEND HIKES ON SUPBOARDS ON FAMILY HOLIDAYS***

*Savelyeva Maria Dmitrievna, Bachelor, Department of Recreational, Sports and Health Tourism RUS, 5706487@gmail.com, Russia, Moscow, FGBOU VO "Russian University Sports "GTSOLIFK"*

*Petracheva Irina Vitalievna, Associate Professor, PhD Associate Professor of the Department of Recreational, Sports and Health Tourism RUS, 8797537@mail.ru, Russia, Moscow, FGBOU VO "Russian University Sports "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article specifies the interests of those involved in SUP boarding in choosing the route of the hike and its length. The characteristics of one-day hikes on SUP boards are given, taking into account their organizational features. The route is developed and a weekend hike on SUP boards along the Stroginskaya floodplain in Moscow is conducted. The indicators of the psycho-emotional state of the hike participants and changes in their indicators under the influence of the route are revealed.*

*Keywords: family vacation, SUP boards, weekend trip*

## *References*

1. *Kak pravil'no katat'sya na sap-doske — sovety i tekhnika bezopasnosti.- Tekst: ehlektronnyj // Supboard-msk.ru.- URL: : <https://supboard-msk.ru/stati-i-obzory/post/tehnika-bezopasnosti-pri-katanii-na-sap-doskah-bordah> (data obrashcheniya: 04.12.2023).*
2. *Kosolova, E.V. K probleme organizacii semejnogo dosuga (po materialam issledovaniya) / Kosolova E.V., Miroshnichenko E.V.- URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018020555> (data obrashcheniya: 04.05.2024).- Tekst: ehlektronnyj.*
3. *Nizametdinova, Z.KH. ozdorovitel'nyj turizm Rossii, tendencii i formy ustoichivogo razvitiya ozdorovitel'nogo turizma regionov Rossii / Z.KH. Nizametdinova // Aktual'nye problemy razvitiya turizma: materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj aktual'nym problemam razvitiya turizma / pod red.: Dusenko S.V., Avilovo N.L.; RUS «GCOLIFK». - Moskva, 2023.- S. 238-242.*
4. *Petrov, A.V. Formy aktivnogo otdykhha / Petrov A.V.- URL: [https://aktivnyj-otdykh.ru/formy\\_aktivnogo\\_otdykhha.html?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F](https://aktivnyj-otdykh.ru/formy_aktivnogo_otdykhha.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F) (data obrashcheniya: 04.05.2024).-Tekst: ehlektronnyj.*
5. *Seresova, U.I. Gosudarstvennaya politika po razvitiyu dostupnogo turizma v rossijskoj federacii / U.I. Seresova // Aktual'nye problemy razvitiya turizma: materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj aktual'nym problemam razvitiya turizma / pod red.: Dusenko S.V., Avilovo N.L.; RUS «GCOLIFK». - Moskva, 2023.- S. 403-414.*

УДК 379.852

## **ПРАКТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ МАРШРУТА «УСАДЬБА ДЕМИДОВЫХ - КИРХГОФ – ДУДЕРГОФ»**

Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.

**Аннотация.** Туристская подготовка, входящая в рабочие планы дисциплины «Физическая культура» для студентов факультета среднего специального образования ГУАП, помимо фактора укрепления организма студентов и повышения уровня их физической и функциональной подготовленности, имеет важную образовательную, воспитательную и патриотическую составляющие. Авторы оценивают положительное значение туристской подготовки в аспекте общей воспитательной работы в структуре СПО на примере одного из туристских маршрутов.

**Ключевые слова:** студенты среднего профессионального образования, физическая подготовка, оздоровительный туризм, история, патриотизм

К сожалению, в современных реалиях в условиях большой загруженности, связанной как непосредственно с учебным процессом, как и с различной внеучебной деятельностью, самоорганизация студентов в области активного отдыха и совместной физической активности за пределами учебного заведения находится на достаточно низком уровне.

А добиться кардинального улучшения физических кондиций студентов СПО в рамках обязательных учебных занятий по физической культуре из расчета 1 раза в неделю оказывается крайне проблематично. Поэтому для решения данной проблемы преподаватели кафедры физической культуры и спорта ГУАП стараются включать различные виды внеучебной физкультурой

деятельности. Одним из направлений такой деятельности для студентов 1-2 курсов юридических специальностей факультета среднего-профессионального образования ГУАП является туристская подготовка, которая включена в РПД по физической культуре.

Программа предполагает проведение одного или нескольких оздоровительных однодневных туристских походов для каждой учебной группы в теплое время года в период сентября и мая месяца на территории Ленинградской области. Обычно длительность туристского похода составляет 13-15 км, а продолжительность 6-8 часов. Внеурочная туристская подготовка ставит перед собой сразу несколько целей, основными из которых являются оздоровительная, спортивная, культурно-познавательная и воспитательная.

Оздоровительная составляющая туризма направлена непосредственно на укрепление здоровья молодых людей, повышения уровня их физической и функциональной подготовленности и улучшения адаптационных способностей.

Спортивная составляющая заключается в овладении основными умениями и навыками, необходимыми прежде всего для успешного выполнения норматива ГТО по туризму, такими как укладка рюкзака, установка палатки, разжиг костра, умение преодолевать препятствия различного уровня сложности, приобретение навыков спортивного ориентирования [1]. Это направление является достаточно актуальным, учитывая, что в последнее время возросло число студентов, желающих по тем или иным причинам выполнить тестирование на получение значка ГТО.

Одной из важных составляющих совместного пребывания на природе для молодых людей является получение положительных эмоций, а также улучшение социализации внутри учебной группы, развитие личностных качеств организованности, взаимопонимания, взаимовыручки. Общение молодых людей в свободной неформальной обстановке способствует сплочению коллектива, что важно в период, когда основная коммуникация молодежи проходит через мобильные приложения и социальные сети [5].

При этом при планировании маршрута похода не следует забывать о таких важных составляющих воспитательного процесса как культурно-просветительская и патриотическая работа со студентами.

Планировать маршруты однодневных туристских походов необходимо таким образом, чтобы заинтересовать молодых людей как историей, так и природой родного края, благо что Ленинградская область богата своими разнообразными природными достопримечательностями, памятниками войны, объектами культуры [4].

В данной работе авторы акцентируют внимание на направлении похода, который проходит по южной границе Санкт-Петербурга по маршруту – ж/д *Тайцы - Демидовская усадьба - Туутари парк - Кирхгоф - гора Ореховая - ж/д Дудергоф* (см. рис.).

Протяженность пути составляет около 15 км. Сбор групп начинается около 9.00 на Балтийском вокзале Санкт-Петербурга. Студенты доезжают на электропоезде до жд станции Тайцы, откуда начинается первая часть похода (3 км) до «Усадьбы Демидовых».

В 1772 году после того, как действительный статский советник, заводовладелец Александр Григорьевич Демидов купил Тайцы, на этих землях был устроен ансамбль, который, помимо главного усадебного дома, включал парк с Тайцким озером и Демидовскими ключами. Самой известной постройкой была ротонда «Храм Солнца». После смерти Александра Григорьевича Демидова в 1809 году имение отошло к сыну Григорию, при котором парк продолжал разрастаться и пополняться новыми объектами. После смерти сына парк пришел в запустение, и в 1897 году был передан под медицинское учреждение. В Гражданскую войну усадьба была разграблена. В советский период за парком не особо следили, а усадьба использовалась как санаторий для туберкулезных больных [2].

Молодые люди осматривают сохранившуюся архитектуру усадьбы, знакомятся с её историей и совершают прогулку по пейзажному парку.

Вторая часть маршрута (5,6 км) проходит от усадьбы Демидовых до горы Кирхгоф высотой около 170 метров. Своё название гора получила от расположенной на её вершине кирхи Святой Троицы, возведённой в 1660-е годы и с 1832 года перестроенную в камень. Сильно разрушенная в годы войны, к 1950-м годам кирха была разобрана для нужд гражданского строительства [2]. А в 1998 году на месте фундамента кирхи и на восточном склоне горы был сооружён горнолыжный подъёмник центра активного отдыха «Туутари-парк».

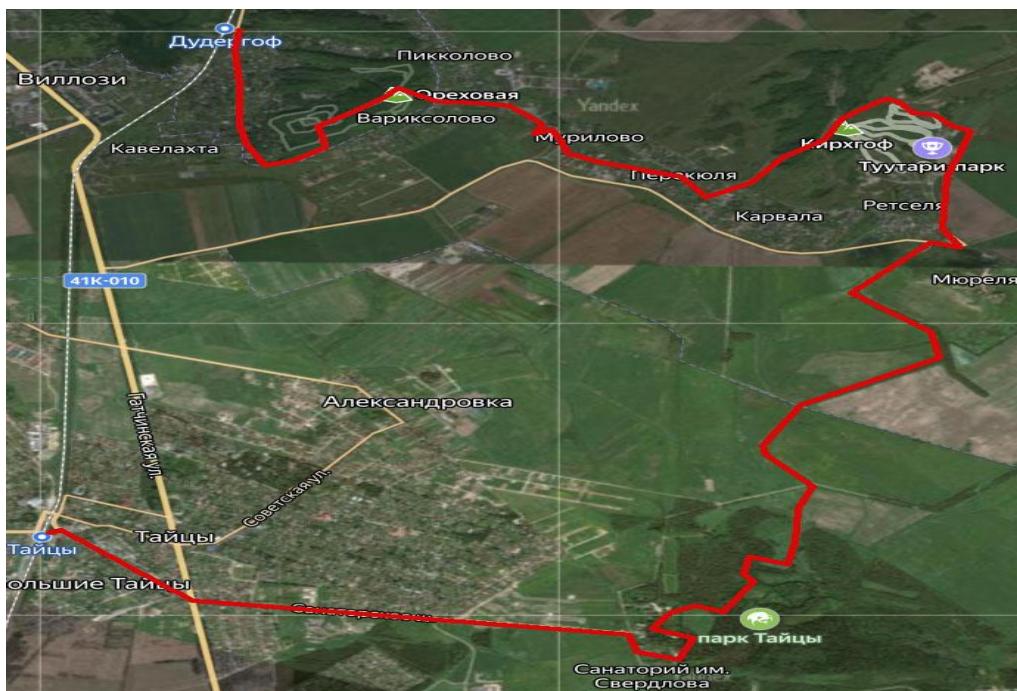


Рисунок - Трасса маршрута

Студенты вначале знакомятся с инфраструктурой горнолыжного комплекса, а затем организуют основной привал с освоением туристских навыков, проведением соревнований по спортивному ориентированию на дистанции (1,5-2 км) и небольшим отдыхом.

После призыва третий заключительный этап маршрута (3,7 км) проходит до Дудергофских высот, на территории которого находятся две горы Ореховая (176 м) и Воронья (147 м), которые считаются одними из самых высоких возвышенностей Санкт-Петербурга. Молодые люди знакомятся с флорой и фауной и любуются местными пейзажами, одинаково живописными в любое время года.

Однако основная цель данной части похода – военно-патриотическая. В самом начале Великой Отечественной войны вокруг Дудергофа был создан мощный узел обороны на пути немецких войск. Дудергофские высоты, господствующие над окружающей местностью, служили естественной преградой на пути неприятеля. В систему обороны узла входило 9 дальнобойных орудий батареи «А», снятых с крейсера «Аврора». Советские войска до последнего обороняли высоты, но в результате ожесточенных боев укрепления были захвачены превосходящими силами немцев 13 сентября 1941 года и снова вернулись под советский контроль в результате наступательной операции только 19 января 1944 года [3].

Участники похода слушают лекцию по истории и осматривают памятники советским морякам, защитникам города: Мемориальный комплекс «Морякам-Авроровцам» у подножия Ореховой горы и памятник «Взрыв» погибшим морякам-артиллеристам артбатареи «Аврора» (1987 г.).

Поход завершается на находящейся рядом с парком жд станции Дудергоф около 15.30-16.00. Таким образом, в процессе похода студенты получают необходимую физическую нагрузку, передвигаясь по пересеченной местности с неровным неоднородным рельефом местности, осваивают базовые навыки туризма и спортивного ориентирования, приобретают знания по истории, географии, биологии.

Опросы студентов после проведения пеших походов по указанному маршруту показывают, что подавляющее число обучающихся положительно оценивают данный вид физической активности в комплексе с теоретической подготовкой. Важно отметить, что в процессе похода молодые люди узнают много нового и интересного и посещают места, где многие из них ранее никогда не были, что особенно актуально для студентов из других регионов России, которые обучаются в вузах Санкт-Петербурга. Важно, что после подобных мероприятий у молодых людей появляется потребность к дальнейшим занятиям самостоятельной туристической подготовкой и возрастает интерес к изучению природы и истории родного края. К тому же совместное время препровождение значительно улучшает взаимоотношения внутри учебного коллектива.

В результате проводимой преподавателями работы решается основная задача оздоровления молодых людей и повышения уровня их физической подготовленности, что в дальнейшем положительно проявляется на учебных занятиях по физической культуре.

Учитывая все вышеописанные преимущества, полагаем, что оздоровительный туризм, как вид физической рекреации в комплексе с культурно-просветительской составляющей следует активнее включать в

рабочие программы дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях разного уровня.

### **Литература**

1. Вяткин Л.А. Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
2. Глушкова В.Г. Пригороды Санкт-Петербурга. От Петергофа до Гатчины. - М.: Вече, 2015. – 553 с.
3. По следам Великой Отечественной войны: Дудергофские высоты [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://oopt.spb.ru/po-sledam-voyny/po-sledam-vov-dv/>
4. Сидоренко А.С. Значение туризма как одного из нормативов VI ступени комплекса ГТО / Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 1 (119). – СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2015. – с. 148-152.
5. Сидоренко А.С. Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях /А.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГУАП, 2017. – 96 с.

*Сидоренко А.С., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, sidspb@list.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

*Сидоренко В.С., преподаватель высшей квалификационной категории sidspb@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

### **PRACTICE OF HEALTH TOURISM OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION ON THE EXAMPLE OF THE ROUTE DEMIDOV ESTATE - KIRCHHOF - DUERHOF**

*Sidorenko A.S., Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, sidspb@list.ru, Russia, Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

*Sidorenko V.S., teacher of the highest qualification category, sidspb@yandex.ru, Russia, Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

*Abstract. Tourist training, included in the work plans of the discipline "Physical Education" for students of the faculty of secondary specialized education of SUAI, in addition to the factor of strengthening the body of students and increasing the level of their physical and functional preparedness, has important educational, upbringing and patriotic components. The authors assess the positive significance of tourist training in the aspect of general educational work in the structure of secondary vocational education using the example of one of the tourist routes.*

*Keywords: students of secondary vocational education, physical training, health tourism, history, patriotism*

### **References**

1. Vyatkin L.A. Sidorchuk Ye.V., Nemytov D.N. Turizm i sportivnoye oriyentirovaniye - M. : Akademiya, 2001. – 208 s.
2. Glushkova V.G. Prigorody Sankt-Peterburga. Ot Petergofa do Gatchiny. - M.: Veche, 2015. – 553 s.

3. Po sledam Velikoy Otechestvennoy voyny: Dudergofskiye vysoty [Eyektronnyy resurs] Rezhim dostupa: <https://oopt.spb.ru/po-sledam-voyny/po-sledam-vov-dv/>

4. Sidorenko A.S. Znacheniye turizma kak odnogo iz normativov VI stupeni kompleksa GTO / Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta» № 1 (119). - SPb.: NGU im. Lesgafta, 2015. – s. 148-152.

5. Sidorenko A.S. Osnovy sportivnogo turizma v vysshikh i srednikh-spetsial'nykh uchebnykh zavedeniyakh /A.S. Sidorenko // Uchebno-metodicheskoye posobiye. – SPb. : GUAP, 2017. – 96 s.

УДК 338.48

## КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ «САЯНСКИМИ ТРОПАМИ» - СОВРЕМЕННЫЙ ТРЕНД И ЭФФЕКТИВНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Чипура С.В.

**Аннотация.** В статье освещаются актуальность, механика, эффективность детских туристских выездов в формате комплексных дальних экспедиций естественно-научного направления. Автор подробно освещает практическую значимость детских экспедиций в природной среде на основе личного многолетнего опыта.

**Ключевые слова:** детский туризм в природной среде, экспедиция, образовательная, социально-экономическая, экологическая эффективность, практическая значимость

**Введение.** В 2014 году при Правительстве РФ создан Координационный совет по детскому туризму. В 2016 году дополнен Федеральный Закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» определением понятия детский туризм: «Детский туризм-туризм организованной группы несовершеннолетних туристов, в сопровождении руководителя, который несет обязанности их законного представителя».

В рамках Указа Президента Российской Федерации В.В. Путина от 29 мая 2017 года «Десятилетие детства на 2018-2027 годы» должна быть разработана стратегия развития детского туризма. В стратегии развития туризма в России на период до 2035 года, детский туризм обозначен как отдельный вид, требующий дополнительных специальных мер государственной поддержки, снятие административных и социально-экономических ограничений развития.

В сентябре 2021 года Президент Российской Федерации В.В. Путин рекомендовал обратить особое внимание на развитие познавательных туристских маршрутов для детей, максимально доступных каждому ребенку, вне зависимости от места проживания и материального положения семьи [1].

Детский туризм – один из массовых видов туризма, который эффективно осуществляет три базовых функции: образовательно-воспитательную, оздоровительную и организованного отдыха на туристских маршрутах.

Туристский маршрут в формате настоящей экспедиции – интереснейшая форма работы с обучающимися, практикуемая довольно давно, но не потерявшая своей актуальности и востребованности. Уникальность данного

формата – его комплексность и эффективность: практическая природоохранная деятельность, освоение методики полевых исследований и навыков организации быта в таежных условиях, изучение реальных живых объектов, освоение техники пешего, водного туризма, эмоциональная подлинность, эффективная профилактики асоциальных явлений в подростковой среде.

Экспедиция – это выход из зоны комфорта, практико-ориентированная площадка, которая позволяет реализовывать метапредметный подход: личное промысливание и переоткрывание законов, явлений, понятий; воспитание морально-волевых качеств; ненавязчивое и незаметное ориентирование на настоящие духовные ценности общения с природой, историей и культурой; эффективная физическая подготовка и активность учащихся.

Необходимо отметить, что в Красноярском крае, в основном проводятся тематические экспедиции, чаще всего археологического, геологического, краеведческого профилей, а обучающиеся включаются в состав взрослых экспедиций (полевых стационаров) ограниченным числом (не более 5-7 человек).

Комплексная детско-юношеская экспедиция «Саянскими тропами» (далее «экспедиция») – это обязательный летний практико-ориентированный модуль дополнительной общеобразовательной программы МАУ «Парк «Роев ручей», ориентированный на задачи патриотического воспитания и экологического обучения подростков.

Данный экспедиционный формат органично входит в стратегию развития туризма в России, успешно реализует базовые функции: образовательно-воспитательную, оздоровительную и организованного отдыха, но кардинально отличается от традиционного похода [2].

Экспедиция позволяет объединить и заинтересовать детей и педагогов из разных районов города Красноярска, позволяет проявить им проектно-исследовательские, спортивные и творческие способности, в дальнейшем помочь детям сориентироваться, самоопределиться и самостоятельно смоделировать собственную (индивидуальную) образовательную траекторию, которая приведет к успешности в профессиональном становлении.

Комплексные экспедиции МАУ «Парк «Роев ручей» успешно решают задачу национального проекта «Образование» и Федерального проекта «Успех каждого ребенка» – выявление, поддержка и сопровождение одаренных и талантливых детей.

При написании статьи автор основывается на 37-летнем опыте организации дальних комплексных экологических экспедиций, походов, полевых стационаров с обучающимися.

**Основная часть.** Деятельность в экспедиции разворачивается вокруг идеи комплексного исследования точек маршрута и освоения техники экологического туризма, сбор первичного полевого материала для исследовательских работ.

География экспедиций ежегодно меняется, проходит в отдалённых таежных районах Красноярского края в пределах горных хребтов Восточных и Западных Саян в формате 10-14дневного сплава по горно-таежным рекам с радиальными выходами (1-2 кс.).

Цель экспедиции: Систематизация теоретических основ ландшафтоведения, экологии, экологического и спортивного туризма через практическую исследовательскую деятельность, сбор первичного полевого материала горно-таежных ландшафтов, исследование этно-экологических особенностей поселений.

Задачи экспедиции:

- создание условий для личностного роста и самореализации детей, формирование коммуникативных, социальных, культурологических компетентностей;

- повышение творческой активности детей, формирование нравственных и экологических ценностей;

- поддержка профессионального становления талантливых учащихся в период летнего отдыха и оздоровления;

- освоение техники, тактики водного и пешего туризма;

- сбор первичного полевого материала для проектной и исследовательской работы;

- популяризация здорового образа жизни и активного отдыха через туристскую деятельность.

Технологическое устройство и механика проведения экспедиций должна соответствовать решению всех поставленных задач, обеспечивать безопасность проведения для всех участников.

Форматы проведения экспедиций: водный маршрут (сплав), пеший маршрут, комбинированный (водный с радиальными выходами).

Место проведения экспедиций: горно-таежные районы Красноярского края, горно-таежные реки южной части Красноярского края.

Протяженность маршрута не менее 200 км, продолжительность экспедиции – не более 10 дней (летний период).

Число участников не более 20 детей 12+ и 10 взрослых.

Комплектуя экспедицию, необходимо соблюдать правила:

1. Не брать обучающихся без собеседования.

2. Не брать по рекомендациям и просьбам знакомых, друзей.

3. Не брать новых участников в последний момент перед отправлением экспедиции.

Все дети – участники ПВД или походов не ниже 1 категории сложности. В состав экспедиции входят выпускники прошлых лет (инструкторы, медики, научные консультанты).

Безопасность: группа проходит процедуру экспертной оценки и допуска на маршрут (нитка маршрута, сложность, наличие у школьников степени туристского опыта, физическая подготовка, особенности характера, уровень ответственности, дисциплинированность, интерес к деятельности по разделам программы экспедиции). Оформляется маршрутная книжка с указанием мер безопасности, инструктажа с участниками и других нормативно-правовых процедур и требований. Обязательная регистрация на сайте МЧС, допуск МКК Красноярского края.

Подготовка и проведение экспедиции можно обозначить по трем основным блокам.

1. Введение (проходит в апреле-мае). Собеседование. Состоит в том, что еще до начала реализации летнего модуля с потенциальными кандидатами (обучающимися) обсуждают условия, проводят собрания с родителями (законными представителями). Руководителем организуется и проводится оценка туристского опыта, физическая подготовка, особенности характера, уровень ответственности, дисциплинированность, интерес к деятельности по разделам программы экспедиции.

2. Погружение (первый день экспедиции.) Установка бивака, распределение по экипажам на катамараны, распределение по палаткам, инструктаж, консультирование научных групп. Сбор «Вечерний Якорь».

3. Реализация (Прохождение маршрута с выполнением работ, заданий, ежедневная рефлексия).

4. Завершение (Заключительный день экспедиции). Праздник-посвящение, Методика рефлексии «Свободный микрофон».

#### **Выводы.** Практическая значимость экспедиции

Известно, что чем активнее человек участвует в процессе обучения, тем лучше он усваивает материал. По данным ученых, люди удерживают в памяти около 10% того, что они слышат, 30% того, что читают, 50% того, что видят и 90% того, что делают.

Основное преимущество экспедиции заключается в том, что они открывают школьникам широкие возможности изучения живых объектов в их естественной среде обитания. Здесь расширяются, углубляются и конкретизируются те теоретические знания, которые были приобретены ребятами в учебных лабораториях Парка.

Поддержка одаренных и увлеченных детей, профориентация. Ежегодно, по итогам участия в экспедициях учащиеся оформляют не менее 3-5 исследовательских работ, представляя их на конкурсах и научно-практические конференции Всероссийского и международного уровней.

Преемственность поколений и профориентация. В экспедициях участвуют не менее 5-ти выпускников и участников экспедиций прошлых лет в должности инструкторов и тьютеров, медицинского сопровождения, научных консультантов и руководителей.

Важность и востребованность детских работ. Выполняются полевые задания по инвентаризации флоры и фауны, оценке экологического состояния околоводных экосистем профильными организациями (особо охраняемые природные территории, профильные научно-исследовательские институты).

Обновляется нитка маршрута для внесения данных в МКК и разрабатываются новые маршруты.

Межведомственность. При объединении межведомственных ресурсов образовательных учреждений и Парка организация и проведения экспедиции становятся эффективными в образовательном, профориентационном, оздоровительном и досуговом аспектах.

Экспедиция позволяет объединить и заинтересовать детей и педагогов из разных районов города Красноярска, позволяет проявить им проектно-исследовательские, спортивные и творческие способности, и в дальнейшем помочь этим детям сориентироваться, самоопределиться и самостоятельно смоделировать собственную (индивидуальную) образовательную траекторию, которая приведет к успешности в профессиональном становлении.

#### Социально-экономические эффекты экспедиции

1. Развитие и тиражирование малозатратных форм организации летнего отдыха старшеклассников в муниципалитете.
2. Увеличение показателей (в %) охвата старшеклассников организованными формами летнего отдыха.
3. Привлечение детей групп ОДН и СОП в состав экспедиций (не более 25%).
4. Разработка, экспертиза и утверждение новых детских туристских маршрутов по территории Красноярского края.

#### Образовательные эффекты экспедиции

1. Натурализация знаний через личное промысливание законов, явлений, понятий, полученных в учебной деятельности, переоткрывание личных знаний и умений.
2. Популяризация естественно-научных дисциплин и исследований, первичная профориентация через НИР.
3. Рост экологической культуры и экологической ответственности, потребность к выполнению экологических обязанностей через поведение (через участие в практических природоохранных мероприятиях модуля).
4. На основе креативных подходов и проектной работы дети осваивают способ планирования своей деятельности.

#### Педагогические эффекты экспедиции

1. Дети-участники включаются в новые формы коммуникации: работа строится вместе с взрослыми на равных, в одной команде.
2. Продвижение и тиражирование эффективных форматов и практик с мотивированными детьми и педагогами в профессиональном педагогическом сообществе.
3. Поддержка со стороны административных и финансовых органов.

#### Экологические эффекты экспедиции

1. Востребованность материалов (результатов) детских исследований профильными учреждениями.
2. Инвентаризация видового состава флоры и фауны околоводных и таежных экосистем (фиксирование видов, находящихся под угрозой исчезновения, занесенных в «Красную книгу»).
3. Картирование маршрута с обозначением туристских стоянок и оценкой их экологического состояния. Проведение посильной биотехнической уборки.

### Литература

1. Поручение Президента Российской Федерации по итогам встречи со школьниками во Всероссийском детском центре «Океан» (ПР-1806, п.3а)

[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/66781>. Дата обращения: 23.10.2023

2. Чипура С.В., Горбань А.В. «Детский туризма в условиях природной среды: актуальность, проблемы и перспективы развития на примере Красноярского края»// сборник статей Международной научно-практической конференции «Туризм и гостеприимство: возможности и инструменты развития»: БелГУ., 2021. – с. 129-132.

Чипура Светлана Вячеславовна, к.г.н., член РГО, лауреат Премии Правительства РФ в области образования, заместитель директора, [schipura@yandex.ru](mailto:schipura@yandex.ru), Россия, Красноярск, муниципальное автономное учреждение «Красноярский Парк флоры и фауны «Роев ручей»

### THE COMPREHENSIVE CHILDREN'S AND YOUTH EXPEDITION "SAYAN TRAILS" IS A MODERN TREND AND AN EFFECTIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGY

Chipura Svetlana Vyacheslavovna, PhD, member of the Russian Geographical Society, laureate of the Government of the Russian Federation in the field of education, Deputy Director, [schipura@yandex.ru](mailto:schipura@yandex.ru), Krasnoyarsk, Russia, municipal autonomous institution "Krasnoyarsk Park of Flora and Fauna "Roev ruchey"

*Abstract. The article highlights the relevance, mechanics, and effectiveness of children's tourist trips in the format of complex long-range expeditions of the natural science field. The author highlights in detail the practical significance of children's expeditions in the natural environment based on personal long-term experience.*

*Keywords: children's tourism in the natural environment, expedition, educational, socio-economic, environmental effectiveness, practical significance*

#### Referencer

1. Instruction of the President of the Russian Federation following a meeting with schoolchildren at the All-Russian Children's Center "Ocean" (PR-1806, item 3a) [Electronic resource]. Access mode: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/66781> . Date of application: 10/23/2023 2. Chipura S.V., Gorban A.V. 2021 "Children's tourism in the natural environment: relevance, problems and prospects of development on the example of the Krasnoyarsk territory"// collection of articles of the International scientific and practical conference "Tourism and hospitality: opportunities and development tools": BelSU., pp.129-132

УДК 796/799

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ДИСЦИПЛИНЕ «МАРШРУТ»

Чурсина К.В., Зевреева З.Н.

**Аннотация.** В статье предпринимается попытка изучения возможностей организации физической подготовки обучающихся 1 курса направления подготовки РиСОТ для участия в туристском походе 1 категории сложности. При организации учебно-

*тренировочного процесса учитываются базовые нормативы физической подготовки дисциплины спортивного туризма «маршрут».*

**Ключевые слова:** спортивный туризм, физическая подготовка, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

**Введение.** Спортивный туризм представляет собой один из основных видов спорта. Во Всероссийском реестре видов спорта (ред. от 21.12.2023) спортивный туризм числится под номером «Спортивный туризм 084 000 5 4 1 1 Я» [1]. Подготовка обучающихся первого курса проводится по программам пешеходного туризма (Номер-код спортивной дисциплины пешеходный туризм - 084 001 1 8 1 1 Я). Однако подготовка по номер-коду спортивной дисциплины дистанция – пешеходная – группа 084 025 1 8 1 1 Я» на первом курсе не осуществляется. Приобретение необходимых профессионально-ориентированных компетенций требует определенного уровня физической подготовки участников туристской группы. Для прохождения маршрута 1 категории сложности обучающиеся направления подготовки РиСОТ разработан и применяется учебно-тренировочный процесс.

В учебно-тренировочном процессе физическая подготовка занимает ведущее место. В своих трудах В.А.Таймазов и Ю.Н. Федотов подчеркивают, что: «...Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе» [2]. При проведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта учитывается уникальность профессионально-прикладного, включая военно-прикладное, значение. Этот вид спорта способствует усовершенствованию методов выживания в природной среде и включает в себя самостоятельное преодоление значительных расстояний и различных местных препятствий, что требует от участника физической выносливости, соответствующего состояния здоровья и наличия разнообразных профессиональных технических навыков.

Байковский Ю.В., Аппенянский А.И. и другие авторы подчеркивают, что «...Физическая подготовка туриста в спортивном туризме – это целенаправленный процесс формирования физических качеств у туриста» [3]. Учебно-тренировочный процесс способствует развитию физических качеств:

1. Выносливость является одним из ключевых физических качеств туристов. Определяется как способность поддерживать высокую работоспособность в течение продолжительного времени.

2. Сила – заключается не столько в наращивании мускулатуры всего тела туриста, сколько в адаптации мышц к динамической работе на определённом уровне мощности, характерном для туристов.

3. Подвижность суставов влияет на гибкость тела, скорость движений и ловкость. Эти характеристики являются важными в туристских походах и соревнованиях.

Физическая подготовка обучающихся 1 курса подразделяется на:

1. Общую физическую подготовку. Общая физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие физических возможностей и улучшение общего функционального состояния организма. Во время общей физической подготовки комплексно развиваются ключевые физические качества, которые требуются обучающимся независимо от их специализации: общая выносливость, сила, гибкость, скорость движений и ловкость. К средствам общей физической подготовки преимущественно включены: ходьба, различные формы бега, спортивные игры, а также упражнения на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка играет особенно важную роль на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки. Основная цель - улучшение общего уровня функциональных возможностей организма обучающихся.

2. Специальную физическую подготовку. Ориентирована на освоение профессиональных навыков и техник, характерных для пешеходного туризма, а также на развитие определенных физических качеств (обучение и усовершенствование приемов передвижения по травянистым склонам, скальным участкам, лесовым поверхностям, а также технике переправы через русла рек). Для специальной физической подготовки используются специальные упражнения, которые выполняются как в подготовительном периоде, так и во время самого маршрута (например, движение по крутым склонам с освоением рациональной техники ходьбы и правильной постановки ног).

Базовыми нормативами общей физической и специальной физической подготовки выступают рекомендации Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» [4].

Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке на первом курсе занимают большое место (32-37%).

При формировании и реализации тренировочного процесса учитываются основные положения, изложенные в «Нормативах общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» («Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)») по виду спорта «спортивный туризм», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1038 [4].

При подготовке юношей первого курса применяются комплексные физические упражнения (Таблица 1).

**Таблица 1. – Требуемые нормативы для дисциплины «маршрут» [4]**

Упражнения	Время (юноши)
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут"	
Бег на 30 м.	Не более 6.0с.

Бег на 1000м.	Не более 6.10мин/сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13 раз.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Не менее +4 см.
Челночный бег 3 на 10м	Не более 8.1 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 180 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 5 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13раз
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"	
Бросок набивного мяча весом 2 кг	346 м
Плавание	25 м

Развитие физических качеств способствует подготовке обучающихся к прохождению спортивного туристского маршрута, который представляет собой путь, по которому перемещается спортивная туристская группа в природной среде во время участия в соревнованиях. Группа дисциплин «маршрут» в спортивном туризме включает соревнования, на которых участники преодолевают спортивные туристские маршруты, сталкиваясь с категорированными препятствиями в естественной среде, такими как перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и прочее.

Вывод: Для приобретения профессионально-значимых и прикладных компетенций обучающиеся первого курса направления подготовки РиСОТ проходят существенную физическую подготовку. Занятия осуществляются в рамках учебно-тренировочного процесса и включают траекторию дисциплин, включенных в учебный план.

### Литература

1. Всероссийский реестр видов спорта/  
[https://sport.lenobl.ru/media/content/docs/3427/Всероссийский\\_реестр\\_видов\\_спорта\\_ред\\_от\\_21\\_12\\_2023.pdf](https://sport.lenobl.ru/media/content/docs/3427/Всероссийский_реестр_видов_спорта_ред_от_21_12_2023.pdf)

2. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884989/>

3. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). М: ТОО "Внлад", 1996.

[https://vk.com/doc16736633\\_437549816?hash=mME9e4GNHiY4byohpz9eCuBfOz](https://vk.com/doc16736633_437549816?hash=mME9e4GNHiY4byohpz9eCuBfOz)

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" (утвержден приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1038, Регистрационный N 71716) / <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884989/?ysclid=m39vwzwuai640514232>

Чурсина Ксения Вадимовна, обучающаяся 1 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» факультет медицинской реабилитации, физической культуры и спорта, Россия, Симферополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

Зевреева Зарема Насиповна, доцент кафедры теории и методики физической культуры, zarema.zn@mail.ru, Россия, Симферополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

### ***PHYSICAL PREPARATION OF TOURISTS FOR COMPETITIONS IN THE DISCIPLINE "ROUTE"***

*Ksenia Chursina, a 1st-year student of the field of training "Recreation and Sports Tourism", Faculty of Medical Rehabilitation, Physical Culture and Sports, Simferopol, Russia, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "V.I. Vernadsky Crimean Federal University".*

*Zevreeva Zarema Nasipovna, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, zarema.zn@mail.ru, Russia, Simferopol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "V.I. Vernadsky Crimean Federal University".*

*Abstract. The article attempts to explore the possibilities of organizing physical training of 1st-year students of the RiSOT training course to participate in a hiking trip of the 1st category of difficulty. When organizing the educational and training process, the basic standards of physical training of the discipline of sports tourism "route" are taken into account.*

*Keywords: sports tourism, physical training, physical qualities, general physical training, special physical training*

#### *Referencer*

1. *The All-Russian Register of sports/ <https://sport.lenobl.ru/media/content/docs/3427/> All-Russian register of Sports types \_ped\_\_om\_21\_12\_2023.pdf*
2. *Theory and methodology of sports tourism : textbook / edited by V. A. Taymazov and Yu. N. Fedotov. - M. : Soviet Sport, 2014.-<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884989/>*
3. *Bankovskiy Yu.V. Fundamentals of sports training in mountain sports (mountaineering, sport climbing, mountain tourism). M: TO "Vlad", 1996/ [https://vk.com/doc16736633\\_437549816](https://vk.com/doc16736633_437549816) /hash=mME9e4GNHiY4byohpz9eCuBfOzLMLPZce7ZYQhVei30&dl=BWzU0xCRGHscsCFDuauXz4hBTUF4EOmHUFV5XC0KClk*
4. *The federal standard of sports training in the sport "sports tourism" (approved by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 21, 2022 N 1038, Registration N 71716*

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК АСПЕКТ УКРЕПЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Юргенсон А.А., Борисов О.А.

*Аннотация. В представленной статье рассматриваются вопросы спортивного туризма как аспекта физического укрепления и поддержания физического здоровья, основных видов спортивного туризма и развития в Кемеровской области – Кузбассе. Такой туризм является одним из самых популярных и увлекательных способов поддержания физической формы и улучшения общего самочувствия.*

**Ключевые слова:** спортивный туризм, здоровье, спорт, физическая культура, активный отдых, вид спорта, Кемеровская область

Современные изменения в обществе, такие как быстрое развитие информационных технологий и повсеместное распространение офисного труда, значительно влияют на уровень физической активности, особенно среди молодежи. Увеличение времени, проводимого сидя, автоматизация процессов и малоподвижный образ жизни снижают уровень физической подготовки и здоровья студентов. В этом контексте спортивный туризм выступает как одно из наиболее эффективных средств для поддержания и улучшения физической формы, восстановления сил и общего самочувствия. Этот вид отдыха помогает противостоять негативным социальным факторам, поддерживает и улучшает творческий и трудовой потенциал человека [1].

**Спортивно-оздоровительный туризм** представляет собой активный отдых, включающий путешествия и походы по природным маршрутам различной сложности, с целью улучшения физической формы и достижения спортивных результатов. Такой туризм позволяет не только укрепить здоровье, но и способствует развитию различных физических навыков, таких как выносливость, сила и ловкость [2].

Исследования, проведенные в Кемеровской области в 2020 году, показывают, что 30% трудоспособного населения активно занимается спортом или другими видами активного отдыха. Среди них 4% посещают спортивные секции, 10,6% занимаются фитнесом и плаванием, а 16% участвуют в спортивных танцах, футболе, хоккее и силовых тренировках.

Спортивный туризм является одним из самых динамично развивающихся видов туризма, как в Кемеровской области, так и в России в целом. Он занял важное место в туристической сфере региона, хотя основной акцент пока делается на развитие горнолыжного туризма. Это вид спорта составляет около 70% от общего объема туризма в Кузбассе благодаря уникальным горнолыжным трассам и развитой инфраструктуре [3]. Особое внимание уделяется в основном туристическому горнолыжному комплексу «Шерегеш», что делает другие виды спортивного туризма в Кемеровской области менее популярными и развитыми.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта в Кемеровской области – Кузбассе, так как доступен для людей любого возраста и интересов. Ежегодно в спортивно-туристических соревнованиях, слетах, фестивалях, туристских походах, экспедициях и путешествиях участвуют более 350 тысяч жителей Кузбасса. С 2000 года на базе ООО “Белый камень” в Кузнецком Алатау проходят чемпионаты Кемеровской области, чемпионаты Сибирского федерального округа и чемпионаты по спортивному туризму на водных дистанциях. Так, в 2011 году здесь впервые прошел Кубок России по спортивному туризму на водных дистанциях. Теперь ежегодно на соревнования по водному туризму на реке Казыр приезжают спортсмены-водники из Томской, Новосибирской, Кемеровской, Московской, Курганской областей, Республики Хакасия, Алтайского и Красноярского краев, городов Владимир и Ханты-Мансийск.

Эта турбаза предлагает разнообразные оздоровительные процедуры, такие как пантовые ванны и массажи, что позволяет восстанавливать силы после активных видов отдыха. Здесь также можно организовать активный туризм и экскурсионные поездки большой компанией или семьёй.

Из данных выше слов можно сделать вывод, что спортивный туризм достаточно популярен, что делает его ещё интереснее среди тех, кто не пробовал себя в этом направлении. В 2024 году команда Кузбасса одержала победу на чемпионате Северного Федерального округа по спортивному туризму на реке Казыр, что подчеркивает высокий уровень развития этого вида спорта в регионе.

Кемеровская область также обладает большим потенциалом для рекреационного туризма, как в летний, так и зимний период, предлагая разнообразные природные ресурсы, такие как минеральные источники, реки и озера. В регионе развита инфраструктура для организации активного отдыха, в том числе туристические базы, спортивные сооружения и санатории [4].

По данным на 2024 год в Кузбассе насчитывается: 71 туристическая база, 38 санаториев. Так же осуществляются сплавные маршруты по рекам Кузбасса, пешие маршруты и велопоходы.

Таким образом, развитие спортивного туризма способствует росту показателей физической активности населения. Путешествия способствуют выработке различных спортивных навыков. Благодаря разнообразию мест для посещения и его видов, спортивный туризм является одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Также нельзя не отметить, что увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой разных городов и народов России, увидеть необычайно прекрасные виды природы и достопримечательности, а ещё приобрести хорошее общение и друзей по интересам [5].

## Литература

1. Бабаян А.К., Попова М.В. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России // Символ науки. 2021. №6. С. 118-119.

2. Иванов А.В., Федотов Ю.Н., Федотова А.А. Современная подготовка системы кадров спортивно-оздоровительного туризма в России // Журнал «Современные научно-технические технологии». 2005. №7. С. 31-32.

3. Тельманова, А.С., Маслов Е.В. Перспективы развития спортивного туризма в Кемеровской области-Кузбассе // Вопросы устойчивого развития общества. 2020. №4-1. С. 265-269.

4. Басманова Л.В., Гладкая Е.В. Рекреационные возможности Кузбасса в развитии внутреннего туризма // Дни науки-2016. Сборник трудов VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 60-летию Сибирского университета потребительской кооперации. Том Часть 1. 2016. С. 14-18.

5. Бунина Е.В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №28. С. 106-109.

*Юргенсон Алина Алексеевна, студент института ИФИЯМ, houselinn@yandex.ru, Россия, Кемерово, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет»*

*Борисов Олег Анатольевич, студент института ФФКиС, bosy2@inbox.ru, Россия, Кемерово, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет»*

## ***SPORTS AND WELLNESS TOURISM AS AN ASPECT OF STRENGTHENING AND MAINTAINING PHYSICAL HEALTH***

*Yurgenson Alina Alekseevna, a student at the Institute of IFIAM, houselinn@yandex.ru , Kemerovo, Russia, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kemerovo State University".*

*Borisov Oleg Anatolyevich, a student at the FFKiS Institute, bosy2@inbox.ru, Kemerovo, Russia, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kemerovo State University"*

*Abstract. The article deals with the issues of sports tourism as an aspect of physical strengthening and maintenance of physical health, the main types of sports tourism and development in the Kemerovo region – Kuzbass. Such tourism is one of the most popular and exciting ways to maintain physical fitness and improve overall well-being.*

*Keywords: sports tourism, health, sports, physical education, active recreation, type of sport, Kemerovo region*

### *References*

1. Babayan A.K., Popova M.V. Sports and wellness tourism in Russia // Symbol of science. 2021. No.6. pp. 118-119.

2. Ivanov A.V., Fedotov Yu.N., Fedotova A.A. Modern training of the personnel system of sports and recreation tourism in Russia // Journal "Modern science-intensive technologies". 2005. No.7. pp. 31-32.

3. Telmanova, A.S., Maslov E.V. Prospects for the development of sports tourism in the Kemerovo region-Kuzbass // Issues of sustainable development of society. 2020. No.4-1. pp. 265-269.

4. Basmanova L.V., Gladkaya E.V. Recreational opportunities of Kuzbass in the development of domestic tourism // Days of Science-2016. Proceedings of the VII All-Russian scientific and

*practical conference with international participation dedicated to the 60th anniversary of the Siberian University of Consumer Cooperation. Volume Part 1. 2016. pp. 14-18.*

*5. Bunina E.V. Sports tourism // Problems and prospects of education development in Russia. 2014. No.28. pp. 106-109.*

# РАЗДЕЛ 5. ПУТИ РЕШЕНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

УДК 796/799:378

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Вуколов В.Н.

*Аннотация.* В любой деятельности (или отдельной части деятельности) существует набор сегментов, из которых она состоит. Так и в деятельности по подготовке учебно-тренировочного похода и его проведении существует набор указанных сегментов. Используя свой многолетний опыт организации и проведения учебно-тренировочных походов (УТП) автор сделал анализ этой деятельности и выделил основные ее составляющие. В реальной практике подготовки и проведения УТП студенты или курсанты выполняют разный набор сегментов этой деятельности. Следовательно, и их оценка за этот вид практически должна быть разной.

**Ключевыми словами:** поход, туристский маршрут, туристская подготовка, оценка.

**Введение.** В начале доклада нам необходимо определить понятийный аппарат данной темы.

Поход – это передвижение туриста или группы туристов по заранее намеченному и разработанному маршруту. Походы классифицируются по продолжительности (однодневные, двухдневные, многодневные), виду (пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеопоход), категории сложности (с 1 по 6).

Несколько другое определение этому понятию выглядит так: поход – это прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и подобной целью [1].

Достаточно сложно дать определение понятию «учебно-тренировочный поход». Ведь практически любой поход является для его участников учебным и тренировочным. Так как с каждым новым пройденным туристским маршрутом туристы приобретают новый опыт, отрабатывают новые приемы организации, техники и тактики спортивного (активного) туризма.

Туристский маршрут – путь следования туриста для удовлетворения его потребностей, который разрабатывается туристским оператором и включает в себя посещение объектов с детальной регламентацией такого посещения [2].

Оценкой называется отношение к явлениям, деятельности, поведению, установление их значимости, соответствие нормам, целям, установление степени, уровня, качества [3].

В статье 22 пункт 1 Закона Республике Казахстан «О туристской деятельности» «Профессиональная подготовка специалистов в области

туристской деятельности», прямо указано, что подготовка, переподготовка специалистов в области туризма осуществляется организациями образования, имеющих соответствующие лицензии в сфере образования [2].

Основная часть. Целью проведенного нами исследования явилось выявление системы, обеспечивающей объективную оценку деятельности студентов в учебно-тренировочном походе. Для достижения поставленной цели нами выполнялись следующие исследовательские задачи: а) выявить перечень обязательных действия студентов в период подготовки и проведения учебно-тренировочного похода; б) определить количество баллов (от общей оценки 100%) на каждый сегмент деятельности студентов в УТП (учебно-тренировочном походе).

В Белорусском государственном университете физической культуры (БГУФК) такое обучение проводится по специальности 1-890201 «Спортивно-туристская деятельность» по направлениям 1-89-02-01 «Спортивный и рекреационный туризм» и 1-89-02-01-02 «Менеджмент в туризме». Именно по этим направлениям студенты проходят интегральную подготовку, т.е. совершенствуют умения и навыки владения туристской техникой, получают необходимый опыт непосредственно в условиях туристского похода.

Специалисты БГУФК определяют «учебный туристский поход» как мероприятие интегральной подготовки туристских кадров, где процесс обучения туризму планируется и осуществляется непосредственно в походных условиях [4].

Перечень работ, которые студенты должны выполнять в предпоходный, походный и послепоходный период:

- 1) 16 учебных походов выходного дня (8 баллов)
- 2) Медико-биологическое обследование (1 балл)
- 2а) предпоходная сдача физнормативов (1 балл)
- 3) Подготовка заявочных материалов (2 балла)
- 4) Составление меню питания в походе, формирование рационов (2 балла)
- 5) Закупка и упаковка продуктов питания по рационам (1 балл)
- 6) Обеспечение учебных групп транспортом для подъезда к пешей части маршрута и выезда из района путешествия (2 балла)
- 7) Прохождение горного туристского маршрута 1 категории сложности (80 баллов)
- 8) Отчетные материалы (3 балла).

Организация и подготовка туристского похода – это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, выполнение которых обеспечивает решение учебных, воспитательных и спортивных задач. При обязательном условии максимальной безопасности, оздоровительной и познавательной эффективности для участников похода.

Организация, подготовка и анализ похода включает в себя три основных раздела: 1) выбор маршрута; 2) физическая и техническая подготовка участников, руководителей и инструкторов; 3) комплектование группы; 4) организационное и материально-техническое обеспечение похода; 5) работа на маршруте; 6) содержательно-методический анализ действия всех участников

похода; 7) составление, защита отчета о походе и выполнение отчета о учебно-тренировочном походе.

Комплектование и подготовка группы к учебно-тренировочному походу отличается от подготовки к походу спортивному.

К выбору маршрута учебного похода относятся следующие обязательные требования: освоенность района путешествия, наличие необходимой информации о всех естественных препятствиях и соответствующего картографического материала, максимальная доступность для подъезда к району путешествия и выезда из него, возможность получения для участников и руководителей формально зафиксированной спортивной квалификации, соответствие маршрута уровню подготовки участников. Физическая и техническая подготовка участников УТП должна включать: а) медико-биологическое обследование для выявления соответствия физической и психической подготовки участников уровню предстоящих физических нагрузок в УТП; б) необходимое количество тренировочных походов выходного дня; в) тренировки на естественном (или искусственном) рельефе для обучения умения пользоваться туристским снаряжением и технике безопасного и быстрого преодоления естественных препятствий в предстоящем УТП.

Подготовка похода:

- 1) Определение целей похода, продолжительность, протяженность, сложность;
- 2) Комплектование группы, предварительный медицинский осмотр, контакт руководителя с родителями участников;
- 3) Выбор района, разработка плана-графика похода;
- 4) Оформление походной документации;
- 5) Составление и утверждение сметы расходов на поход.

Важно определить конкретные работы каждого ответственного за различные участки:

- для ответственного за фото: 1) иметь на группу не менее 2-х фотоаппаратов; 2) обязательно нужны фото: а) перевальные склоны с обоих сторон (подъем и спуск); б) весь состав группы на перевале; в) панorama с перевала на обе стороны; 3) все это должно быть продублировано на два разных аппарата;

- для ответственного за питание: 1) составить меню на весь поход; 2) подобрать по составу меню продукты; 3) упаковать набор продуктов отдельно по дням и приемам пищи в отдельные пакеты (например, 22 июня – завтрак); 4) подготовить отдельно пакет НЗ на два приема пищи; 5) иметь в запасе лимонную кислоту, лук репчатый, чеснок, приправы; 6) совместить расход продуктов с расходом газа (попробовать сейчас);

- для ответственного за дневником: 1) хронометраж переходов; 2) описание прохождения перевалов; 3) у каждой группы должно быть разное описание перевалов в отчете (собственный текст).

В данном докладе мы имеем возможность проанализировать опыт учебно-тренировочных походов за весь 4-х летний период обучения студентов специальности «Туризм» университета «Туран» (г. Алматы, Казахстан). В том

числе оценку работы в УТЧ. Первые два года обучения студенты совершают учебно-тренировочные походы в рамках специальной дисциплины «Туристско-спортивная подготовка». На первом году обучения наиболее подготовленные физически студенты учебной группы совершают горный туристский поход первой категории сложности. Остальные студенты, которые по состоянию здоровья не идут в поход, под руководством походников активно занимаются подготовительными к походу работами (в начале) и отчетными материалами (в конце). «Походники» получают высший балл.

На второй год обучения студенты участвуют в двух учебно-тренировочных походах – первой категории (руководство) и второй категории (участие). Выполнение этого норматива дает студентам право на присвоение третьего (первый год) и второго (второй год) спортивного разрядов. И кроме того, эти студенты-разрядники имели право сдавать экзамен на получение звания инструктора-проводника по спортивному туризму. Эта группа студентов получает высший балл. При этом ряд студентов продолжали свою спортивную деятельность и успевали пройти маршруты третьей категории сложности и выполнять первый спортивный разряд. Но для этого необходимо правильно спланировать количество участников УТП. Дело в том, что российский специалист по спортивному туризму В.Л. Кундельский выявил математическую зависимость между количеством туристов, участвующих в походах разных категорий сложности [5].

На примере это выглядит так. Если в поход 1-й категории сложности сходило 25 человек, то в поход 2-й категории сложности вероятно уже пойдут 12 человек, в поход 3-й категории сложности 6 человек. То есть при соблюдении такого планирования даже для похода 3-й категории сложности количество участников будет соответствовать действующих в Казахстане правил. При указанных условиях будет последовательное формирование походных групп одинаково обученных и схоженных в предыдущих учебных походах.

Выводы:

1. Учебно-тренировочный поход является интегральной формой профессиональной подготовки студентов вузов по специальности «Туризм».
2. Именно эта форма подготовки дает возможность студентам получать профессиональную квалификацию (звание инструктора проводника спортивного туризма) подтвержденную документально соответствующим удостоверением. А это дает право студентам уже после 2 курса работать и получать заработную плату по специальности, которой они учатся в вузе.
3. За оставшиеся два года обучения студент имеет возможность повышать свою квалификацию, устанавливать связи в профессии.

## Литература

1. Словарь спортивных терминов. Туризм. – Ульяновск, 2008. – с. 109.
2. Закон РК «О туристской деятельности» статья 1-17
3. Новиков А.М. Педагогика. Словарь системы основных понятий – М., Издательский центр, ИЭТ, 2013, с. 152
4. Учебные туристские походы// coolreferat.com

5. Кундельский В.Л. О феномене математической зависимости между количеством туристов, участвующих в походах разных категорий сложности // Материалы научно-практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах РФ». / Тула, папирус, 2007, с.с. 213-219

Вуколов Владимир Николаевич: д.п.н., профессор, директор НИИ туризма университета «Туран», v.vukolov@turan-edu.kz, Республика Казахстан, Алматы, Учреждение университет «Туран»

#### **STUDENT PERFORMANCE ASSESSMENT SYSTEM ON A TRAINING TOURIST TRIP**

*Vukolov Vladimir Nikolaevich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Research Institute of Tourism of the University "Turan", v.vukolov@turan-edu.kz, Republic of Kazakhstan, Almaty, Institution University "Turan"*

*Abstract. In any activity (or separate part of an activity) there is a set of segments of which it consists. Likewise, in the activities of preparing a training trip and its implementation, there is a set of specified segments. Using his many years of experience in organizing and conducting educational training trips (TTU), the author analyzed this activity and identified its main components. In actual practice of preparing and conducting USP, students or cadets perform a different set of segments of this activity. Consequently, their assessment for this type should practically be different.*

*Keywords: hike, tourist route, tourist preparation, assessment*

#### **References**

1. *Dictionarium de ludis terminorum. Voluptuaria similesve.* Ulyanovsk, 2008, p. 109
2. *Lex Reipublicae Kazakhstanae "De Tourism Activitatibus" Art*
3. Novikov A.M. *Paedagogia. Dictionarium systematis notionum fundamentalium* - M., Publishing Centre, IET, 2013, p. 152
4. *Educational hiking itinera* // coolreferat.com
5. Kundelsky V.L. *De dependentia mathematicorum phaenomeni inter peregrinatores numerum participantium hikes diversorum generum difficultatis* // *Materiae scientificae et practicae colloquii "Civitas, prospectus et problemata evolutionis ludis Peregrinationes in regiones Foederationis Russicae".* / Tula, papyrus, 2007, pp. 213-219

УДК 331.108

#### **КОМПЛЕКСНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

Губаренко А.В., Абдикаримова М.Н.

**Аннотация.** В статье авторами приводятся результаты исследований в области организации процесса подготовки специалистов индустрии туризма Республики Казахстан. Исследование носит практико-ориентированный характер и позволяет сформировать четкое представление о туристско-краеведческом компоненте в туристском образовании

страны. Авторами приводятся практические разработки для реализации элементов краеведения в дисциплинах современных образовательных программ по туризму.

**Ключевые слова:** краеведение, туризм, туристское образование, дисциплина, компетенции

**Введение.** Современное туристское образование направлено на решении актуальных вопросов в области подготовки высококвалифицированных специалистов для индустрии туризма и гостеприимства в системе высшего образования, владеющих основами наук, современными инновационными технологиями и обладающих компетенциями и навыками в профессиональной деятельности, направленной на совершенствование индустрии туризма и гостеприимства на региональном, республиканском и международном уровнях. Качество решение данной задачи является первостепенной задачей, которая неоднократно была отмечена главой государства К.К. Токаевым в своих выступлениях и посланиях народу Казахстана: «Первостепенное значение имеет обеспеченность квалифицированными кадрами. Правительство должно заняться внедрением передовых образовательных программ в этой области» [1]. В связи с этим, казахстанское туристское образование проходит постоянный процесс актуализации в зависимости от требований субъектов индустрии туризма, государства и общества в целом [2]. При этом, несомненно, имеются компоненты, важность которых не уменьшается и не теряет своей актуальности.

Так, краеведческий компонент в туристском образовании имеет не только свое воплощение в вариации дисциплины «Туристское краеведение», «Основы туристско-краеведческой работы», «Краеведение» [3], но и реализует элементы в смежных дисциплинах по принципу пре- и постrekвизитов, а также дисциплин, в которых применяются основы комплексного краеведения [4].

**Основная часть.** При разработке и актуализации образовательных программ по туризму (ОП «Туризм»), экспертная группа руководствуется рядом обязательных принципов, особо важными из которых можно назвать: формирование основных компонентов программы, которые представляют «фундамент» подготовки кадров; трансформацию ключевых компетенций, через актуализацию дисциплин; разработку инновационных курсов, как результат анализа запросов стейкхолдеров, субъектов индустрии туризма, государства и общества [5].

Комплексное краеведение предусматривает всестороннее изучение ряда вопросов, касающихся различных направлений: истории, географии, литературы, археологии, этнографии, культуры и др. [6], предусматривая под собой объединение всех видов отраслевого краеведения. Для туристского образования [7], главной целью внедрения комплексного краеведения является формирование у обучающихся понимания алгоритма системного исследования территории, с целью разработки новых туристских предложений, а также разумного потребления ресурсов и адекватного распределения антропогенной нагрузки в условиях развития устойчивого туризма [8].

Компетенции краеведения в туристском образовании могут быть сформированы несколькими способами:

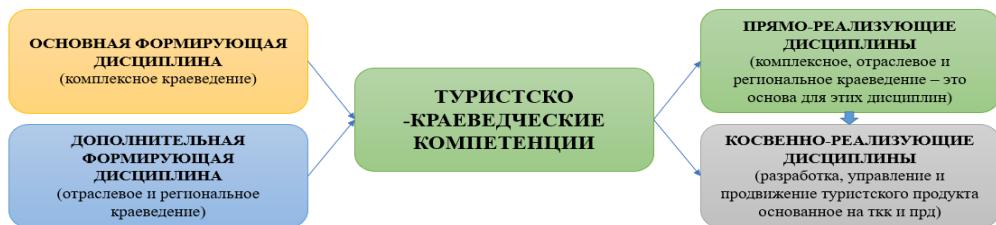
- Основная формирующая дисциплина, главная цель которой - сформировать у обучающихся целостное представление о методике организации туристско-краеведческой работы, истории родного края и туристско-рекреационных ресурсах в целях развития внутреннего и въездного туризма, научить применять эти навыки в своей профессиональной деятельности [9]. Данные дисциплины позволяют сформировать знания об отраслевом краеведении как инструменте туризма, необходимые в исследовании туристско-рекреационного потенциала регионов страны, объектом исследования является система краеведческих знаний. Примером являются такие дисциплины как: «Основы туристско-краеведческой работы», «Туристское краеведение» и пр. [9].

- Дополнительная формирующая дисциплина, одной из главных целей подобной дисциплины можно выделить функцию отраслевого и регионального краеведения, когда происходит формирование навыков краеведческого исследования, применение его инструментов с целью изучения туристских ресурсов страны или отдельно взятого региона для развития туризма края. Примером регионального краеведения, когда изучается конкретная область, регион или край, является дисциплина «Краеведение Жетысы», а к отраслевым можно отнести дисциплину «Туристское районирование», которая раскрывает особенности территориального туристского районирования, условиях и факторах формирования регионов, закономерностях и тенденциях развития туризма в Республике Казахстан. Таким образом, данные дисциплины в различной степени формируют туристско-краеведческие компетенции.

- Реализующая дисциплина, главная цель такой дисциплины – применение туристско-краеведческих компетенций, в той или иной степени. Спектр этих дисциплин может быть достаточно широким, так как навыки исследования комплексного краеведения, реализуются практически во всех видах современного туризма. Например, дисциплина «Экологический туризм» - имеет одной из своих основ физико-географическое и экологическое краеведение; «Этнографический туризм» – этнографическое краеведение; «Культурный туризм» – историческое и этнографическое краеведение и так далее. В то же время, есть ряд дисциплин, реализующих туристско-краеведческие компетенции в профессиональной деятельности экскурсоводов, гидов, проводников, туристских аниматоров и пр. «Экскурсоведение», «Музееведение», «Анимационная деятельность в туризме и пр.

Стоит отметить, что реализующие дисциплины могут быть разделены на прямо-реализующие (ПР) и косвенно-реализующие (КР) туристско-краеведческие компетенции (ТКК), а именно знания основ отраслевого краеведения, умения применять инструменты исследования территории по его отраслям, навыки интерпретации и трансформации полученных данных в туристских продукт. Прямо-реализующие дисциплины – используют методику комплексного краеведения для формирования основной научно-исследовательской и практической деятельности конкретного направления

туризма или формы его профессиональной деятельности. Косвенно-реализующие дисциплины – прямо не связанные с краеведением, а туристско-краеведческие компетенции реализуются в них только косвенно, через разработку, управление и продвижение туристского продукта, основой которого являются результаты, полученные в результате исследований отраслевого краеведения (Рисунок 1).



**Рисунок 1 – Схема формирование и реализация туристско-краеведческих компетенций в системе ОП «Туризм»**

Согласно рисунку 1, схема формирования и реализации туристско-краеведческих компетенций дает полноценное представление о системе пре- и постреквизитов. Так формирующие дисциплины позволяют обучающимся овладеть: 1) Знаниями в области основ краеведения, понимания его сути, задач, знакомство с формами и видами, а также местом в системе подготовки специалистов для всех видов туристского обслуживания; 2) Основами методики применения всех видов и форм источников краеведческой информации, необходимой для составления туристских, экскурсионных, анимационных и прочих программ для индустрии туризма; 3) Умениями поиска, систематизации, интерпретации краеведческих знаний с целью их использования в туристском бизнесе, при разработке разноуровневых туристских предложений; 4) Навыками по методике краеведческих исследований и организации туристско-краеведческой работы в туристско-экскурсионных учреждениях, определение алгоритма туристско-краеведческого исследования региона – как основы видового разнообразия туризма [3]. Таким образом, в настоящее время в туристском образовании Республики Казахстан, краеведческие компетенции не только не теряют своей актуальности, но и активно трансформируются в системе пост- и пререквизитах, тем самым реализуя принцип преемственности дисциплин. Исходя из выше сказанного, можно сделать следующие **выводы**:

1) Комплексное краеведение является одним из базовых элементов туристского образования и позволяет сформировать туристско-краеведческие компетенции, направленные на развитие навыков исследования территории, анализа и интерпретации данных о крае, определяющие дальнейшее качество освоения дисциплин.

2) Формирование туристско-краеведческих компетенций происходит по средствам как основных дисциплин, где объектом и средством исследования выступает именно краеведение как наука, а также рядом дисциплин,

ориентированных на региональное или отраслевое краеведение. Знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данных дисциплин, позволяют качественно применить их в реализующих дисциплинах, где освоение материала, научно-исследовательский процесс и практическая деятельность невозможна без применения инструментов, методов комплексного, отраслевого и регионального краеведения.

3) Туристско-краеведческие компетенции приобретенные обучающимися в процессе освоения формирующих и реализующих дисциплин, позволяют повысить качество профессионального мастерства, так как направлены на исследование, систематизацию, интерпретацию информации о крае, что и является основой для формирования новых туристских продуктов и актуализации уже имеющихся туристских предложений.

### **Литература**

1. Официальный сайт Президента Республики Казахстан // Выступление Главы государства Касым-Жомарта Токаева на расширенном заседании Правительства //<https://www.akorda.kz/ru> (дата обращения 01.10.2024 г.)
2. Абдикаримова М.Н., Губаренко А.В., Макогонов А.Н., Имангулова Т.В., Лютерович О.Г. Системный подход в разработке образовательных траекторий по подготовки специалистов индустрии туризма для экскурсионного обслуживания // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». – 2020. - №4 (62). – С. 32-40.
3. Губаренко А.В. Совершенствование форм и методов экскурсионного обслуживания в Республике Казахстан: дис. ... док. филос. (PhD):6D090200. – Алматы, 2021. – 178 с.
4. Бекиш О. С., Слепко Ю. Н. Краеведение как фактор комплексного решения проблем содержания современного образования // Ярославский педагогический вестник, 2023. - № 1 (130). - С. 21-28.  
[http://dx.doi.org/10.20323/1813\\_145X\\_2023\\_1\\_130\\_21\\_28](http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_21_28)  
<https://elibrary.ru/HGIZOA>
5. Абдикаримова М.Н. Организационно – педагогические условия совершенствования подготовки туристских кадров: дис. ... док. филос. (PhD): 6D090200. – Алматы, 2020. – 150 с.
6. Даринский А.В. и др. Краеведение: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1987. – 158 с.
7. Плотникова, В. С. Профессиональное туристское образование: проблемы и возможности их решения / В. С. Плотникова, А. А. Фомин // Непрерывное образование: ХХI век. – 2021. – Вып. 2 (34). – DOI: 10.15393/j5.art.2021.6934.
8. Официальный сайт ООН The Sustainable Development Agenda//<https://www.un.org/> (дата обращения 15.09.2024 г.)
9. Имангулова Т.В., Губаренко А.В. Основы туристско-краеведческой работы: учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2018. – 132 с.

Губаренко Анастасия Вячеславовна, Международный университет туризма и гостеприимства (Туркестан, Казахстан) PhD, ассоциированный профессор; e-mail: gerseda@mail.ru

Абдикаримова Мадина Нурбулатовна, Международный университет туризма и гостеприимства (Туркестан, Казахстан) PhD, ассоциированный профессор; e-mail: madina.abdikarimova@gmail.com

## **COMPREHENSIVE LOCAL HISTORY IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE TOURISM INDUSTRY OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN**

*Gubarenko Anastassiya International University of Tourism and Hospitality (Turkestan, Kazakhstan) PhD, Associate Professor; e-mail: gerseda@mail.ru*

*Abdikarimova Madina International University of Tourism and Hospitality (Turkestan, Kazakhstan) PhD, Associate Professor; e-mail: madina.abdikarimova@gmail.com*

*Abstract. In the article, the authors present the results of research in the field of organizing the process of training specialists in the tourism industry of the Republic of Kazakhstan. The study is practice-oriented and allows us to form a clear idea of the tourism and local history component in the country's tourism education. The authors present practical developments for the implementation of elements of local lore in the disciplines of modern educational programs on tourism.*

*Keywords: local history, tourism, tourism education, discipline, competencies*

### **References**

1. Офіційний сайт Президента Республіки Казахстан/Виступленіє Глави держави Касым-Жомарта Токаєва на розширеному засіданні Правління/ <https://www.akorda.kz/ru> (дата оправдання 01.10.2024 р.)
2. Abdikarimova M.N., Gubarenko A.V., Makogonov A.N., Imangulova T.V., Lyuterovich O.G. Sistemnyj podhod v razrabotke obrazovatel'nyh traektorij po podgotovki specialistov industrii turizma dlya ekskursionnogo obsluzhivaniya // Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury». – 2020. - №4 (62). – S. 32-40.
3. Gubarenko A.V. Sovershenstvovanie form i metodov ekskursionnogo obsluzhivaniya v Respublike Kazahstan: dis. ... dok. filos. (PhD):6D090200. - Almaty, 2021. – 178 s.
4. Bekish O. S., Slepko YU. N. Kraevedenie kak faktor kompleksnogo resheniya problem soderzhaniya sovremenennogo obrazovaniya // Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2023. № 1 (130). – S. 21-28. [http://dx.doi.org/10.20323/1813\\_145X\\_2023\\_1\\_130\\_21\\_28](http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_21_28). <https://elibrary.ru/HGIZOA>
5. Abdikarimova M.N. Organizacionno - pedagogicheskie usloviya sovershenstvovaniya podgotovki turistskikh kadrov: dis. ... dok. filos. (PhD): 6D090200. – Almaty, 2020. – 150 s.
6. Darinskij A.V. i dr. Kraevedenie: Posobie dlya uchitelya. M., Prosveshchenie, 1987. - 158 p.
7. Plotnikova, V. S. Professional'noe turistskoe obrazovanie: problemy i vozmozhnosti ikh resheniya / V. S. Plotnikova, A. A. Fomin // Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek. – 2021. – Vyp. 2 (34). – DOI: 10.15393/j5.art.2021.6934.
8. Офіційний сайт ООН The Sustainable Development Agenda// <https://www.un.org/> (дата оправдання 15.09.2024 р.)
9. Imangulova T.V., Gubarenko A.V. Osnovy turistsko-kraevedcheskoj raboty: uchebnoe posobie. – Almaty: KazAST, 2018. – 132 s.

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РУС «ГЦОЛИФК» ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФИТНЕС»

Махрова Е.В.

**Аннотация.** В данной статье обоснована необходимость внедрения курсов повышения квалификации к основной образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Рассмотрена нормативно-правовая база государственной политики в области высшего профессионального образования. Изучены статистические данные, относящиеся к перспективам развития фитнес-индустрии. Приведены результаты опросов среди обучающихся 2-5 курса очной и заочной формы обучения профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», а также среди фитнес-инструкторов.

**Ключевые слова:** фитнес-инструктор, дополнительное профессиональное образование, курсы повышения квалификации, физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Дополнительное профессиональное образование (ДПО) наравне с другими видами образования подчиняется всем закономерностям образовательного процесса и нацелено на достижение качественного результата [3].

Для обеспечения соответствия качества образования меняющимся запросам общества и перспективным задачам развития экономики требуется регулярное обновление нормативно-правовой базы системы дополнительного профессионального образования [2]. Данные изменения нацелены на создание условий непрерывного повышения квалификации будущих специалистов. Помимо этого, в соответствии с современными требованиями, система образования переходит на новый цифровой уровень с использованием электронного обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий [4]. Как следствие, предполагается, что работодатели могут получать новых сотрудников с современными компетенциями, актуальными трудовыми установками и с опытом практической деятельности [1].

Но, на этапе реализации вышеуказанных требований возникают трудности различного характера. Профессия фитнес-инструктора, ровно, как и педагога по физической культуре относится к типу профессий «человек-человек», подразумевающую постоянный контакт с потребителем услуг. Исходя из данного факта, программа ДПО должна обладать максимальной практической ценностью, а значит формат обучения не может быть полностью дистанционным.

В сфере фитнеса также выявлены некоторые трудности, требующие учета и корректировки. По данным исследований агентства «FitnessData» (FitnessData – исследовательское агентство, специализирующееся на маркетинговых

исследованиях рынка фитнес-услуг) основной проблемой для владельцев фитнес-клубов является дефицит кадров. Помимо этого, на данный момент у потребителей фитнес-услуг появились новые потребности, а именно забота об эмоциональной составляющей здоровья и так называемая «концепция третьего места».

Согласно полученным данным, в конце 2023 года о дефиците кадров говорили 47% респондентов, в начале весны 2024 года – 53% респондентов, к началу осени этот процент увеличился до 67%.

Также, за последние два года наблюдалось сокращение количества резюме в соотношении к числу имеющихся вакансий: в конце 2022 года на одну вакансию приходилось 4 резюме, в 2023 одной вакансии соответствовало два резюме, а к сентябрю 2024 года это количество сократилось до соотношения один к одному.

Еще один современный нюанс, связанный с кадрами – это появление «зумеров» – новое поколение, у большинства из которых низкий уровень ответственности, вовлеченности и отсутствие практических навыков.

Касательно составляющих здоровья, по результатам опроса клиентов фитнес-клубов, спектр услуг смещается в сторону «полезности». За последние годы отношение к здоровью изменилось: помимо красоты физической, клиент хочет быть здоровым эмоционально. Как следствие, в перечень фитнес-услуг необходимо интегрировать новые направления или обновлять уже имеющиеся в соответствии с запросом.

Под понятием «концепции третьего места» понимается желание потребителя услуг принадлежать к некому социальному сообществу, связанному с фитнесом. Потребителю необходимо городское пространство, которое не связано с домом и работой. И если ранее к «третьему месту» относились торгово-развлекательные центры, то сейчас на это место пришел фитнес-клуб. Таким образом руководителям и владельцам фитнес-клубов необходимо учесть и эту новую потребность потребителя.

Совпадение периода «кадрового голода» с изменением привычного формата в предоставлении фитнес-услуг также определяет дальнейшие перспективы интеграции программ ДПО в дополнении к основной общеобразовательной программе бакалавриата.

Заключительным этапом исследования был опрос среди студентов, обучающихся по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» и среди фитнес-инструкторов с опытом работы от 5 лет. В первом опросе принимали участие студенты II-V курсов, очной и заочной формы обучения, в количестве 42 человек.

На вопрос – хотели бы Вы работать, как специалист в области «физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» – 92,8% опрошенных ответили утвердительно, 4,7% опрошенных не смогли дать однозначный ответ и 2,5% соответственно, не видят себя в той сфере профессиональной деятельности. Свою академическую успеваемость студенты в большинстве своем (50%) вне зависимости от курса обучения оценили, как хорошую. Пройти курсы повышения квалификации в дополнении к основной образовательной программе согласились абсолютно все из опрошенных, при

этом наиболее популярным из предложенных (педагогика, менеджмент, фитнес) направлений стало профильное – фитнес, с этим согласились 50% опрошенных. Вторым по популярности направлением стал менеджмент, повысить свою квалификацию в этой области захотели 26,2% опрошенных.

Исходя из результатов опроса, а также выборочного интервьюирования, можно предположить, что студенты заинтересованы в своей будущей профессии. Большинство из опрошенных ответственно относится к образовательному процессу и помимо этого обладают желанием получить дополнительное образование, напрямую связанное с их будущей профессиональной деятельностью.

Во втором опросе принимало участие 29 инструкторов групповых фитнес-программ. Средний возраст респондентов – 35 лет, из которых 20 человек – женщины и 9 человек – мужчины. Для 79,3% опрошенных, работа фитнес-инструктором является первичным типом занятости, 20,7% опрошенных совмещают данную должность в большинстве своем с должностью офисного сотрудника. Больше 60% опрошенных не имеют профильного высшего образования. Также респондентам нужно было ответить на вопрос – какую форму ДПО они предпочли и в какой форме проходило обучение. По результатам этих вопросов 44,8% фитнес-инструкторов прошли курсы повышения квалификации, 34,4% предпочли профессиональную переподготовку и 20,8% опрошенных окончили оба типа ДПО. Чуть больше половины – 51,7% опрошенных выбрали дистанционный формат обучения, 31% и 17,3% фитнес-инструкторов предпочли очную и смешанную форму обучения, соответственно. Последний вопрос был в качестве рекомендации – «Основываясь на собственном опыте, какую форму ДПО Вы могли бы порекомендовать Вашему другу?»: 68,9% опрошенных выбрали смешанное обучение, 13,7% опрошенных посчитали очную форму самой эффективной в смысле качества обучения и для 17,4% фитнес-инструкторов дистанционная форма обучения дает возможность совмещать образовательную и трудовую деятельности.

По итогам второго опроса было также проведено выборочное интервьюирование фитнес-инструкторов. Все они единогласно считают ДПО необходимой формой самостоятельного обучения и приобретения новых знаний и умений. Наличие профильного высшего образования также влияет на профессиональную деятельность – заработка плата, объем трудовой нагрузки, интерес клиентов выше у тех инструкторов, кто является дипломированным специалистом.

Результаты данного и предыдущего исследований позволяют выявить определенное требование к реализации программ ДПО, в том числе в формате курсов повышения квалификации для обучающихся по программе бакалавриата РУС «ГЦОЛИФК» [5]. Для обеспечения качества предоставления образовательных услуг, а также высокого уровня профессионализма будущих специалистов области фитнеса, формат обучения должен быть смешанным, с наличием достаточного количества часов, выделяемых для освоения практических навыков.

Помимо этого, следует учитывать тот факт, что фитнес – это тренд, некая постоянно меняющаяся тенденция в сфере услуг, образовательные программы ДПО должны регулярно обновляться. В противном случае полученные ранее знания быстро перестают быть актуальными, а с этим теряется уровень профессионализма будущего фитнес-инструктора и его себестоимость на рынке труда.

## Литература

1. «О лицензировании образовательной деятельности»: постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490: редакция от 20.06.2024. – URL: <https://base.garant.ru/74680208/>
2. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»: указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599. – URL: <https://base.garant.ru/70170946/>
3. «Об образовании в Российской Федерации»: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ: редакция от 08.08.2024. – URL: <https://base.garant.ru/70291362/>
4. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030»: распоряжение Правительства Российской Федерации № 264-р от 07.02.2024 г. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408416419/>
5. Павлов, Е.А., Махрова, Е.В. Применение дистанционных образовательных технологий при реализации программ повышения квалификации в области фитнеса/ Махрова, Е.В., Павлов, Е.А.// Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых «Молодые - науке», Москва 10-12 апреля 2024 года/ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – Москва, 2024. – С.374-381

*Махрова Екатерина Вадимовна, аспирант, mahrova.ev@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

## *RATIONALE FOR DEVELOPING PROGRAMS FOR ADVANCED EDUCATION OF STUDENTS STUDYING IN THE PROFILE OF «PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES AND FITNESS»*

*Makhrova E.V., postgraduate student, mahrova.ev@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK"*

*Abstract. This article substantiates the need to introduce advanced education courses to the basic bachelor's degree program in the field of study 49.03.01 Physical Education. The regulatory framework of state policy in the field of higher professional education is considered. Statistical data related to the prospects for the development of the fitness industry are studied. The results of surveys among 2-5 year full-time and part-time students of the profile «Physical Culture and Health Activities & Fitness», as well as among fitness instructors are presented.*

*Keywords: fitness instructor, additional professional education, advanced training courses, physical culture and health activities and fitness*

#### *References*

1. «O licenzirovaniu obrazovatel'noj deyatel'nosti»: postanovlenie Pravitel'stva RF ot 18 sentyabrya 2020 g. № 1490: redakciya ot 20.06.2024. – URL: <https://base.garant.ru/74680208/>
2. «O merah po realizacii gosudarstvennoj politiki v oblasti obrazovaniya i nauki»: ukaz Prezidenta RF ot 7 maya 2012 g. № 599. – URL: <https://base.garant.ru/70170946/>
3. «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii»: federal'nyj zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ: redakciya ot 08.08.2024. – URL: <https://base.garant.ru/70291362/>
4. «Ob utverzhdenii strategicheskogo napravleniya v oblasti cifrovoj transformacii fizicheskoy kul'tury i sporta do 2030»: rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii № 264-r ot 07.02.2024 g. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408416419/>
5. Pavlov, E.A., Mahrova, E.V. *Primenenie distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij pri realizacii programm povysheniya kvalifikacii v oblasti fitnesa/ Mahrova, E.V., Pavlov, E.A.* // Sbornik materialov III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem studentov i molodyh uchenykh «Molodye - nauke», Moskva 10-12 aprelya 2024 goda/ Rossijskij universitet sporta «GCOLIFK». - Moskva, 2024. - S.374-381

УДК 378.046.4

## **ДЕФИЦИТ КАДРОВ НА РЫНКЕ ФИТНЕС-УСЛУГ. ЕСТЬ ЛИ ДЕФИЦИТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Митин А.А.

**Аннотация.** Активное восстановление рынка фитнес-услуг после пандемии 2020 года привело к дефициту профессиональных инструкторов в фитнес-клубах. В разгар пандемии часть инструкторского состава перешли к онлайн-занятиям и ушли из онлайн-клубов.

При этом только в 2023 году открылось 612 фитнес-клубов и в 2024 году планируется к открытию более 700 фитнес-клубов.

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес-клуб, сетевое взаимодействие, обучение, фитнес-тренер, фитнес-инструктор

**Введение.** Не смотря на политические и экономические негативные тенденции в России, фитнес-рынок демонстрирует рост объема оказываемых услуг и увеличения посещения фитнес-клубов. Данная положительная динамика связана с активным открытием новых фитнес-объектов и роста популярности здорового образа жизни.

По итогам 2024 года рынок фитнес-индустрии в России превысит 200 млрд. руб. Национальное фитнес-сообщество отчиталось об итогах первого полугодия 2024 года: по данным исследования ассоциации, продажи клубных карт в среднем по России выросли на 11% в сравнении с аналогичным периодом 2023 года, реализация дополнительных услуг – на 12%, посещаемость – на 11,7% [1].

При этом на рынке сейчас ощущается дефицит профессиональных инструкторских кадров. На вакансии в фитнес-индустрии сейчас претендуют в 2,5 раза меньше соискателей, чем в среднем по другим сферам.

В январе—феврале 2023 года количество вакансий превысило показатель прошлого года на 14%, число резюме сократилось на 3%. При этом за весь 2022 год число соискателей на рынке уменьшилось на 30%, а вакансий — выросло на 19%. По данным Head Hunter, в фитнес-индустрии на одну вакансию приходится менее двух резюме при среднем показателе по другим секторам 4,4 [2].

Сейчас, по подсчетам Fitness Data, в стране работают 350 тыс. фитнес-тренеров, за несколько лет их число сократилось на 10–15 тыс. человек. При этом только в 2024 году планируется к открытию более 700 фитнес-объектов, которым необходимо совокупно 6-8 тысяч профессиональных тренеров.

При этом выпускники ВУЗов по направлению «Физическая культура» не соответствуют запросам фитнес-индустрии из-за неактуальных образовательных программ и отсутствия профессионалов отрасли в качестве преподавателей.

Это подтверждается тем, что из 36 ВУЗов Министерства просвещения, только 3 имеют профиль обучения, дающий знания по фитнесу в направлении обучения 49.03.01 «Физическая культура» и из 14 спортивных ВУЗов Министерства спорта только 4 учебных заведения, дают знания по фитнесу в направлении обучения 49.03.01 «Физическая культура».

Исследования FitnessData говорят о том, что недостаточная базовая подготовка сотрудников фитнес-индустрии не дает им возможность сразу после окончания ВУЗа хорошо зарабатывать.

Бакалавры и магистры спортивных специальностей, как правило, начинают свою карьеру с более низкими зарплатами, чем выпускники из других направлений. Выпускники бакалавриата спортивных специальностей 2023 года зарабатывают в 2024 году в среднем 54 тыс. руб., тогда как средний доход выпускников этого года составляет 61 тыс. руб. Однако направление «Физическая культура и спорт» характеризуется не только низкими доходами, но и их медленным ростом. Выпускники 2023 года зарабатывают 89% от среднего дохода своих однокурсников по другим специальностям, а выпускники 2019 года — лишь 85%. Позиции спортивного направления среди других специальностей также невысоки: по зарплатам выпускников 2023 года оно занимает 31-е место из 55 направлений, а по зарплатам 2019 года — только 41-е [3].

Цель: определить направление и потребность в развитии обучающих программ в ВУЗах с использованием сетевой формы реализации образовательных программ.

Задача: Охарактеризовать рынок запросы рынка труда фитнес-индустрии. Определить приоритетные направления образовательных программ в ВУЗах реализуемые с использованием сетевой формы реализации.

Методы исследования. В статье использован метод теоретического анализа источников и данных статистики, обзорный анализ информационных ресурсов и метод сравнительного анализа.

## Основная часть.

Актуальность проблемы дефицита кадров подтверждает объемное исследование, проведенное в феврале-марте 2024 года.



Исследование показывает, что 63% фитнес-объектов испытывают проблемы из-за дефицита кадров.

При этом издержки компаний на обучение одного сотрудника в 2023 году в Москве составили в среднем 26,6 тыс. руб. [4]

Несмотря на то, что основной мотивацией тренерского состава остается денежная мотивация, на рынке возрастают потребность в новом поколении управленцев в фитнес-индустрии, которые могут выстраивать диалог с персоналом и использовать нематериальную мотивацию, в частности личностное развитие через обучение.

Средний доход тренеров по возрастным группам увеличивается стремительно лишь один раз за карьеру – в возрасте старше 25 лет (обычно после завершения ВУЗа и получении первого практического опыта работы), когда зарплата подскакивает почти на 60% до 83 тыс. руб. в среднем. Дальнейший рост доходов незначительный, кроме возрастной группы старше 55 лет – таких тренеров немного, но обычно это заслуженные профессионалы высокого уровня, которые получают значительно большие суммы в расчете на одну тренировку.

96% тренеров, опрошенных в 2024 году имеют дополнительное образование в сфере фитнеса. И несмотря на это 75% тренеров считают необходимым постоянно продолжать обучение.

Динамичность знаний в фитнесе подтверждается, среди прочего, результатами ответа на вопрос о том, хватает ли тренерам знаний для работы. Независимо от направлений работы, лишь около 1/5 тренеров считают, что они имеют достаточный багаж знаний, чтобы не продолжать обучение.

Большинство тренеров учится чаще одного раза в год: лишь 2% заявили, что проходят обучение один раз в 2-3 года. В прошлом году 86% респондентов прошли обучение.



Средние расходы тренеров на обучение в 2023 году составили 40 тыс. руб., причем показатели слабо отличались по возрастным группам и почти не отличались для тренеров с различным уровнем доходов, лишь после заработка в 150+ тыс. руб. тренеры начинают тратить на 30% больше, чем в среднем по выборке, но с дальнейшим ростом доходов расходы на обучение почти не растут.

В топе спроса курсы по физиологии, ЛФК и оздоровительному тренингу, а также нутрициология и питание. В свою очередь, мы видим спрос на ЛФК со стороны потребителей – как в крупных клубах, так и студиях. Глубинная причина этого процесса – попытка найти в спорте превентивную медицину и старение потребителя, которое уже наблюдается в фитнесе.



### Выводы:

Спрос на дополнительное образование в фитнес-индустрии остается стабильно высоким. Приоритетными направлениями обучения являются

базовые дисциплины, ЛФК и физиология, знания по которым могут успешно даваться в профильных ВУЗах при наличии преподавателей, понимающих специфику фитнес-индустрии. Это возможно при работе профильных ВУЗов с образовательными организациями фитнес-отрасли по договорам сетевого взаимодействия.

## Литература

1. С начала года в России на 11% вырос спрос на фитнес-услуги: Статья, Новый проспект [Электронный ресурс] URL: <https://newprospect.ru/news/s-nachala-goda-v-rossii-na-11-vyros-spros-na-fitnes-uslugi>, дата обращения: 06.11.2024
2. Тренеры разошлись по домам – Газета Коммерсантъ № 48 (7493) от 22.03.2023 [Электронный ресурс] URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5888074>, дата обращения: 06.11.2023
3. Бакалавриат, специалитет и магистратура: насколько “Физическая культура и спорт” конкурентоспособна относительно других специальностей? [Электронный ресурс] URL: <https://fitnessdata.ru/tpost/f9nyet11u1-bakalavriat-spetsialitet-i-magistratura>, дата обращения: 08.11.2024
4. Дефицит кадров в фитнес-индустрии: причины, масштабы, региональная ситуация | FPA [Электронный ресурс] URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/defitsit-kadrov-v-fitnes-industrii-prichiny-masshtaby-regionalnaya-situatsiya/>, дата обращения: 07.11.2024

*Митин Александр Алексеевич, преподаватель кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» 7442869@mail.ru, Москва, Россия*

### *THERE IS A SHORTAGE OF PERSONNEL IN THE FITNESS SERVICES MARKET. IS THERE A SHORTAGE AND WHAT TO DO?*

*Mitin A.A., teacher, Russian University of Sport «GTSOLIFK», 7442869@mail.ru, Moscow, Russia*

*Abstract. The active recovery of the fitness services market after the 2020 pandemic has led to a shortage of professional instructors in fitness clubs. At the height of the pandemic, some of the instructors switched to online classes and left offline clubs.*

*At the same time, 612 fitness clubs opened in 2023 alone and more than 700 fitness clubs are planned to open in 2024.*

*Keywords: fitness, fitness club, networking, training, fitness trainer, fitness instructor*

## *References*

1. *Since the beginning of the year, the demand for fitness services in Russia has increased by 11%: Article, New Prospectus [Electronic resource] URL: <https://newprospect.ru/news/s-nachala-goda-v-rossii-na-11-vyros-spros-na-fitnes-uslugi> , accessed: 06.11.2024*
2. *The coaches went home – Kommersant Newspaper No. 48 (7493) dated 03/22/2023 [Electronic resource] URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5888074> , accessed: 06.11.2023*
3. *Bachelor's degree, specialty and Master's degree: to what extent is “Physical Culture and Sport” competitive relative to other specialties? [Electronic resource] URL: <https://fitnessdata.ru/tpost/f9nyet11u1-bakalavriat-spetsialitet-i-magistratura> , accessed: 08.11.2024*

4. *Shortage of personnel in the fitness industry: causes, scale, regional situation / FPA*  
[Electronic resource] URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/defitsit-kadrov-v-fitnes-industriii-prichiny-masshtaby-regionalnaya-situatsiya/>, accessed: 07.11.2024

## РАЗДЕЛ 6. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796.33

### КАРДИАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СТУДЕНТОВ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Качалова Т.А., Мочалова Л.В., Медведев И.Н.

**Аннотация.** У исследователей сохраняется большой интерес к уточнению динамики параметров организма студентов, на регулярной основе занимающихся плаванием. Цель – установить изменения параметров сердца у студентов, начавших занятия плаванием. У студентов-пловцов имелось небольшое утолщение стенки левого желудочка. При этом у них сохранялась нормальная величина его объема. Для обследованных студентов-пловцов было характерно увеличение скорости развития диастолы. Есть основания считать, что регулярные занятия плаванием обеспечивают у студентов развитие и укрепление стенок левого желудочка.

**Ключевые слова:** студенты, юноши, образование, плавание, спорт, сердце, физические нагрузки

**Введение.** Наличие систематической физической активности способно обеспечить нарастание общей жизнеспособности организма [3]. Сохранение длительно низкой физической активности ослабляет все жизненные явления во внутренних органах [5]. Это объясняется тем, что на фоне мышечной активности идет развитие мышечной системы и ткани жизненно важных внутренних органов [1]. В первую очередь это сказывается на состоянии стенки сердца [4]. При этом влияние на организм студентов регулярных занятий разными видами спорта следует еще уточнять путем дополнительных наблюдений и особенно с акцентом на динамику состояния их миокарда [2]. Нужно признать важным для практики спорта оценку особенностей изменений в сердце у студентов, приступивших после поступления в вуз к систематическим занятиям плаванием в течение одного или двух лет.

Цель: установить изменения параметров сердца у студентов, начавших занятия плаванием.

**Материалы и методы исследования.** Для выполнения исследования были привлечены студенты первого и второго курса в конце весеннего семестра, имевшие в ходе всего обучения в университете разное отношение к регулярным спортивным нагрузкам. В том числе наблюдались 14 студентов-юношей, которые на момент поступления в университет имели низкую физическую тренированность и которые после начала обучения приступили к регулярному по часу за сеанс плаванию в бассейне 2-3 раза в неделю. Наблюдалась также контрольная группа из не интересующихся спортом 12 студентов-юношей первого и второго курса. Исходно и при завершении наблюдения всем юношам выполнено было ультразвуковое исследование

сердца. Обработка данных заключалась в высчитывании  $t$ -критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Различия по учитываемым показателям между первокурсниками и второкурсниками не имелось и это позволяло рассматривать их как однородную группу. Величина левого предсердия у юных пловцов была больше, чем в контроле на 8,9%. Объем полости их левого желудочка имел тенденцию быть больше, чем в группе контроля на 5,7%. При этом у пловцов значение массы миокарда превышала контроль на 17,2%.

У пловцов задняя стенка левого желудочка была толще на 12,8%, чем у студентов, составивших контроль. Объем в момент диастолы их левого желудочка был ниже контрольного только на 5,0%. Разницы в величине ударного объема между спортивными и неспортивными студентами не имелось вследствие хорошей сократительной способности их миокарда. Скорость развития расслабления стенки левого желудочка у студентов-пловцов была больше контрольной на 22,7%.

**Выводы.** Систематическое посещение студентами бассейна способствует развитию у них мышцы сердца, являясь основой для оптимизации общей гемодинамики. В основе этого лежит выраженное развитие миокарда с сохранением нормального объема его полостей. Особенно позитивным моментом у занявшимся плаванием студентов являлось сокращение временного интервала, затрачиваемого на расслабление левого желудочка.

### Литература

1. Антонов А.А., Завалишина С.Ю., Насонова О.Л. Динамика физических возможностей студентов в секции бокса. Научный поиск: личность, образование, культура. – 2024. – № 1(51). – С. 27-30.
2. Болдин А.С., Завалишина С.Ю., Погосова И.С. Коррекция морфофункциональных нарушений в системе дыхания у студентов университетов, перенесших коронавирусную инфекцию и начавших регулярные тренировки по рукопашному бою. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 972-976.
3. Маринина Н.Н., Завалишина С.Ю., Бондаренко А.В., Панова Т.В. Функциональные параметры системы дыхания у астенизованных юношей, начавших волейбольные тренировки. В сборнике: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы IX Международного научного конгресса. –Чебоксары, 2024. – С. 331-332.
4. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin A. M., Sharagin V.I., Koz'yakov R.V. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People. Systematic Reviews in Pharmacy. – 2020. – №11(8). – P.439-445.

5. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Gusev A.V., Sharagin V., Petina E.Sh. Physical Rehabilitation of Girls with Neurocirculatory Dystonia. Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – №10(10). – P.2045-2050.

Качалова Татьяна Анатольевна, ст.преподаватель кафедры физического воспитания, Kachalova24@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский архитектурный институт

Мочалова Людмила Владимировна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, Ludmila.mm@rambler.ru, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия

Медведев Илья Николаевич, д. мед. н., профессор кафедры нормальной анатомии, ilmedv1@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российской государственный социальный университет

#### CARDIAC PARAMETERS OF STUDENTS REGULARLY PRACTICING SWIMMING

Kachalova Tatyana Anatolyevna, senior lecturer at the Department of Physical Education, Kachalova24@mail.ru , Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Moscow Architectural Institute

Mochalova Lyudmila Vladimirovna, Senior lecturer at the Department of Physical Education and Health, Ludmila.mm@rambler.ru , Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

Medvedev Ilya Nikolaevich, Doctor of Medicine, Professor of the Department of Normal Anatomy, ilmedv1@yandex.ru, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian State Social University

*Abstract. Researchers are still very interested in clarifying the dynamics of body parameters of students who regularly engage in swimming. The aim was to determine changes in cardiac parameters in students who started swimming lessons. Student swimmers had a slight thickening of the left ventricular wall. At the same time, the volume of the ventricle remained normal. Increase of diastole velocity was characteristic for the examined students-swimmers. There is reason to believe that regular swimming lessons provide students with development and strengthening of the left ventricular walls.*

*Keywords: students, young men, education, swimming, sports, heart, physical activity*

#### References

1. Antonov A.A., Zavalishina S.Yu., Nasonova O.L. Dynamics of students' physical capabilities in the boxing section. Scientific research: personality, education, culture. – 2024. – №. 1(51). – P. 27-30.
2. Boldin A.S., Zavalishina S.Yu., Pogosova I.S. Correction of morphofunctional disorders in the respiratory system of university students who have had coronavirus infection and started regular hand-to-hand combat training. In the collection: Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions. Proceedings of the International scientific and practical conference. – Cheboksary, 2024. –P. 972-976.
3. Marinina N.N., Zavalishina S.Yu., Bondarenko A.V., Panova T.V. Functional parameters of the respiratory system in asthenic young men who started volleyball training. In the collection: Problems of physical education education: content, focus, methodology, organization. Proceedings of the IX International Scientific Congress. - Cheboksary, 2024. - P. 331-332.
4. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin A. M., Sharagin V.I., Koz'yakov R.V. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's

*Functional Activity of the Second Mature Age People. Systematic Reviews in Pharmacy. -2020. - No. 11 (8). - P. 439-445.*

*5. Karrov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Gusev A.V., Sharagin V., Petina E.Sh. Physical Rehabilitation of Girls with Neurocirculatory Dystonia. Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – №10 (10). – P.2045-2050.*

УДК 796.33

## **ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ПЕРВОКУРСНИКОВ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Кириллова Н.В., Завалишина С.Ю., Писарев В.А.

**Аннотация.** Дальнейшее изучение показателей организма физически неактивных студентов, приступивших к спортивным тренировкам, сохраняет свою актуальность. Отмечено, что занятия футболом в ходе обучения на первом курсе оптимизировали у студентов метаболизм арахидоната, в клетках крови, сокращали содержание в эритроцитах холестерина и перекисных продуктов, сопровождаясь ростом в них фосфолипидов. На этом фоне в крови у первокурсников нарастало содержание эритроцитов дискоидной формы и снижалось их число с измененной формой. У обучавшихся на первом курсе юношей, оставшихся физически мало активными, гематологических изменений не обнаружено, что плохо сказывалось на их микроциркуляции.

**Ключевые слова:** первокурсники, кровь, студенты, спорт, футбол, эритроциты

**Введение.** Слабая физическая нагрузка регулярного характера становится все более свойственна для современной молодежи [1]. Это обстоятельство ослабляет у молодых людей костно-мышечную систему и органы жизнеобеспечения [2]. Эти изменения замечены у разных категорий молодежи. Особенно часто их регистрируют среди студентов [3]. В случае слабой двигательной активности особенно в молодом организме происходит понижение биохимических и функциональных явлений, что сильно ослабляет все органы [4]. Складывающаяся ситуация опасна ростом распространения у молодежи патологических проявлений [5].

Учитывая большую опасность для здоровья, долгое наличие слабой мышечной активности признается важным продолжать рассматривать варианты физической активизации студентов-первокурсников с учетом изменений в их гематологических параметрах.

Цель: выяснить динамику в реологически важных особенностях эритроцитов у первокурсников, начавших регулярно заниматься футболом.

**Материалы и методы исследования.** Взяты в работу 18 юношей, поступивших на первый курс университета, являвшихся физически нетренированными. Они начали по три раза за неделю заниматься футболом примерно по часу за тренировку. Группа контроля имела в себе 12 здоровых юношей, являвшихся также студентами-первокурсниками, но спортом никогда

не интересовавшихся. Применены в работе известные гематологические тесты. Все студенты в данном исследовании прошли обследование исходно и через 9 месяцев, то есть в начале и в конце первого курса обучения в вузе. Обработка найденных результатов выполнена путем расчета критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изначально у первокурсников имела место склонность к нефизиологичным изменениям в балансе метаболитов арахидоновой кислоты. Содержание в их плазме тромбоксана  $B_2$  было близко к уровню верхней границе нормы, а количество в ней 6-кето-простагландина  $F_{1\alpha}$  начинал «уходить» ниже уровня нормы.

При первом обследовании в эритроцитарных мембранах у лиц, взятых под наблюдение, содержание холестерола «выходило» на верхнюю границу нормы, при сокращении содержания в них фосфолипидов до уровня ниже средних нормативных значений. В составе эритроцитов обследованных юношей изначально содержание ацилгидроперекисей и диальдегида малонового было больше уровня признанного нормальным.

У наблюдавшихся, оставшихся со слабой физической активностью, содержание в крови эритроцитов, обладавших дискоидной формой, было невелико, а уровень в ней эритроцитов, имевших форму обратимо и необратимо измененную, было повышенено. Данный факт говорил о начале у них общих нежелательных изменений во всей ходе микрорегуляции.

В условиях регулярных футбольных тренировок в крови юношей имело место устранение дисбаланса метаболитов арахидоната. К концу исследования у футболистов в крови количество тромбоксана сократилось на 12,9% на фоне увеличения на 12,3% в ней стабильного производного простациклина.

В составе мембранных комплексов эритроцитов у регулярно в течение первого курса занимавшихся футболом имелось понижение уровня холестерола на 10,7%, что сопровождалось ростом количества в них фосфолипидов на 11,8%. Также у юных футболистов произошло уменьшение в эритроцитах содержания ацилгидроперекисей на 13,8% и концентрации малонового диадегида на 14,2%.

На фоне регулярных футбольных тренировок в крови юношей нарастало по отношению к исходу количество содержащихся в ней эритроцитов, имеющих дискоидную форму на 11,7% и понижался уровень эритроцитов, измененных обратимо на 12,9% и необратимо измененных на 16,1%.

**Выводы.** В условиях регулярных физических нагрузок в виде занятий футболом в эритроцитах у первокурсников понижается интенсивность процессов перекисного окисления липидов. При этом в крови студентов сокращается содержание эритроцитов, имеющих изменения формы. Это способно весьма положительно сказываться у начинающих футболистов на микрореологических процессах в тканях и обеспечивать позитивные изменения в метаболизме во всем организме.

## Литература

1. Болдин А.С., Медведев И.Н., Мартыновский В.И.  
Морфофункциональные особенности сердца студентов университета,

занимающихся самбо. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 976-979.

2. Кряжев В.Д., Медведев И.Н., Доронцев А.В. Основные функциональные параметры сердца у юных легкоатлетов. В сборнике: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы IX Международного научного конгресса. – Чебоксары, 2024. – С.333-334.

3. Медведев И.Н., Гладких А.М., Мартыновский В.И. Воздействие тренировок по атлетической гимнастике на параметры сердца студентов. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С.1162-1165.

4.Морозов Д.Г., Медведев И.Н., Писарев В.А. Структурно-функциональные особенности сердца у студентов-рукопашников. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 1169-1172.

5. Kargov V.Yu., Medvedev I.N., Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A., Boldov A.S. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss. Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. – №13 (4). – P.1842-1846.

*Кириллова Наталья Владимировна, ст.преподаватель кафедры физического воспитания nataliakirillova@bk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский архитектурный институт.*

*Завалишина Светлана Юрьевна, д. биол. н., профессор кафедры анатомии, ilmedv1@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российской государственный социальный университет.*

*Писарев Вячеслав Анатольевич, ст. преподаватель, pisarev-slaves@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Государственный университет по землеустройству*

#### ***HEMATOLOGICAL PARAMETERS OF FIRST-YEAR STUDENTS WHO REGULARLY PLAY FOOTBALL***

*Kirillova Natalia Vladimirovna, senior lecturer at the Department of Physical Education nataliakirillova@bk.ru, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Moscow Architectural Institute.*

*Zavalishina Svetlana Yuryevna, Doctor of Biology, Professor of the Department of Anatomy, ilmedv1@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Russian State Social University.*

Pisarev Vyacheslav Anatolyevich, senior lecturer, pisarev-slaves@mail.ru, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education State University of Land Management

*Abstract. Further study of the body parameters of physically inactive students who have started sports training remains relevant. It was noted that football lessons during the first year of study optimized the metabolism of arachidonate in students, in blood cells, reduced the content of cholesterol and peroxide products in erythrocytes, accompanied by an increase in phospholipids in them. Against this background, the content of discoid-shaped erythrocytes in the blood of freshmen increased and their number with an altered shape decreased. The boys who studied in the first year, who remained physically inactive, had no hematological changes, which had a bad effect on their microcirculation.*

*Keywords: freshmen, blood, students, sports, football, red blood cells*

#### *References*

1. Boldin A.S., Medvedev I.N., Martynovsky V.I. *Morphofunctional features of the heart of university students engaged in sambo. In the collection: Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2024. – pp. 976-979.*
2. Kryazhev V.D., Medvedev I.N., Dorontsev A.V. *The main functional parameters of the heart in young athletes. In the collection: Problems of physical education: content, orientation, methodology, organization. Materials of the IX International level. Cheboksary, 2024. – pp. 333-334.*
3. Medvedev I.N., Gladkikh A.M., Martynovsky V.I. *The impact of athletic gymnastics training on the heart parameters of students. In the collection: Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2024. – pp. 1162-1165.*
4. Morozov D.G., Medvedev I.N., Pisarev V.A. *Structural and functional features of the heart in hand-to-hand students. In the collection: Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2024. – pp. 1169-1172.*
5. Karpov V.Yu., Medvedev I.N., Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A., Boldov A.S. *The state of cardiac activity in Greco-Roman wrestlers against the background of various options for weight loss. Communications in the field of biotechnological research in the field of bioscience. – 2020. – №13 (4). – Pp.1842-1846.*

УДК 796.853.24

## **ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕГ-РЕГБИ В ПРОГРАММУ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

Котов Ю.Н.

*Аннотация. В данном исследовании рассматривается процесс организации отдыха и оздоровления детей младшего школьного возраста, реализация проекта «Тег-регби в школу» и его позитивное влияние на организацию занятий в секциях регби в образовательных учреждениях. Результаты опроса позволили выявить отношение родителей детей, посещающих секционные занятия, к специфике содержания секционных занятий. Были*

выявлены потребности детей в физических упражнениях и их заинтересованность в посещении занятий по регби.

**Ключевые слова:** анкетирование, двигательная активность, образовательные учреждения, тег-регби, физическая рекреация, школьники

В современном образовательном пространстве одной из наиболее актуальных проблем является снижение уровня двигательной активности учащихся школьного возраста. Это обусловлено трансформацией образа жизни современных детей, которые значительную часть своего времени проводят перед экранами телевизоров и мониторами компьютеров.

В связи с этим особую значимость приобретают физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на повышение уровня физической активности, которая будет, оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Сегодня программы физического воспитания детей направлены, прежде всего, на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков. Совершенствования системы физического воспитания привело к увеличению физической активности детей.

Поэтому в рамках данного исследования необходимо было определить содержание и методику проведения занятий, направленных на повышение двигательной активности детей школьного возраста [2, 3].

Для достижения этой цели необходимо создавать современные условия для занятий физической культурой и разрабатывать новые комплексные программы для школьников.

В связи с этим, перед педагогами образовательных учреждений стоит задача обеспечить достижение оптимального уровня физической активности школьников, чтобы они были физически развитыми и здоровыми [4, 5].

В настоящее время с этим актуальным является поиск и обоснование подходов к внедрению секционных занятий по новым видам спорта, которые будут интересны школьникам и их родителям.

**Целью** настоящего исследования было установить результативность внедрения проекта «тег-регби» на начальных стадиях организации секционных занятий в общеобразовательных учреждениях.

В исследовании следующие методы: анализ литературных источников по проблеме исследования; анкетирование; экспертная оценка и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 65 родителей школьников из 78 образовательных учреждений города Москвы, а в экспертной оценке – десять авторитетных специалистов в сфере организации досуга и оздоровления учащихся.

В ходе исследования были выявлены особенности содержания программы по тэг-регби, направленную на внедрение надпредметных дисциплин в образовательных учреждениях.

Программа по тэг-регби включает в себя знания о технике безопасности в этом виде спорта, что способствует профилактике травматизма во время игры.

Кроме того, программа формирует двигательные умения и навыки, такие как владение регбийным мячом, стойка и перемещение, держание мяча, бег с мячом, игра с мячом, овладение мяча, удержание мяча и опускание мяча.

Основным компонентом разработанной программы является сочетание подготовительных и специальных упражнений, направленных на формирование двигательных навыков во время игры в тэг-регби [1].

В 2023 году в Москве стартовал проект «Тег-регби» – школьная регбийная лига, организованная регбийным клубом ЦСКА совместно с Московским центром реализации образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации при поддержке Федерации регби России и Федерации регби Москвы.

Основная цель проекта – привлечь школьников к регулярным занятиям регби, создать условия для организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди школьных команд регбийных клубов на региональном и федеральном уровнях, а также сформировать у школьников устойчивый интерес к систематическим занятиям регби.

В проекте приняли участие 36 школьных команд из Москвы.

Опрос родителей был проведен с целью оптимизации тренировочного процесса, развития и укрепления игровых навыков учащихся, повышения эффективности работы преподавателей и определения потенциала для развития тэг-регби в образовательных учреждениях.

Результаты опроса среди родителей детей, участвующих в программе «Тег-регби», свидетельствуют о том, что они остались довольны занятиями. Более того, родители выразили заинтересованность в продолжении программы в виде коммерческих занятий.

Родители отметили, что после занятий их дети стали более эмоционально устойчивыми: 45% респондентов отметили улучшение самочувствия своих детей, 91% детей улучшили свои физические способности благодаря участию в спортивных секциях.

Наиболее распространённым ответом было упоминание ловкости и силы, что подтверждается выбором упражнений в программе «Тег-регби». Подводящие упражнения и технические приёмы представляют собой сложные координационные упражнения, требующие определённого уровня развития мышечных качеств. Развитие этих качеств помогает предотвратить травмы благодаря развитию координации и своевременной реакции на изменения внешних факторов.

Для определения ключевых аспектов организации занятий по регби для учащихся общеобразовательных учреждений была проведена экспертная оценка с привлечением десяти специалистов, обладающих значительным опытом в области организации подобных мероприятий.

Экспертам были представлены вопросы, которые они должны были ранжировать по степени значимости для успешного проведения занятий.

В результате были выделены элементы, связанные с организацией внеурочной деятельности в школе ( $W=0,80$ ), и наиболее значимым элементом,

по мнению экспертов, стало наличие фундаментальных знаний по данному проекту (2,16 балла).

Эксперты также подчеркнули, что родители должны быть полностью осведомлены о программе и содержании занятий, чтобы повысить интерес учащихся к этому виду спорта и показать им его привлекательность и доступность.

В процессе экспертной оценки деятельности педагогов в рамках практической работы были выявлены ключевые аспекты, оказавшие значительное влияние на качество их работы.

Среди наиболее значимых факторов эксперты выделили: расширение творческих возможностей педагогов, получившее оценку в 2,64 балла; активизацию деятельности педагогов, оценённую в 5,17 балла; заинтересованность руководителей проектов, получившую оценку в 4,25 балла; улучшение связи между педагогами и муниципальными учреждениями, оценённое в 5,84 балла.

В контексте оценки деятельности педагогов по реализации проекта эксперты подчеркнули важность профессионализма, который был оценён в 1,36 балла.

Менее значимыми факторами, по мнению экспертов, являются: расширение возможностей для творческой самореализации педагогов, оценённое в 3,76 балла; наличие тренерской квалификации по виду спорта, оценённое в 3,26 балла.

Наименее важными аспектами, по мнению экспертов, являются: степень взаимодействия с родителями, заинтересованными в продолжении занятий, оценённая в 4,91 балла; степень взаимодействия преподавателей с федерацией, оценённая в 3,97 балла.

Специалисты провели анализ аспектов, связанных с обеспечением безопасности во время занятий в зале (1,59 баллов), а также с эмоциональным восприятием детьми тренировочного процесса (2,82 балла), уровнем дисциплины (3,94 балла), уникальностью оборудования, применяемого преподавательским составом (5,15 баллов), и развитием физических качеств (4,81 балла).

Особое внимание было уделено строгому соблюдению правил безопасности в ходе занятий, что является основополагающим фактором в предотвращении возможных травм во время занятий по тэг-регби.

В ходе исследования была проведена оценка значимости различных разделов проекта и кампаний по связям с общественностью. Эксперты пришли к выводу, что наиболее важным элементом является создание бренда проекта, который получил оценку в 1,30 балла.

Следующими по значимости являются информационный раздел и кампания по связям с общественностью, которые получили оценку в 2,31 балла.

Также важными аспектами являются предоставление информации о деятельности проекта, которое получило оценку в 3,77 балла, информирование родителей о проекте, получившее оценку в 4,82 балла, и представление актуальных новостей о проекте, получившее оценку в 4,97 балла.

Кроме того, эксперты оценили качество тренировочных занятий, организацию расписания и взаимодействие между оператором проекта и сотрудниками учебного заведения. Качество занятий получило оценку в 1,76 балла, организация расписания – в 3,47 балла, а взаимодействие между оператором проекта и сотрудниками учебного заведения – в 4,51 балла.

В рамках проекта «Тег-регби» были разработаны практические рекомендации для педагогов, направленные на оптимизацию работы с детьми школьного возраста в процессе освоения основ регби.

Кроме того, были организованы семинары в образовательных учреждениях, целью которых являлось не только обучение педагогов методикам проведения занятий, но и эффективное взаимодействие с родителями учащихся.

Экспертное мнение было интегрировано в проект «Тег-регби» как неотъемлемая составляющая его реализации. В рамках проекта были определены содержание и специфика надпредметного обучения в школах.

Содержание проекта «Тег-регби» было сформировано на основе результатов проведённого анкетирования.

В ходе исследования были собраны сведения о том, как родители воспринимают участие своих детей в клубной деятельности. Было выявлено, что родители считают школьные образовательные учреждения оптимальным местом для занятий спортом.

Кроме того, было отмечено, что обеспечение безопасности во время занятий в спортивном зале является основополагающим фактором в предотвращении травматизма в тэг-регби.

Результаты исследования подтвердили эффективность реализации проекта «Тег-регби» в контексте рекреационно-оздоровительной деятельности в школьных образовательных учреждениях.

## Литература

1. Алтынников, С.Н. Повышение двигательной подготовленности школьников на основе использования "бесконтактных" видов регби// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине». – Пермь, 2017. – С.113-114.
2. Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания младших школьников[Текст] //Сов. педагогика. – 1983. – № 8. – С. 9 – 12.
3. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнова; Ю.В. Белова. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 156 с.
4. Кучин, В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленной спортивной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кучин Владимир Александрович; ВНИИФК. – М., 1981. – 24 с.

5. Халилов, Т.Т. Эффективность влияния секционных занятий регби в школе на физическое состояние подростков 10-11 лет // Студенческая наука. Материалы Межрегиональной научной конференции. – М., 2016. С. 43-47.

*Котов Юрий Николаевич доцент, к.п.н., профессор кафедры теории и методики гандбола, yuri-kotov@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

### ***INTRODUCING TAG RUGBY CLASSES INTO SCHOOLCHILDREN'S RECREATIONAL AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES***

*Kotov Yuri Nikolaevich, Associate Professor, PhD, Professor of the Department of Theory and Methodology of Handball, yuri-kotov@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article studies the process of organizing recreational and health-improving activities of schoolchildren, the implementation of the project "Tag-rugby in schools" and their positive impact on the organization of sectional rugby classes in educational school institutions. The attitude of parents of children involved in sections to the classes was determined based on the results of the survey and the features of sectional classes were specified. The needs of children for physical exercise and their interest in continuing sectional tag-rugby classes were identified.*

*Keywords:* survey, physical activity, educational institutions, tag rugby, physical recreation, schoolchildren

#### *References*

1. Alty`nnikov, S.N. *Povy`shenie dvigatel`noj podgotovlennosti shkol`nikov na osnove ispol`zovaniya "beskontaktny`x" vidov regbi* // Materialy` Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Tradicii i innovacii v sporte, fizicheskoy kul`ture i sportivnoj medicine», Perm` , 2017. – S.113-114
2. Bal`sevich V.K. *Problemy` fizicheskogo vospitaniya mladshix shkol`nikov* [Tekst] // Sov. pedagogika. 1983, № 8, S. 9 – 12
3. Belova, Yu.V. *Sovremenny`e texnologii fizkul`turno-ozdorovitel`noj deyatel`nosti: uchebno-metodicheskoe posobie* / O.I. Tkacheva, E.Yu. Smirnova; Yu.V. Belova.— Velikie Luki : Velikolukskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury` i sporta, 2022 .— 156 s.
4. Kuchin, V.A. *Osobennosti metodiki fizicheskoy podgotovki yuny`x regbistov na e`tape ugлublennoj sportivnoj trenirovki : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Kuchin Vladimir Aleksandrovich; VNIIFK. - M., 1981. - 24 s.*
5. Xalilov, T.T. *E`ffektivnost` vliyaniya sekcionny`x zanyatij regbi v shkole na fizicheskoe sostoyanie podrostkov 10 - 11 let* // Studencheskaya nauka. Materialy` Mezhregional`noj nauchnoj konferencii. Moskva, 2016. S. 43-47.

## СВЯЗЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА

Листопад В.Ю., Луценко Е.В.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается проблематика жизни в городах с загрязнённым, в частности мелкодисперсными частицами, воздухом, проблемы, с этим сопряжённые. Спортивно-оздоровительный туризм рассматривается как эффективное средство для физической рекреации, профилактики заболеваний, вызванных экологической ситуацией в городах, борьбы со стрессом и восстановления жизненного тонуса.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный, туризм, климатоландшафтотерапия, стресс, заболевания, здоровье, сердечно-сосудистые, думскроллинг, загрязнение, воздух

**Введение.** В настояще время, жизнь в городе сопряжена со множеством источников стресса: информационные перегрузки на работе и учёбе, шумовое загрязнение, поток негативных новостей, из-за которых возникает так называемое явление “думскроллинга”, когда человека захватывает поток негативных новостей и он, не в состоянии остановиться, продолжает погружаться в негативные новости, что стало особенно актуально в последние годы [1]. Ситуация ещё больше ухудшается в связи с экологией в современных городах, в частности из-за загрязнения воздуха. Пыль, сажа и неприятные запахи от дыма, создаваемого транспортом и производственными предприятиями – только верхушка “айсберга”. Серьёзную опасность представляет невидимая глазу мелкодисперсная пыль, способная привести к серьёзным заболеваниям. Всё в совокупности деструктивно оказывается на ментальном здоровье и угнетает физическое состояние, представляя угрозу здоровью.

К перечисленным выше проблемам, добавляется образ жизни современного человека, который, в большинстве своём, сидячий. От недостатка движения проблемы, вызываемые экологической обстановкой и постоянным стрессом, только усугубляются. Возникает потребность в экологически чистой среде, в чистом воздухе и смене обстановки, отдыхе в спокойном окружении, желательно в дали от города. Для такого отдыха, как нельзя лучше подходит отдых на природе, где воздух естественно фильтруется растениями, где нет техногенного шума и дымящих труб производственных предприятий на горизонте.

Такой отдых восстанавливает моральный ресурс и оказывает умеренную физическую нагрузку, способствуя физической рекреации и восстанавливая жизненный тонус человека.

«Физическая рекреация представляет собой двигательный, активный отдых и развлечения, включающие в себя использование физических упражнений, различных подвижных игр, разных видов спорта, а также естественных сил природы, за счет чего достигается хорошее настроение и самочувствие у индивида. Благодаря физической рекреации индивид восстанавливает свою умственную и физическую работоспособность» [2].

«Спортивно – оздоровительный туризм является национальным видом туризма в нашей стране, основной задачей которого является спортивное совершенствование личности, которое достигается путем преодоления различных препятствий» [2].

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом возможны как при участии туристических агентств, так и без посредников, на самостоятельной основе. При участии компаний-организаторов, цена тура может варьироваться, в зависимости от сложности, продолжительности пути и мероприятий в туре.

Спортивно-оздоровительный туризм не требует серьёзных капиталовложений, в связи с чем является доступным способом смены обстановки и средством рекреации. Всё, что требует данный вид туризма – наличие базового снаряжения для похода: одежда под сезон, вместительный рюкзак и личная аптечка, а также комфортная обувь, подходящая для длительных переходов и возможно, запас пищи, если тот не обеспечивается компанией-организатором или если поход осуществляется самостоятельно. Данный набор вещей является базовым, но в зависимости от местности и времени года, может потребоваться дополнительное оборудование.

**Основная часть.** Спортивно-оздоровительный туризм способен за единицу времени удовлетворить максимум рекреационных потребностей, в сравнении с другими видами спортивных занятий. При должной организации он способен снизить общую заболеваемость населения на 30% [3].

Такой туризм обеспечивает комплексное формирование физических и духовных качеств, максимальное использование благотворного влияния природной среды и возможность самоутверждения как личности. Кроме того, он обеспечивает формирование навыков здорового образа жизни и способен охватить все возрастные и социальные группы населения [3].

Спортивно-оздоровительный туризм можно рассматривать как основу для формирования здорового образа жизни населения и как самое действенное средство для борьбы с гиподинамией и хроническим психоэмоциональным стрессом. Кроме того, он полезен для сохранения и восстановления здоровья практически здоровых людей и лиц, имеющих функциональные нарушения или преморбидные расстройства в результате неблагоприятного воздействия среды [3].

В городской среде возникает высокая потребность в чистом воздухе, а в следствие постоянно накапливающегося психоэмоционального стресса, возникает потребность в «разрядке», в чём помогает смена рода деятельности и обстановки. Обе потребности эффективно способен закрыть спортивно-оздоровительный туризм. Первая ключевая составляющая такого вида туризма – длительные переходы с преодолением естественных преград, что является хорошей сменой деятельности и оказывает полезную физическую нагрузку на организм. Вторая ключевая составляющая – климатоландшафтотерапия. Смена обстановки на природную среду с чистым воздухом оказывает благоприятное влияние как на ментальное, так и физическое здоровье.

Загрязнение воздуха в городах, в частности мелкодисперсными частицами, способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и их развитию и как показывают исследования [4], на сердечно-сосудистые

заболевания приходится более 30% смертности вне зависимости от пола и возраста. Кроме того, согласно другим исследованиям [5], при серьёзном загрязнении атмосферного воздуха в городах, повышается женская смертность от онкологических заболеваний.

При таких условиях, возникает критическая потребность в чистом воздухе, который является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и потенциально онкологических.

Климатоландшафтотерапия позитивно сказывается и на психическом здоровье. Пребывание в природной среде снижает риски развития болезни Альцгеймера и развития деменции у людей старше 55 лет, способствует расслаблению и снижению выработки гормона стресса [6].

Кроме того, находясь в дали от городов, человек не имеет доступа к социальным сетям и непроверенным СМИ. Благодаря этому у него нет возможности читать негативные новости, из-за чего прерывается явление думскроллинга, когда человек целенаправленно погружается в поток негативных новостей, порой даже не анализируя прочитанного, а просто принимая на веру любую непроверенную информацию [1].

**Выводы.** Исходя из описанного в статье, можно сделать вывод, что в данный момент физическую рекреацию и спортивно-оздоровительный туризм следует рассматривать в совокупности, поскольку такой вид туризма способствует восстановлению психоэмоционального и физического состояния. Восстанавливает умственную и физическую работоспособность, благоприятно воздействует на общее состояние здоровья.

Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм способствует улучшению жизненного тонуса и является эффективной профилактикой деменции и болезни Альцгеймера у людей старше 55 лет и может иметь позитивный эффект в профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний за счёт чистоты воздуха, так как он сопряжён с пребыванием на природе, в дали от городов. Также он помогает в восстановлении психического состояния, страдающего от информационного потока, создаваемого социальными сетями и СМИ.

## Литература

1. Максименко, А.А. Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян / А.А. Максименко, О.С. Дейнека, И.А. Мортикова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12(104). – С. 129-136. – DOI 10.24158/spp.2022.12.20. – EDN BOBTPA.
2. Ермоленко, С.А. Физическая рекреация и спортивно - оздоровительный туризм / С.А. Ермоленко, В. А. Гончаров, В. Ю. Дубровский // Эпоха науки. – 2019. – № 20. – С. 263-265. – DOI 10.24411/2409-3203-2019-12046. – EDN VNZMOJ.
3. Ходасевич, Л.С. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодёжи / Л. С. Ходасевич, С. М. Романов, А. В. Полякова, А. А. Малышев // Экология человека. – 2017. – № 1. – С. 9-18. – DOI 10.33396/1728-0869-2017-1-9-18. – EDN XWRYUD.

4. Салтыкова, М.М. Анализ влияния загрязнения атмосферного воздуха на смертность от основных неинфекционных заболеваний в зависимости от пола и возраста / М. М. Салтыкова, А. В. Балакаева, О. В. Шопина, И. П. Бобровницкий // Экология человека. – 2021. – № 12. – С. 14-22. – DOI 10.33396/1728-0869-2021-12-14-22. – EDN XLZUZC.

5. Чаулин, А.М. Факторы окружающей среды и сердечно-сосудистые заболевания / А. М. Чаулин, Д. В. Дупляков // Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100, № 3. – С. 223-228. – DOI 10.47470/0016-9900-2021-100-3-223-228. – EDN NWPETZ.

6. Гуничева, Ж.А. Влияние походов на физическое и психическое здоровье человека / Ж. А. Гуничева, Е. Н. Чингина // E-Scio. – 2023. – № 2(77). – С. 156-160. – EDN GNBLSP.

*Листопад Вадим Юрьевич. Студент, 3 курс, Россия, Вологда, Вологодский Государственный Университет, институт Математики, Естественных и Компьютерных Наук. Listopad vadim@yandex.ru.*

*Научный руководитель: Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель, Россия, Вологда, Вологодский Государственный Университет.*

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS AND RECREATION TOURISM AND PHYSICAL RECREATION AND THEIR IMPORTANCE FOR IMPROVING THE OVERALL LEVEL OF HEALTH AND VITALITY**

*Listopad Vadim Yurievich. 3rd year student, Russia, Vologda, Vologda State University, Institute of Mathematics, Natural Sciences and Computer Science. Listopad vadim@yandex.ru.*

*Scientific supervisor: Lutsenko Evgeniya Vladimirovna, Senior lecturer, Russia, Vologda, Vologda State University.*

*Abstract. This article examines the problems of living in cities with polluted air, in particular fine particles, and the problems associated with this. Sports and wellness tourism is considered as an effective means for physical recreation, prevention of diseases caused by the environmental situation in cities, stress management and restoration of vitality.*

*Keywords: sports and wellness, tourism, climatolandscape therapy, stress, diseases, health, cardiovascular, doomsrolling, pollution, air*

#### *References*

1. Maksimenko, A. A. *Infodemicheskij dumskrolling i psixologicheskoe blagopoluchie rossiyjan* / A. A. Maksimenko, O. S. Dejneka, I. A. Mortikova // *Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika*. – 2022. – № 12(104). – S. 129-136. – DOI 10.24158/spp.2022.12.20. – EDN BOBTPA.
2. Ermolenko, S. A. *Fizicheskaya rekreaciya i sportivno - ozdorovitel`nyj turizm* / S. A. Ermolenko, V. A. Goncharov, V. Yu. Dubrovskij // *E`poxa nauki*. – 2019. – № 20. – S. 263-265. – DOI 10.24411/2409-3203-2019-12046. – EDN VNZMOJ.
3. Xodasevich, L. S. *Mediko-biologicheskaya effektivnost` sportivno-ozdorovitel`nogo turizma molodyozhi* / L. S. Xodasevich, S. M. Romanov, A. V. Polyakova, A. A. Maly`shev // *E`kologiya cheloveka*. – 2017. – № 1. – S. 9-18. – DOI 10.33396/1728-0869-2017-1-9-18. – EDN XWRYUD.
4. Salty`kova, M. M. *Analiz vliyaniya zagryazneniya atmosfernogo vozduxa na smertnost` ot osnovnyx neinfekcionnyx zabolevanij v zavisimosti ot pola i vozrasta* / M. M. Salty`kova, A. V.

*Balakaeva, O. V. Shopina, I. P. Bobrovniczkij // E`kologiya cheloveka. – 2021. – № 12. – S. 14-22. – DOI 10.33396/1728-0869-2021-12-14-22. – EDN XLZUZC.*

*5. Chaulin, A. M. Faktory` okruzhayushhej sredy` i serdechno-sosudisty`e zabolevaniya / A. M. Chaulin, D. V. Dupplyakov // Gigiена i sanitariya. – 2021. – T. 100, № 3. – S. 223-228. – DOI 10.47470/0016-9900-2021-100-3-223-228. – EDN NWPETZ.*

*6. Gunicheva, Zh. A. Vliyanie poxodov na fizicheskoe i psixicheskoe zdorov`e cheloveka / Zh. A. Gunicheva, E. N. Chingina // E-Scio. – 2023. – № 2(77). – S. 156-160. – EDN GNBLSV.*

УДК 796.52

## **ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ, КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСВО ТРЕНИРОВКИ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГОРНЫХ ТУРИСТОВ И АЛЬПИНИСТОВ**

Мельников Д.В.

*Аннотация. В данной статье рассматривается возможность применения средств и методов велосипедного туризма на физическую подготовку горных туристов и альпинистов в рамках переходного (восстановительного) периода годового цикла спортивной подготовки. Приводятся рекомендации и примерная программа построения тренировочных занятий.*

**Ключевые слова:** Горный поход, спортивный туризм, федерация спортивного туризма России, маршруты, туристская подготовка, горная подготовка, велосипедный туризм, тренировка, переходный период тренировки

**Введение.** Спортивный туризм и альпинизм — это виды спорта, которые подразумевают прохождение маршрутов с наличием на них различных естественных природных препятствий определенной категории сложности в условиях горной и высокогорной местности.

В нашей стране данные дисциплины признаны официальным видом спорта и имеют характерные для этой деятельности элементы: правила соревнования, классификационные нормы, тренировочные программы и пр.

Тренировочный процесс по Л.П. Матвееву [6] состоит из периодов, составляющих цикл спортивной подготовки, вершиной которого является соревнование. Как правило, в течении календарного года по данным видам спорта бывает один или два цикла (зимой и летом), однако в современной практике встречается и большее количество, все зависит от целей и задач спортсменов на сезон.

Прохождение маршрутов в горах, учитывая большое количество естественно-средовых факторов, которые негативно воздействуют на организм спортсмена, требует большого напряжения физических и психических функций организма. По этой причине после завершения соревнований, когда спортсмены возвращаются в привычные «домашние» условия, может возникнуть «усталость» и нежелание возобновлять тренировки по избранному виду спорта в переходном периоде подготовки. Многие могут недооценивать этот период, а

ведь именно от него зависят процессы восстановления организма после прохождения изнурительных маршрутов в агрессивной среде гор. А также уровень физической формы, с которой спортсмен выйдет на новый этап подготовки к следующим спортивным соревнованиям.

Существует достаточно большое количество научных работ, посвященных теме построения тренировочных занятий в переходном периоде. Средства и методы сильно различаются между собой, как по форме, так и содержанию. Но дело в том, что все спортсмены по своим физическим, психическим, социальным и другим качествам абсолютно разные, поэтому в построении тренировочного процесса в переходном периоде не может быть универсальной программы или методики.

Поэтому в данной статье целесообразно рассмотреть элементы велосипедного туризма, как восстановительное средство построения тренировочного процесса в переходном периоде для альпинистов и горных туристов (далее спортсмены).

**Основная часть.** Появление элементов состязания в преодолении горного рельефа, среди любителей горных прогулок и путешественников привело к возникновению горных видов спорта, официальных правил и последствии классификационных норм и спортивных разрядов.

В классическом альпинизме и горном туризме соревнование носит последовательный и заочный характер. Спортсмены и команды автономно работают в горных районах в течении календарного года, совершают восхождения, проводят учебно-тренировочные и альпинистские сборы, проходят маршруты, а результаты соревнований подводятся по предоставленным ими отчётом.

Большое разнообразие двигательных действий для горного туризма и альпинизма [1] представлены: длительной ходьбой, переноской тяжестей, передвижением по травянистым и осыпным склонам различной крутизны, моренам, лазаньем по скалам и ледовым склонам, передвижением по снегу и ледникам, организацией навесных переправ и перил, рубкой ступеней руками и ногами, работой с ледорубом, молотком и веревкой. Данные двигательные действия, проводимые в условиях влияния негативных факторов высокогорья, такие как сниженное парциальное давление кислорода, сильные «пронизывающие» ветра, низкая температура, ультрафиолетовая радиация, [4], приводят к значительному истощению организма спортсменов, что в свою очередь требует особого подхода к восстановлению.

В зависимости от суммарной величины нагрузок, которые получили спортсмены за восходительный сезон, переходный период может составлять от 3-4 до 6 недель [2], а иногда, по мнению Аппенянского А.И. [1] группа может приступать к тренировкам к следующему подготовительному макроциклу через 2 месяца после начала восстановления.

Неправильное построение тренировок в переходный период может приводить к функциональным нарушениям организма, такие как нарушения пульса и кровяного давления, расстройство нервной системы, наступление

апатии к тренировкам, появление признаков ожирения, что ни может не сказаться на росте дальнейшего спортивного мастерства.

Основное содержание тренировок в переходный период Аппенянский А.И. [1] определяет, как полный или активный отдых, спортивные игры, лыжи, гребля, парусный спорт, прогулки на велосипеде и т.д.

Комплекс средств физического воспитания в переходном периоде составляют физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. К средствам велосипедного туризма [5] относится специальная тренировка с велосипедом, которая содержит такие элементы, как езда по шоссе, грунтовым дорогам, дорогам с щебёночным и песчаным покрытием, тропам, скоростная езда с ускорениями, езда на длинные дистанции, движение по маршруту с грузом, преодоление подъёмов и спусков.

Тренировки средствами велосипедного туризма, оказывают укрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему, работу органов дыхания, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние и психологическое здоровье.

Особую актуальность использование средств велосипедного туризма приобретает в восстановительном периоде для спортсменов вследствие того, что они оказывают минимальную нагрузку на позвоночник, так как исключается воздействие веса рюкзака, который устанавливается на багажник велосипеда, и ударные нагрузки при беге и ходьбе, в следствии сидячего положения на велосипеде. Ведь именно на позвоночник и колени оказываются повышенные нагрузки в горах при восхождениях на вершины и прохождении маршрутов. В связи с этим, по нашему мнению, средства и методы велосипедного туризма позволяют организму лучше восстановиться к началу подготовительного периода.

Планирование переходного периода необходимо начинать с определения его продолжительности, которое зависит в первую очередь от количества соревновательных периодов в течении календарного года. Как правило, в практике, применяются один или два. Для программы с одним соревновательным периодом в год восстановление проводится с сентября по октябрь, при двух соревновательных периодах – в марте и сентябре.

В качестве микроциклов применительно для планирования тренировок средствами велосипедного туризма в переходном (восстановительном периоде) рациональнее выбрать недельный цикл, т.к. длительные тренировки и велосипедные ПВД удобнее проводить в выходные дни.

Количество тренировок в неделю зависит от спортивной квалификации спортсмена [3, стр.245]. Новички начинают тренировки с 2-х раз в неделю, с третьей недели – 3 раза. Разрядникам лучше сразу начать с 3-4 раз в неделю, а на этапе высшего спортивного мастерства рекомендуется проводить 4-5 тренировок в неделю.

Тренировки, запланированные на будни, обязательно должны включать тренировки для увеличения каденции (скорость вращения педалей), особое внимание на этот показатель обратил известный велогонщик Лэнс Армстронг (Lance Armstrong), неоднократный победитель престижной многодневной

велогонки – Тур де Франс, когда увеличил среднюю каденцию в заездах с общепринятых на то время 80-90 об/мин. до 100-110 об/мин.

Поддержание высокой каденции во время тренировочных заездов позволяет снижать утомляемость мышц и повышать эффективность тренировочной работы. Кроме этого, работа на более низкой передаче снижает нагрузку на колени, тем самым предотвращая травмы.

Каденция величина индивидуальная, поэтому рекомендуется определить её заранее. Самый простой способ поэкспериментировать с различной комбинацией передач на отрезках в 10 минут и выявить самые высокие обороты при самом низком пульсе.

Однако, для спортсменов, которые не специализируются в велосипедном спорте, вращение педалей с высокой каденцией достаточно непростое занятие, поэтому требует особое внимание. Для решения этого вопроса включены интервальные тренировки, направленные на повышение эффективности педалирования, которые заключаются в повторении 6-10 отрезков с каденцией 110-120 об/мин в течении одной минуты [7] с интервалом отдыха 5 мин.

Объём тренировочной работы в недельных микроциклах должен повышаться, но не более чем на 10% от предыдущего. При этом, для восстановления в каждую четвертую неделю нужно снижать объём на 25% от уровня первого микроцикла.

Велосипедные походы выходного дня можно начинать от 50 километров и постепенно увеличивать в последующих микроциклах. При этом, в качестве основного покрытия должно быть грунтовые дороги с наличием спусков и подъёмов. Начало маршрута и конец лучше планировать по гладкой ровной дороге или асфальту с низким трафиком движения. Для отдыха можно использовать график движения 50 минут работы, затем 10 минут отдыха, в середине маршрута желательно делать привал с перекусом на видовых местах или готовить обед.

Начиная с пятого микроцикла походы выходного дня можно проводить в течении двух дней с ночёвкой в палатках или на туристических базах при общем километраже в 110-130 километров. На этих маршрутах, для повышения интенсивности можно включать участки с наличием естественных препятствий (затяжные подъёмы и спуски, тропы, песчаные участки и пр.). Также в заключительные походы выходного дня можно включать в маршрут посещение скал, чтобы во время обеда или утром проводить 2-3 часовые тренировки по скалолазанию, чтобы в последующем плавно перейти в подготовительный период тренировочного процесса.

**Выводы.** В процессе анализа научной литературы нами была подтверждена актуальность применения средств велосипедного туризма в подготовке альпинистов и горных туристов в переходном (восстановительном) периоде спортивной подготовки.

Была разработана тренировочная программа с использованием средств велосипедного туризма в переходном (восстановительном) периоде, которая, по нашему мнению, позволяет альпинистам и горным туристам лучше восстановиться после длительного пребывания в горах и прохождении сложных

маршрутов (совершения восхождений), как в физическом, так и психологическом плане.

### Литература

1. Аппенский А.И. Рекреология, тренировочный процесс в активном туризме. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.
2. Байковский Ю.В., Теория и методика тренировки в горных видах спорта. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
3. Булгаков А.А. Велосипедный туризм, М.: Ключ, 1998 г. – 624 с.
4. Кузьмин Н.И., Рукодельников Б.Л. Тренировка альпиниста, М.: Физкультура и спорт. – 1960. – 400 с.
5. Ромасенко В.Н. Методическое пособие. Подготовка спортсменов-велотуристов. – Казань, 2023. – 25 с.
6. Новиков А. Д., Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания том 1 общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 400 с.
7. Хьюитт Бенн Как не кататься, а тренироваться (пер. с англ. П.И. Михеева. – М., 2018 г. – 160 с.

*Мельников Денис Васильевич, младший научный сотрудник Научно-исследовательского центра Военного института физической культуры МО РФ, Россия, Санкт-Петербург. SPIN-код 9044-8098; ORCID - 0009-0007-8845-0717*

### ***CYCLING AS THE MAIN TRAINING MEDIUM IN THE TRANSITION PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING CLIMBERS***

*Melnikov Denis Vasilevich., Junior researcher at SIC VIFK of the Ministry of Defense of the Russian Federation.*

*Abstract: This article considers the possibility of using the means and methods of cycling tourism for the physical training of mountain tourists and alpinists within the framework of the transitional (recovery) period of the annual cycle of sports training. Recommendations and an approximate program for building training sessions are provided.*

*Keywords: Mountain hiking, sports tourism, sports Tourism Federation of Russia, routes, tourist training, mountain training, cycling, training, transition period of training, macrocycle.*

### *References*

1. Appencky A.I. *Recrealogy, the training process in active tourism.* – M.: Soviet sport, 2006. – 196 p
2. Baykovsky Yu.V., *Theory and methodology of training in mountain sports.* – M.: TTV Division, 2010. – 304 p.
3. Bulgakov A.A. *Cycling tourism, M.: Klyuch, 1998 – 624 p.*
4. Kuzmin N.I., Rukodelnikov B.L. *Mountaineer training, M.: Physical culture and sport.* – 1960. – 400 p.
5. Romasenko V.N. *Methodological guide. Training of cycling athletes.* – Kazan, 2023. – 25
6. Novikov A.D., Matveev L. P. *Theory and methodology of physical education volume 1 general principles of theory and methodology of physical education.* – M.: Physical culture and sport, 1967. – 400 p.

УДК: 373.180.371

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Петрачева И.В.

**Аннотация.** В статье дана характеристика особенностей организации секционных занятий с учетом интересов и потребностей в рекреативно-оздоровительной деятельности детей и взаимодействия родителей с детьми в процессе их проведения. Выявлены проблемы проведения занятий дзюдо и конкретизированы пути улучшения их организации в «Новой школе». Дано оценка влияние секционных занятий дзюдо на показатели физической и технической подготовленности школьников на начальном этапе обучения.

**Ключевые слова:** рекреативно-оздоровительная деятельность, секционные занятия, дзюдо, школьники младшего возраста

**Актуальность.** Важнейшими проблемами рекреативно-оздоровительной деятельности являются вопросы содержания и методики занятий, а также создания программ физической подготовки детей, учитывающих их возрастные особенности. В секционных занятиях с детьми внедряются новые технологии физкультурно-оздоровительной работы, а основным мотивом интереса к ним является стремление раскрыть свои индивидуальные способности. Дзюдо является видом боевых искусств, который развивает физические и психологические навыки у занимающихся. Однако, проведение занятий дзюдо с детьми младшего школьного возраста требует учета методических особенностей проведения занятий [1, 2, 4].

Один из основных аспектов организации занятий с детьми младшего школьного возраста является подход к выбору тренировочных упражнений. Учитывая особенности физического развития детей в этом возрасте, необходимо выбирать комплексы упражнений, которые развиваются координацию движений, гибкость и силу. Необходимость данного уровня подготовленности и комплексирования подтвердил анализ литературы [3, 5]. Необходимым в настоящее время является изучение критериев оценки эффективности методики рекреативно-оздоровительных занятий дзюдо при физическом воспитании младших школьников и расширение содержания программы внеклассных занятий.

**Цель исследования** – выявить особенности проведения и экспериментально обосновать эффективность применение занятий дзюдо рекреативно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста.

Применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Для оценки физической подготовленности были использовали следующие тесты: бег по дистанции 30 м; бег по дистанции 90 м; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сидя; метание правой рукой; метание левой рукой; подъемы туловища за 30 с и прыжки через скакалку.

Нами была разработана программа педагогического эксперимента проведения секционных занятий дзюдо в рекреативно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста. В экспериментальную группу вошли 13 девочек и 14 мальчиков. В контрольную группу вошли 12 девочек и 13 мальчиков в возрасте детей 7–8 лет. Экспериментальная группа ( $n=27$ ) занимались на внеурочных занятиях дзюдо, а на занятиях контрольной группы ( $n=25$ ) выполнялись общей физической подготовкой.

Внеурочные занятия в секциях проводились дважды в неделю как в экспериментальной, так и в контрольной группах в школьных условиях. Дети контрольной группы занимались в секции ОФП, а экспериментальная по разработанной программе под руководством тренера Косолапова А.С., в основе которой легли методические рекомендации по проведению занятий программы подготовки по виду спорта «дзюдо», составленной Федерацией дзюдо России. Использовались средства: упражнения на растяжение разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами. Дополнительно раз в три недели осуществлялось внедрение полностью игрового занятия, на которых отрабатывались и закреплялись полученные умения на предыдущих занятий.

На первой стадии обучения техническим приемам уделялось значительное количество времени на развитие координации у дзюдоистов, а также сосредоточивалось внимание на скоростно-силовой подготовке. Для экспериментальной группы были подобраны специальные комплексы упражнений, которые выполнялись на занятиях. Далее приводится перечень обязательных упражнений, выполняемых участниками экспериментальной группы: упражнения на сохранение равновесия с открытыми и закрытыми глазами на ровной поверхности; упражнения на сохранение равновесия с использованием босса и каната; различные базовые акробатические элементы; беговые упражнения, в том числе челночный бег с различными отягощениями; упражнения с теннисными мячами на развитие ловкости и упражнения со скакалкой.

Для данной возрастной группы на протяжении занятий особое внимание уделять использованию игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр и упражнений. Для обеспечения достижения физической и технической подготовки наилучший результат достигается, когда применяются упражнения в комплексе. Кроме того, в конце года учащиеся, достигшие определенных результатов, получали белые пояса, что стало дополнительным стимулом для развития и улучшения своих навыков. Это вызвало большой интерес у школьников и стало подтверждением их достижений в дзюдо.

Разработанная методика может быть применена во внеурочной деятельности по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста с целью улучшения показателей координационных и силовых способностей.

До начала педагогического эксперимента, не было выявлено статистически значимых различий между средними показателями в тестах по физической подготовке у мальчиков контрольной и экспериментальной группы при пятипроцентном уровне значимости. У экспериментальной группы мальчиков ( $n=14$ ) и девочек ( $n=13$ ) после эксперимента при проведении анализа изменения средних показателей были выявлены статистические значимые изменения ( $p < 0,05$ ).

После окончания педагогического эксперимента у мальчиков экспериментальной группы произошли изменения средних показателей в тестах, так показатели гибкости увеличились с 6,62 см до 11,94 см, средний результат в подъемах туловища за 30 с повысился значительно с 12,38 до 14,44 раз. Средние показатели в экспериментальной группе снизились в беге на 30 м, так до эксперимента значения составили 8,71 с, а после уменьшились до 8,22 с. В среднем показателе прыжка в длину с места произошло увеличение до 107,38 см, а в контрольной группе изменения статистически не значимы и составили 102,38 см ( $p > 0,05$ ).

До проведения педагогического эксперимента у экспериментальной группы девочек средний показатель в беге 30м составил 8,74 с, а у контрольной – 8,78 с. Средний показатель в беге 90 м до педагогического эксперимента у экспериментальной группы составил 24,95 с, а у контрольной – 25,13 с. После эксперимента произошли статистически значимые изменения средних показателей во всех беговых тестах у экспериментальной группы. В экспериментальной группе средние показатели снизились в беге на 30 м до 7,38 с, а также существенные изменения произошли в средних показателях в беге на 90 м, они снизились до 23,92 с. До проведения педагогического эксперимента у экспериментальной группы средний показатель прыжка в длину с места составил 99,78 см, а у контрольной – 99,56 см. После эксперимента в экспериментальной группе произошли статистически значимые увеличение средних показателей до 105,09 см,

В ОАНО «Новая школа» при проведении внеурочных занятий на протяжении 2023–2024 учебного года была экспериментально доказано, что секционные занятия дзюдо повлияли на повышения уровня физической подготовленности занимающихся. Особое внимание в подготовке уделялось обучению техники выполнения приемов, которые соответствуют спортивно-оздоровительному этапу подготовки. По программе, разработанной для занятий дзюдо на начальном этапе подготовки за 5 месяцев обучения, было запланировано владение техническим арсеналом белого пояса. При начальном этапе подготовки юных дзюдоистов основное внимание уделялось обучению техническим приемам, при котором требовался необходимый уровень физической подготовленности. При организации внеурочных занятий дзюдо рекреативно-оздоровительной направленности проводилось комплексное

использование, включающее в себя использование игрового метода и активное включение родителей в тренировочный процесс ребенка.

Последовательность обучения техническим приемам обоснована особенностями развития физических качеств и их положительного влияния на процесс технической подготовки. И конечно комплексное использование занятий предложенной методики экспериментальной группы положительно повлияло на овладение техническими приемами. В феврале 2024 года ученики экспериментальной группы были успешно аттестованы, 9 из 10 среди мальчиков и 6 из 8 среди девочек соответственно получили белые пояса. Выбор тренировочных упражнений в зависимости от задач занятия в экспериментальной группе был проведен правильно, что привело к хорошим результатам в технической подготовленности на начальном этапе. Учет в организации и проведении организационно-методических особенностей секционных занятий в школе позволил добиться существенных результатов.

В результате проведенного педагогического эксперимента была дана оценка влияния занятий дзюдо на показатели физической и технической подготовленности на начальном этапе обучения в секционных занятиях. После проведенного педагогического эксперимента произошли статистически значимые ( $p<0,05$ ) изменения средних показателей в тестах на силу мышц брюшного пресса, в прыжках в длину с места экспериментальной группы мальчиков и девочек. Результаты метания правой и левой рукой на дальность увеличились в экспериментальной группе, а также произошли изменения средних показателей в тестах на развитие координационных способностей. Улучшения результатов были получены в беговых тестах у экспериментальной группы статистически значимые по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, было экспериментально обосновано применение занятий дзюдо в практике рекреативно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста в ОАНО «Новая школа». В результате проведенного педагогического эксперимента было получено повышение уровня технической подготовленности занимающихся на секционных занятиях в школе. С учетом их организационно-методических особенностей проведения занятий была адаптирована программа технической подготовки на начальном этапе обучения техническим приемам. Дзюдоисты из экспериментальной группы успешно прошли аттестацию, получив белые пояса по результатам, 9 из 10 среди мальчиков и 6 из 8 среди девочек. Выбор комплексов упражнений, нацеленных на развитие координационных и скоростно-силовых способностей и их внедрение на занятиях экспериментальной группы, привели к значительным изменениям в технической подготовленности.

## Литература

1. Акопян, А.О. Дзюдо – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Акопян А.О. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

2. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.

3. Полевой, Г.Г. Подвижные игры – эффективное средство развития физических качеств младших школьников / Г. Г. Полевой // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 12. – С. 79–81.

4. Тхазеплова, Г.Н. Совершенствование спортивно-технического мастерства юных дзюдоистов на основе учета психофизиологических показателей / Г. Н. Тхазеплова, А.М. Тхазеплов, А.Т. Бурдухи // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 25–27.

5. Федяев, Н.А. Особенности технико-тактической и координационной подготовленности дзюдоистов различных весовых категорий / Н. А. Федяев // Теория и практика физической культуры: Тренер: журн. в журн. – 2023. – № 10. – С. 95–97.

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

#### **FEATURES OF CONDUCTING SECTIONAL CLASSES IN RECREATIONAL AND HEALTH CENTERS ACTIVITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE**

*Petracheva Irina Vitalievna, Associate Professor, PhD Associate Professor of the Department of Recreational, Sports and Health Tourism RUS, 8797537@mail.ru, Russia, Moscow, FGBOU VO "Russian University Sports "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article describes the features of the organization of sectional classes taking into account the interests and needs of children in recreational and health activities and the interaction of parents with children during their implementation. The problems of conducting judo classes are identified and ways to improve their organization in "New School" are specified. The impact of sectional judo classes on the indicators of physical and technical preparedness of schoolchildren at the initial stage of training is assessed.*

*Key words: recreational and health activities, sectional classes, judo, primary school children.*

#### **References**

1. Akopyan, A.O. *Dzyudo – primernaya programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, specializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpijskogo rezerva* /Akopyan A.O. – M.: Sovetskij sport, 2008. – 96 s.
2. Bal'sevich, V.K. *Teoriya i tekhnologiya sportivno orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya v massovoj obshchecobrazovatel'noj shkole* / V.K. Bal'sevich, L.I. Lubysheva // *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. – 2005. – № 5. – S. 50-53.
3. Polevoj, G.G. *Podvizhnye igry – effektivnoe sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv mladshikh shkol'nikov* / G. G. Polevoj // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. – 2023. – № 12. – S. 79–81.
4. Tkhazeplova, G.N. *Sovershenstvovanie sportivno-tehnicheskogo masterstva yunykh dzyudoistov na osnove ucheta psikhofiziologicheskikh pokazatelej* / G. N. Tkhazeplova, A.M. Tkhazeplov, A.T. Burduki // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. – 2023. – № 10. – S. 25–27.

5. Fedyayev, N.A. *Osobennosti tekhniko-takticheskoy i koordinacionnoj podgotovlennosti dzyudoistov razlichnykh vesovykh kategorij* / N. A. Fedyayev // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury: Trener: zhurn. v zhurn.* – 2023. – № 10. – S. 95–97.

УДК 338.48

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РЕКРЕАЦИИ ОБЩЕСТВА

Свиридов Б.А., Булычева В.С.

**Аннотация.** В статье рассматривается использование активного туризма в рекреации общества. Показано, что активный туризм способствует не только укреплению здоровья, но и формированию жизненно важных умений и навыков, совершенствованию физических качеств, заполнению досуга и отвлечению населения от вредных привычек.

**Ключевые слова:** активный туризм, рекреация, здоровье, физические качества, умения и навыки, досуг

**Введение.** Высокий уровень стресса и недостаточная физическая активность негативно сказываются на здоровье человека. Рекреативная форма физической культуры, которая используется для снятия кумулятивного утомления, укрепления здоровья, развлекательного досуга, а также восстановления работоспособности положительным образом влияет не только на физическое состояние человека, но и на психическое здоровье. Самым массовым видом физической рекреации является туризм на велосипеде, лыжах, пешим шагом [1, 3].

**Основная часть.** Рекреация представляет собой совокупность деятельности, направленных на восстановление физических и психоэмоциональных сил. Она подразумевает различные виды досуга, такие как активный туризм. Рекреативная форма физической культуры с использованием туризма положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет иммунитет и способствует улучшению психического состояния. При этом, для организации эффективных рекреационных мероприятий следует учитывать особенности участников, их возрастные и половые различия, физическую подготовленность и предпочтения. Также туризм способствует социальной адаптации, развитию интуиции, быстрому принятию верных решений в различных ситуациях. Общение в группе, совместное преодоление трудностей и создание позитивных эмоций играют важную роль в формировании личностных качеств. Все виды активного туризма зависят от сезонности и делятся на летние и зимние. К летним относятся: горный, водный, пешеходный, спелеотуризм, рогейн и велосипедный туризм. К зимним: горнолыжный и лыжный туризм. Для рекреационных мероприятий популярностью пользуются пешеходный туризм – «вид активного туризма, суть которого заключается в пешем преодолении

маршрута группой туристов по слабопересечённой местности» [4]; велосипедный туризм – «вид активного туризма, суть которого в преодолении группой туристов естественных препятствий по дорогам, тропам или бездорожью при помощи велосипеда» [4]; лыжный туризм – «вид активного туризма, суть которого заключается в преодолении малопересеченной местности в зимних условиях группой туристов с помощью лыж и соответствующего туристского снаряжения» [4]. Все эти виды активного туризма создают наиболее благоприятные условия для оздоровления. Также в туристических походах обучают преодолению различного рода препятствий, водных преград, лазанию, ходьбе и т.д. В Советское время детский туризм являлся средством идеологического воспитания детей. «Непосредственное знакомство с природой, историей и культурой Родины пробуждало желание внести свою лепту в ее развитие и процветание, т.е. закладывает основы деятельного патриотизма» [1].

Для нормальной жизнедеятельности человека необходима достаточная активность его скелетных мышц. «Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных и межсенсорных взаимосвязей [2]. В настоящее время из-за развития технологий люди испытывают недостаток в двигательной активности – гипокинезию. Это приводит к снижению функционального состояния и работоспособности. Активный туризм способствует не только сохранению здоровья и повышения работоспособности, но и заполнения досуга и отвлеченности населения от вредных привычек, формирует смелость, решительность и самостоятельность. Именно поэтому в 1972 году туристический поход и соревнования по спортивному ориентированию для школьников были включены в комплекс «Готов к труду и обороне». Таким образом, активный туризм помогает укреплению здоровья, развитию пространственного ориентирования на местности. С его помощью человек пополняет знания об окружающей природе, совершенствует свои физические качества, развивает всевозможные полезные навыки и умственные способности.

**Выводы.** Активный туризм играет важную роль в рекреации современного общества. Общение с природой и физические упражнения способствуют повышению физических возможностей человека, укреплению его здоровья, заполнению досуга и отвлечению населения от вредных привычек, а также формированию жизненно важных умений и навыков, одним из которых является адаптация к различным погодным условиям и ситуациям.

## Литература

1. Джулий, А. Горный туризм / А. Джулий. – М., 1990. – 275 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – Изд. 5, исправленное и дополненное / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М: Спорт, 2015. – 620 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 496 с.

4. Adrenalinic Silence [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <https://adrenalinicsilence.kz/>. – 04.11.2024.

*Булычева Виктория Сергеевна, студентка, Bulycevaviktoria797@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»*

*Научный руководитель: Свиридов Борис Александрович, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, sviridovborya@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»*

#### **USE OF ACTIVE TOURISM IN COMMUNITY RECREATION**

*Bulycheva Viktoria Sergeevna, student, m.gonchukova@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Plekhanov Russian University of Economics”.*

*Supervisor: Boris Sviridov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, sviridovborya@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Plekhanov Russian University of Economics”.*

*Abstract. The article considers the use of active tourism in the recreation of society. It is shown that active tourism contributes not only to health promotion, but also to the formation of vital skills, improvement of physical qualities, filling leisure time and distracting the population from bad habits.*

*Keywords: active tourism, recreation, health, physical qualities, skills, leisure*

#### **References**

1. Dzhulij, A. *Gornij turizm / A. Dzhulij.* – M., 1990. – 275 s.
2. Solodkov, A.S. *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya: uchebnik.* – Izd. 5, ispravленное и дополненное / A.S. Solodkov, E.B. Sologub. – M: Sport, 2015. – 620 s.
3. Holodov, Zh.K. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik dlya studentov uchrezhdenij vysshego obrazovaniya / Zh.K. Holodov, V.S. Kuznecov.* – M.: Akademiya, 2018. – 496 s.
4. Adrenalinic Silence [Elektronnyj resurs]: offic. sajt. – Rezhim dostupa: <https://adrenalinicsilence.kz/>. – 04.11.2024.

УДК 796.33

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВТОРОКУРСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

Сергеева Л.А., Медведев И.Н., Герасимов А.В.

**Аннотация.** Слабая физическая нагруженность обеспечивает понижение жизнеспособности организма, что весьма опасно в молодости. Актуально проследить влияние вольной борьбы, как варианта мышечной нагрузкой на физические параметры тренирующихся второкурсников. Тренировки по вольной борьбе в течение обучения на

первых двух курсах университета способствовали выраженному физическому развитию. В основе этих изменений лежит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем у занимавшихся вольной борьбой. Не вызывает сомнений, что систематические тренировки в секции вольной борьбы в ходе двух курсов обучения в университете обеспечивают развитие соматических структур студентов.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, вольная борьба, физические тренировки, физическая активность, развитие

**Введение.** Ввиду большой учебной нагрузки для современных студентов университетов привычным становится слабая регулярная физическая активность, что способно вести к возможности возникновения негативных нарушений в их организме [1, 2]. Данное обстоятельство может ослаблять их интеллектуальные и физические возможности, затрудняя ход всего обучения.

Низкая степень физической активности у многих студентов вызвана, с одной стороны, малым количеством у них свободного времени, а, с другой, слабой потребностью в занятиях любым видом спорта [4]. В результате часто в студенческой среде встречаются низкие физические возможности, способствующие ослаблению здоровья. В этой связи у большой части студентов замечаются четкие признаки гиподинамии [5]. Преодолеть ее можно только в случае прививания им интереса к спортивным тренировкам [3].

Цель: установить динамику физических возможностей студентов университета, которые посещали секцию вольной борьбы.

**Материалы и методы исследования.** В ходе выполнения этого наблюдения были задействованы 26 изначально со спортом не связанных студентов-юношей в начале их обучения в университете. Учитывая их дальнейшую физическую активность, студенты поделены были на группу вольной борьбы (12 человек) и на контрольную группу (14 человек). Группа борцов проходила регулярные физические тренировки в секции вольной борьбы дважды-трижды в неделю не короче, чем по часу за занятие. Контрольная группа вела в ходе всей работы неактивное с точки зрения физических нагрузок существование. Наблюдение за обоими группами выполнялось в начале первого курса до конца второго курса университета.

Студенты прошли тестирование при помощи использованных методов изначально и при завершении наблюдения – в конце второго курса. Отслеживались во всех случаях показатель пульса, величина давления, данные, полученные в пробах Штанге и Генча, величина жизненной емкости легких после тестового двухминутного бега. По количеству шагов в сутки устанавливали величину ежедневной физической активности выполняли Гарвардский степ-тест. Полученные данные использованы для расчета t-критерия Стьюдента компьютерным методом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале наблюдения у студентов обоих групп имелись весьма невысокие, сходные по своему уровню показатели. Значение их пульса в это время было близко к верхнему уровню нормы. У наблюдавшихся во всех случаях отмечалось высокое нормальное артериальное давление. У всех наблюдаемых студентов

присутствовала низкая устойчивость к появлению в организме гипоксии, снижение величины жизненной емкости легких и невысокое значение гарвардского теста.

При окончании наблюдения у студентов, составивших группу контроля, прослежена скромность всех рассматриваемых показателей.

Студенты, увлекавшиеся вольной борьбой, за первые два курса обучения в университете получали значительные биологически выгодные изменения в их организме. На фоне регулярных тренировок по вольной борьбе пульс у юношей понизился на 19,8%, оказавшись на 28,7% ниже в конце наблюдения значения, свойственного контролью. Это сопровождалось у борцов понижением величины систолического давления на 11,5%, диастолического давления на 10,2%, соответственно, уступая контрольному уровню на 10,5% и на 9,8%.

Занятия в секции вольной борьбы повысили среди студентов их общие двигательные характеристики: на 52,8% за счет нарастания числа шагов, совершаемых за сутки. Это обеспечило превышение у борцов по данному параметру уровень контроля на 45,7%.

При окончании проведения наблюдения результат пробы Генче у борцов улучшился на 35,2%, будучи выше аналогичных значений в юношеской контрольной группы на 32,4%. По данным, полученным в ходе выполнения пробы Штанге, борцы имели сходные изменения. На момент завершения наблюдения у борцов рассматриваемый параметр возрос на 22,7%, выгодно отличаясь от значений контроля на 21,4%. В самом конце наблюдения объем жизненной емкости легких по окончанию тестовой нагрузки стал выше на 39,5%, превышая уровень контроля на 32,6%.

На момент окончания наблюдения за группами у борцов величина индекса гарвардского теста оказалась на 43,6% выше, чем в начале наблюдения. Выявленная динамика говорила о достижении юношами группы борцов уровня средней физической подготовки. Юноши-студенты, составившие контроль, остались в плане своей физической подготовленности на низком уровне. Так, к концу наблюдения различия по величине индекса гарвардского степ-теста межгрупповые различия у них достигли уровня 35,7%.

**Выводы.** В случае занятий вольной борьбой у юношей-студентов к концу второго курса существенно развиваются физические возможности. Посещение секции вольной борьбы сопровождаются ростом у них степени развития жизненно важных органов. Эти тренировки выражено развивают мускулатуру и увеличивают работоспособность, существенно укрепляя весь организм.

## Литература

1. Антонов А.А., Завалишина С.Ю., Насонова О.Л. Динамика физических возможностей студентов в секции бокса. Научный поиск: личность, образование, культура. – 2024. – № 1(51). – С. 27-30.
2. Болдин А.С., Завалишина С.Ю., Погосова И.С. Коррекция морффункциональных нарушений в системе дыхания у студентов

университетов, перенесших коронавирусную инфекцию и начавших регулярные тренировки по рукопашному бою. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 972-976.

3. Маринина Н.Н., Завалишина С.Ю., Бондаренко А.В., Панова Т.В. Функциональные параметры системы дыхания у астенизованных юношей, начавших волейбольные тренировки. В сборнике: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы IX Международного научного конгресса. – Чебоксары, 2024. – С. 331-332.

4. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin A. M., Sharagin V.I., Koz'yakov R.V. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People. Systematic Reviews in Pharmacy. – 2020. – №11 (8). – P.439-445.

5. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Gusev A.V., Sharagin V., Petina E.Sh. Physical Rehabilitation of Girls with Neurocirculatory Dystonia. Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – №10 (10).–P.2045-2050.

*Сергеева Людмила Александровна, доцент кафедры физического воспитания, sergeewmisha@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский архитектурный институт.*

*Медведев Илья Николаевич, д. биол. Н., профессор кафедры социологии, ilmedv1@yandex.ru, Россия, Курск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Курский государственный университет.*

*Герасимов Андрей Владимирович, ст.преподаватель, Master2791@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.*

#### ***FUNCTIONAL CAPABILITIES OF SOPHOMORES ENGAGED IN FREESTYLE WRESTLING***

*Sergeeva Lyudmila Aleksandrovna, Associate Professor of the Department of Physical Education, sergeewmisha@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Moscow Architectural Institute.*

*Medvedev Ilya Nikolaevich, D.Sc. (Biol.), Professor of the Department of Social Science, ilmedv1@yandex.ru, Russia, Kursk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kursk State University.*

*Gerasimov Andrey Vladimirovich, Senior Lecturer, Master2791@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration.*

*Abstract. Weak physical load provides a decrease in the viability of the organism, which is very dangerous in youth. It is relevant to trace the influence of freestyle wrestling as a variant of muscle loading on physical parameters of trained sophomores. Freestyle wrestling training during the first two years of university training has contributed to pronounced physical development. These changes were based on the strengthening of the cardiovascular and respiratory systems in those who practiced freestyle wrestling. There is no doubt that systematic*

*training in the freestyle wrestling section during the two university courses ensures the development of students' somatic structures.*

**Keywords:** sport, students, freestyle wrestling, physical training, physical activity, development

#### *References*

1. Antonov A.A., Zavalishina S.Yu., Nasonova O.L. *Dynamics of students' physical capabilities in the boxing section. Scientific research: personality, education, culture.* – 2024. – No. 1(51). – P. 27-30.
2. Boldin A.S., Zavalishina S.Yu., Pogosova I.S. *Correction of morphofunctional disorders in the respiratory system of university students who have had coronavirus infection and started regular hand-to-hand combat training. In the collection: Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions. Proceedings of the International scientific and practical conference.* – Cheboksary, 2024. – P. 972-976.
3. Marinina N.N., Zavalishina S.Yu., Bondarenko A.V., Panova T.V. *Functional parameters of the respiratory system in asthenic young men who started volleyball training. In the collection: Problems of physical education education: content, focus, methodology, organization. Proceedings of the IX International Scientific Congress.* - Cheboksary, 2024. - P. 331-332.
4. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin A. M., Sharagin V.I., Koz'yakov R.V. *Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People. Systematic Reviews in Pharmacy.* -2020. - No. 11 (8). - P. 439-445.
5. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Gusev A.V., Sharagin V., Petina E.Sh. *Physical Rehabilitation of Girls with Neurocirculatory Dystonia. Indian Journal of Public Health Research & Development.* – 2019. – №10 (10).-P.2045-2050.

УДК 379.8.091/57.021

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПРОГРАММ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ СИДЯ**

Цапалова Е.С., Наумова К.Н.

**Аннотация:** Рекреационные программы и фармакологические средства для восстановления спортсменов выполняют важную роль в спортивной деятельности, помогая не только поддерживать высокую работоспособность и производительность, но и качественнее восстановиться после интенсивных нагрузок на тренировках или соревнованиях. В рамках данного исследования была проведена оценка процессов восстановления организма спортсменов, занимающихся волейболом сидя, при использовании биокомплекса на основе смеси лишайниковых  $\beta$ -олигохаридов и салидрозида родиолы розовой. Полученные результаты позволяют заключить, что прием биокомплекса по предлагаемой схеме способствует снижению уровня «токсина усталости» - молочной кислоты в сыворотке крови, а также повышает психофизиологическое состояние организма спортсменов во время тренировочных нагрузок.

**Ключевые слова:** рекреационные программы, фармакологические средства, медико-биологические средства, восстановление, адаптивный спорт, волейбол сидя

**Введение.** Использование рекреационных программ и медико-биологических средств восстановления спортсменов различной квалификации является важной частью науки о спорте. Подобные программы помогают ускорить восстановление, улучшить психологическое и физическое состояние и работоспособность спортсменов, что помогает быстрее восстанавливаться после тренировок и соревнований, а также играют важную роль в поддержании физического состояния спортсменов. Рекреационные программы включают в себя различные методы, направленные на снижение психоэмоционального и физического напряжения, улучшение самочувствия и ускорение восстановления после тренировок или соревнований. Основные функции физической рекреации заключаются в организации отдыха (активного или за счет смены деятельности), удовлетворении потребностей в радости, в развлечении (гедонистическая функция) и развитии личности через приобщение к миру разнообразных занятий, знаний и впечатлений. Биологическая функция – оказывающая влияние на оптимизацию состояния организма человека. Психологическая функция – осуществляющая мотивацию и появление психических новообразований, возникающих у человека на основе рекреационной деятельности.

Социализации личности и социальной интеграции людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. Специфические отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные), вызываемые социально-культурным действием людей, праздничной ситуацией, так или иначе, включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки отдыха и организации досуга [2; 4].

Также выделяют основные направления медико-биологического восстановления для спортсменов: фармакологические способы; физиотерапевтические процедуры; диетологическое обеспечение; психологическое восстановление; экспресс-методы минимизации утомления и стимуляции иммунитета из арсенала рефлексотерапии [3].

В этой статье мы рассмотрим фармакологические средства восстановления для спортсменов. Фармакологические средства могут быть разделены на несколько видов в зависимости от их цели использования. Сюда входят основные виды фармакологических средств:

1. Витаминно-минеральные комплексы. Витаминные комплексы (поливитамины) содержат специально подобранный набор витаминов, произведенных по особой технологии. Чаще всего использование организмом человека витаминов возможно только в присутствии минералов. Витамины и минералы важны в поддержании метаболических процессов и помогают быстрее восстановиться организму человека [1; 5].

2. Противовоспалительные препараты применяются для снятия воспаления и боли после достаточно высоких нагрузок. Однако такие средства должны использоваться с осторожностью, поскольку частое использование может маскировать травмы и приводить к усугублению ситуации.

3. Антиоксиданты — это соединения, нейтрализаторы свободных радикалов, имеющие избыток «свободных электронов», которые охотно

связываются со свободными радикалами и не вызывают цепной реакции. Прием антиоксидантов способствуют прекращению негативных явлений окисления в организме и повышению работоспособности. Интенсивные тренировки приводят к образованию большого количества свободных радикалов (оксидантов), и может вызывать окислительный стресс.

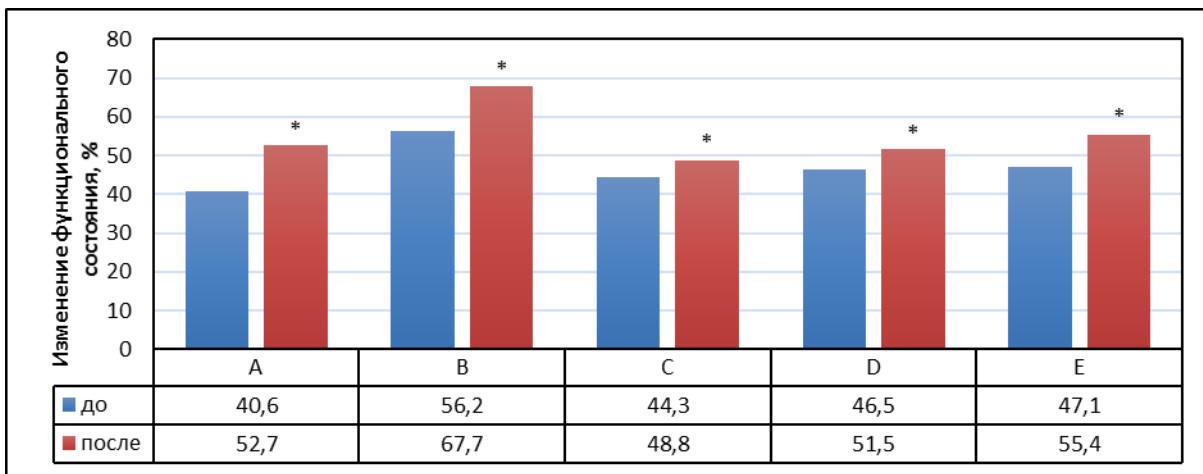
4. Адаптогены – это лекарственные средства, как правило, естественного происхождения, получаемые из натурального сырья. Они повышают сопротивляемость организма к стрессу, улучшая адаптацию к физическим нагрузкам спортсменов.

5. Аминокислоты (составные части белков) принимаются с целью создания мышечного объема, силы, скоростной выносливости и поддержки работоспособности, а также помогают восстановлению тонуса мышц, предотвращают катаболизм и способствуют росту мышечной массы [1].

Для достижения наилучших результатов в восстановлении требуется грамотно сочетать рекреационные и фармакологические средства с учетом физиологических особенностей спортсменов, интенсивности тренировок и уровня подготовки спортсменов, но необходимо помнить, что назначение любых препаратов должно происходить под контролем врача, особенно если речь идет о спортивных или восстановительных препаратах.

**Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие члены сборной Республики Саха (Якутия) по волейболу сидя (n=14) в возрасте  $22\pm5$  лет. Спортсмены принимала в течение 30 дней биокомплекс  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида по 14,2 мг/кг/сут два раза в день, за час до утренней тренировки и в течение часа после вечерней тренировки. Оценку функционального состояния организма спортсменов осуществлялась с помощью одноканальной системой кардиоинтервалографии, снятой на програмно-аппаратном комплексе «Омега-С», автоматизированная коррекция артефактов и расчет основных параметров производились по критериям Р.М. Баевского. Измерения концентрации лактата в крови проводились на биохимическом анализаторе Sapphire-400 Tokyo Boeki LTD.

**Результаты исследования.** Доказано, что прием биокомплекс  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида спортсменами, занимающимися волейболом сидя, в период учебно-тренировочных сборов по предложенной схеме привел к достоверному повышению: уровня адаптации к физическим нагрузкам на 12,1%, уровня тренированности на 11,7%, энергообеспечения на 4,8%, психоэмоционального состояния на 5%, спортивной формы на 8% (рис. 1).

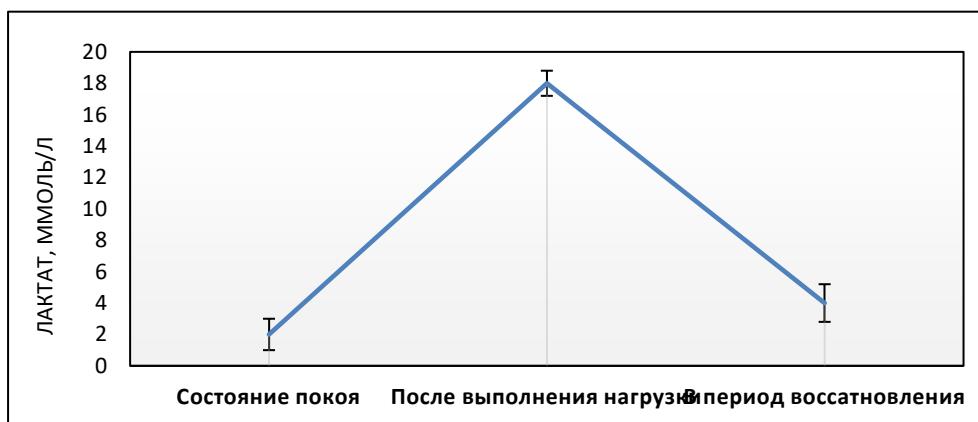


\* - наблюдаются статистически значимые различия ( $p < 0,05$ )

**Примечание:** А – адаптация к физическим нагрузкам; В – тренированность; С – энергообеспечение; Д – психоэмоциональное состояние; Е – спортивная форма.

**Рисунок 2 - Изменение функционального состояния спортсменов**

Одним из важных показателей эффективности процесса восстановления у спортсменов, после выполнения физических нагрузок, является снижение уровня лактата в крови [6, 7]. В начале исследования было установлено, что средний показатель содержания молочной кислоты в крови спортсменов-волейболистов, в состоянии покоя, не превышал 2 ммоль/л. В результате выполнения физических упражнений выявлено, что накопление лактата в крови в среднем составляло 18 ммоль/л, а в эксперименте. Выявлено, что содержание концентрации лактата в сыворотке крови, за семь минут восстановительного периода, достоверно снизилось на 14 ммоль/л ( $p < 0,05$ ). Такая динамика является свидетельством того, что прием растительного биокомплекса значительно усиливает анаэробный гликолиз, обеспечивающий высокую мощность работы мышц, и, вместе с тем, снижает накопление «токсина усталости» – лактата. По результатам самооценки все спортсмены отметили отсутствие болевых ощущений, которые возникают из-за накопления лактата в мышечных клетках.



**Рисунок 3 - Динамика уровня лактата в сыворотке крови спортсменов**

**Вывод.** Результаты данного исследования доказывают, что у спортсменов, с повреждённым опорно-двигательным аппаратом, при приеме растительного  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида, повышается уровень адаптации, тренированности и энергообеспечения, а также улучшается психофизиологическое состояние организма в целом. Выявлено, что благодаря детоксикационным свойствам лишайниковых  $\beta$ -олигосахаридов в составе биокомплекса, снижается содержание концентрации лактата в сыворотке крови, после тренировочных нагрузок, что является одним из важных показателей эффективности процесса восстановления.

Залогом успешной спортивной карьеры является качественное и эффективное восстановление с помощью совмещения рекреационных программ и фармакологических средств. Адаптация таких подходов к восстановлению конкретных потребностей и квалификации спортсмена позволяет тренироваться более эффективно и качественно, повышать устойчивость и достигать лучших долгосрочных результатов в своих видах спорта. Для лучшей эффективности нужно учитывать уровень квалификации спортсмена, специфику его тренировок и нагрузку во время тренировок.

### **Литература**

1. Кулиненков О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах. –3-е изд., перераб. и дополн. / О.С. Кулиненков. – М.: Спорт, 2019. – 204 с. – с.27-49.
2. Макеева В.С., Куницын А.Д. Теория и методика физической рекреации. Избранные лекции. Орёл: ОрёлГТУ, 2006. – 73 с. – с. 13-14
3. Полиевский С. А., Григорьева О. В., Цой Е. В. Кодекс здоровья как базовый компонент системы самооздоровления - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 60 с.
4. Восстановление в спорте: курс лекций для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт» / [А.В. Смоленский, А.В. Тарасов, С.А. Полиевский, С.Ю. Золичева, Е.В. Кузовлева, О.И. Беличенко, О.В. Григорьева]. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 140 с.
5. Тамбовцева Р. В. Эргогенические средства в спорте: учебное пособие /Р. В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2020. – 388 с.
6. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. – С. 45-51.
7. Гурьев А.А. Волейбол сидя – перспективы развития / А.А. Гурьев, В.В. Бандуков, А.Н. Овсянников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 6 (124). – 2015 – С. 79-82.

*Цапалова Елена Сергеевна, студентка 2-го курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, alenatsapalova@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

Наумова Ксения Николаевна, к.б.н., доцент кафедры анатомии и биологической антропологии, e-mail: Naymksy@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

## USE OF RECREATIONAL PROGRAMS AND MEDICAL-BIOLOGICAL MEANS OF RESTORATION OF THE ORGANISM OF ATHLETES PLAYING SITTED VOLLEYBALL

Tsapalova Elena Sergeevna, 2nd year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, alenatsapalova@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK"

Naumova Ksenia Nikolaevna, PhD, Associate Professor of the Department of Anatomy and Biological Anthropology, e-mail: Naymksy@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK"

*Abstract. Recreational programs and pharmacological means for athletes' recovery play an important role in sports activities, helping not only to maintain high performance and productivity, but also to recover better after intense loads during training or competitions. In this study, the recovery processes of the body of athletes involved in sitting volleyball were assessed using a biocomplex based on a mixture of lichen  $\beta$ -oligocharides and salidroside of Rhodiola rosea. The results obtained allow us to conclude that taking the biocomplex according to the proposed scheme helps to reduce the level of the "fatigue toxin" - lactic acid in the blood serum, and also improves the psychophysiological state of the athletes' body during training loads.*

*Keywords: recreational programs, pharmacological agents, medical and biological agents, rehabilitation, adaptive sports, sitting volleyball*

### References

1. Kulinenkov O.S. *Farmakologiya sporta v tabliczax i sxemax*. –3-e izd., pererab. i dopoln. / O.S. Kulinenkov. – M.: Sport, 2019. – 204 s. – s.27-49
2. Makeeva V.S., Kunicyn A.D. *Teoriya i metodika fizicheskoy rekreacii. Izbrannyye lekcii*. Oryol: OryolGTU, 2006. – 73 s. – s. 13-14
3. Polievskij S. A., Grigor`eva O. V., Czoy E. V. *Kodeks zdorov`ya kak bazovy`j komponent sistemy samooz dorovleniya* - M.: OOO «Torgovyy dom «Sovetskij sport», 2021. — 60 s.
4. Vosstanovlenie v sporte: kurs lekcij dlya studentov, obuchayushhixya po napravleniyam podgotovki 49.03.01 «Fizicheskaya kul`tura», 49.03.04 «Sport» / [A.V. Smolenskij, A.V. Tarasov, S.A. Polievskij,
5. S.Yu. Zolichева, E.V. Kuzovleva, O.I. Belichenko, O.V. Grigor`eva]. – M.: OOO «Torgovyy dom «Sovetskij sport», 2022. – 140 s.
6. Tambovceva R. V. *Ergogenicheskie sredstva v sporte: uchebnoe posobie* /R. V. Tambovceva. – M.: Sovetskij sport, 2020. – 388 s.
7. Evseev S.P. *Tekhnologii fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti v adaptivnoj fizicheskoy kul'ture: uchebnoe posobie*. M.: Sovetskij sport, 2005. – S. 45-51.
8. Gur'ev A.A. *Volejbol sidya – perspektivy razvitiya* / A.A. Gur'ev, V.V. Bandukov, A.N. Ovsyannikov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - № 6 (124). – 2015 – S. 79-82.

## РАЗДЕЛ 7. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796

### ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (16-17 ЛЕТ) К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Богатова Е.В., Осипов Н.В., н/р Зуев С.Н.

**Аннотация.** В ходе экспериментального исследования было выявлено, что комплексный подход к подготовке учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО VI ступени, реализуемый посредством круговой тренировки с использованием специально подобранных упражнений, демонстрирует наибольшую эффективность. Предложенная методика способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, круговая тренировка, методика подготовки

В последнее время государство уделяет первостепенное внимание развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. При этом особое значение уделяется привлечению молодого поколения к активному и здоровому образу жизни [1].

Одним из эффективных методов вовлечения граждан в здоровый образ жизни и регулярные занятия физкультурой и спортом является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО [2].

В современном образовательном процессе подготовка к сдаче нормативов ГТО осуществляется с использованием разнообразных методик. Однако метод "круговой тренировки" применяется сравнительно редко. Несмотря на это, данный метод является одним из наиболее доступных для реализации в условиях образовательных учреждений [3, 4].

С целью расширения возможностей данного метода был проведен педагогический эксперимент. Исследование проводилось с октября 2023 года по май 2024 года на базе средней общеобразовательной школы № 2 города Голицыно. В исследовании приняли участие 57 учащихся старших классов мужского пола, разделенные на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Экспериментальная группа (29 человек) была сформирована из учащихся одних классов, контрольная (28 человек) – из других.

В рамках экспериментальной группы была реализована специализированная программа физической подготовки, основанная на методе круговой тренировки. Данная программа была разработана для всестороннего

воспитания основных физических качеств участников, соответствующая требованиям VI ступени комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОГ занималась по стандартной программе.

Для оценки эффективности мероприятий в начале и конце экспериментального периода у всех участников обеих групп было проведено тестирование в форме сдачи нормативов ГТО.

Предложенный комплекс круговой тренировки проводился два раза в неделю на уроках физической культуры в период с января по май 2024 года. Упражнения были подобраны с учетом требований нормативов ГТО и включали два цикла по пять упражнений, охватывающих силовые, скоростно-силовые и гибкость. Каждое упражнение выполнялось в течение 20 секунд с интервалами между упражнениями для отдыха в 30 секунд и 1-минутным перерывом между циклами. Темп выполнения упражнений подбирался индивидуально с учетом физических возможностей школьников.

Как видно из данных таблицы, по уровню подтягиваний на перекладине испытуемые экспериментальной группы достигли увеличения среднего количества подтягиваний на 35% (с 7 до 9,5 подтягиваний), тогда как в контрольной группе прирост составил лишь 10% (с 6,5 до 7 подтягиваний).

**Таблица. - Результаты тестов, полученные в начале и конце эксперимента в группах: Экспериментальной (ЭГ) и Контрольной (КГ)**

Группа	Этап эксперимента	Подтягивание (количество раз)	Бег на 100 м (сек)	Прыжок в длину (м)	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье см)
ЭГ	1. В начале	7	15.00	2.15	28	8
	2. В конце	9.5	13.20	2.37	34	12
Разница между 1. и 2.		+2,5	-1,80	+0,22	+6	+4
КГ	3. В начале	6.5	15.00	2.13	27	8
	4. В конце	7	14.25	2.20	30	9
Разница между 3. и 4.		+0,5	-0,75	+0,07	+3	+1

Средние прирост результатов в рывке гири в 16 килограмм у ЭГ составил 22% (с 29 до 34 раз), а КГ 11% (с 27 до 30 раз). Это свидетельствует о значительном повышении силы у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Также по результатам тестирования бега на 100 метров время выполнения задания в ЭГ сократилось на 12%, что указывает на значительное улучшение скорости, тогда как в КГ время сократилось лишь на 5%.

Что касается прыжков в длину с места, средний результат в экспериментальной группе улучшился на 10% (с 2,15 до 2,37 метра), в то время как в контрольной группе улучшение составило лишь 3% (с 2,13 до 2,20 метра).

Последним контрольным испытанием был наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. ЭГ показала следующие результаты: увеличение с +8 см. до +12 см. (показатель улучшился на 50%), а ЭГ показала прирост с +8 см до +9 см (прирост составил 13%).

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что внедрение круговой тренировки значительно повышает результативность подготовки учащихся старших классов (16-17 лет) к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 03.11.2015) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – N 50. – Ст. 6242.
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (ред. от 30.12.2015) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 25. – Ст. 3309.
3. Шолих, М. Круговая тренировка: (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм упражнений в школе и спортивной тренировке) / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1966 - 165 с.
4. Туркунов. Д.Б. Круговая тренировка на уроках спортивных игр / Д. Б. // Физическая культура в школе. – 2012. – № 3. – С. 26-29.

Богатова Екатерина Васильевна, студент, Россия, Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)

Осипов Никита Валерьевич, студент, Россия, Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)

Научный руководитель: Зуев Сергей Николаевич, профессор, д.п.н, профессор кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, zuev1950@yandex.ru., Россия, Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)

*IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PREPARING HIGH SCHOOL STUDENTS (16-17 YEARS OLD) TO MEET THE REQUIREMENTS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE" (TRP) BY MEANS OF CIRCULAR TRAINING*

Bogatova Ekaterina Vasilyevna student, Russia, Moscow, Russian State Social University (RSSU)

Osipov Nikita Valeryevich, student, Russia, Moscow, Russian State Social University (RSSU)

Zuev Sergey Nikolaevich, Professor, PhD, Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle, zuev1950@yandex.ru., Russia, Moscow, Russian State Social University (RSSU)

*Abstract. During the experimental study, it was revealed that an integrated approach to preparing students to pass the standards of the TRP complex of the VI stage, implemented through circular training using specially selected exercises, demonstrates the greatest effectiveness. The proposed method helps to increase the level of physical fitness of students.*

*Keywords: GTO complex, circular training, training methodology*

#### References

1. *Federal Law of 04.12.2007 N 329-FZ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (ed. of 03.11.2015) // Collection of Legislation of the Russian Federation. - 2007. - N 50. - Art. 6242.*
2. *Resolution of the Government of the Russian Federation of 11.06.2014 N 540 "On Approval of the Regulations on the All-Russian physical culture and sports complex 'Ready for Labor and Defense' (GTO) (ed. of 30.12.2015) // Collection of Legislation of the Russian Federation. - 2014. - № 25. - Art. 3309.*
3. *Sholikh, M. Circle training: (Theoretical, methodological and organizational foundations of one of the modern forms of exercises in school and sports training) / M. Sholikh. - M.: Fizkultura i Sport, 1966 - 165 p.*
4. *Turkunov. D.B. Circle training at the lessons of sports games / D.B. Turkunov // Physical culture in school. - 2012. - № 3. - C. 26-29.*

УДК 612: 796.912

## АНАЛИЗ МЫШЕЧНОЙ АКТИВАЦИИ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ НА ФИГУРНЫХ И РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ЭЛЕКТРОМИОГРАФИИ

Ильичёва О.В., Сираковская Я.В., Шевченко И.Ю.

**Аннотация.** Электромиографическое исследование мышц, участвующих в локомоциях, обеспечивающих катание на роликовых и фигурных коньках, ходьбу, показало, что катание на роликовых коньках демонстрирует наибольшую степень координационного сходства с коньковым шагом, выполняемым на льду, поэтому оно является подходящим средством тренировки фигуристов вне льда. В частности, установлено схожая последовательность включения исследованных мышц в локомоции (активация) при катании на роликах и фигурных коньках, а также значения показателей ЭМГ для каждой мышцы.

**Ключевые слова:** электромиография, техника катания на коньках и роликах, фигурное катание, мышечная активация

**Введение.** Для начинающих фигуристов подготовка вне льда на роликовых коньках является не просто механической заменой льда, а

качественно новым видом тренировок, включающим упражнения и элементы, тождественные технике катания на коньках по льду, так как при использовании, например, роликов с одним рядом колес (инлайнов), различия в технике минимальны, но катание усложнено за счет необходимости проявления большей силы, координации, и, в целом, только идеальная техника скольжения предотвращает риск падения, которое на роликовых коньках всегда характеризуется большим риском получения различных травм в связи с разницей физических характеристик покрытий [2]. Таким образом, тренировки вне льда специальной направленности, основанные на катании на роликовых коньках обеспечивают обретение уверенности, исправление привычек и устраниении ненужных ошибок, которые легче формируются при катании на льду у юных фигуристов. Однако, далеко не все специалисты разделяют уверенность в том, что катание на роликовых коньках полезно для формирования навыков фигуристов, в этой связи, мы предприняли попытку выявить особенности мышечной активации при различных видах локомоций, включая катание на роликах и коньках, ходьбу.

**Методы и организация исследования.** В нашем исследовании метод поверхностной электромиографии (ЭМГ) использовался для измерения, описания и анализа мышечной активации во время движения на фигурных и роликовых коньках [1].

Анализ был сосредоточен на измерении активности контролируемых мышц. Использовались приклевые электроды и специальное портативное устройство регистрации ЭМГ, данные передавались на компьютер, который оценивал соответствующую характеристику ЭМГ, указывающую на активность контролируемой мышцы [3].

Предметом оценки было время начала и прекращения мышечной активности путем определения максимальных значений методом взаимной корреляции и оценки фазовых сдвигов начала активации. Поиск данных производился в интервале от -0,50 до 0,50 цикла и был выражен в процентах. Этот интервал представляет собой один рабочий цикл (шаг) каждой изучаемой локомоции. На этом интервале были определены максимальные значения перекрестных корреляций начала активации отдельных исследуемых мышц. Проценты указывают на конкретные фазовые сдвиги в рамках рабочего цикла.

Степень координационной схожести движений оценивалась в соответствии с порядком локальных максимумов в течение одного цикла движения. Когда порядок совпадал, относительное положение максимальных пиков во время цикла перемещения было вторичным этапом оценки.

ЭМГ была выполнена на 7 мышцах (левой нижней конечности), участвующих в вовлечении пояса нижних конечности в движение: передняя большеберцовая мышца; икроножная мышца, средняя головка; большая приводящая мышца; длинная малоберцовая мышца; медиальная широкая мышца бедра; средняя ягодичная мышца; большая ягодичная мышца.

Электромиографическое обследование проводилось с участием 8-ми фигуристок 15-16 лет, имеющих 1 спортивной разряд по фигурному катанию на коньках и фигурному катанию на роликовых коньках.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ кривой ЭМГ показал, что эталонная мышца, большая ягодичная, демонстрируют двухвершинный ход в цикле шага при ходьбе и, таким образом, отличается от хода рабочих циклов при катании на коньках и катании на роликах. Кривая ЭМГ показывает более фазный характер работы мышцы при ходьбе, чем при катании на коньках и катании на роликах. Во время ходьбы задержка локального максимума икроножной мышцы по сравнению с большой ягодичной мышцей больше, чем во время движения на фигурных и роликовых коньках. Аналогично, мы обнаружили, что фазовый сдвиг критических моментов активации мышц значительно больше во время ходьбы (28% от среднего рабочего цикла), чем во время катания на коньках (9%) и катания на роликах (5%). Таким образом, во время ходьбы мы обнаруживаем феномен тройного разгибания (бедро, колено, голень) во время отталкивания как последовательный, а во время катания на роликах и катания на коньках - как одновременный. Эти различные временные характеристики отталкивания указывают на фундаментальные координационные различия между катанием на роликах и коньках по сравнению с ходьбой. Это означает, что неспецифические тренировочные средства, основанные на стереотипе ходьбы, не являются преимуществом для фигуристов.

Если мы сравним взаимное время работы ягодичных мышц и время работы большой приводящей мышцы, то увидим, что для обоих типов конькового шага получаем практически одинаковые значения. Различия между двумя ягодичными мышцами в отношении активации большой приводящей мышцы – для роликовых коньков – 2% (большая ягодичная мышца против приводящей – 49%, средняя ягодичная против большой приводящей – 50%), для фигурных коньков - 0% (большая ягодичная против большой приводящей - 48%, средняя ягодичная против большой приводящей - 48%).

Работа акральной части нижней конечности характеризуется взаимной синхронизацией работы мышц передней большеберцовой мышцы, икроножной мышцы, медиальной широкой мышцы бедра и длинной малоберцовой мышцы. Характер работы передней большеберцовой мышцы при ходьбе преимущественно фазический, о чем свидетельствует более линейный ход кривой ЭМГ. Самые низкие значения площади под ЭМГ-кривой наблюдаются в икроножной мышце (729,6 мВ) и в передней большеберцовой мышце (1488,6 мВ) во время ходьбы. Более высокие значения обнаружены для икроножной мышцы (1062,6 мВ) и для мышцы передней большеберцовой мышцы (3374 мВ) при беге по линии и, наконец, для икроножной мышцы (1269,2 мВ) и для мышцы передней большеберцовой мышцы (4493,6 мВ) при катании на коньках. Таким образом, значения обеих исследуемых мышц увеличиваются в порядке: ходьба – катание на роликах – катание на коньках. Это означает, что наибольшее взаимодействие функциональных антагонистов наблюдается при катании на коньках, меньшее – при катании на роликовых коньках и наименьшее - при ходьбе. В то время как при ходьбе наблюдается регулярное чередование с линейной формой волны ЭМГ, в коньковом движении в целом форма волны более саккадическая и хаотичная.

Икроножная мышца линейна в своем проявлении во время катания на коньках, в зависимости от завершения отталкивания; линейность ЭМГ ухудшается в катании на роликах. Это подразумевает большую уверенность отталкивания в катании на коньках, чем на роликах. Большая площадь под кривой (1269,2 мВ) по сравнению с роликами (1062,6 мВ) и более короткое время активации указывают на высокую интенсивность вовлечения икроножной мышцы во время завершения отталкивания. Можно сказать, что катание на роликовых коньках требует меньшего уровня контроля с помощью передней большеберцовой мышцы, чем катание на роликах.

При кинезиологическом анализе мы находим определенные группы мышц в соответствии с очередностью их активации в течение рабочего цикла (таблица).

**Таблица. - Группы мышц в зависимости от очередности их активации в течение рабочего цикла**

Ходьба	Роликовые коньки	Фигурные коньки
<b>1 группа</b>	<b>1 группа</b>	<b>1 группа</b>
Большая ягодичная мышца	Большая ягодичная мышца	Большая ягодичная мышца
	Средняя ягодичная мышца	Средняя ягодичная мышца
	Передняя большеберцовая мышца	Передняя большеберцовая мышца
Длинная малоберцовая мышца	Длинная малоберцовая мышца	Длинная малоберцовая мышца
	Большая приводящая мышца	Большая приводящая мышца
<b>2 группа</b>	<b>2 группа</b>	<b>2 группа</b>
Передняя большеберцовая мышца	Передняя большеберцовая мышца	Передняя большеберцовая мышца
Медиальная широкая мышца бедра		
Средняя ягодичная мышца		
<b>3 группа</b>		
Икроножная мышца		
<b>4 группа</b>		
Большая приводящая мышца		

Таким образом, согласно данным таблицы, наблюдаем идентичную последовательность активации мышц в процессе двигательного цикла катания на коньках и роликах.

Следует констатировать, что содержание движений на коньках и в катании на роликах не во всех фазах идентично. Вероятно, это связано с различными физическими условиями (силы сопротивления), сопротивлением скольжению (лезвия по сравнению с колесами) и специфической конструкцией коньков (большее перекрытие колес по сравнению с лезвиями конька).

**Выводы.** Таким образом, мы оценили кинезиологическое содержание движений в фигурном катании на коньках и в катании на роликах и оценили степень координационных взаимоотношений между двумя локомоциями. Затем мы сравнили обе формы движения на коньках друг с другом и соотнесли их с ходьбой, как наиболее естественным видом передвижения человека. Во всех методах измерения ходьбы были выявлены разные значения в сравнении с катанием на коньках, что, в целом, отличает стереотип ходьбы от стереотипа катания на коньках.

Также была представлена определенная степень различия в координации между катанием на коньках на льду и в катании на роликах – разная координация мышц во время отталкивания и хода самого шага катания.

Тем не менее, катание на роликовых коньках демонстрирует наибольшую степень координационной схожести с коньковым шагом, выполняемым на льду, поэтому оно является подходящим средством тренировки фигуристов.

### Литература

1. Перспективы использования метода поверхностной электромиографии в физиологии спорта / И. Л. Привалова, Е. А. Бобровский, М. А. Булычев [и др.] // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие", Санкт-Петербург, 27–31 октября 2019 года. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2019. – С. 108-110.

2. Современный опыт подготовки спортсменов в конькобежном спорте, шорт-треке и фигурном катании на коньках: монография / И.В. Мартыненко, И.Н. Орешкина, Е.В. Жгун [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – 241 с.

3. Maior, A.S. Neuromuscular activity during the squat exercise on an unstable platform / Maior A.S., Simão R., Salles B.F., Miranda H., Costa P.B // Brazilian Journal of Biomotricity. – 2009. - № 3 (2). – pp. 121-129.

Ильичёва О.В., Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия, [ilichovao@yandex.ru](mailto:ilichovao@yandex.ru)

Сираковская Я.В., Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, [sansan-86@mail.ru](mailto:sansan-86@mail.ru)

Шевченко И.Ю., Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, [irish.sheva@yandex.ru](mailto:irish.sheva@yandex.ru)

### ANALYSIS OF MUSCLE ACTIVATION DURING MOVEMENT ON FIGURE AND ROLLER SKATES USING THE ELECTROMYOGRAPHY METHOD

Ilyicheva O.V., Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka village, Russia, [ilichovao@yandex.ru](mailto:ilichovao@yandex.ru)

Sirakovskay Y.V., Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia, sansan-86@mail.ru

Shevchenko I.Y., Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia, irish.sheva@yandex.ru

*Abstract. An electromyographic study of the muscles involved in locomotion, providing roller skating and figure skating, walking, showed that roller skating shows the greatest degree of coordination similarity with the skating step performed on ice, therefore it is a suitable means of training skaters off the ice. A similar sequence of inclusion of the studied muscles in locomotion (activation) during roller skating and figure skating was established, as well as the values of EMG indicators for each muscle.*

*Keywords: electromyography, skating and rollerskating techniques, figure skating, muscle activation*

#### References

1. Prospects of using the method of surface electromyography in the physiology of sports / I. L. Privalova, E. A. Bobrovsky, M. A. Bulychev [et al.] // Collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the National Research Institute "National Development", St. Petersburg, October 27-31, 2019. – St. Petersburg: Private scientific and educational institution of additional professional education Humanitarian National Research Institute "National Development", 2019. – pp. 108-110.
2. Modern experience of training athletes in speed skating, short track and figure skating: monograph / I. V. Martynenko, I. N. Oreshkina, E. V. Zhgun [et al.]; Ministry of Sports of the Russian Federation, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)". - Moscow: RSUFKSMITH, 2020. - 241 p.
3. Maior, A.S. Neuromuscular activity during the squat exercise on an unstable platform / Maior, A.S. Simão, R., Salles, B.F., Miranda, H., Costa, P.B // Brazilian Journal of Biomotricity. – 2009. - № 3 (2). – pp. 121-129.

УДК 613.1

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Иринов В.А., Николаев Г.М.

**Аннотация.** Данный реферат посвящен физкультурно-оздоровительным технологиям, которые играют ключевую роль в поддержании физического здоровья и формировании здорового образа жизни в современном обществе. В работе рассматриваются основные понятия, классификация и современные направления физкультурно-оздоровительных технологий, такие как фитнес, реабилитация и оздоровление. Подробно описаны методы и формы физической активности, направленные на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение психоэмоционального состояния. Также акцентируется внимание на применении этих технологий в образовательных учреждениях, где физическая культура и спорт становятся важными компонентами учебного процесса. Реферат подчеркивает значимость физической активности на всех возрастных этапах и предлагает рекомендации для внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в повседневную практику.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, физическая активность, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, профилактика заболеваний, двигательные навыки, спортивные технологии, оздоровительные технологии, реабилитационные технологии, возрастные категории, фитнес-технологии, групповые занятия, персональные тренировки, силовые тренировки, лечебная физкультура, гидротерапия, арт-терапия, программы активного долголетия, образовательные учреждения, дополнительное образование

**Введение.** В современном мире, где уровень жизни и здоровья населения напрямую зависит от физической активности, физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная деятельность занимают важное место в системе образования и здравоохранения. Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой комплекс методов и средств, направленных на улучшение физического состояния, укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. В данном реферате рассматриваются основные физкультурно-оздоровительные технологии, их особенности, преимущества и применение в различных сферах.

### 1. Понятие физкультурно-оздоровительных технологий

Физкультурно-оздоровительные технологии – это организованные системы физической активности, которые включают в себя разнообразные методы, средства и формы физической активности, направленные на достижение определённых оздоровительных целей. К таким целям можно отнести: укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, профилактику заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния.

### 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий

Физкультурно-оздоровительные технологии можно классифицировать по различным критериям:

#### 2.1. По направлению деятельности

- Спортивные технологии: включают в себя элементы различных видов спорта, направленные на развитие физической подготовки и спортивных навыков.

- Оздоровительные технологии: фокусируются на укреплении здоровья, улучшении общего физического состояния и профилактике заболеваний.

- Реабилитационные технологии: используются для восстановления после травм и заболеваний с помощью физической активности.

#### 2.2. По возрастной категории

- Детские технологии: направлены на развитие двигательных навыков у детей, формирование привычки к физической активности.

- Подростковые технологии: учитывают особенности роста и развития подростков, направлены на формирование здорового образа жизни.

- Взрослые и пожилые технологии: акцент на поддержание здоровья, профилактику старения и сохранение физической активности.

### 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии

#### 3.1. Фитнес-технологии

Фитнес стал одним из наиболее популярных направлений физкультурно-оздоровительной деятельности. Современные фитнес-технологии включают:

- Групповые занятия: аэробика, стрип-пластика, зумба, пилатес, йога и др.
- Персональные тренировки: индивидуальные занятия с тренером, которые позволяют учитывать индивидуальные особенности клиента.
- Силовые тренировки: направлены на развитие мышечной массы и силы, могут включать использование различных тренажеров и свободных весов.

### 3.2. Реабилитационные технологии

Реабилитационные технологии используют физическую активность для восстановления здоровья после травм или заболеваний. Основные методы:

- Лечебная физкультура: комплекс упражнений, направленных на восстановление функций организма.
- Гидротерапия: использование воды для лечения и профилактики заболеваний.
- Арт-терапия: интеграция физической активности с творческими методами для улучшения психоэмоционального состояния.

### 3.3. Оздоровительные технологии

Оздоровительные технологии сосредоточены на поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Они включают:

- Системы оздоровления: такие как «Здоровая спина», «Здоровое сердце», которые направлены на решение специфических проблем.
- Программы активного долголетия: физические активности, рассчитанные на людей старшего возраста, направленные на поддержание физической активности и улучшение качества жизни.

## 4. Применение физкультурно-оздоровительных технологий в образовательных учреждениях

В образовательной системе физкультурно-оздоровительные технологии играют важную роль. Они могут быть интегрированы в учебные планы и программы:

- Физическая культура в школе: уроки физкультуры, спортивные секции, занятия на свежем воздухе.
- Дополнительное образование: кружки и секции, направленные на развитие интереса к спорту и физической активности.
- Программы по профилактике здоровья: мероприятия, направленные на формирование у детей и подростков привычек здорового образа жизни.

## 5. Преимущества физкультурно-оздоровительных технологий

Физкультурно-оздоровительные технологии имеют ряд преимуществ:

- Улучшение здоровья: регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и снижению риска заболеваний.
- Психоэмоциональное состояние: физическая активность помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и общее самочувствие.
- Социальная активность: участие в групповых занятиях и спортивных мероприятиях способствует социализации, развитию коммуникационных навыков и командного духа.

**Заключение.** Физкультурно-оздоровительные технологии играют ключевую роль в поддержании здоровья и физической активности населения. В условиях современного общества, где уровень заболеваемости и стресса растет, важность этих технологий становится особенно актуальной. Интеграция физкультурно-оздоровительной деятельности в систему образования, здравоохранения и социальной политики позволит создать основы для формирования здорового и активного общества.

### **Литература**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Наука, 2004.
2. Зимняя, Н.Г. Здоровый образ жизни: теория и практика. СПб.: Питер. – 2019.
3. Кузнецов, А.В. Психология здоровья: физическая активность и ее влияние на психоэмоциональное состояние. Новосибирск: Сибирское университетское издательство. – 2020.
4. Бутин И.М. Развитие физических способностей [Текст] / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М., 2002.
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>

*Иринов Владислав Алексеевич, студент 1 курса кафедры ИММ ФГБОУ ВО «ПГТУ»,  
boss.irinov@gmail.com*

*Николаев Геннадий Михайлович, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «ПГТУ»,  
nikolaevv12@mail.ru*

### **MODERN TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE TOPIC: PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS TECHNOLOGIES**

*Irinov Vladislav Alekseevich is a 1st year student of the Department of IMM of the Federal State Educational Institution of Higher Education "PGTU" boss.irinov@gmail.com*

*Nikolayev Gennady Mikhailovich – senior lecturer, FSEI HE "PSTU" nikolaevv12@mail.ru*

*Abstract. This paper is devoted to physical culture and wellness technologies that play a key role in maintaining physical health and forming a healthy lifestyle in modern society. The paper discusses the basic concepts, classification and modern directions of physical culture and wellness technologies, such as fitness, rehabilitation and wellness. The methods and forms of physical activity aimed at strengthening health, preventing diseases and improving the psycho-emotional state are described in detail. Attention is also focused on the application of these technologies in educational institutions, where physical education and sports are becoming important components of the educational process. The abstract emphasizes the importance of physical activity at all age stages and offers recommendations for the introduction of physical culture and wellness technologies into everyday practice.*

*Keywords: physical culture and wellness technologies, physical activity, healthy lifestyle, health promotion, disease prevention, motor skills, sports technology, wellness technologies, rehabilitation technologies, age categories, fitness technologies, group classes, personal training,*

*strength training, physical therapy, hydrotherapy, art therapy, active longevity programs, educational institutions, additional education*

#### *References*

1. *Kholodov J. K. Theory and methodology of physical education and sports [Text] / J. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. – M.: Nauka, 2004*
2. *Zimnaya, N. G. (2019). Healthy lifestyle: theory and practice. St. Petersburg: Peter.*
3. *Kuznetsov, A.V. (2020). Health psychology: physical activity and its impact on the psycho-emotional state. Novosibirsk: Siberian University Publishing House.*
4. *Butin I. M. Development of physical abilities [Text] / I. M. Butin, A.D. Vikulov. – M., 2002.*
5. *Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation". <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>*

УДК 37.047

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТАНЦОРОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ**

Ковердяева В.А., Резенова М.В.

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам организации и проведения общей физической подготовки танцоров на этапе начальной подготовки основанной на дифференциации группы и направленной на снижение рисков получения травм в будущем. Рассмотрены распространённые травмы у танцоров и необходимость применения дифференцированного подхода в тренировочном процессе в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки. Проведён сравнительный анализ программ по виду спорта «танцевальный спорт» в сравнении с требованиями ФССП.

**Ключевые слова:** дифференцированный подход, общая физическая подготовка танцоров, танцевальный спорт, травматизм, этап начальной подготовки

Бальные танцы – один из самых зрелищных видов спорта. С одной стороны, он представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза спорта и искусства. Специфика бальных танцев позволила им стать массовым видом спорта.

В танцевальном спорте выявлены характерные особенности перевода спортсменов с этапа начальной спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап. Спортсмен может быть переведён на следующий этап, если он выполнит тесты нормативов ОФП и СФП и выучит 6 танцев, соответствующие классу мастерства «Е».

Этап начальной подготовки зависит от класса мастерства «N» (начальный этап). Важно упомянуть, что в танцевально-спортивный клуб ребёнка могут принять в возрасте 6, так и в 11 лет, в связи с этим в группе одновременно могут заниматься спортсмены различных возрастных групп. Основываясь на данные правил вида спорта, где говорится о системе присвоения классов,

можно сделать вывод, что рассматриваемый этап охватывает детей в возрасте от 6 до 15 лет [3].

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на «среднего» занимающегося приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается не реализованным. В результате для одних обучающихся задания оказываются явно легкими, а для других очень трудными. Отсюда следует, что обучение и тренировка всех занимающихся по унифицированным программам не могут обеспечивать полноценного физического развития и физической подготовленности.

Тенденция танцевального спорта в настоящие дни идёт в направлении усложнения, ускорения соревновательных программ. Требования к технике танцоров с каждым годом возрастают. В связи с этим значительно возрастает количество получаемых травм как на тренировке, так и на соревнованиях.

У спортсменов танцоров распространены вывихи и подвывихи суставов, растяжения и разрывы связок, мышц, которые возникают вследствие неготовности или малого уровня готовности мышц к предстоящим нагрузкам, предъявляющие высокие требования к функциональным возможностям организма. До 80% всех травм, связанных с танцами, приходятся на позвоночник и нижние конечности, особенно на коленный сустав, являющимся наиболее крупным и самым сложным в человеческом организме [5].

Заболевания коленного сустава у танцоров: повреждение менисков – 30%; повреждение связок – 24%; бурсит коленного сустава – 15%; пателлофеморальный болевой синдром - 13%, тендинит связки надколенника - 13%; другие - 7%. Для выявления травм в процентном соотношении были опрошены: 23 человека – Дети -1, Дети - 2 (7-11 лет); 48 человек – Юниоры -1, Юниоры -2 (12 – 15 лет) и 65 человек Молодёжь, Взрослые ( 16 и более лет), из которых к Е-классу относится 36 человек; к D-классу – 42; к С-классу – 22; к В-классу – 20; к А-классу – 8; к S-классу – 6; к М-классу – 2 [6].

По данным Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» общей физической подготовке рекомендовано уделять 94 - 125 часов в год.

Особенности программно-методического обеспечения подготовки танцоров, тренирующихся на этапе начальной подготовки, определялись на основе сравнительного анализа программ по виду спорта «танцевальный спорт» в сравнении с требованиями ФССП. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1. Отметим, что в таблице представлены: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»; программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (на этапе начальной подготовки); дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

**Таблица 1. – Сравнительная характеристика программ по виду спорта «танцевальный спорт»**

Программа	ОФП			СФП		
	Часов в год					
	1	2	3	1	2	3
	Год					
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (2022г.)	94-119	92-125	92-125	37-50	67-83	67-83
Программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»						
Программа Ярошенко Е.Г. (2017 г.)	90	117	117	84	117	117
Программа Хайруллин А.М (2021 г.)	90	117	117	84	117	117
Программа Жуковой А. Л. и Ковтун Н.А. (2021г.)	99	109	109	99	109	109
Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»						
Программа Владимировой Н.Г. и Колокольниковой Д.А. (2023 г.)	82	84	84	35	103	103
Программа спортивной школы олимпийского резерва «Надежда Губернии» (2023 г.)	108	115	115	45	75-80	75-80
Программа Хорошиловой М.А. (2023 г.)	80	156	156	35	59	59
Программа Орловой О.А. (2023 г.)	80	91	91	35	55	55
M $\pm$ σ	90 $\pm$ 9,7	112 $\pm$ 21,4	112 $\pm$ 21,4	60 $\pm$ 26,1	90 $\pm$ 24,8	90 $\pm$ 24,8

При анализе распределения часов ОФП и СФП по годам тренировки было выявлено, что количество часов, отведённых на данные разделы примерно соответствуют требованиям ФСПП и соответствуют 90 $\pm$ 9,7 часов на ОФП и 60 $\pm$ 26,1 на СФП в первый год тренировок, во второй год тренировок эти значения соответствуют 112 $\pm$ 21,4 и 90 $\pm$ 24,8 часов, и в третий год значения соответствуют второму году. Нагрузка во время тренировочного процесса рассчитана на «среднего» спортсмена, в результате чего это может являться одной из причин дальнейшего травматизма и можно предположить, что внедрение в тренировочный процесс дифференцированного подхода к ОФП окажет положительное влияние на укрепление недостаточно развитых мышц ног и спины и снижение высокого процента травматизма в будущем. В спортивной танцевальной деятельности общефизическая подготовка востребована для достижения необходимого уровня технической подготовки, а в последующем – высокого уровня спортивного мастерства.

В теории и методике физического воспитания проблема организации дифференцированного подхода признана актуальной. Многие аспекты этого вопроса научно разработаны, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в его основе: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, свойства нервной системы и темперамента. Но очень часто в спортивной практике дифференцированный подход основывается только на интуиции, педагогическом опыте тренера и ограничивается единовременным эпизодическим воздействием на учеников, не представляя собой целостной системы работы с различными группами учащихся [1, 2].

Так в плавании, лёгкой атлетике, футболе, единоборствах, гимнастике, лыжном спорте тренировочный процесс уже продолжительное время строиться на дифференциации. По данным научных исследований дифференцированный подход приносит только положительные результаты: он способствует как достижению высоких спортивных результатов, так и психологической устойчивости у юных спортсменов [7, 3]. Основываясь на научно доказанную информацию, почему бы и в танцевальном спорте не начать использовать дифференциацию?

Таким образом, дифференцированный подход к общей физической подготовки танцоров является ключевым моментом на этапе начальной подготовки и внедрение его в тренировочный процесс и может позволить создать благоприятные условия для развития потенциала молодых спортсменов и формирования качественной основы для дальнейшего профессионального роста в области танцев.

### **Литература**

1. Баранов В.А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов // Современные проблемы образования. – № 3-4 (025-026), 2011. – С. 428-431.
2. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. М., 2003. – С.32-34
3. Правила вида спорта «танцевальный спорт» (Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2023 г. № 900) – Текст: электронный <https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/%>
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»: (от 31 октября 2022г. №961) – Доступ из справ.-правовой системы Гарант. – Текст: электронный: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865611/>
5. Рязанцева Н.А. Профилактика травматизма у занимающихся танцами / Рязанцева Н.А. – Текст : электронный // Гос. ун-т г. Астрахань «Педагогическое Образование Искусства Сервиса и Культуры» - URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_45610992\\_40766885.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_45610992_40766885.pdf) (дата обращения: 28.10.2024)

6. Травмы коленного сустава, встречающиеся у спортсменов в танцевальном спорте: Научный журнал «Студенческий форум».: электронный журнал. - URL: 16(152\_1).pdf (nauchforum.ru) (дата обращения: 15.10.2024). - Текст: электронный.

7. Усманова Е.Н. Психолого-педагогические аспекты индивидуально-дифференцированного подхода к подготовке юных футболистов / Е.Н. Усманова // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 9. – С. 83-86.

8. Шумихин Н. А., Лукашов Д. С. Дифференцированный подход в физической подготовке спортсменов-многоборцев по гимнастике //Итоговая научная конференция Военно-научного общества Военного института физической культуры за 2019 год. – 2020. – С. 244-246.

*Ковердяева Виктория Андреевна – студентка 4 курса кафедры РуСОТ РУС «ГЦОЛИФК», Viktoriakov03@gmail.com*

*Резенова Мария Владимировна – ст. преподаватель кафедры РуСОТ РУС «ГЦОЛИФК», rezenov69@mail.ru*

#### ***THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF A DIFFERENTIATED APPROACH TO THE GENERAL PHYSICAL TRAINING OF ENTRY-LEVEL DANCERS***

*Abstract. The article is devoted to the organization and conduct of general physical training of dancers at the stage of initial training based on group differentiation and aimed at reducing the risks of injury in the future. The common injuries of dancers and the need for a differentiated approach in the training process in dance sports at the stage of initial training are considered. A comparative analysis of the programs for the sport "dance sport" in comparison with the requirements of the FSSP is carried out.*

*Keywords: differentiated approach, general physical training of dancers, dance sport, injury, initial training stage*

#### *References*

1. Baranov V.A. *Teoreticheskie osnovy differencirovannogo podhoda v uchebno-trenirovochnom processe yunyh sportsmenov // Sovremennye problemy obrazovaniya.* – № 3-4 (025-026), 2011. – S. 428-431.
2. Kvashuk P.V. *Differencirovannyj podhod k postroeniyu trenirovochnogo processa yunyh sportsmenov na etapah mnogoletnej podgotovki.* M., 2003. – S.32-34
3. *Pravila vida sporta «tanceval'nyj sport» (Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 30 noyabrya 2023 g. № 900) – Tekst: elektronnyj <https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/%>*
4. *Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii (Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta «tanceval'nyj sport»: (ot 31 oktyabrya 2022g. №961) – Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy Garant. – Tekst: elektronnyj: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865611/>*
5. Ryazanceva N.A. *Profilaktika travmatizma u zanimayushchihsya tancami / Ryazanceva N.A. – Tekst : elektronnyj // Gos. un-t g. Astrahan' «Pedagogicheskoe Obrazovanie Iskusstva Servisa i Kul'tury» - URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_45610992\\_40766885.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_45610992_40766885.pdf) (data obrashcheniya: 28.10.2024)*
6. *Travmy kolennogo sustava, vstrechayushchiesya u sportsmenov v tanceval'nom sporste: Nauchnyj zhurnal «Studencheskij forum».: elektronnyj zhurnal. - URL: 16(152\_1).pdf (nauchforum.ru) (data obrashcheniya: 15.10.2024). - Tekst: elektronnyj.*

7. Usmanova E.N. *Psihologo-pedagogicheskie aspekty individual'no-differencirovannogo podkhoda k podgotovke yunyh futbolistov / E.N. Usmanova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2010. – № 9. – S. 83-86.*

8. SHumihin N. A., Lukashov D. S. *Differencirovannyj podhod v fizicheskoy podgotovke sportsmenov-mnogoborcev po gimnastike //Itogovaya nauchnaya konferenciya Voenno-nauchnogo obshchestva Voenного instituta fizicheskoy kul'tury za 2019 god. – 2020. – S. 244-246.*

УДК 796.33

## **РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ И БЕГОМ**

Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Жмурко Е.И.

**Аннотация.** Хорошие результаты в спорте нередко получается достичь в ходе последовательного развития возможности сохранять свое равновесие. Систематические физические нагрузки способны по-разному влиять на это качество у человека. Устойчивость тела проверяется в условиях наступления утомления, что можно оценивать у спортсменов при нагрузках на мышцы плечевого пояса. Этот вариант нередко применяется в качестве тестирования у спортсменов при оценке возможностей по обеспечению сохранения равновесия тела. Выяснено, что устойчивость тела бегунов была выше, чем у гиревиков. На это указывало сокращение регистрируемых параметров, которое выгодно отличалось у бегунов. Группа контроля существенно уступала обоим категориям спортсменов по способности держать на нужном уровне равновесие тела.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, бег, устойчивость тела, мышечная работа, физическая активность.

**Введение.** Для спортсменов весьма важен успех их деятельности, который часто обеспечивается состоянием у них способности длительное время безупречно поддерживать равновесие тела в процессе спортивных нагрузок [2]. Особенно это важно для выдерживания тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивая нарастание физических возможностей важных для обыденной жизни [5].

На фоне долгих нагрузок и при появлении утомления всегда снижается устойчивость тела, давая возможность ее оценить [1, 3]. Ясно, что развитие явлений утомления после физических усилий у отдельных категорий тренирующихся различается, что диктует потребность в уточнении вопроса.

Цель работы: определить особенности развития способности сохранять равновесие тела у студентов, начавших занятия гиревым спортом или бегом.

**Материалы и методы исследования.** Образована группа из числа 24 юношей-студентов на любительском уровне занимающихся спортом. В нее входило 11 гиревиков и 13 бегунов, занимавшихся по 2 раза в неделю. Образована еще группа контроля из 14 юношей-студентов, ведущих неспортивный образ жизни.

Состояние способности поддержать равновесие тела было оценено устройством «Стабилан 01-2» (предприятие «Ритм», Россия). Оценивалось значение t-критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** У лиц, составивших группу контроля, стабилографические характеристики были весьма невысоки. Это давало основания для заключения, что для них свойственно несовершенство функции устойчивости тела. При сравнении гиревиков и бегунов у них выявлены отличия по параметрам устойчивости. В ходе тестирования физической нагрузкой в условиях появления утомления у занимающихся бегом показатели оказались выше, чем у гиревиков. Видимо, это связано с меньшим разнообразием спортивных движений у гиревиков, несмотря на большие нагрузки на их организм. В условиях стандартизированной физической нагрузки у гиревиков замечено несколько большее понижение процессов в вегетативной нервной системы.

Среди обследованной группы контроля, имевших слабую физическую активность, возможность сохранять равновесие в случае мышечной усталости был хуже, чем у спортсменов. Объяснить это возможно большим утомлением их мышц и вегетативной нервной системы под влиянием применяемой в ходе тестирования нагрузки. Это определяло неспособность активно утилизировать в мышечной ткани лактата и снижением скорости биохимических процессов в мышцах и мозге [4].

**Выводы.** Регулярные занятия спортом способны тренировать возможности человека сохранять равновесие тела при физических нагрузках. При этом разные нагрузки могут по-разному тренировать эту способность. У занимающихся бегом устойчивость тела выше, чем у гиревиков. На это указывала обнаруженная у первых более слабая динамика регистрируемых параметров в условиях физических нагрузок. В случае низкой физической активности у студентов юношеского возраста имелись слабые способности сохранять свое равновесие.

### Литература

1. Воробьева Н.В., Завалишина С.Ю., Кичигина Е.В., Уколова Г.В. Влияние регулярных занятий в секции общей физической подготовки на функциональные возможности дыхательной системы студентов-первокурсников. Теория и практика физической культуры. – 2024. – №3. – С. 40.
2. Скоросов К.К., Доронцев А.В., Медведев И.Н., Разживин О.А. Влияние учебно-тренировочных занятий по каратэ на функциональные параметры сердца у студентов-первокурсников. Теория и практика физической культуры. – 2024. – №1. – С. 28-30.
3. Галуцких Е.С., Медведев И.Н., Воробьева Н.В. Воздействие тренировок в секции гиревого спорта на морфофункциональные характеристики студентов-первокурсников. Теория и практика физической культуры. – 2024. – №2. – С. 103.
4. Черкасов А.В., Воробьева Н.В., Завалишина С.Ю., Скриплев А.В. Динамика физических возможностей астенизованных юношей, начавших регулярные тренировки по армспорту. Теория и практика физической

культуры. –2024. – № 2. – С. 51.

5. Журавлева Е.В., Махов А.С., Завалишина С.Ю. Психологические особенности юношеской, посещающих секции волейбола и гимнастики. Теория и практика физической культуры. – 2024. – №3. – С.52.

*Комаров Михаил Никонорович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, спорта и ЗОЖ, mnkomarov@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российской государственный социальный университет*

*Карпов Владимир Юрьевич, доктор пед. наук, профессор кафедры физической культуры, спорта и ЗОЖ, vu2014@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российской государственный социальный университет*

*Жмурко Елена Ивановна, доцент кафедры физического воспитания, jmurko.elena@rambler.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский архитектурный институт*

## ***DEVELOPING RESILIENCE IN STUDENTS DURING KETTLEBELL LIFTING AND RUNNING ACTIVITIES***

*Komarov Mikhail Nikonorovich, PhD, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sports and Healthy Lifestyle, mnkomarov@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian State Social University*

*Karpov Vladimir Yuryevich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Healthy Lifestyle, vu2014@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian State Social University*

*Zhmurko Elena Ivanovna, Associate Professor of the Department of Physical Education, jmurko.elena@rambler.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Moscow Architectural Institute*

*Abstract. Good results in sports are often achieved through the consistent development of the ability to maintain balance. Systematic physical exercise can affect this quality in different ways in humans. Body stability is tested under conditions of fatigue onset, which can be assessed in athletes with shoulder girdle muscles. This variant is often used as a test in athletes when assessing the ability to maintain body balance. It was found out that body stability of runners was higher than that of kettlebell lifters. This was indicated by the reduction of recorded parameters, which differed favorably in runners. The control group was significantly inferior to both categories of athletes in the ability to keep body balance at the required level.*

*Keywords: kettlebell lifting, running, body stability, muscle work, physical activity*

### ***References***

1. Vorobyova N.V., Zavalishina S.Yu., Kichigina E.V., Ukolova G.V. *The influence of regular classes in the general physical training section on the functional capabilities of the respiratory system of first-year students. Theory and practice of physical education.* –2024.– №3.– P. 40.
2. Skorosov K.K., Dorontsev A.V., Medvedev I.N., Razzhivin O.A. *The influence of karate training sessions on the functional parameters of the heart in first-year students. Theory and practice of physical education.* –2024.– №1.– P. 28-30.
3. Galutskikh E.S., Medvedev I.N., Vorobyova N.V. *The impact of training in the kettlebell lifting section on the morphofunctional characteristics of first-year students. Theory and Practice of Physical Education.* – 2024.– №2.– P. 103.

4. Cherkasov A.V., Vorobyova N.V., Zavalishina S.Yu., Skriplev A.V. *Dynamics of Physical Capabilities of Asthenic Young Men Who Started Regular Arm Wrestling Training. Theory and Practice of Physical Education.* –2024. – №2.– P. 51.

5. Zhuravleva E.V., Makhov A.S., Zavalishina S.Yu. *Psychological Characteristics of Young Men Attending Volleyball and Gymnastics Sections. Theory and Practice of Physical Education.* –2024. – №3.– P. 52.

УДК 796.412.2

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ: АНАЛИЗ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ

Котова Д.С., Ивашина В.В.

**Аннотация.** В связи с усложнением соревновательных программ, растущей конкуренцией и плотным графиком соревнований спортсменки, занимающиеся эстетической гимнастикой, испытывают высокие нагрузки на организм, которые бывают несоразмерны их функциональным возможностям. В следствие этого повышается риск возникновения перегрузок, перетренированности, а также травм. Именно поэтому в эстетической гимнастике остро стоит вопрос грамотного восстановления организма с целью сохранения здоровья, спортивных показателей и улучшения соревновательных результатов.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, восстановление, перетренированность, травма, функциональные возможности

**Введение.** Эстетическая гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором гимнастки выполняют разнообразные элементы тела в сочетании с музыкальным сопровождением [3].

Процесс подготовки гимнасток к соревнованиям имеет свои особенности и предъявляет высокие требования к физической подготовке и развитию физических качеств. В свою очередь, непосредственно во время соревнований, гимнастки работают на пределе своих возможностей, что часто приводит к появлению различных признаков как физического, так и эмоционального утомления [13].

Кроме этого, рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что в свою очередь способствует сокращению восстановительных периодов между ними [5].

Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов [4].

Далее в статье будут рассмотрены основные средства восстановления спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, которые описаны в научно-методической литературе.

**Основная часть.** Восстановление в эстетической гимнастике становится критически важным аспектом, поскольку нагрузка на спортсменов значительно велика, а риски травматизма и переутомления очевидны.

Тренировочные занятия являются основной структурной единицей тренировочного процесса. Рациональное планирование их на основе научных знаний о механизмах развития и компенсации утомления, а также динамики протекания восстановления при выполнении различных тренировочных нагрузок во многом определяет эффективность всего процесса тренировки [9].

Восстановление – это совокупность происходящих в организме после работы физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают его переход от рабочего уровня к исходному (дорабочему) состоянию [8].

Процессы восстановления организма можно разделить на 3 периода: первый (рабочий), второй (ранний) и третий (поздний) периоды восстановления.

К первому (рабочему) периоду относят те восстановительные реакции, которые осуществляются уже в процессе самой мышечной работы. Второй (ранний) период восстановления наблюдается непосредственно после окончания работы легкой и средней степени тяжести в течение нескольких десятков минут. Третий (поздний) период восстановления отмечается после длительной напряженной работы и затягивается на несколько часов и даже суток [8].

К основным средствам восстановления как в эстетической гимнастике, так и в других видах спорта относят педагогические, психологические и медико-биологические средства [11].

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле [1].

Специально направленные психологические воздействия, обучение приемам специальных тренировок, которые регулируют психику, осуществляют психологи с высокой квалификацией. Работа с психологом может помочь гимнасткам справиться с тревожностью и разработать стратегии для управления своими эмоциями [2].

Регулярное записывание своих мыслей и чувств может стать способом саморазмышления и повышения осознанности. Психологические средства оказывают сильное воздействие на течение и результат тренировочного процесса.

Эстетическая гимнастика часто связана с высоким уровнем стресса, и периодические перерывы для отдыха и медитации могут помочь гимнастке сохранить психоэмоциональное здоровье. Включение практик внимательности и расслабления, может служить отличным способом улучшения концентрации и снижения тревожности.

Важно уделять внимание эмоциональному восстановлению, что может включать в себя общение с тренером, поддерживающими системами и другими гимнастками. Создавая комфортную атмосферу и поддерживая друг друга, спортсмены могут не только повысить мотивацию, но и уменьшить уровень стресса.

Немаловажную роль играют медико-биологические средства восстановления, среди которых гигиенические, физические и фармакологические средства [12].

Гигиенические средства восстановления включают в себя организацию суточного режима жизни (работа, отдых), гигиеническое содержание мест работы, занятий, личная гигиена и гигиена одежды, адекватный сон, режим питания. Физические средства восстановления включают в себя природные средства, к которым относятся водные ресурсы, бани, ванны водные и воздушные, солнечные, массаж, ионизация воздуха, применение кислорода, физиотерапия, грязелечение, электровоздействие [10].

Фармакологические средства в спорте являются достаточно распространенным способом восстановления работоспособности, так как при большой физической нагрузке, остром и хроническом утомлении, переутомлении, а также при травмах и болезненном состоянии позволяют эффективно и результативно вывести организм в рабочее состояние. Стоит отметить, что использование их физиологически оправдано и принципиально отличается от действия допинговых препаратов. Для управления процессами восстановления используются главным образом вещества, участвующие в естественных обменных процессах организма, способствующие экономизации обмена и быстрой ликвидации, так называемых, узких мест метаболизма; восстановлению равновесия нервных процессов, лучшему использованию кислорода тканями, быстрому снятию чувства усталости [6].

Физиологическое восстановление включает в себя как активные, так и пассивные методы. Активные методы могут включать легкие движения, растяжку и аэробные упражнения, которые помогают увеличить кровообращение, что, в свою очередь, способствует более быстрому выведению продуктов обмена веществ из организма. Пассивные методы, такие как массаж и использование компрессионной одежды, также играют важную роль в снятии мышечного напряжения и восстановлении тканей.

Правильные методы восстановления позволяют спортсменкам не только предотвратить травмы, но и улучшить свои результаты, поддерживая высокую работоспособность в течение всего тренировочного процесса.

**Выводы.** Восстановление в эстетической гимнастике – это сложный и многообразный процесс, требующий комплексного подхода. Важно интегрировать физиологические, психологические и эмоциональные методики восстановления в тренировочный процесс, чтобы увеличить потенциал гимнасток и снизить риски. Эффективное восстановление не только способствует общему здоровью и благополучию спортсменок, но и является важным компонентом для достижения высоких спортивных результатов.

В условиях стремительно развивающегося мира эстетической гимнастики необходимо продолжать исследовать новые техники и методики восстановления, которые позволяют спортсменам добиваться успеха и радовать зрителей гармоничными и артистичными выступлениями [7].

## Литература

1. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация [Текст] / А. Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
2. Демоо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины [Текст] / А. Г. Демоо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
3. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
4. Мирзоев, Октай Мирза оглы. Применение восстановительных средств в спорте монография / О.М. о. Мирзоев; отв. ред. М. П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.: табл. – (Наука – спорту). – Список лит.: С.190-202.
5. Новикова, С.В. Дифференцированное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки спортсменок старших разрядов в художественной гимнастике: автореф. дис. кан. пед. наук: 13.00.04 / Новикова Светлана Валерьевна; науч. рук. С.Н. Якименко; СибГУФК. – Омск, 2006. – 28 с.
6. Папушина, Е. И. Питание и средства восстановления спортсменов: методическое пособие / Е. И. Папушина. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2018. – 22 с. URL: <https://shor2kalin.ru/wp-content/uploads/2018/03/Питание-и-средства-восстановления-спортсменов.pdf> (дата обращения 08.11.2024).
7. Передельский, А.А. Эстетическая гимнастика – вектор развития искусства в спорте / А.А. Передельский, Я.В. Захарова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 75.
8. Солодков, А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов / А. С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100) – С. 131-143.
9. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. Пособие [Электронный ресурс]/сост.: А.Н. Кутасин., Н.В. Морозова., Н.Н. Устюхова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
10. Тарасова, Л.В. Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки: методические рекомендации / Л. В. Тарасова. — Москва: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021. – 42 с. URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12\\_profilactica\\_tarasova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_profilactica_tarasova.pdf) (дата обращения 08.11.2024).
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»: утвержден приказом Минспорта России от 08.10.2021 №770
12. Художественная гимнастика: Учебно-методическое пособие [электр.ресурс] /сост. В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатьев – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. – 33 с.
13. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований: учебное пособие / Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова; Министерство просвещения

Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Общероссийская общественная организаций «Всероссийская федерация эстетической гимнастики». – М.: МПГУ, 2021. – 130 с.

*Котова Дарья Сергеевна студентка 4-го курса кафедры теории и методики гимнастики, kотовадс03@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Ивашина Валерия Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, valeriya.2406@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### ***RECOVERY IN AESTHETIC GYMNASTICS: ANALYSIS OF SUBJECT AREA***

*Kotova Daria Sergeevna, 4th year student of the Department of Theory and Methods of Gymnastics, kотовадс03@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sport "SCOLIPE"*

*Ivashina Valeriya Vladimirovna, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Gymnastics, valeriya.2406@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sport "SCOLIPE"*

*Abstract. Due to the increasing complexity of competitive programs, growing competition and a busy schedule of competitions, athletes engaged in aesthetic gymnastics experience high loads on the body, which are disproportionate to their functional capabilities. As a result, the risk of overload, overtraining, and injury increases. That is why in aesthetic gymnastics there is an urgent issue of competent recovery of the body in order to preserve health, sports performance and improve competitive results.*

*Keywords: aesthetic gymnastics, recovery, overtraining, injury, functional capabilities*

#### ***References***

1. Vorobyov, A. N. *Training, performance, rehabilitation* [Text]./ A. N. Vorobyov. – M., Physical culture and sport, 1989. – 272 p.
2. Demoo, A. G. *Actual problems of modern sports medicine* [Text] / A. G. Demoo. – M.: Physical culture and sport, 1980. – 295 p.
3. Karpenko, L.A. *Theory and methodology of physical training in artistic and aesthetic gymnastics: textbook. the manual* / L.A. Karpenko, O.G. Rumba. – M.: Soviet sport, 2014. – 264 p.
4. Mirzoev, Oktay Mirza oglu. *The use of restorative drugs in sports: a monograph* / O. M. O. Mirzoev; ed. by M. P. Shestakov. – M.: SportAkademPress, 2000. - 202 p.: table. - (Science to sports). - List of lit.: Pp.190-202.
5. Novikova, S. V. *Differentiated use of physical means of recovery on ethane for pre-competitive training of female athletes of senior ranks in rhythmic gymnastics: abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04* / Novikova Svetlana Valeryevna; scientific director S.N. Yakimenko; SibGUFC. Omsk, 2006. – 28 p.
6. Papushina, E. I. *Nutrition and means of recovery of athletes: a methodological guide* / E. I. Papushina. – St. Petersburg: [B.I.], 2018. – 22 p. URL: <https://shor2kalin.ru/wp-content/uploads/2018/03/Питание-и-средства-восстановления-спортсменов.pdf> (accessed 08.11.2024).

7. Peredelsky, A.A. *Aesthetic gymnastics – a vector of art development in sports* / A.A. Peredelsky, Ya.V. Zakharova // *Physical culture: upbringing, education, training*. – 2019. – No. 4. – p. 75.
8. Solodkov, A. S. *Features of fatigue and recovery of athletes* / A. S. Solodkov // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2013. – № 6 (100) – Pp. 131-143.
9. *Means of restoring the athlete's performance after physical exertion: educational method*. The manual [Electronic resource]/comp.: A. N. Kutasin., N. V. Morozova., N. N. Ustyukhova–Nizhny Novgorod: Publishing House of UNN, 2019. – 54 p.
10. Tarasova, L. V. *Prevention and correction of fatigue of athletes at the stages of sports training: methodological recommendations* / L. V. Tarasova. — Moscow: Federal State Budgetary Institution "Federal Sports Reserve Training Center", 2021. — 42 p. URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12\\_profilactica\\_tarasova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_profilactica_tarasova.pdf) (accessed 08.11.2024).
11. *Federal standard of sports training in the sport "aesthetic gymnastics"*: approved by Order of the Ministry of Sports of Russia dated 08.10.2021 No. 770
12. *Rhythmic gymnastics: An educational and methodical manual* [electr.resource]/comp. V.E. Penyuta, A.S. Samylichev, K.N. Kanatiev – Nizhny Novgorod: Publishing House of N.I. Lobachevsky National Research University, 2018. – 33 p.
13. *Aesthetic gymnastics: history, technique, rules of competition : textbook* / L. P. Morozova, P. V. Nochevnova ; Ministry of Education of the Russian Federation, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow Pedagogical State University", All-Russian public organization "All-Russian Federation of Aesthetic Gymnastics". – M.: MPSU, 2021. – 130 p.

УДК 796.011.1

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Макарова С.А., н/р Трухачева Л.А.

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию инновационных технологий, применяемых в системе физического воспитания и профессионального спорта. Рассматриваются современные тенденции цифровизации и автоматизации процессов физического воспитания студентов и подготовки спортсменов высокого уровня. Особое внимание уделено использованию информационных систем, искусственного интеллекта в мониторинге физической активности и оптимизации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** инновационные технологии, физическая культура, спорт, образование, искусственный интеллект, физическая подготовка

Научно-технический прогресс, цифровизация, инновации – слова и явления, которые преследуют нас каждый день, начиная с середины XX века, когда появились первые электронно-вычислительные машины (ЭВМ) и началась высокотехнологическая эра.

Инновация – слово, хорошо описывающее современный мир, а в переводе с латинского означающее обновление, изменение.

Прогресс не стоит на месте. Всё вокруг активно меняется, развивается, появляется всё больше новшеств во всех сферах жизни. В том числе изменяется и мир спорта: от технологий физического воспитания студентов, что позволяют

достижь грамотного развития физических способностей и пробуждают интерес студентов к занятиям физической культурой, до профессионального спорта – современный спортсмен должен быть не только сильным и выносливым, но и умным, образованным, чтобы понимать, что и зачем он делает на тренировках и рассчитывать, что он должен сделать для достижения определенных результатов.

Чтобы лучше разобраться в том, какие изменения происходят и какие инновации появляются в области спорта, рассмотрим новшества в технологии физического воспитания студентов и подготовке профессиональных спортсменов.

Так, если рассмотреть изменения технологий физического воспитания и спортивной подготовки студентов, можно выделить следующие новшества [1][2]:

1. Использование нетрадиционных или новых видов спорта.

В настоящее время во многих образовательных учреждениях набирают популярность виды спорта, дошедшие до нас из глубокой древности, но почти неизвестные и неиспользуемые в методике физического воспитания раньше. К примеру, в вузах набирает популярность йога – восточная система физических упражнений. Йога позволяет, как нагружать, так и расслаблять мышцы благодаря растяжению, релаксации, глубокому дыханию и концентрации. К положительным моментам применения йоги в учебном процессе можно отнести [1]:

- Йога развивает не только гибкость, но и физическую силу студентов;
- Она доступна как для основной, так и для специальной медицинской группы;
- При необходимости её легко комбинировать с другими упражнениями;
- Упражнения из йоги оказывают успокаивающее воздействие.

Помимо йоги набирает популярность новый вид спорта – скандинавская ходьба – вид физической активности, при котором используется определенная техника ходьбы при помощи специальных палок. Это простой и доступный вид физкультуры, которым можно заниматься в любых условиях, и с любым уровнем подготовки. Благодаря занятиям скандинавской ходьбой достигается такой положительный эффект, как [1]:

- Работает всё тело, задействуется около 90% всех мышц тела;
- Улучшается работа сердца и легких;
- Полезна для людей, имеющих проблемы с суставами, так как данная физическая нагрузка снимает давление с позвоночника и коленных суставов;
- Улучшает осанку и помогает в решении проблем с шеей и плечами;
- Улучшает координацию.

2. Ориентированность на личность студента.

В настоящее время занятия физической культурой все чаще приобретают направленность на личность студента. Личностно-ориентированная тренировка позволяет создать необходимые условия для улучшения здоровья, физической

подготовки учащихся, повысить их интерес к занятиям физкультурой. Также это позволяет студенту выбирать наиболее интересные для него виды деятельности, раскрывать природный потенциал. При этом оценивается не только конечный результат деятельности студента, но и процесс его достижения.

### 3. Технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО)

Сущностью данной технологии является выделение и разделение по сложности деталей упражнений с последующей индивидуальной проработкой в зависимости от технической подготовленности обучающихся. Это позволяет делать упор на индивидуальные способности и особенности студентов, благодаря чему достигаются поставленные цели образования.

### 4. Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии можно назвать самыми важными в образовательном процессе, так как они ориентированы непосредственно на возраст и особенности обучающихся. Основным направлением данной технологии является создание благоприятного психологического микроклимата. Как одну из форм здоровьесберегающих технологий можно выделить игровые технологии в новой интерпретации с использованием информационных ресурсов. Игровая форма позволяет активизировать психические процессы, лежащие в основе двигательной активности.

Также кратко можно выделить информационно-коммуникативные и психолого-педагогические технологии, которые сами по себе не являются новыми, но приобретают новый вид и набирают популярность, помогая организовать учебный процесс на современном уровне и регулировать социальное самочувствие и поведение студентов.

Все эти технологии позволяют обеспечить всестороннее развитие и раскрытие потенциала обучающихся, повысить заинтересованность и качество знаний студентов, а также научить их применять эти знания в повседневной жизни.

Изменения происходят не только в методиках физического воспитания студентов, но и в профессиональном спорте. Инновации спортсменам позволяют, отслеживая свои показатели, улучшать результаты, а тренерам – разрабатывать адаптивные индивидуальные программы для каждого спортсмена.

Самым простым, наиболее распространенным, но при этом не менее эффективным технологическим средством являются фитнес-трекеры или умные часы, позволяющие спортсменам отслеживать активность и состояние здоровья, что помогает предотвращать травмы, а также контролировать и корректировать тренировки.

Другим технологическим средством является виртуальная реальность VR. Благодаря ей спортсмен может тренироваться с помощью симулятора, проигрывая различные сценарии, тем самым приобретая или закрепляя необходимые для преодоления препятствий или трудностей навыки.

Новые программы появляются не только в самом тренировочном процессе, но и в администрировании. Так, «ИСИДА Спорт» - система оптимизации и автоматизации тренировочного процесса – позволяет контролировать тренировочный процесс, составлять календари спортивных событий и индивидуальные графики тренировок, вести медицинскую карту спортсмена, а также осуществлять документооборот. Эта система рекомендована Министерством спорта РФ для внедрения всем российским руководителям спортивных федераций.

Также стоит отметить такую инновацию, как искусственный интеллект. Он выполняет сразу множество функций, так как по своей сути является самообучающейся, саморазвивающейся системой, не требующей постоянного человеческого вмешательства. Так, к примеру, искусственный интеллект может оценивать и подбирать спортсменов в команду, объективно анализировать их успехи, выступать в роли тренера, составлять индивидуальные программы тренировок и питания для спортсменов и многое другое.

Помимо вышеперечисленного можно сказать и о других российских стартапах в области спорта [3]:

- Футбольный тренажер Teqball.

Многофункциональный тренажер, разработанный компанией 316lab, позволяет спортсменам разного уровня развивать технику, выносливость, концентрацию внимания и моторику.

- BD-Sport.

Помогает судьям в оценке техники выполнения того или иного упражнения, захватывая движения с помощью специальной видеокамеры, дополняя технологию компьютерного зрения биомеханическими моделями.

- Cardio RS.

Это геномный центр, который расшифровывает ДНК и позволяет выявить ранние наследственные причины внезапной смерти. Он также является актуальным и для спортсменов, так как выявляет переносимость организмом физических нагрузок, оценивает риски сердечных кризисов и восприимчивость к травмам связок.

Введение этих и множества других инноваций позволяет спортсменам повысить эффективность тренировок и добиться более высоких результатов.

Внедрение новых технологий в области спорта важно, как для профессиональных спортсменов, так и для молодого поколения, обучающегося в учебных заведениях и не связанного со спортивной деятельностью. В образовании преимуществом новых технологий является в первую очередь то, что физическая культура становится действительно интересна студентам, соответственно повышается интерес к спорту и здоровому образу жизни, который в свою очередь – залог здорового поколения, а соответственно и хорошего будущего. А для спортсменов инновации – это новые возможности, «ключи» к достижению целей более безопасным, эффективным и быстрым путем.

## Литература

1. Родькин Д.А., Колпакова Е.М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» – 2015. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://scienceforum.ru/2015/article/2015009734>
2. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культурой в вузе // Научный аспект – 2019. – №1.
3. Белоусова А.С. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта» - 2019. – С. 19-21.
4. Московских О.А. Инновационные тренды в спорте: как современные технологии меняют подход к тренировкам // Universum: технические науки – 2024. – №6 (123). [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/17730>
5. Гергунова П.А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки // Молодой ученый – 2020. – №51 (341). – С. 468-469.

*Макарова Софья Андреевна, студент направления «Социология», sofimakarova2303@yandex.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет».*

*Научный руководитель: Трухачева Лидия Андреевна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, truhacheva.lida@yandex.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет».*

## *INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL SPORTS*

*Makarova Sofya Andreevna, a student of the Sociology department, sofimakarova2303@yandex.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University"*

*Scientific supervisor: Trukhacheva Lydia Andreevna, senior lecturer at the Department of Physical Education, truhacheva.lida@yandex.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University"*

*Abstract. The article is devoted to the study of innovative technologies used in the system of physical education and professional sports. The modern trends of digitalization and automation of the processes of physical education of students and training of high-level athletes are considered. Special attention is paid to the use of information systems, artificial intelligence in monitoring physical activity and optimizing the training process.*

*Keywords: innovative technologies, physical education, sports, education, artificial intelligence, physical training*

## *References*

1. Rod`kin D.A., Kolpakova E.M. *Innovacionnye texnologii fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj podgotovki* // Materialy VII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» - 2015. [E`lektronnyj resurs] Rezhim dostupa // <https://scienceforum.ru/2015/article/2015009734>
2. Suchkov S.L., Krasnobaeva A.V. *Innovacionnye i sovremennye podxody k organizacii zanyatiy fizicheskoy kul`turoj v vuze* // *Nauchnyj aspekt* – 2019. - №1.
3. Belousova A.S. *Innovacionnye texnologii v sisteme sportivnoj podgotovki* // *Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Innovacionnye texnologii v sisteme sportivnoj podgotovki, massovoj fizicheskoy kul`tury i sporta»* - 2019. – S. 19-21.
4. Moskovskix O.A. *Innovacionnye trendy v sporte: kak sovremennye texnologii menyayut podxod k trenirovkam* // *Universum: texnicheskie nauki* – 2024. - №6 (123). [E`lektronnyj resurs] Rezhim dostupa // <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/17730>
5. Gergunova P.A. *Primenenie innovacionnyx texnologij v processe fizicheskoy podgotovki* // *Molodoj uchenyj* – 2020. - №51 (341). – S. 468-469.

УДК 304.2

## **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МУЖЧИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Самойлов Н.С., Резенова М.В.

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема агрессивного поведения мужчин первого периода зрелого возраста и возможности его коррекции средствами высокоинтенсивных интервальных тренировок. Представлены результаты предварительного исследования причин агрессивного поведения и эффективности существующих методов его коррекции.

**Ключевые слова:** агрессивное поведение, высокоинтенсивные интервальные тренировки, мужчины первого периода зрелого возраста, психоэмоциональное состояние, физическая подготовленность

В современном обществе психологическую дезадаптацию у мужчин первого периода зрелого возраста, связывают с половозрастными и индивидуальными особенностями, реакциями на стресс и беспомощностью перед вновь возникающими проблемами, встающими перед ними в семье и учебном заведении. Личностные психологические особенности индивида могут проявляться в различных акцентах характера, неадекватном проявлении самооценки, нарушении эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, неосознаваемым регуляторам поведения, подсознательным комплексам, фиксированных установках, фобиях, тревожности, и агрессивном поведении [3, 4].

Агрессивность поведения проявляется в придиличности, резкости в обращении с окружающими, обостренное восприятие критических замечаний, проявляющееся в угрозах, оскорблений, драках [8, 9].

Агрессия чаще всего является следствием общей озлобленности и пониженного самоуважения, возникающих в результате пережитых неудач и несправедливостей. Злость, агрессия, ненависть, зависть, демонстративное и пренебрежительное отношение к окружающим людям [5].

Проблема агрессивного поведения среди мужчин первого периода зрелого возраста приобретает все большую актуальность. Это обусловлено комплексом физиологических, психологических и социальных факторов, среди которых особую роль играет высокий уровень андрогенов, в частности, тестостерона. По данным исследователей, в возрасте 20-25 лет наблюдается пик концентрации тестостерона в крови (в среднем 5,7-8,2 нг/мл), что напрямую коррелирует с агрессивным поведением [1, 2].

На психологическом уровне данный возрастной период характеризуется активным формированием идентичности, потребностью в самоутверждении и признании, стремлением к доминированию в социальной иерархии. Социальные факторы агрессивного поведения связаны с процессом профессионального становления, конкуренцией на рынке труда, необходимостью материального самообеспечения и создания семьи [6].

Для подтверждения существования проблемы было проведено анкетирование 16 мужчин первого периода зрелого возраста в фитнес клубе «DDX Fitness». Результаты показали высокую распространенность агрессивных реакций в данной группе – 43,7% респондентов испытывают агрессивные чувства несколько раз в неделю, при этом почти треть опрошенных – 31,2% оценивают свой уровень агрессивности как высокий, половина – как средний и лишь 18,7% – как низкий.

Анализ причин агрессивного поведения показал, что доминирующими факторами, провоцирующими агрессию, являются стресс – 68,7% респондентов, физическая и эмоциональная усталость у 62,5%, неудовлетворенность жизненной ситуацией отмечают 56,2%, проблемы в межличностных отношениях испытывают 50,0% опрошенных и неспособность контролировать эмоции – 43,7%. Агрессия чаще всего проявляется в верbalной форме и в виде скрытых реакций, что указывает на недостаточно развитые механизмы конструктивного выражения негативных эмоций.

Особый интерес представляет анализ предшествующего опыта коррекции агрессивного поведения. Значительная часть опрошенных – 37,5% никогда не предпринимала целенаправленных попыток снизить уровень агрессивности, что может свидетельствовать о недостаточном осознании проблемы или отсутствии информации о возможных методах ее решения. Среди тех, кто пытался корректировать свое поведение, наиболее популярными методами были физические нагрузки – 43,7%, консультации психолога – 25%, медитация – 18,7%, дыхательные практики – 12,5% и медикаментозное лечение применяли – 6,2% респондентов.

Однако эффективность использованных методов оказалась недостаточно высокой. Большинство участников применяли выбранные методы коррекции непродолжительное время, менее 1 месяца – 31,2%, от 1-3 месяцев – 37,5%, от 3-6 месяцев – 18,7%, и только 12,5% продолжали занятия более полугода.

Основными причинами прекращения коррекционных мероприятий были названы отсутствие видимого результата – 56,2%, нехватка времени – 50,0%, финансовые трудности испытывали – 31,2% и сложность выполнения рекомендованных практик был выявлен у 25% респондентов.

При анализе недостатков существующих средств коррекции агрессивного поведения можно предположить составляющие нового подхода решения данной проблемы. Они должны быть достаточно интенсивными для быстрого достижения видимых результатов, экономичными по времени, доступными в финансовом плане и простыми в исполнении. Этим требованиям отвечают высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ), которые в последние годы приобрели большую популярность в фитнес-индустрии среди молодёжи (более 50% занимающихся в группах являются молодые люди в возрасте от 20 до 30 лет).

Эффективность использования физических упражнений для стимуляции физического развития и коррекции психоэмоционального и психофизического состояний молодежи подтверждена многими работами [6, 7].

Правильный подбор физкультурных воздействий позволяет добиться гармоничного развития физиологических и психических качеств занимающегося и превратить его в гармонично развитую личность.

В результате сопряженной функциональной перестройки всех систем организма при занятиях физическими упражнениями наступают не только количественные, но и положительные качественные изменения.

Несмотря на очевидную актуальность и практическую значимость, вопрос о влиянии высокоинтенсивных интервальных тренировок на агрессивное поведение мужчин первого периода зрелого возраста остается малоизученным. В научной литературе представлены единичные исследования, посвященные данной проблеме, при этом их результаты не позволяют сделать однозначных выводов.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) – относительно новое направление, которое предполагает выполнение кратковременных упражнений максимальной мощности, чередующихся с периодами отдыха или упражнениями низкой интенсивности.

Ожидается, что регулярные занятия по программе ВИИТ приведут к значительному снижению показателей агрессивности. Механизм антиагрессивного воздействия ВИИТ может быть связан с несколькими факторами. Во-первых, интенсивные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, что приводит к улучшению настроения и снижению эмоционального напряжения. Во-вторых, строгая структура тренировок и необходимость контроля интенсивности развивают навыки саморегуляции. В-третьих, групповой формат занятий создает условия для формирования конструктивных коммуникативных навыков. Помимо снижения агрессивности, ожидается позитивное влияние программы ВИИТ на общее психофизическое состояние участников.

Результаты планируемого исследования могут иметь важное практическое значение для дополнения программ коррекции агрессивного поведения средствами физической культуры.

Таким образом, в данной работе были выявлены основные причины агрессивного поведения у мужчин первого периода зрелого возраста. Ими являются – стресс, межличностные отношения, физическая и эмоциональная усталость, неудовлетворённость жизненной ситуацией и неспособность контролировать эмоции, в связи с тем, что в данной возрастной группе наблюдается пик концентрации тестостерона, который напрямую коррелирует с агрессивным поведением.

Анализ существующих методов коррекции агрессивного поведения показал их недостаточную эффективность. Большинство участников прекращали занятия из-за отсутствия видимого результата, нехватки времени и финансовых причин.

Предложена методика коррекции агрессивного поведения с помощью высокointенсивных интервальных тренировок, которая учитывает выявленные недостатки существующих методов коррекции и предлагает комплексное решение проблемы.

### Литература

1. Зыбина, Л.Н., Мантурова, Н.М. Исследование особенностей агрессивности у мужчин и женщин в зрелом возрасте // Развитие человека в современном мире. – 2019. – № 2. – С. 26-37.
2. Косарев, С.В. Занятия силовым фитнесом как фактор оптимизации самооценки и самоутверждения мужчин // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 16-2. – С. 172-174.
3. Курамшев, А.В. Агрессивность и соревновательность: гендерный аспект // Социокультурные корни насилия в современном обществе: Материалы международной конференции / Под ред. З.Х. Саралиевой. – Нижний Новгород: ООО "Научно-исследовательский социологический центр", 2013. – С. 665-668.
4. Литвинова, Н.А., Тяпкина, А.А. Взаимосвязь гормонального статуса молодых мужчин с уровнем агрессивности под воздействием вибрации // Химия, физика, биология, математика: теоретические и прикладные исследования: Сборник статей по материалам XXIV международной научно-практической конференции. – М.: ООО «Интернаука», 2019. – С. 5-9.
5. Мартиросов, Э.Г., Каспарова, Е.Н., Скриган, Г.В. и др. Фенотипический пол и агрессивность у мужчин-спортсменов и мужчин, не занимающихся спортом // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология. – 2018. – № 4. – С. 56-66.
6. Матвеев Л.П. «Основы общей теории физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Менхин Ю.В. «Физическая подготовка в гимнастике». – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 224 с
8. Степанова, О.Н., Савин, С.В. Направленность, содержание и методика комплексной фитнес-тренировки мужчин первого периода зрелого возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15, № 1. – С. 96-105.

9. Улюкин, И.М., Киселева, Н.В., Сечин, А.А. и др. Невенная враждебность и агрессивность поведения у лиц молодого возраста // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2021. - Т. 16, № 3. - С. 1042-1049.

Самойлов Никита Сергеевич, студент 4 курса кафедры РиСОТ РУС «ГЦОЛИФК», nikita.samoyloov@gmail.com

Резенова Мария Владимировна, ст. преподаватель кафедры РиСОТ РУС «ГЦОЛИФК», rezenov69@mail.ru

## THE CAUSES AND CORRECTIVE POSSIBILITIES OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN MEN OF THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD

Nikita Sergeevich Samoilov, 4th year student of the Department of RiSOT RUS "GTSOLIFK", nikita.samoyloov@gmail.com

Rezenova Maria Vladimirovna, senior lecturer at the Department of RiSOT RUS "GTSOLIFK", rezenov69@mail.ru

*Abstract. The article deals with the problem of aggressive behavior of men in the first period of adulthood and the possibility of its correction by means of high-intensity interval training. The results of a preliminary study of the causes of aggressive behavior and the effectiveness of existing methods of its correction are presented.*

*Keywords: aggressive behavior, high-intensity interval training, men of the first period of adulthood, psycho-emotional state, physical fitness*

### References

1. Zybina, L.N., Manturova, N.M. Issledovanie osobennostej agressivnosti u muzhchin i zhenshchin v zrelem vozraste // Razvitiye cheloveka v sovremenном mire. - 2019. - № 2. - S. 26-37.
2. Kosarev, S.V. Zanyatiya silovym fitnesom kak faktor optimizacii samoocenki i samoutverzhdeniya muzhchin // Studencheskaya nauka i XXI vek. - 2018. - № 16-2. - S. 172-174.
3. Kuramshev, A.V. Agressivnost' i sorevnovatel'nost': gendernyj aspekt // Sociokul'turnye korni nasiliya v sovremenном obshchestve: Materialy mezhdunarodnoj konferencii / Pod red. Z.H. Saralievoj. - Nizhnij Novgorod: OOO "Nauchno-issledovatel'skij sociologicheskij centr", 2013. - S. 665-668.
4. Litvinova, N.A., Tyapkina, A.A. Vzaimosvyaz' gormonal'nogo statusa molodyh muzhchin s urovnem agressivnosti pod vozdejstviem vibracii // Fizika, fizika, biologiya, matematika: teoreticheskie i prikladnye issledovaniya: Sbornik statej po materialam XXIV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - Moskva: OOO «Internauka», 2019. - S. 5-9.
5. Martirosov, E.G., Kasparova, E.N., Skrigan, G.V. i dr. Fenotipicheskij pol i agressivnost' u muzhchin-sportsmenov i muzhchin, ne zanimayushchih sportom // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 23: Antropologiya. - 2018. - № 4. - S. 56-66.
6. Matveev L.P. «Osnovy obshchey teorii fizicheskoy kul'tury». - M.: Fizkul'tura i sport, 1981.
7. Menhin YU.V. «Fizicheskaya podgotovka v gimnastike». - M.: Fizicheskaya kul'tura i sport, 1989. - 224 s
8. Stepanova, O.N., Savin, S.V. Napravlennost', soderzhanie i metodika kompleksnoj fitness-trenirovki muzhchin pervogo perioda zreloga vozrasta // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. - 2020. - T. 15, № 1. - S. 96-105.
9. Ulyukin, I.M., Kiseleva, N.V., Sechin, A.A. i dr. Neyavnaya vrazhdebnost' i agressivnost' povedeniya u lic molodogo vozrasta // Zdorov'e - osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ikh resheniya. - 2021. - T. 16, № 3. - S. 1042-1049.

## ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ РЕЗИНЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ЖЕНЩИН ПЕРВОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

Сосновский В.С., н/р Зуев С.Н.

**Аннотация.** Данный текст представляет собой описание педагогического эксперимента, направленного на изучение эффективности применения гимнастической резины для коррекции осанки у женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся спортивными бальными танцами.

**Ключевые слова:** эластичная лента, осанка, спортивные бальные танцы

Спортивные танцы набирают всё большую популярность во всем мире, охватывая представителей разных возрастных категорий, в частности женщин. Многие женщины занимаются спортивными танцами в различных организациях.

Работа с танцовщицами первого периода зрелого возраста имеет свои специфические характеристики, одной из которых является необходимость коррекции нарушений осанки.

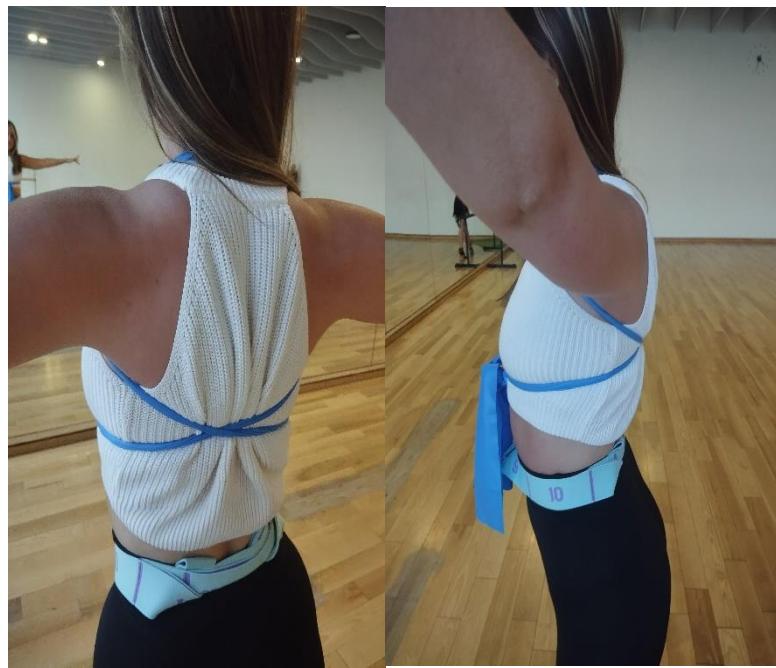
Специалисты в области хореографии и физического воспитания подчеркивают необходимость уделять особое внимание поддержанию правильного положения тела во время тренировок [1].

Одним из важных аспектов работы с женщинами старшего возраста в спортивных бальных танцах является коррекция нарушений осанки. Специалисты в области хореографии и физического воспитания подчеркивают необходимость уделять особое внимание поддержанию правильного положения тела во время тренировок [2].

Мы попытались усовершенствовать существующую методику.

Исследования проводились с сентября 2023 по сентябрь 2024 года на базе школы танцев С.С.С.Р (Союз студий Сергея Рюпина) по адресу: Россия. Москва. Ходынский Бульвар д4 ТРЦ Авиапарк.

В данном исследовании был предложен и опробован новый метод коррекции осанки у женщин первого периода зрелого возраста с использованием гимнастической резины, которую надо надеть на шею сзади, пропустить два её конца вперёд над надплечьями туловища и под подмышками перевести за спину, где, перекрестив их вернуть вперед, завязав узлом под грудью. Способ ее расположения представлен на рисунке.



**Рисунок – Расположение гимнастической резины на теле занимающихся спортивными танцами**

Представленное расположение гимнастической резины на теле занимающего не мешает движениям, а сила её натяжения подбирается так, чтобы удерживать правильную осанку.

С целью определения эффективности методики применения используемого средства был проведён педагогический эксперимент, в котором приняло участие 15 женщин первого периода зрелого возраста.

В течение первых 20 минут тренировки участницы опытной группы (8 человек) использовали гимнастическую резину для поддержания правильной осанки. После снятия резины им предлагалось самостоятельно удерживать выработанную позу. Контрольная группа (7 человек) занималась традиционным способом.

Оценка осанки осуществлялась четырьмя специалистами-экспертами по спортивным бальным танцам и одним медицинским работником. Результаты их работы представлены в таблице.

Анализ представленных в таблице данных свидетельствует о том, что в начале педагогического эксперимента различия в средних баллах оценки осанки по десятибалльной шкале между контрольной (4,4 балла) и опытной (4,2 балла) группами первого периода зрелого возраста, занимающихся спортивными бальными танцами, были незначительны.

По истечении первых шести месяцев наблюдалось повышение уровня осанки в обеих группах: в контрольной группе до 5,0 баллов, а в опытной – до 6,2 баллов. Разница в оценках составила 1,2 балла в пользу опытной группы.

**Таблица - Оценка (по 10 бальной системе, где 0 – очень плохо, 10 – отлично) осанки женщин первого возрастного возраста при исполнении ими спортивных бальных танцев**

Эксперты	Этапы эксперимента											
	Исходные	Конец Первого и начало Второго полугодия	Разница между концами Исходного и Первого полугодия	Конец Второго полугодия	Разница между концами Первого и Второго полугодий	Разница между концами Исходного и Второго полугодия						
	Группы											
	Контрольная	Опытная	Контрольная	Опытная	Контрольная	Опытная	Контрольная	Опытная	Контрольная	Опытная	Контрольная	Опытная
1	5	<b>5</b>	6	<b>7</b>	1	<b>2</b>	6	<b>9</b>	0	<b>2</b>	1	<b>4</b>
2	5	<b>4</b>	6	<b>6</b>	1	<b>2</b>	6	<b>7</b>	0	<b>1</b>	1	<b>3</b>
3	4	<b>5</b>	5	<b>6</b>	1	<b>1</b>	6	<b>7</b>	1	<b>1</b>	2	<b>2</b>
4	3	<b>3</b>	4	<b>5</b>	1	<b>1</b>	6	<b>6</b>	2	<b>1</b>	3	<b>3</b>
5	5	<b>4</b>	5	<b>7</b>	2	<b>3</b>	7	<b>7</b>	2	<b>0</b>	2	<b>3</b>
Среднее арифметическое	4,4	<b>4,2</b>	5,0	<b>6,2</b>	1,2	<b>1,8</b>	6,2	<b>7</b>	1,0	<b>1,0</b>	1,8	<b>3,0</b>

В течение второго полугодия повышение средних оценок в обеих группах существенно замедлилось (до 1 балла). Годовой прирост средних оценок составил 1,8 балла в контрольной группе и 3,0 балла в опытной.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что занятия в течение первого полугодия, включающие пребывание женщин первого периода зрелого возраста в положении, поддерживаемом резиной в течение первых 20 минут, оказываются существенно более эффективным по сравнению с традиционными методами. Применение гимнастической резины для этой цели во втором полугодии демонстрирует низкую эффективность.

### Литература

1. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев. – М., 1999. – 60 с.
2. Семенова И.Е. Школа бального танца: первый год обучения // Медико-биологические и педагогические аспекты развития спортивных танцев: сб. науч. ст. – М.: РГАФК, 1999. – Вып. 4. – С. 20-22.

*Зуев Сергей Николаевич, профессор, д.п.н, профессор кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, zuev1950@yandex.ru., Россия, Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)*

Сосновский Всеволод Сергеевич, студент, Россия, Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)

**THE USE OF GYMNASTIC RUBBER FOR POSTURE CORRECTION IN WOMEN OF THE FIRST AGE GROUP IN PREPARATION FOR COMPETITIONS IN SPORTS BALLROOM DANCING**

*Zuev Sergey Nikolaevich, Professor, PhD, Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle, zuev1950@yandex.ru., Russia, Moscow, Russian State Social University (RSSU).*

*Sosnovsky Vsevolod Sergeevich, student, Russian State Social University (RSSU), Moscow, Russia*

*Abstract. This text is a description of a pedagogical experiment aimed at studying the effectiveness of the use of gymnastic rubber for posture correction in women of the first age engaged in sports ballroom dancing.*

*Keywords: elastic band, posture, sports ballroom dancing*

*References*

1. Semenova I.E. *Ballroom dance school: the first year of training // Medical-biological and pedagogical aspects of sports dance development: a collection of scientific articles.* - M.: RGAFK, 1999. - Vyp. 4. - C. 20-22.
2. Sharovatova V.A. *Methodical aspects of classical choreography lessons for sports dancers.* - M., 1999. - 60 c.

УДК 796.56

**РАЗВИТИЕ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ СРЕДСТВАМИ СЕНСОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сираковская Я.В., Ильичёва О.В.

**Аннотация.** В статье представлено исследование, посвященное оценке эффективности методики совершенствования проприоцептивной и вестибулярной сенсорных систем спортсменов-ориентировщиков 13-14 лет с использованием сенсомоторной тренировки, которая обеспечила улучшение параметров статической и динамической постуральной устойчивости юных спортсменов.

**Ключевые слова:** спортсмены-ориентировщики, сенсомоторная тренировка, проприоцепция, статический и динамический постуральный баланс

**Введение.** Оптимальное равновесие в вертикальном положении является важнейшим требованием в спорте. Постуральный баланс - это способность организма поддерживать динамическое равновесие тела в ответ на внутренние или внешние возмущения. Для постоянной коррекции, необходимой для противодействия дестабилизирующему воздействию силы тяжести и внешним возмущениям во время бега и прыжков, центральная и периферическая нервные

системы должны определять положение центра тяжести тела относительно силы тяжести и опорной поверхности. На основе этих данных они выполняют скоординированные движения для устранения любых отклонений центра тяжести [2].

Спортивное ориентирование – это уникальный вид спорта, где спортсмены сталкиваются с различными природными условиями, необходимостью быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Одной из ключевых составляющих успешного выступления является способность поддерживать статический и динамический баланс. Эффективными средствами для его развития являются сенсомоторные тренировки, которые помогают улучшить координацию, равновесие и общую физическую подготовленность спортсменов-ориентировщиков [1, 3].

Однако, в настоящее время в современной теории и практике физической культуры и спорта отсутствуют специальные исследования, посвященные акцентированному развитию и совершенствованию статического и динамического равновесия, приоцептивной сенсорной системы спортсменов-ориентировщиков подросткового возраста, в то время как, согласно данным научной литературы [2, 3, 5], именно возраст 13-14 лет является наиболее благоприятным для развития проприоцепции и баланса юных спортсменов.

Для решения данной проблемы разработана методика совершенствования проприоцептивной и вестибулярной сенсорных систем, основанная на включении специальных упражнений сенсомоторной тренировки, включая балансовые упражнения на фитболе и нестабильной платформе, а также упражнения системы Пилатес, направленные на развитие мышц – стабилизаторов. Предполагалось, что применение данной методики будет способствовать повышению проприоцептивной чувствительности, статического и динамического равновесия спортсменов-ориентировщиков подросткового возраста.

**Методы и организация исследования.** Для проверки эффективности предлагаемых средств нами проведено исследование, в котором приняли участие 16 спортсменов-ориентировщиков 13-14 лет. В начале эксперимента все его участники прошли контрольные испытания – тестирование симметричности мышечного тонуса и оценку постурального баланса. Далее проводился линейный формирующий педагогический эксперимент в течение 2,5 месяцев (10 недель). Оценку динамического и статического баланса проводили с использованием метода стабилографии. Нами использовался аппаратно-программный комплекс «Стабилан-1». Стабилографические исследования проводились с целью изучения количественных критериев статической устойчивости при выполнении пробы Ромберга. Процедура тестирования для оценки динамического равновесия представляла собой выполнение запрыгивания доминирующей ногой на платформу с последующей стабилизацией позы, определялся индекс динамической постуральной устойчивости [4, 5]. Симметричность мышечного тонуса проводили с использованием шаговой (топтание) пробы Унтербергера-Фукуды.

Комплексное применение специальных упражнений сенсомоторной тренировки для развития статического и динамического баланса, проприоцептивной чувствительности было направлено на: развитие баланса и вестибулярной устойчивости; развитие мышц, стабилизирующих позвоночник, таз и бедра; формирование тонкой дифференциации расслабления и напряжения определенных мышечных групп; развитие ощущения расположения в пространстве звеньев тела; развитие межмышечной координации и согласованности движений.

Занятия проводились 3 раза в неделю: 120 минут 1-ое и 2-ое занятия недели и 90 минут – 3-е занятие недели. Примерный комплекс упражнений сенсомоторной тренировки представлен в таблице 1.

**Таблица 1. – Комплекс упражнений сенсомоторной тренировки**

Упражнения	Дозировка
раскачивания на балансборде в положении стоя	1 мин
приседания на одной ноге на балансборде (вторая нога на полу)	по 10 для каждой ноги
приседания на одной ноге (пистолетик) на устойчивой поверхности	по 5 раз для каждой ноги
конькобежные (латеральные) прыжки на балансировочных подушках или BOSU на месте	по 5 раз на каждую ногу
прыжки через барьеры 30 см с приземлением на балансировочные подушки или BOSU (двумя ногами)	2 раза (5 барьеров)
прыжки через барьеры 30 см с приземлением на балансировочные подушки или BOSU (на одной ноге)	1 раз (5 барьеров)

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 2 представлены результаты оценки симметричности мышечного тонуса спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента.

**Таблица 2. – Оценка функции вестибулярного анализатора, симметричности мышечного тонуса спортсменов-ориентировщиков 13-14 лет до и после эксперимента,  $\bar{X} \pm \sigma$ ,  $n=16$**

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	p
Шаговая проба Унтербергера-Фукуды: 1) расстояние смещения вперед, м	$1,1 \pm 0,04$	$0,7 \pm 0,03$	$2,99$ $<0,05$
2) угол смещения, $^{\circ}$	$37,5 \pm 2,35$	$20,7 \pm 2,3$	$4,34$ $<0,05$
3) угол поворота, $^{\circ}$	$38,1 \pm 2,17$	$22,8 \pm 2,7$	$4,11$ $<0,05$

Шаговая проба Унтербергера-Фукуды используется для оценки постурального и тонического баланса (равновесия) человека, который обеспечивается системой получения, передачи и обработки проприоцептивной информации. В начале эксперимента у спортсменов выявлены крайние значения

нормы в шаговой пробе, что демонстрирует тенденцию к асимметрии тонуса мышц разгибателей бедра (большая ягодичная, двуглавая мышца бедра) и голени (четырехглавая мышца бедра). Очевидно, что нарушение симметричности тонуса данных мышц будет приводить к закономерной асимметричности движения, вследствие чего будет повышаться риск получения травмы. Применение специальных комплексов упражнений способствовало значительному уменьшению асимметрии мышечного тонуса юных ориентировщиков: угол смещения уменьшился на  $16,8^\circ$ , угол поворота – на  $15,3^\circ$ , в результате чего значения углов стали соответствовать физиологической норме.

Оценка статодинамической устойчивости осуществляется по анализу характерных признаков положение (амплитуды перемещения) общего центра масс (ОЦМ) тела во времени, а также по распределению частот колебаний ОЦМ в ходе выполнения проб Ромберга со зрительным контролем.

При сравнении исходных данных с данными после эксперимента определили, что статистически достоверным уменьшением характеризовались следующие показатели ( $p<0,05$ ): средний разброс (R) –  $14,65\%$ ; средняя скорость перемещения ЦМ (V)  $13,22\%$ ; средняя скорость изменения площади статокинезиграммы (SV) -  $13,00\%$ ; длина траектории ЦМ по фронтальной оси (L<sub>x</sub>) –  $13,66\%$ ; длина траектории ЦМ по сагиттальной оси (L<sub>y</sub>) –  $13,97\%$ ; среднее смещение по фронтальной оси (МО (x)) –  $13,82\%$ ; среднее смещение по сагиттальной оси (МО (y)) –  $10,65\%$ ; средний разброс по фронтальной оси (Q (x)) –  $11,68\%$ ; средний разброс по сагиттальной оси (Q (y)) –  $10,55\%$ ; и увеличился коэффициент (качества) функции равновесия (Кфр) –  $11,52\%$ .

Следует отметить, что увеличение частоты колебаний ОЦМ тела свидетельствует о повышении чувствительности мышечных рецепторов, в результате чего возрастает скорость рефлекторных механизмов, которые стабилизируют устойчивость позы. Чем выше чувствительность мышечных рецепторов, тем быстрее они реагируют на различные воздействия, возвращают систему в исходное состояние, тем выше скорость рефлекторных механизмов, и, естественно, выше координационные механизмы регулирования устойчивости вертикальной позы и качество функционирования такой системы.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что у юных спортсменов повысилась устойчивость тела, о чем свидетельствует достоверное уменьшение максимальных амплитудных характеристик, показателей длины и особенно площади кривой колебаний ОЦМ.

Индекс динамической постуральной устойчивости достоверно улучшился у юных ориентировщиков в ходе эксперимента с  $0,369\pm0,07$  до  $0,313\pm0,05$  ус.ед., разница составила  $15,2\%$  ( $p<0,05$ ).

Таким образом, проведенный эксперимент показал статистически достоверные различия между результатами до и после эксперимента по всем показателям, характеризующим статическое и динамическое равновесие, симметрию мышечного тонуса юных ориентировщиков.

**Выводы.** Применение экспериментальной методики совершенствования проприоцептивной и вестибулярной сенсорных систем обеспечило повышение симметричности мышечного тонуса разгибателей бедра и голени у юных

ориентировщиков, их вестибулярной устойчивости, статического и динамического равновесия.

### Литература

1. Ильичева, О.В. Применение программы проприоцептивной тренировки в физической подготовке фигуристок 14-15 лет / О. В. Ильичева, Я. В. Сираковская, М. С. Кужелева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 122-127.
2. Назаренко, А.С. Статокинетическая устойчивость спортсменов различных специализаций: монография / А.С. Назаренко. – Казань: ООО «Олитех», 2018. – 184 с.
3. Сираковская, Я. В. Эффективность программы комбинированной проприоцептивной и плиометрической тренировки альпинистов, специализирующихся в скайраннинге, в разных условиях среды / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичева // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № 3. – С. 107-114.
4. Хаснутдинов, Н.Ш. Постуральная устойчивость спортсменов с различной спортивной специализацией и квалификацией / Н.Ш. Хаснутдинов, Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 231-234.
5. Мавлютов, А.В. Влияние разработанной методики развития координационных способностей на сенсомоторную координацию байдарочников 15-16 лет / А.В. Мавлютов, А.С. Гареева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – 2021. - № 5. - С. 114-123

Сираковская Я.В., Российской университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, sansan-86@mail.ru

Ильичёва О.В., Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия, ilichovao@yandex.ru

### DEVELOPMENT OF STATIC AND DYNAMIC BALANCE OF ORIENTEERING ATHLETES BY MEANS OF SENSORIMOTOR TRAINING

Sirakovskay Y.V., Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia, sansan-86@mail.ru

Ilyicheva O.V., Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka village, Russia, ilichovao@yandex.ru

*Abstract. The article presents a study devoted to evaluating the effectiveness of a technique for improving the proprioceptive and vestibular sensory systems of orienteering athletes aged 13-14 years using sensorimotor training, which improved the parameters of static and dynamic postural stability of young athletes. Keywords: orienteering athletes, sensorimotor training, proprioception, static and dynamic postural balance.*

*Keywords: orienteering athletes, sensorimotor training, proprioception, static and dynamic postural balance*

### References

1. Ilyicheva, O. V. *The application of the proprioceptive training program in the physical training of figure skaters aged 14-15 years / O. V. Ilyicheva, Ya. V. Sirakovskaya, M. S. Kuzheleva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 8 (210). – Pp. 122-127.*
2. Nazarenko, A.S. *Statokinetic stability of athletes of various specializations: monograph / A.S. Nazarenko. – Kazan: Olitech LLC, 2018. – 184 p.*
3. Sirakovskaya, Ya. V. *Effectiveness of the program of combined proprioceptive and plyometric training of climbers specializing in skyrunning in different environmental conditions / Ya. V. Sirakovskaya, O. V. Ilyicheva // Human. Sport. Medicine. – 2024. – vol. 24, No. 3. – pp. 107-114.*
4. Khasnudinov, N.S. *Postural stability of athletes with different sports specialization and qualifications / N.S. Khasnudinov, F.A. Mavliev, A.M. Akhatov, A.S. Nazarenko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. - 2017. –No. 6 (148). – pp. 231-234.*
5. Mavlyutov, A.V. *The influence of the developed methodology for the development of coordination abilities on sensorimotor coordination of kayakers aged 15-16 / A.V. Mavlyutov, A.S. Gareeva // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. – 2021. - No. 5. - pp. 114-123*

УДК 796.054

## ГЕЙМИФИКАЦИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Слесарева А.Л., н/р Трухачева Л.А.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается концепция геймификации и её влияние, в частности, на физическую культуру и спорт. Геймификация, определяемая как внедрение игровых элементов и механик в неигровые контексты, становится важным инструментом для повышения мотивации, вовлеченности и продуктивности участников в различных сферах жизни, включая образовательные учреждения, бизнес и здравоохранение. Статья выделяет основные принципы, которые могут быть полезны при внедрении геймификации в спорт: персонализация, создание системы наград, соревновательный элемент, предоставление обратной связи, социальные взаимодействия, элементы вызова и визуализация прогресса.

**Ключевые слова:** Геймификация, спорт, физическая культура, тренировочный процесс, игра, киберспорт

В последние годы геймификация активно используется в различных сферах жизни, включая образование, бизнес и здравоохранение. Физическая культура и спорт также не остались в стороне от этого тренда. Хотя термин «игра» известен уже многие годы, слово «геймификация» стало популярным только в 2010 году, когда развлечения начали интегрироваться с технологиями. С учетом того, что в мире насчитывается около 2,2 миллиарда игроков, геймификация превратилась в сильный маркетинговый инструмент. [2].

Геймификация – это процесс внедрения игровых элементов и механик в неигровые контексты с целью повышения мотивации, вовлеченности и продуктивности участников. Также этот процесс понимают, как внедрение игровых форм в неигровой контекст: работу, учебу и повседневную жизнь. [1, с. 180].

Среди российских специалистов геймификация спорта стала предметом обсуждения у таких авторов, как А. В. Аверин, А. В. Афанасьева, О. М. Видова,

Т. Ю. Кузнецова и М. Л. Салаурова. Они исследовали эволюцию киберспорта в России и особенности современного процесса геймификации в спорте. Все они подчеркивали, что геймификация спорта – это новая тенденция, которая сохранит свою значимость в будущем.

Геймификация в спорте предполагает внедрение игровых элементов и механик в тренировочный процесс и спортивные мероприятия с целью повысить мотивацию, вовлеченность и эффективность спортсменов. Вот основные принципы геймификации, которые можно применять в спортивной сфере:

1. **Персонализация.** Персонализированный подход означает создание уникальных целей и задач для каждого спортсмена, исходя из его уровня подготовки, текущих возможностей и интересов. Это помогает спортсмену чувствовать себя вовлеченным и мотивированным, поскольку он работает над достижением личных целей, а не абстрактных стандартов.

2. **Система наград и поощрений.** Система вознаграждений стимулирует спортсменов продолжать работать над своими целями. Награды могут включать в себя баллы, значки, медали, уровни и другие формы признания успехов. Это создает ощущение прогресса и достижения, что особенно важно для поддержания долгосрочной мотивации.

3. **Соревновательный элемент.** Соревнования являются неотъемлемой частью спорта, но геймификация добавляет новые аспекты конкуренции. Это может быть как прямое соперничество между спортсменами, так и соревновательная атмосфера внутри команды или группы. Соревнования могут проводиться как в реальном времени, так и в формате онлайн-игр или челленджей.

4. **Обратная связь.** Регулярная и конструктивная обратная связь играет ключевую роль в улучшении спортивных результатов. Благодаря геймификационным платформам, спортсмены получают мгновенные данные о своем прогрессе, что позволяет им быстро вносить изменения в свою стратегию и улучшать результаты. К примеру, приложение для отслеживания пробежек предоставляет подробную статистику о скорости, расстоянии и пульсе, позволяя атлету анализировать свои показатели и корректировать тренировку.

5. **Социальные взаимодействия.** Спорт всегда был связан с социальными аспектами, будь то работа в команде или поддержка болельщиков. Геймификация усиливает эти социальные взаимодействия, предлагая возможности для общения, сотрудничества и обмена опытом между спортсменами. Это включает в себя использование социальных сетей, форумов и специализированных приложений.

6. **Элементы вызова и сложности.** Чувство преодоления трудностей и достижения новых высот является важной частью спортивного процесса. Геймифицированные подходы предлагают различные уровни сложности, задачи и испытания, которые помогают спортсменам развиваться и расти.

7. **Визуализация прогресса.** Использование визуальных инструментов для отображения прогресса помогает спортсменам видеть, насколько они продвинулись вперед. Графики, диаграммы и другие виды визуализации

позволяют легко отслеживать успехи и понимать, какие области требуют дополнительного внимания.

Эти принципы геймификации делают спортивную деятельность более интересной, мотивирующей и эффективной. Они способствуют улучшению спортивных результатов, повышению уровня удовлетворенности и вовлеченности спортсменов, а также создают условия для постоянного развития и совершенствования.

Игровые компании мастерски овладели интерактивными развлечениями, позволяя активно вовлекать социальных пользователей. С ростом числа людей, увлеченных играми, появляется возможность обратиться к аудитории через ей привычные каналы. Геймификация уже стала частью нашей повседневности, и спортивный маркетинг идеально вписывается в этот контекст, подчеркивая связь с играми профессиональных атлетов. Популярность киберспортивных турниров, способных привлечь миллионы зрителей онлайн, делает геймификацию спорта привлекательной для рекламодателей, и крупные игроки быстро начинают участвовать в этом процессе.

С каждым годом растет интерес к улучшению качества подготовки спортсменов, включая использование новых подходов и инновационных решений. Каждый вид спорта требует от атлетов значительной мотивации, дисциплины и постоянного стремления к самосовершенствованию. Однако традиционные методы тренировок могут показаться монотонными, что, в свою очередь, способно снизить уровень вовлеченности и мотивации спортсменов. В таких случаях можно справиться с данной проблемой путем интеграции игровых элементов как в тренировочный процесс, так и в информационные системы, связанные со спортом. Это, в свою очередь, сможет послужить стимулом для спортсменов к дальнейшему совершенствованию, делая процесс подготовки более увлекательным и интересным. [3].

Рассмотрим основные преимущества геймификации физкультуры:

1. Повышенная мотивация и интерес. Игровой формат делает физическую активность более привлекательной и захватывающей. Спортсмены и ученики становятся более заинтересованными в процессе, что увеличивает вероятность регулярного участия в занятиях.

2. Улучшение физической формы и уровня подготовки. Геймификация способствует увеличению интенсивности и длительности тренировок. Участники стремятся улучшить свои результаты, чтобы получить больше очков, пройти новый уровень или выиграть соревнование, что ведет к улучшению физической формы.

3. Развитие социальных навыков и укрепление связей. Совместные игры и соревнования способствуют развитию командного духа, укреплению дружбы и взаимопонимания между участниками. Это особенно полезно в школьных и корпоративных программах, где взаимодействие между людьми играет важную роль.

4. Индивидуализированный подход. Системы геймификации часто учитывают индивидуальные особенности каждого участника, что позволяет

создавать персональные цели и задания. Это помогает каждому достигать успеха на своем уровне, независимо от начальной подготовки.

5. Разнообразие и новизна. Включение игровых элементов в традиционные занятия физкультурой делает их менее рутинными и однообразными. Постоянное обновление заданий и уровней поддерживает интерес и предотвращает скуку.

6. Психологическая поддержка и снижение стресса. Участие в играх и соревнованиях может способствовать снижению уровня стресса и тревожности. Положительные эмоции, связанные с успехом и прогрессом, улучшают психоэмоциональное состояние участников.

7. Доступность и удобство. Современные технологии позволяют внедрять геймификацию в любой вид физической активности, будь то домашние тренировки, школьные уроки или корпоративные фитнес-программы. Это делает занятия доступными для широкого круга людей.

Таким образом, перспективы геймификации в физкультуре выглядят весьма многообещающими. Этот подход не только повышает интерес к спорту, но и помогает людям достигать лучших результатов, делая процесс тренировок более приятным и эффективным. Геймификация в физкультуре обладает множеством преимуществ, таких как повышение мотивации, улучшение физической формы, развитие социальных навыков, индивидуализированный подход и разнообразие занятий. Эти факторы делают её мощным инструментом для улучшения качества и эффективности физической активности.

## Литература

1. Афанасьева, А. В. Объединяющая сила игры. Влияние киберспорта на современную молодежную культуру России // Культура. Духовность. Общество. – 2016. – №27. – С. 176-182.
2. Павлов В.В. Геймификация спорта как современный тренд // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018031813> (дата обращения: 09.11.2024).
3. Репин А.Л., Красавина М. С., Соловьев Д.Н. Внедрение геймификации в информационную систему по спорту // Информационные технологии и математическое моделирование в управлении сложными системами. – 2024. – №3. – С. 20-29.

Слесарева Ангелина Леонидовна, студент направления «Социология», [slesareva.angelina.leonidovna@ya.ru](mailto:slesareva.angelina.leonidovna@ya.ru), Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет»

Научный руководитель: Трухачева Лидия Андреевна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, [truhacheva.lida@yandex.ru](mailto:truhacheva.lida@yandex.ru), Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет»

*GAMIFICATION IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES.*

Slesareva Angelina Leonidovna, a student of the Sociology department, slesareva.angelina.leonidovna@ya.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University"

Scientific supervisor: Trukhacheva Lydia Andreevna, senior lecturer at the Department of Physical Education, trukhacheva.lida@yandex.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University"

*Abstract. This article examines the concept of gamification and its impact, in particular, on physical education and sports. Gamification, defined as the introduction of game elements and mechanics into non-game contexts, is becoming an important tool for increasing motivation, engagement and productivity of participants in various spheres of life, including educational institutions, business and healthcare. The article highlights the main principles that can be useful in introducing gamification into sports: personalization, creation of a reward system, a competitive element, providing feedback, social interactions, elements of challenge and visualization of progress.*

*Keywords: Gamification, sports, physical education, training process, game, esports*

#### References

1. Afanasyeva, A.V. *The unifying power of the game. The influence of esports on the modern youth culture of Russia* // Culture. Spirituality. Society. – 2016. – No.27. – pp. 176-182.
2. Pavlov V.V. *Gamification of sports as a modern trend* // Materials of the XIV International Student scientific conference "Student Scientific Forum". URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018031813> (date of reference: 11/19/2024).
3. Repin A.L., Krasavina M. S., Solovyov D.N. *Introduction of gamification into the sports information system* // Information technologies and mathematical modeling in the management of complex systems. - 2024. - No. 3. - pp. 20-29.

УДК 796.323.2

## ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Хрисанфов С.Е., Горская И.Ю.

**Аннотация.** В ходе исследования было выявлено, что для оптимизации тренировочного процесса студентов, тренеры прибегают к использованию современных методик тренировок, позволяющих реализовать подготовку баскетболистов студенческих команд с учётом особенностей контингента и педагогических условий. Сфера фитнеса постоянно расширяется и пополняется новыми технологиями что позволяет рассматривать её для использования в рамках подготовки спортсменов. В работе представлены данные об эффективности включения фитнес-технологий в процесс физической подготовки баскетболистов. В статье описаны характеристики и влияние на организм таких методик как степ-аэробика и кроссфит. Было выяснено, что обе методики являются эффективными с точки зрения развития физических качеств спортсменов и повышения спортивной результативности.

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес-технологии, студенческий спорт, баскетбол, физическая подготовка, аэробика, кроссфит

**Введение.** Интерес к баскетболу, как средству физического воспитания и спортивной подготовки студентов в вузе прослеживается в данных научно-методической литературы на протяжении многих десятилетий. Процесс спортивной подготовки студентов-баскетболистов осложнён совмещением тренировочных занятий с интенсивной учебной деятельностью, различием уровня подготовленности студентов, входящих в состав сборных команд и как следствие – сложность комплектования команды, малочисленность и недостаточная мотивация к интенсивным тренировочным занятиям. Это способствовало возникновению потребности в разработке и внедрении в тренировочный процесс баскетболистов методик, позволяющих интенсифицировать процесс их подготовки, а также повысить интерес студенческой молодёжи к систематическим занятиям физической культурой и спортом [3; 11].

Цель работы -Систематизация и обобщение информации по проблеме применения фитнес-технологий в физической подготовке баскетболистов студенческих команд по данным научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Следует отметить, что большинство инноваций на современном этапе возникает в сфере фитнеса, который сегодня стремительно развивается и получает все большее признание. Обладая высокой мобильностью и интегративностью, сфера фитнеса постоянно расширяет спектр технологий, которые интегрируются из других видов физической культуры и спорта. Применение педагогическим составом средств фитнеса помогает сохранить интерес студентов к занятиям физической культурой и способствует достижению необходимого уровня физических кондиций и высокого спортивного результата в ограниченные сроки обучения [4, 6].

Фитнес-программы могут быть классифицированы по целевому признаку (для развития силы, выносливости, гибкости, и т.д.), по возрастному признаку, по технической оснащённости, по функциональному воздействию. Например, к высокоинтенсивным программам (по функциональному воздействию) можно отнести функциональный тренинг, сайкл, кроссфит, классическую и степ-аэробику и пр. К низкоинтенсивным программам можно отнести пилатес, фитнес-йогу, стрейчинг, калланетик и т.д. [15].

С целью улучшения координационных способностей баскетболистов возможно использование средств аэробики. Прикладной характер аэробных упражнений в сочетании с высокой эмоциональностью, повышенным интересом к тренировочному процессу проявляется в развитии важнейших двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Занятия степ-аэробикой развивают у баскетболистов способность к согласованности движений ногами, чувству ритма, вестибулярной устойчивости игроков, повышению уровня базовых координационных способностей. Помимо этого, упражнения степ-аэробики укрепляют мышцы, развивают подвижность суставов, помогают повысить эластичность связок и сухожилий, повышают уровень аэробной и анаэробной выносливости, активируют иммунные силы организма [1, 2, 11].

В современных реалиях для успешности игровых действий характерны многогранность и универсализм баскетболистов. Следовательно, необходимо подобрать технологию, позволяющую подготовить спортсмена всесторонне, в относительно сжатые сроки, с возможностью реализации в условиях спортзалов учебных заведений. Указанным параметрам соответствует система «Crossfit», являющаяся современной фитнес технологией комплексной направленности с возможностью гибкого варьирования параметров нагрузки [5, 10, 12].

По мнению А.М.Оруджева, Н.Н.Силкина, В.И. Хальзова (2014), кроссфит сбалансировано развивает все составляющие физической подготовленности спортсмена: кардио-респираторную выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкость. Как системный физкультурно-оздоровительный процесс, кроссфит характеризуется повышенным интересом занимающихся к двигательной деятельности, привлекательностью тренировок высокой интенсивности и эмоциональностью [7, 8, 13, 14].

**Выводы.** Применение фитнес-технологий в физической подготовке баскетболистов показало свою эффективность, что не единожды нашло отражение в научно-методической литературе. Большое многообразие тренировочных методик, позволяет тренерам студенческих баскетбольных команд подобрать средства для успешного решения задач физической подготовки. Также, средства фитнеса позволяют оптимизировать тренировочный процесс, решая специфические проблемы, присущие студенческому спорту. Важной задачей является обоснование рационального состава средств фитнеса разной направленности, их соотношения, сочетания, определения параметров нагрузок и последовательности применения в структуре физической подготовки баскетболистов студенческих команд, что составляет перспективу наших дальнейших исследований.

## Литература

1. Байсова П.С. Аэробика как средство совершенствования координационных способностей / П. С. Байсова, Е. С. Иноzemцева // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы X Международной н.-пр. конф., посвященной памяти В. С. Пикусского, Томск, 17 ноября 2016 года / Под редакцией В. Г. Шилько. – Томск: СТТ, 2016. – С. 58-60.
2. Брыскин, А.Е. Формирование координационных способностей баскетболистов средствами степ-аэробики / А. Е. Брыскин, Е. П. Удалова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 07–08 октября 2021 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2021. – С. 77-83. – EDN SBOEUG.
3. Красный, Н.Н. Методика общей физической подготовки с использованием средств фитнеса на дополнительных занятиях женской сборной команды вуза по баскетболу / Н. Н. Красный, И. А. Ивко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 149-153. – EDN XWISRV.

4. Кузнецова, В.С. Развитие силовых качеств у студентов-баскетболистов с использованием тренировочной системы кроссфит / В. С. Кузнецова, Н. И. Перевозникова // Неделя науки СПбПУ: Материалы научной конференции с международным участием (Институт физической культуры, спорта и туризма), Санкт-Петербург, 18–23 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 77-79. – EDN SWBZGT.

5. Кулаков, Е.А. Развитие функциональных способностей средствами кроссфита на занятиях по физической подготовке / Е.А. Кулаков // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Воронеж, 23 мая 2019 года. Том Часть 2. – Воронеж: Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 285-287.

6. Лутченко, Н.Г. Тенденции развития фитнеса в системе физической культуры населения / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, В.Г. Иванов // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Вып. 51. Ч. 5. – Ялта: РИО ГПА, 2017. – С. 171-176.

7. Михайлов, А.С. Методика развития скоростной выносливости средствами кроссфита / А.С. Михайлов, Д.Д. Муромцева, О.И. Данченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 130–133.

8. Овчинников, Ю.Д. Кроссфит: системная функциональная нагрузка для организма / Ю.Д. Овчинников, О.Г. Букреева // Вестник спортивной истории. – 2020. – № 2(21). – С. 16-25.

9. Оруджев А.М., Силкин Н.Н., Хальзов В.И. Подготовка курсантов ВУЗов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях средствами физического воспитания и самовоспитания: учеб.-метод. пособие. – СПб.: «А и Б». – 2014. – 126 с.

10. Перевозникова, Н. И. Влияние кроссфита на развитие скоростно-силовых качеств студентов-баскетболистов / Н. И. Перевозникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 161-166. – DOI 10.47475/2500-0365-2021-16125. – EDN KTVCJE.

11. Семенив, Д. А. Особенности методики развития координационных способностей баскетболистов средствами танцевального фитнеса / Д. А. Семенив, А. Н. Румянцев, О. В. Румянцева // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 4(54). – С. 193-195. – DOI 10.46845/2071-5331-2020-4-54-193-195. – EDN MWJHDS.

12. Смирнова, Ю.В. Кроссфит – новое направление фитнеса в физической подготовке спецподразделений России / Ю.В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, В.С. Ишунькин // XXI Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2017 года. Том II. – Санкт-

Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2017. – С. 262-265

13. Байсова П.С. Аэробика как средство совершенствования координационных способностей / П.С. Байсова, Е.С. Иноземцева // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы X Международной н.-пр. конф., посвященной памяти В.С. Пирузского, Томск, 17 ноября 2016 года / Под редакцией В. Г. Шилько. – Томск: СТТ, 2016. – С. 58-60.

14. Турманидзе, В.Г. Дифференцированная физическая подготовка квалифицированных кикбоксеров / В.Г. Турманидзе, Ф.В. Салугин, Ф.Ф. Касымов, А.А. Фоменко, А.В. Турманидзе, А.В. Салугин // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 77.

15. Шарина, Е.П. Кроссфит в повышении силовой выносливости гребцов на байдарках / Е.П. Шарина, Л.В. Лагутенко, Н.А. Москальонова, В.В. Чумаш // Современные научно-исследовательские технологии. – 2018. – № 11. – С. 141–145.

16. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №2.

*Хрисанов Сергей Евгеньевич, аспирант; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; Омск, shris00@mail.ru, ORCID: 0000-0002-4254-3586*

*Горская Инесса Юрьевна, профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; Россия, Омск*

### **THE POSSIBILITIES OF USING FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS**

*Khrisanfov Sergey Evgenievich, PhD student; Siberian State University of Physical Culture and Sports; Russia, Omsk, shris00@mail.ru, ORCID: 0000-0002-4254-3586*

*Gorskaya Inessa Yurievna, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Natural Sciences; Siberian State University of Physical Culture and Sports; Russia, Omsk*

*Abstract. In the course of the study, it was revealed that in order to optimize the training process of students, coaches resort to the use of modern training methods that allow for the training of basketball players of student teams, taking into account the characteristics of the contingent and pedagogical conditions. The field of fitness is constantly expanding and replenished with new technologies, which allows it to be considered for use in the training of athletes. The paper presents data on the effectiveness of the inclusion of fitness technologies in the process of physical training of basketball players. The article describes the characteristics and effects on the body of such techniques as step aerobics and crossfit. It was found out that both methods are effective in terms of developing the physical qualities of athletes and improving athletic performance.*

*Keywords: fitness, fitness technologies, student sports, basketball, physical training, aerobics, crossfit*

#### *Reference*

1. Baysova P. S. Aerobics as a means of improving coordination abilities / P. S. Baysova, E. S. Inozemtseva // Physical culture, healthcare and education : materials of the X International Conference dedicated to the memory of V. S. Pirussky, Tomsk, November 17, 2016 / Edited by V. G. Shilko. – Tomsk : STT, 2016. – pp. 58-60

2. Bryskin, A. E. *Formation of coordination abilities of basketball players by means of step aerobics* / A. E. Bryskin, E. P. Udalova // *Physical culture, sport and health in modern society : collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference, Voronezh, October 07-08, 2021* / Voronezh State Institute of Physical Culture. Voronezh: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2021. – pp. 77-83. – EDN SBOEUG.
3. Krasny, N. N. *Methodology of general physical training using fitness tools in additional classes of the women's national basketball team of the university* / N. N. Krasny, I. A. Ivko // *Physical education and student sports through the eyes of students : materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the 85th anniversary KNITU-KAI, Kazan, November 24-27, 2016*. – Kazan: Folio, 2016. – pp. 149-153. – EDN XWISRV.
4. Kuznetsova, V. S. *The development of strength qualities in basketball students using the crossfit training system* / V. S. Kuznetsova, N. I. Perevoznikova // *SPbPU Science Week : Proceedings of a scientific conference with international participation (Institute of Physical Culture, Sports and Tourism), St. Petersburg, November 18-23, 2019*. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2019. – pp. 77-79. – EDN SWBZGT.
5. Kulakov, E. A. *Development of functional abilities by means of crossfit in physical training classes* / E. A. Kulakov // *Crime in the CIS: problems of crime prevention and detection : Collection of materials of the International Scientific and practical Conference, Voronezh, May 23, 2019. Volume Part 2*. – Voronezh: Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2019. – pp. 285-287.)
6. Lutchenko, N. G. *Trends in the development of fitness in the system of physical culture of the population* / N. G. Lutchenko, N. I. Perevoznikova, V. G. Ivanov // *Problems of modern pedagogical education. Ser.: Pedagogy and psychology. Issue 51. Part 5*. – Yalta: RIO GPA, 2017. – pp. 171-176.
7. Mikhailov, A.S. *Methodology for the development of high-speed endurance by means of crossfit* / A.S. Mikhailov, D.D. Muromtseva, O.I. Danchenko // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2017. – № 3 (145). – Pp. 130-133.
8. Ovchinnikov, Y. D. *Crossfit: systemic functional load for the body* / Y. D. Ovchinnikov, O. G. Bukreeva // *Bulletin of Sports History*. – 2020. – № 2(21). – Pp. 16-25.
9. Orujev A.M., Silkin N.N., Khalzov V.I. *Training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia to act in extreme situations by means of physical education and self-education: textbook. - the method. stipend*. – St. Petersburg: "A and B". – 2014. – 126 p. 2.
10. Perevoznikova, N. I. *The influence of crossfit on the development of speed and strength qualities of basketball students* / N. I. Perevoznikova // *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2021. – Vol. 6, No. 1*. – pp. 161-166. – DOI 10.47475/2500-0365-2021-16125. – EDN KTVCJE.
11. Semeniv, D. A. *Features of the methodology for the development of coordination abilities of basketball players by means of dance fitness* / D. A. Semeniv, A. N. Rumyantsev, O. V. Rumyantseva // *Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences*. – 2020. – № 4(54). – Pp. 193-195. – DOI 10.46845/2071-5331-2020-4-54-193-195. – EDN MWJHDS
12. Smirnova, Yu.V. *Crossfit - a new direction of fitness in the physical training of special forces of Russia* / Yu.V. Smirnova, E.G. Saikina, V.S. Ishunkin // *XXI Tsarskoye Selo Readings: proceedings of the international scientific conference, St. Petersburg, April 25-26, 2017. Volume II*. – St. Petersburg: Leningrad State University named after A.S. Pushkin, 2017. – pp. 262-265
13. Baysova P. S. *Aerobics as a means of improving coordination abilities* / P. S. Baysova, E. S. Inozemtseva // *Physical culture, healthcare and education : materials of the X International Conference-etc. conference dedicated to the memory of V. S. Pirussky, Tomsk, November 17, 2016 / Edited by V.G. Shilko*. Tomsk: STT, 2016. – pp. 58-60

14. *Turmanidze, V.G. Differentiated physical training of qualified kickboxers / V.G. Turmanidze, F.V. Salugin, F.F. Kasymov, A.A. Fomenko, A.V. Turmanidze, A.V. Salugin // Modern problems of science and education. — 2019. — No. 1. — p. 77*

15. *Sharina, E.P. Crossfit in increasing the strength endurance of rowers on kayaks / E.P. Sharina, L.V. Lagutenko, N.A. Moskalonova, V.V. Chumash // Modern high-tech technologies. — 2018. — No. 11. — pp. 141-145.*

16. *Shutova T.N. Classifications of fitness programs and technologies, their application in physical education of students / T.N. Shutova // News of TULSU. Physical Culture. Sport. 2017. No.2.*

ISBN 978-5-6050448-4-0

A standard 1D barcode representing the ISBN number 978-5-6050448-4-0.

9 785605 044840 >